

La Constante Universal en la Vida

Frederick Matthias Alexander (1869-1955)

Primera edición de *The Universal Constant in Living*, 1941, E.P. Dutton & Co., Inc., , Nueva York.

Traducido por **Conchita Forn Donat** © 2006

Nota de la traductora

Las notas del autor se han incluido en el texto entre paréntesis o a continuación del párrafo en letra de menor tamaño.

Las notas aclaratorias de la traductora están escritas entre corchetes.

Las referencias de los libros se han incluido en el texto, entre paréntesis.

Se ha separado el texto en apartados con el título del índice temático para facilitar la consulta. Las cartas de la alumna del apartado 2.3.5 estaban originalmente en un Apéndice E.

Se ha traducido “Guidance and Control” por “Guía-control” pues debe entenderse como una sola palabra, con el sentido de dirección o gobierno. La “guía-control consciente” es un método para adaptarse a todas las condiciones posibles presentes y futuras.

Introducción a la edición de Centerline Press



Patrick J. Macdonald, 1985

Me proporciona un gran placer escribir una introducción a la nueva edición del último libro de F. M. Alexander que ha sido retrasada tanto tiempo.

Fui lo suficientemente afortunado como para que mi madre me llevara a Londres, a los diez años de edad, a dar clases con Alexander porque mis padres pensaban, con mucha razón, que yo era un niño muy descoordinado. Esto ocurría en 1920. Yo no creía que ese fuera el caso conmigo y me ofendía que me lo dijeran. Sin duda fui un alumno difícil a la vez que desmañado. A partir de entonces, di clases a temporadas tanto con F. M. Alexander como con su hermano, A. R. Alexander y gradualmente empecé a interesarme e incluso entusiasmarme con la Técnica. Eso me llevó a entrar en el primer Curso de Formación en 1932.

Debo decir aquí que mis padres siempre me animaron a seguir con la Técnica Alexander. Mi padre, el Dr. Peter Macdonald, especialista de ojos, oídos, nariz y garganta, fue a ver a Alexander porque estaba mal de la espalda y le había aparecido temblor en la mano. Después de tres semanas de clases, el temblor cesó. Él fue uno de los nueve firmantes, todos ellos médicos, de una carta publicada en el *British Medical Journal* y reimprimida en *La constante universal en la vida*, en la que solicitaban que el conocimiento de la técnica de Alexander fuera incorporado a la formación médica. Por lo tanto, yo estaba bien empapado en la Técnica Alexander cuando me gradué como maestro en 1935. Eso no quiere decir que yo fuera de ningún modo un experto sino que había empezado a saber considerablemente más que lo que sabía previamente.

Alexander nos mostraba nuestros malos usos y se esforzaba en enseñarnos a darnos cuenta de ellos y a impedirlos, para no interferir así con nuestra forma de uso natural. Él descubrió que para hacer esto era esencial inhibir o reprimir la reacción a un estímulo pues en caso contrario, la reacción habitual reproduciría el mal uso habitual. Naturalmente, él al principio no entendía cuál era el mal uso y cuál era el natural. Además, reconocía que lo que para muchos de nosotros es habitual, no tiene nada de natural.

Cuando se le preguntó a Alexander si se podía aprender su técnica leyendo sus libros, respondió: “si sabe cómo leer”. Los escritos de Alexander, aunque muy pensados, casi con certeza serán mal interpretados en una primera lectura, porque los significados de sus palabras no sólo son sutiles sino también muy diferentes de aquellos usualmente imputados a ellas. Por ejemplo, la palabra “relajación” generalmente se piensa en ella como una “cosa buena”, mientras que Alexander pensaba que era poco diferente de derrumbamiento y una “cosa mala”. Cualquier intento de entender sus palabras, debe mantener esto en la mente y el lector debe estar preparado para buscar significados que no aparecen inmediatamente. Al leer a Alexander es bueno recordar que él no subscribía la dicotomía Cartesiana; el cuerpo y la mente eran para él dos aspectos de la misma cosa, el sí mismo, y pensar en la separación mente-cuerpo confundía y desorientaba. Puede ser legítimo hablar de “mental” y “físico” siempre y cuando se reconozca que no hay una separación absoluta. Los matices se entremezclan y así deben ser considerados.

La exactitud de lo que puede decirse no es expresada fácilmente en una descripción que es inteligible para un alumno novicio. Esta es una de las razones de que la realidad subyacente a la enseñanza de Alexander no sea obvia para la persona que se encuentra con ella por primera vez o incluso durante tiempo considerable. Esto es así porque los cambios que tienen lugar son sutiles y han de ser experimentados durante un largo periodo de tiempo antes de poder ser aceptados. Algunas personas, pero sólo muy pocas, tienen la suerte de percibir la sutileza. No obstante, en una era en la que se cree en el aprendizaje y la mejoría instantáneas, la enseñanza de Alexander no es aceptable para el pensamiento moderno. El deseo del cambio instantáneo, aunque muy comprensible, usualmente no conduce al cambio mismo. Alexander, en su lucha por mejorarse a sí mismo, reconoció que esto no podía hacerse sin una gran cantidad de pensamiento y sin encontrar un medio por el cual pudieran llevarse a cabo los cambios necesarios.

Introducción a la edición de Centerline Press

Alexander nos dejó una idea de cómo mejorarnos a nosotros mismos y a nuestros alumnos. Esto debe hacerse con precisión y habilidad extremas. Estoy contento de ver que el conocimiento de la técnica Alexander está más extendido, pero soy consciente de que debe conservarse la precisión absoluta de la habilidad de Alexander. Sin ella, la Técnica Alexander pierde su justificación.

Después de sesenta y seis años de aprender y enseñar la Técnica Alexander, me parece notable que yo aún esté descifrando y continuamente se me esté revelado lo que él descubrió. La sabiduría de “Tao-Te-Ching” es aquí muy apropiada:

El Camino que se nos puede explicar no es el Camino real.

El Nombre que puede ser dicho no es el Nombre real.

PATRICK J. MACDONALD
Londres, junio de 1986

Agradecimiento

Agradecimiento

Quiero aprovechar esta oportunidad para dar las gracias a los médicos cuyos nombres aparecen al pie de la carta del *British Medical Journal* reproducida en el apartado 2.1.1 y particularmente, a los Drs. Peter Macdonald, Andrew Murdoch y Mungo Douglas por sus cartas que han aparecido de vez en cuando en el *British Medical Journal*; a los Drs. J. R. Caldwell, Adam Moss, C. A. Ensor, J.E.R. McDonagh, F.R.C.S., a los profesores John Dewey y G. E. Coghill, al Sr. Aldous Huxley, al Dr. Trigant Burrow, a los Srs. T. G. N. Haldane y Eynon Smith por sus estimaciones corteses y valiosas incluidas en estas páginas; a A. Rugg-Gunn, F.R.C.S., por su artículo “F. Matthias Alexander and the Problem of Animal Behaviour” (F. Matthias Alexander y el problema del comportamiento animal) en la *Medical Press and Circular* del 3 de abril de 1940; al presidente Thomas. P. Hall, M.Sc., del Instituto Químico Sudafricano por sus citas valorando mi trabajo en su discurso presidencial, “Some Accomplishments of the Chemist” (Algunos logros de la Química); al Sr. Michael March por su serie de artículos ilustradores en el *Brooklyn Citizen*, uno de los cuales obtuvo del profesor G.E. Coghill un elogio del que puede estar orgulloso; al profesor John Hilton por sus emisiones radiofónicas y por su discurso presidencial “The New Generation of Workers” (La nueva generación de trabajadores); a la Srta. Lucy Silcox por los fragmentos de su escrito “Swedish Gymnastic Teaching” (Enseñanza de la gimnasia sueca) en el *Journal of School Hygiene and Physical Education* de marzo de 1927; a la Sra. Alma Frank por su contribución en los comentarios al parágrafo 14 del capítulo VII; al Sr. Aaron Sussman por todas sus ayudas; al Dr. Peter Macdonald, al Sr. Arthur J. Busch y a la Srta. Mary Olcott por sus sugerencias tras leer el manuscrito; a las Srtas. Mary Olcott y Edith Lawson por su ayuda con la corrección de las pruebas; y a los Srs. Anthony M. Ludovici y Walter Carrington y a las Srtas. Irene Tasker y Ethel Webb por su ayuda al preparar el material para su publicación. Debo dar las gracias especialmente a la Srta. Ethel Webb que ha estado profundamente relacionada con el trabajo desde 1911, proporcionando consecuentemente, la ayuda y el estímulo más valiosos a todos los comprometidos en el trabajo en el nº 16 de Ashley Place, tanto alumnos como estudiantes. Estoy particularmente en deuda con ella por la paciencia y perseverancia que ha caracterizado su ayuda inestimable para hacer el tema tratado lo más claro posible y de hecho, sin su ayuda me temo que estas páginas no estarían ahora listas para la imprenta. Estoy agradecido al Dr. John Dewey por su amable permiso para citar sus *Ensayos educativos*, a la firma Harper & Brothers por permitirme citar *El fin y los medios* de Aldous Huxley y *El Hombre, ese desconocido* del Dr. Alexis Carrel y a la firma Macmillan & Co. y a Publicaciones de la Universidad de Cambridge por el permiso para citar *El hombre y su naturaleza* y *El cerebro y sus mecanismos* de Sir Charles Sherrington.

También agradezco a la dama de gran visión (cuyo nombre se omite a petición suya) cuya donación generosa a la Fundación hizo posible el mantenimiento de la Escuelita de Penhill, Kent, Inglaterra (que ahora, debido a la guerra, ha sido trasladada a The Whitney Homestead, Stow, Mass., gracias a la gentileza de la Asociación Unitaria Americana); a la Srta. Margaret Goldie que se encarga de la escuela, por su paciencia y dedicación a la ardua tarea de resolver los problemas educativos debidos al empleo de una nueva técnica y por el progreso conseguido con la solución de ellos gracias a su lealtad al principio subyacente a la Técnica; a mis asistentes las Srtas. Irene Stewart, Marjory Mechin (ahora Sra. de William Barlow), Erica Webb (ahora Sra. de Duncan Whittaker), Gurney MacInnes, Richard Walker, Walter Carrington y Patrick Macdonald (estos últimos sirven ahora en las Fuerzas Armadas de Su Majestad) quienes han ayudado en la escuela y han dado un valioso soporte en el lado práctico del trabajo que nos interesa; a la Srta. Lulie Westfeldt por su trabajo en Nueva York y en el Sur; a la Srta. Marjorie L. Barstow por su trabajo en Boston y en el Oeste; a la Srta. Irene Tasker que ha estado enseñando durante varios años en Johannesburgo, Sudáfrica y ha construido una gran red allí; y a mi hermano, Albert Redden Alexander que ha hecho tanto por aumentar el interés en el trabajo en Nueva York y Boston durante los últimos seis años y que mantendrá la escuela y el Curso de Formación de Maestros en este país cuando yo vuelva a Inglaterra terminada la guerra.

Hotel Braemore, Commonwealth Avenue, Boston, Mass.

Valoración: Los métodos educativos de F. Matthias Alexander

Por el profesor GEORGE E. COGHILL, autor de *Anatomy and the Problem of Behaviour* (1928, Cambridge, *La anatomía y el problema del comportamiento*).

La práctica del Sr. F. Matthias Alexander del tratamiento del cuerpo humano se funda, a mi entender, en tres principios biológicos bien establecidos, 1) el de la integración de la totalidad del organismo en la ejecución de funciones particulares, 2) el de la sensibilidad propioceptiva como factor que determina la postura, 3) el de la importancia primaria de la postura en la determinación de la acción muscular. Yo he verificado estos principios a lo largo de cuarenta años de estudio anatómico y fisiológico del amblístoma en los estados embrionario y larval y parece que estos principios también son válidos en otros vertebrados.

Para que esta discusión quede clara, es necesario definir ciertos términos. Normalmente, respecto a la función motora somática (corporal general), existe en el organismo una condición de movilidad o inmovilidad, tanto en movimiento como si está inmóvil. Un ejemplo de la última condición es el sueño. En el sueño profundo, el individuo se mueve respecto a sus funciones viscerales, circulatorias, respiratorias y demás, pero está inmóvil respecto al movimiento del cuerpo. Con seguridad, tienen lugar reflejos a estímulos locales, pero como un individuo, el cuerpo como una totalidad no hace nada por sí mismo. El sonambulismo, como actividad corporal general, ocurre durante periodos de sueño imperfecto o de vigilia parcial. En la condición de inmovilidad, el individuo puede considerarse que está en reposo. En el movimiento, en cambio, la totalidad del individuo se mueve (integrado) o actúa como una unidad según un patrón definido. Bajo estas circunstancias, el organismo está en una o dos fases de acción, postura o movimiento. La postura es relativamente estática en lo que al individuo concierne; el movimiento es el desplazamiento en el espacio del organismo o de sus partes. En la postura, el individuo se mueve gracias a un movimiento definido en el que la energía movilizada en la postura es liberada según un patrón definido de actividad. Naturalmente, estas diferencias son relativas y se pasa de una fase a otra imperceptiblemente, pero en sus manifestaciones típicas están claramente diferenciadas. Del mismo modo, la diferencia entre movilidad e inmovilidad es relativa y no puede hacerse ninguna distinción absoluta entre ellas, pero la distinción es útil, si no necesaria, para la comprensión clara de los principios fisiológicos. Por lo tanto, parece razonable proponer que en la postura el individuo se mueve (integrado) según un movimiento que tiene un patrón definido y que en el movimiento, este patrón es ejecutado. En la postura, el individuo es tan activo como en el movimiento.

Otro término que puede necesitar explicación es “propioceptivo”, que se aplica a los nervios sensoriales que recogen información de músculos, tendones y articulaciones y del oído medio (aparato vestibular) y sus nervios. El sistema propioceptivo no tiene nada que ver con la sensación local o cutánea.

El Sr. Alexander ha encontrado estos mismos principios operativos también en el hombre. Su trabajo es sobre la naturaleza de la influencia del funcionamiento de los mecanismos psicofísicos, sobre el funcionamiento general del organismo humano (postura) y su técnica fue desarrollada como una ayuda para mantener las condiciones generales mejor ajustadas para aquel funcionamiento en aquellos que ya las tienen y en cambiarlas y mejorarlas cuando puede verse que este funcionamiento es dañino. Además ha demostrado el sumamente importante principio psicológico de que el sistema propioceptivo puede ser puesto bajo control consciente y puede ser educado para llevar a los centros motores el estímulo que es responsable de la actividad muscular que produce la forma de funcionar (usar) los mecanismos de la postura correcta. Naturalmente, el tiempo necesario para esta educación puede ser reducido en gran medida con la ayuda de un maestro competente.

Para entender el primer principio biológico mencionado, la relación de la parte con la totalidad, es necesario conocer esta relación en el desarrollo del comportamiento, el cual yo he investigado durante muchos años. Mis estudios han sido anatómicos y fisiológicos; los de un método corroboran, complementan y extienden los del otro. Para estas investigaciones utilicé una especie, el Amblístoma, un tipo de vertebrado que es bien conocido por su falta de especialización de la estructura y función y en el que el movimiento puede ser observado bajo condiciones controladas desde el principio. Como los otros anfibios, es a la vez

Valoración: Los métodos educativos de F. Matthias Alexander

terrestre y acuático de forma que puede estudiarse el desarrollo de la locomoción al nadar y al andar.

En estos animales, cuando empieza la contracción muscular, el sistema muscular funcional completo se organiza como series bilaterales longitudinales de segmentos, los miotomos. En ese momento no hay más apéndices que unos brotes relativamente homogéneos compuestos de tejido indiferenciado cubierto de piel. No son órganos funcionales y no lo serán durante un tiempo relativamente largo después de que empiece la movilidad de la musculatura del tronco. Cuando los músculos axiales empiezan a contraerse, su contracción empieza en la cabeza y va hacia la cola (céfalo-caudal). Si el estímulo es adecuado, la totalidad del animal responde, como una reacción total. Nunca hay una respuesta parcial, en el sentido de una reacción local, excepto en el extremo anterior, donde puede ocurrir la contracción de unos pocos miotomos en caso de que el estímulo no sea el adecuado para estimular el sistema entero, pues la organización es tal que un estímulo que surge en cualquier lugar del tronco o de la cola, debe viajar desde la cabeza por la parte dorsal de la notocorda espinal para alcanzar los centros motores. También las neuronas motoras son neuronas integradoras de los músculos axiales, es decir, son a la vez conductores longitudinales en la notocorda espinal y nervios motores, enervando los músculos simplemente mediante los colaterales (ramas laterales de los axones). Estos colaterales crecen dentro de los miembros y establecen una conexión funcional con los músculos de los miembros, de forma que los movimientos más primitivos de los miembros sólo se efectúan al moverse el tronco. Por tanto, los miembros están primariamente integrados con el tronco y no hay reflejos locales. Estos son posibles gracias a otro tipo de neuronas que surgen de una fuente diferente en la notocorda espinal de las neuronas integradoras que dan origen a las fibras motoras primarias. Por tanto, hay dos funciones posibles de los miembros: una primaria siempre y totalmente integrada con el tronco y una secundaria en respuesta a estímulos locales. La primera da lugar a las reacciones totales y la última a reflejos espontáneos y los reflejos como patrón parcial están normalmente sujetos siempre al patrón total.

Durante el desarrollo del comportamiento del amblístoma, las reacciones parciales más primitivas son posturales. Si, por ejemplo, se consigue hacer girar al animal de la posición boca abajo a la supina mediante una cerda sin excitar ninguna otra reacción, una pata se levantará y la opuesta se encogerá en el proceso de retorno. El movimiento tiene la apariencia de una reacción local (patrón parcial) pero no es la respuesta a un estímulo local desde la piel. Es la respuesta a los estímulos que surgen del sistema propioceptivo. Hay dos posibles fuentes de estimulación propioceptiva. En primer lugar, hay terminaciones sensoriales en los músculos axiales en las etapas de reacción primitiva y la torsión forzada de los músculos axiales estimularía estos nervios propioceptivos y ellos podrían estimular la elevación y encogimiento de los miembros. Como segunda posibilidad, el sistema vestibular del oído está suficientemente desarrollado como para ser funcional en esta etapa de desarrollo y las fibras largas de los centros vestibulares del cerebro viajan a lo largo de la notocorda espinal hasta los centros motores que enervan los miembros. Si uno o ambos sistemas sensoriales son los responsables de estas reacciones posturales de los miembros, es el animal como una totalidad el que estimula la respuesta. Por tanto, la reacción postural primitiva de los miembros, es una reacción total y el factor sensorial está en el sistema propioceptivo. Los estímulos se originan en su totalidad dentro del organismo.

He observado también en el desarrollo del amblístoma, que asume una postura apropiada a intervalos durante un tiempo considerable antes de que el patrón muscular particular entre en acción. Esto ocurre en el desarrollo de la natación, el andar y el alimentarse. Por tanto, la postura es precursora de la acción y debe ser considerada básica para ello.

Estos son los rudimentos sencillos del movimiento que el Sr. Alexander pone en juego con sus métodos de reeducación. Pues él es preeminentemente un educador. Él quiere recuperar las funciones del cuerpo a través de sus usos naturales. Sus métodos para hacerlo son originales y únicos, basados como están, en muchos años de experiencia y estudio exhaustivo. Aunque apenas pueden ser descritos adecuadamente, los resultados son maravillosos.

Ordinariamente se considera que levantarse desde la posición sentada en una silla hasta la posición de pie, es un proceso simple perfectamente entendido por cualquier adulto. Pero este patrón de comportamiento no es natural. Fue introducido en nuestro comportamiento muy tarde en nuestro desarrollo racial con la

Valoración: Los métodos educativos de F. Matthias Alexander

invención de la silla, higiénicamente la más atroz institución de la vida civilizada. Primitivamente, el hombre se sentaba en el suelo o se ponía en cuclillas. El hombre primitivo aún lo hace así y la fácil y aparentemente cómoda posición en cuclillas es testimoniada por las clases menos privilegiadas, que descansan en esta posición durante periodos largos. Esta postura requiere el alargamiento extremo de los músculos extensores de las piernas y la abducción de los muslos. El uso habitual de la silla, por otro lado, evita este alargamiento de los músculos extensores y tiende a producir la aducción de los muslos, incluso al extremo de cruzar una pierna sobre la otra. Esta postura inusual tiende a estimular respuestas reflejas que contrarrestan el patrón total normal de levantarse hasta la posición de pie.

El Sr. Alexander me demostró en las clases que amablemente me dio, que esto es más que una teoría. Me capacitó para impedir la mala dirección de los músculos del cuello y la espalda y conseguir un uso de estos músculos que determinaba la posición relativa de mi cabeza y cuello respecto al cuerpo y lo mismo con las extremidades poniendo mis muslos en posición de abducción. Esto produjo cambios en las condiciones musculares y en otras, en todo mi cuerpo y extremidades, asociadas a un patrón de comportamiento más natural (de acuerdo con el patrón total) para el acto de ponerse de pie. La totalidad del procedimiento estaba calculado para ocupar mi cerebro con la proyección de mensajes directores que me permitirían adquirir el control consciente del componente propioceptivo del mecanismo reflejo implicado. El Sr. Alexander considera que la proyección de los mensajes directivos estimulaba la actividad nerviosa y motora que va asociada a condiciones mejores. Esto lleva a creer que las vías motoras de la médula espinal y las vías nerviosas hacia el cerebro asociadas con el patrón total estaban siendo utilizadas de nuevo.

En mi estudio del desarrollo de la locomoción encontré que la función de la locomoción en los vertebrados tiene dos patrones: un patrón total que establece el paso y los patrones parciales (reflejos) que actúan con respecto a la superficie sobre la que ocurre la locomoción. Por ejemplo, el perezoso tiene el mismo patrón total (paso) para andar que el que tiene el perro, pero utiliza un patrón parcial (reflejos) completamente diferente para mantenerse a sí mismo en suspensión con sus músculos flexores. Entonces, los reflejos podrían estar y naturalmente están, en armonía con el patrón total, en cuyo caso facilitan el mecanismo del patrón total (paso) o bien, por la fuerza del hábito se hacen más o menos antagónicos a él. En el último caso, hacen que la locomoción sea ineficaz. Por ejemplo, yo mismo he experimentado la flexión de los dedos de mis pies como si intentaran agarrarse a las suelas de mis zapatos. Yo veo esto como un reflejo producido por mi postura incorrecta habitual y antagonista al paso natural que mis dedos, sin embargo, estaban intentando reforzar.

Mi opinión es que el uso habitual inapropiado del mecanismo reflejo al sentarse, estar de pie y andar, produce el conflicto en el sistema nervioso y que este conflicto es la causa de la fatiga y tensión nerviosa que arrastra consigo muchas enfermedades. El Sr. Alexander, al remediar este conflicto entre el patrón total que es hereditario e innato y los mecanismos reflejos que son cultivados individualmente, conserva la energía del sistema nervioso y al hacer esto, corrige no sólo las dificultades posturales sino también muchas otras condiciones patológicas que ordinariamente no son reconocidas como posturales. Este es un principio correctivo que el individuo aprende por sí mismo y es el trabajo de sí mismo como una totalidad. No es un sistema de Educación Física que implica sólo a un sistema de órganos para la mejor o peor economía del organismo completo. El método del Sr. Alexander trata al individuo como una totalidad, como un agente que se vitaliza a sí mismo. Recondiciona y reeduca los mecanismos reflejos y pone sus hábitos en relación normal con las funciones del organismo como una totalidad. Creo que estos métodos son completamente rigurosos científica y educativamente.

LA CONSTANTE UNIVERSAL EN LA VIDA

Dedicatoria

Dedicado a las gentes del Imperio Británico, cuya comprensión y fe en los principios de libertad y lealtad y cuya confianza en su propia fortaleza como defensores de su fe, les permitió solos y sin ayuda, refrenar la insensata embestida de los medios mecánicos de destrucción que, de no ser detenida, hubiera hecho posible a las fuerzas depravadas invadir el Mundo entero y esclavizar a las gentes que en él viven.

Prefacio a la primera edición (1941)

El lector de las páginas de este libro y de mis otros libros sabrá que he estado consistentemente implicado con la naturaleza de la reacción humana al soportar la actividad individual o de la masa, pues mi experiencia justifica mi afirmación de que la naturaleza de la forma de reaccionar de una persona en un momento dado, determina la naturaleza de su comportamiento.

¿No es natural entonces, que en este momento de la publicación de un nuevo libro, esté yo pensando en la posible reacción de mis lectores ante la evidencia que tengo que colocar ante ellos? Al tratar con mi tema la crítica es inevitable; pero como justificación señalaría que en mi caso esto es, solamente, con el fin de intentar ayudar a un mejor entendimiento del plan constructivo que estoy ofreciendo.

Un amigo mío se quejaba una vez de que, en una ocasión particular, las observaciones de un pariente sobre la naturaleza de su comportamiento iban precedidas de un bufido y su actitud me interesó porque era evidente que su reacción de resentimiento era una respuesta al estímulo que provocaba el bufido, más que a las observaciones de desaprobación. Deseo hacer un prefacio al asunto tratado en el libro; pero todavía siento un gran deseo de que la forma de este prefacio no sea como dar un bufido o cualquier otra cosa que sería el precedente de una reacción en contra por parte del lector durante su estudio del contenido de este libro. El asunto tratado es consecuencia de las experiencias únicas de los últimos ocho años en el campo del comportamiento humano y el libro, como Topsy, “acaba de nacer”. Si algunos lectores están disgustados de que no se haya hecho con ningún plan determinado, les recordaría que a la vista de la naturaleza del asunto tratado y de su origen, se han sorteado las limitaciones que son inherentes a un libro hecho para un plan. También estoy deseoso de dirigirles unas pocas palabras sobre el porqué y el cuándo del asunto de las frases cortas y largas.

Con ayuda de los amigos, he dedicado mucho tiempo a intentar aclarar y simplificar lo que he escrito y como justificación a esta difícil tarea, citaré las observaciones de dos hombres tras leer mis primeros libros, uno de los cuales era un eminente profesional de las letras y el otro de las ciencias. Uno dijo que encontraba mis frases embrolladas, pero que después de considerarlo, su conclusión era que esto es inherente a la naturaleza del asunto tratado. El otro señaló que una frase particular era demasiado larga; pero luego admitió que había dedicado un par de horas a intentar acortarla o dividirla en varias frases y el resultado no expresaba el significado completo que la frase tenía en su forma original.

Es relativamente simple expresar alguna idea o experiencia en una frase corta o en varias frases cortas si la idea o experiencia representa algo específico o algo que puede hacerse u obtenerse por un *método directo*, pues esto implica el concepto de separación y discontinuidad. Pero la aplicación de las ideas o las experiencias relativas a fenómenos unificados y que, por lo general, implican el *método indirecto* en lugar del específico, sólo pueden ser expresadas en su totalidad mediante

Prefacio a la primera edición (1941)

una frase que transmita el significado de las ideas y experiencias de tal modo que no pueda quedar ninguna duda de que el concepto en el que se basan es el de un todo indivisible coordinado.

Se dice que la necesidad es la madre de la invención y pienso que mis lectores pueden estar interesados en una experiencia que tuve en una ocasión en que me encontré cara a cara con la necesidad de resolver este problema de la reacción. Fui invitado oficialmente por dos de las más importantes escuelas de entrenamiento en Educación Física de Inglaterra, a dar sendas conferencias para sus estudiantes y profesores. [Una fue en el colegio femenino Bedford Physical Training College, el 3 de agosto de 1934.] En respuesta a estas invitaciones, hice saber que mi primera experiencia como conferenciante me había convencido de que dar una conferencia es una pérdida de tiempo cuando el conferenciante debe defender procedimientos con los que sus oyentes están obligados a discrepar porque se basan en un principio que, si lo aceptaran, les obligaría a abandonar sus creencias establecidas. Algunos amigos, no obstante, tenían muchas ganas de que yo diera estas conferencias, así que no dije que no enseguida sino que acepté reconsiderar el asunto y escribirles más tarde.

Pensando en ello se me ocurrió que, para tener alguna posibilidad de éxito, debía encontrar algún modo de frenar cualquier tendencia en mis oyentes a reaccionar demasiado deprisa (como desafortunadamente somos propensos a hacer) al estímulo de cualquier frase que estuviera en desacuerdo con sus apreciadas creencias y la práctica adoptada. Aquí creí que había encontrado medios que valía la pena probar y, consecuentemente, escribí aceptando ambas invitaciones.

Llegó la tarde memorable. Tras ser presentado a mis oyentes de la forma usual, les dije que había llegado hasta allí con “falsos pretextos”, por las razones que ya les había dado al dudar aceptar su invitación para hablar, pero que creía estar justificado para venir porque estaba satisfecho de haber pensado en uno medio por el cual poder darles mi charla sin producir ninguna reacción, tanto por su parte como por la mía, que impidiera a nuestra charla ser beneficiosa para todos los implicados.

Con este fin empecé asegurándoles que yo no tenía ningún deseo de criticar sus creencias o sus métodos y que suponía que su actitud hacia mis creencias y mi trabajo sería la misma. Entonces sugerí que debíamos hacer juntos un examen de conciencia a las creencias y métodos de los educadores físicos del pasado y del presente para llegar a una sana estimación de su valor. Hubo una pausa, mis oyentes se miraron los unos a los otros, volvieron a mirarme y surgió como respuesta la palabra “Sí”.

Con confianza creciente en mi medio, seguí con mi alegación. Naturalmente, había crítica destructiva en ella; pero fue mayormente compensada con lo que muchos de mis oyentes me dijeron personalmente que apreciaban que era constructivo y de gran valor para ellos. Y en la segunda conferencia utilicé el mismo “medio por el cual” con el mismo agradable resultado.

Ahora pido a mis lectores que, antes de pasar a juzgar las experiencias descritas en estas páginas, apliquen el examen de conciencia a cualquier evidencia que surja de mi práctica, que pueda entrar en conflicto con sus creencias en la práctica o en teoría, o que vaya en contra de sus intereses individuales. Entonces, si se descubre que esta evidencia se basa en el mismo principio que el subyacente a la práctica que se intenta substituir, se debe sentenciar contra la práctica y desacreditar la evidencia. Pero en caso contrario, se debe hacer un examen práctico de la evidencia, mediante la observación de la naturaleza del trabajo de los mecanismos del organismo psicofísico, durante la aplicación consistente de los procedimientos de mi práctica y si este trabajo conduce al *aumento del nivel de funcionamiento general*, debe sentenciarse a favor de la práctica.

16 Ashley Place, Westminster, London S.W. 1., Abril de 1941

Prefacio a la edición de 1946 (Chaterson)

Desde que escribí lo precedente, he recibido cartas de corresponsales de casa y del extranjero que revelan un marcado cambio de actitud por parte de los lectores respecto al asunto tratado en mis libros. Lo más gratificante de todo es la evidencia, transmitida en los escritos de las autoridades de muchos campos, de una comprensión más clara y la aceptación más plena del medio por el cual de mi técnica, asociadas a una buena comprensión de mi planteamiento y procedimiento que les ha permitido poner así el conocimiento en práctica en su vida cotidiana.

Se han imprimido artículos y cartas testificando el valor de mi trabajo en *The British Medical Journal*, *The Lancet*, *The Medical Press and circular* y *The British Journal of Physical Medicine and Industrial Hygiene*, de noviembre-diciembre de 1945. Trabajadores responsables de estos campos han destacado la conexión básica de mi técnica con la educación, reeducación, rehabilitación y prevención en general, los cuales han dado así testimonio de su reconocimiento del medio por el cual empleado en mi técnica para producir aquellos cambios en el uso de sí mismo que debido a la íntima asociación entre uso y funcionamiento en el sí mismo, son esenciales para el éxito de cualquier esfuerzo por producir una mejora duradera en el control de la reacción humana. Ciertamente, el éxito en tal esfuerzo es esencial para que las gentes de este mundo desarrollen esa actitud y comprensión ante las faltas y virtudes de los demás que son necesarias para la cooperación y buena voluntad en los asuntos nacionales e internacionales. Pero los esfuerzos del hombre hasta ahora no han conseguido producir un cambio en la reacción humana tan fundamental como el exigido para esto. Puedo afirmarlo tras cincuenta años de experiencia en la adquisición del conocimiento necesario para permitirme ayudar a aquellos que han acudido a mí creyendo que yo podía ayudarles a mejorar su reacción al estímulo de la vida. Esta experiencia me hace llegar a la conclusión de que el fracaso del hombre en conseguir un cambio fundamental en su reacción es debido principalmente a la idea antinatural y no científica en la que ha basado sus tentativas. Me refiero a las separaciones implicadas en

- (1) la idea del hombre del organismo como “espíritu”, “mente” y “cuerpo” en su tentativa por efectuar cambios y mejoras en sí mismo, atribuyendo al “espíritu” un valor mayor que el de la “mente” y considerando el “espíritu” y la “mente” como algo tan superior que ha ignorado más o menos el “cuerpo” y ha adoptado una actitud ante el “cuerpo” de descrédito y sospecha; es más, en casos extremos, incluso se ha castigado al “cuerpo” como principal culpable de frustrar los esfuerzos de los supuestos auxiliadores del hombre;
- (2) la idea que lleva al hombre a hacer esta separación en la experimentación que emprendió para descubrir la naturaleza y funcionamiento de los mecanismos y sistemas del organismo humano y así llegar a la conclusión de que departamentos separados del estudio y experimentación, llamados anatomía, fisiología, psicología y demás, eran mejores para su propósito. Pero tenemos pruebas abundantes de que los esfuerzos del hombre en las direcciones indicadas aquí o en cualquier otra, no han dado como resultado el conocimiento práctico de lo necesario siquiera para *impedir* que desarrolle hábitos dañinos en el uso de sus mecanismos al responder a los estímulos (en otras palabras, en su control de la reacción), dejando aparte lo necesario en su tentativa de cambiar o erradicar tales hábitos. Por consiguiente, el hombre sigue siendo esclavo del hábito de pensamiento y acción. Es incapaz de hacer ese cambio fundamental en su reacción mediante el cual él puede escapar de su presente cautiverio del hábito, porque en cualquier intento que pudiera hacer de cambiar y controlar su reacción, aún está dominado por el impulso, el socio de la dirección-guía subconsciente.

El hecho a afrontar es que el sí mismo humano fue privado de gran parte de su herencia al aceptar como principio funcional la separación implicada por la concepción del organismo como “espíritu”, “mente” y “cuerpo”, pues dejó abierto el intersticio entre el “subconsciente” y el consciente. Este intersticio aún sigue abierto por los estudios, científicos o de otro tipo, que la idea de la separación ha estimulado. Me aventuro a aseverar que si se cubriera el intersticio de manera que el sí mismo pudiera entrar y disfrutar de los beneficios plenos de la “herencia suprema del hombre”, sería mediante el conocimiento ganado con la experiencia práctica, que permitiría al hombre *inhibir su reacción “subconsciente” impulsiva a un estímulo dado y mantenerla inhibida mientras inicia una dirección-guía-*

Prefacio a la edición de 1946 (Chaterson)

control consciente del uso de sí mismo que previamente era desconocida.

El meollo de la cuestión es que el cambio exige el uso de procedimientos que son desconocidos y en mi larga experiencia nunca he conocido a ninguna persona que, al intentar llevar a cabo una decisión de hacer un cambio, estuviera suficientemente dotada de la capacidad (que los místicos llaman “despego”) de mantener esa decisión, por muy bien decidida que esté, si los procedimientos que ha decidido que son necesarios para hacer el cambio no están en concordancia con el uso habitual. Hemos oído mucho la palabra “despego” que desde hace mucho tiempo ha sido una divisa de los místicos. De ahí que yo sugiera aquí sólo aquellos que se vuelven capaces de trasladar a la práctica lo implicado en el procedimiento que acabo de describir, pueden afirmar justificadamente haber experimentado el despego en su sentido básico.

El Dr. Wilfred Barlow, mientras servía como capitán en el R.A.M.C. durante la guerra, las autoridades del ejército le permitieron hacer ciertas observaciones sobre un grupo de cadetes del ejército, una explicación de las cuales está publicada bajo el título “Una investigación sobre cinestesia” en *The Medical Press and Circular* del 23 de enero de 1946. Los resultados de las investigaciones del Dr. Barlow apoyan mis descubrimientos sobre los caprichos de la guía-dirección-control cinestésico del individuo.

16, Ashley Place, Westminster, London S.W. 1., enero de 1946.

Introducción

Cuando terminé mi último libro, *El uso de sí mismo*, me hice la ilusión de que no necesitaría escribir otro más sobre el tema de mi práctica y teoría, pues entonces ya podía encontrarse en mis libros una descripción detallada de la evolución de mi técnica y su aplicación a diferentes campos de actividad. Obviamente, tal descripción no era tan completa como yo hubiera querido porque cualquier cambio en la forma de uso de sí mismo, a pesar de haberse llevado a cabo, está asociada a experiencias sensoriales poco familiares y ya se sabe que el conocimiento relativo a las experiencias sensoriales no puede ser transmitido mediante la palabra oral o escrita de modo que se transmita el significado completo al lector.

Esto explica por qué, a pesar de la frecuencia con que he recalcado en mis libros anteriores el concepto de la indisoluble *unidad* del organismo humano, algunos lectores aún conservan el concepto de *separación* al interpretar lo que he escrito, como si los procedimientos de mi técnica y sus resultados prácticos pudieran etiquetarse separadamente de “físicos” o “mentales”. La evidencia objetiva de la dependencia de pensamiento y acción sobre el trabajo unificado, o la interacción de los mecanismos y procesos “físicos” y “mentales”, se puede encontrar en el primer capítulo de *El uso de sí mismo*; y mi experiencia me ha convencido de que éstas son manifestaciones de actividad humana unificada que en ciertas etapas, muestran una preponderancia de lo llamado “físico” y en otras etapas, una preponderancia de lo llamado “mental”. (Véase F.M. ALEXANDER, *El control consciente y constructivo del individuo*, 1.1, nota al párrafo 5.)

Otra fuente de malentendido ha surgido de mi elección de las palabras por la que a menudo he sido criticado. Aun sin hacer un alegato a mi favor a este respecto, diré que siempre he evitado utilizar palabras que son etiquetas para ideas y “sistemas” que, estoy convencido, son fundamentalmente erróneos; y puedo afirmar que cuando se me han dado razones para esta crítica, siempre he encontrado en mis críticos una tendencia a poner, en las palabras de otras personas, significados que se ajustan a una interpretación particular que ellos están acostumbrados a darles y sugiero que el hábito y el malentendido están próximamente relacionados. Si el lector recuerda que el tema de mi estudio ha sido y sigue siendo el organismo psicofísico viviente que es la suma de un complejo de procesos unificados, entenderá por qué evito en lo posible utilizar términos tales como “posturas”, “estados mentales”, “complejos psicológicos”, “mecánica corporal”, “subconsciente” o cualquiera de los mil y un conceptos rotuladores que como lapas van pegados a la complicada idea que tenemos de nosotros mismos debido al tipo de educación a la que hemos estado sometidos. En cambio, prefiero llamar al organismo psicofísico simplemente “sí mismo” y escribir sobre él como algo “en uso” que “funciona” y “reacciona”. Mi concepción del organismo humano o de sí mismo es entonces muy simple, pero puede resultar difícil debido a una complicación innecesaria resultante de las ideas preconcebidas que los lectores le aporten.

Ha llovido mucho desde la publicación de *El uso de sí mismo*. Han tenido lugar acontecimientos de especial significado para aquellos interesados en la utilidad pasada y futura de mi práctica y en el peso de su principio subyacente de unidad sobre los métodos y planes de vida en general. Se han publicado, en forma de folletos y libros, descubrimientos biológicos y fisiológicos que apoyan este principio y práctica y se han hecho citas inteligentes en libros, artículos y en informes médicos, químicos, filosóficos y educativos.

Es gratificante haber vivido para ver el principio que he defendido y, consiguientemente, puesto en práctica durante tanto tiempo, respaldado por autoridades de los diferentes campos de la actividad humana. Desgraciadamente, algunos de aquellos que en sus escritos y conferencias han dado apoyo al concepto del *organismo como una totalidad* (El Hombre Completo), no parecen haber entendido lo que implica, lógicamente, poner esto en práctica y así intentan ayudar a otros a resolver un problema que para su solución necesita del conocimiento en un campo en el que ellos tienen poca o ninguna experiencia. Al hacer una afirmación sobre la técnica en mis libros, siempre he incluido una descripción de los procedimientos necesarios para poner en práctica el concepto teórico correspondiente a esta práctica y lo único que siento es que algunos de los que han reafirmado y están ahora defendiendo los conceptos a los que yo he llegado experimentalmente, no

Introducción

hagan mención de ninguna técnica mediante la cual poder poner en práctica estos conceptos.

Por tanto, he decidido que un nuevo libro puede ayudar a clarificar los conceptos erróneos y a recalcar la singularidad del control-guía del uso y reacción, así como a reafirmar la importancia de conseguir la experiencia y el conocimiento necesarios para, consecuentemente, poner en práctica el concepto del Hombre Completo. Este conocimiento y experiencia son esenciales si nuestra aceptación del concepto no se ha de reducir meramente a una creencia intelectual. Gran parte de la confusión y perplejidad del mundo actual se deben a la aceptación y difusión de conceptos teóricos que no han surgido de la experiencia personal de aquellos que los defienden.

Especialmente en el mundo educativo y médico, escritores y oradores han estado promoviendo el concepto del Hombre Completo como aquel sobre el que deben basarse métodos rigurosos de todas las áreas de actividad; pero pocos entre ellos ofrecen ideas para poder trasladar el concepto a la experiencia o proporcionan una técnica a emplear para aplicar el principio en la práctica. Además, como escribe el profesor G.E. Coghill en relación con el concepto de organismo como una totalidad: “Es bien diferente establecer una teoría que demostrarla de hecho. Es la demostración lo que establece el fundamento científico del concepto. Yo adopto el concepto después de tener la demostración.” (Véase “Controversia psicológica” en el *Brooklyn Citizen*, Brooklyn, Nueva York, 12 de mayo de 1939.)

La afirmación del Dr. Coghill es especialmente interesante para mí porque está, por completo, en la línea de mi propia experiencia y libra claramente al concepto científico del estatus de creencia intelectual. Cuando empecé las observaciones que llevaron a la evolución de mi técnica, no me apoyé en ninguna teoría difícil o rápida sobre el trabajo del organismo aunque, como la mayoría de la gente, yo concebía “cuerpo” y “mente” como partes separadas del mismo organismo. Pero llegó el día en que vi que los defectos de mi reacción en un momento dado, que tanto yo como mis consejeros habíamos intentado cambiar con métodos y tratamientos *directos*, no eran debidos primariamente a los defectos en el uso y en el funcionamiento asociado de las partes del mecanismo que parecían más inmediatamente implicadas (en mi caso los órganos vocales) sino que eran el resultado *indirecto* de defectos en mi uso general de mí mismo, que estaban reduciendo constantemente el nivel de mi funcionamiento general e influenciando dañinamente el trabajo de la musculatura de todo el organismo. (Para aquellos lectores que no hayan leído mis libros, encontrarán los detalles de mi observación en el capítulo titulado “Evolución de una técnica” en *El uso de sí mismo*.) La íntima conexión que observé existía entre los procesos de uso y funcionamiento y que trabajaba, como vi, desde la totalidad hacia la parte, fue para mí evidencia válida de un trabajo integrado del organismo; y cuando trabajando con este principio, descubrí la existencia de un control de este trabajo integrado que, según como fuera empleado, influenciaba para bien o para mal mi funcionamiento general, me di cuenta de que no sólo había descubierto el control primario del trabajo integrado del mecanismo psicofísico en el uso de sí mismo que yo necesitaba para realizar un cambio en mi propia reacción, sino que gracias a la prueba objetiva resultante de mis observaciones y de los procedimientos que yo había empleado, el concepto del organismo-como-una-totalidad tenía un fundamento que podía ser establecido científicamente.

Utilizo a menudo en mis escritos la frase “uso y funcionamiento”; se me ha sugerido que la palabra “y” de la frase puede ser mal interpretada como implicando una separación entre los dos procesos de uso y funcionamiento, de hecho, que puedo ser acusado de perder la fe en mi bien conocida defensa de la unidad al usar esta frase; creo que las referencias a las experiencias descritas en el primer capítulo de *El uso de sí mismo* eliminarán todo malentendido en este ámbito porque el orden de los acontecimientos que he relatado allí está de acuerdo con el orden de las palabras en la frase.

El significado completo de lo anterior no ha sido entendido ni siquiera por aquellos que han escrito sobre la práctica y teoría de mi trabajo; pero como emerge de la aplicación práctica de mi técnica, es fundamental para la comprensión de sus muchas implicaciones y el completo entendimiento de su naturaleza en relación con la reacción del hombre en la vida. No se ha reconocido que la influencia de la forma de uso es una *constante* sobre el funcionamiento general del organismo en cada reacción y durante cada momento de la vida y que esta influencia puede ser dañina o beneficiosa. Es una influencia para lo malo o una influencia para lo bueno según sea la naturaleza de la forma del uso de sí mismo en la vida y por eso no hay escapatoria. Por tanto, puede decirse que esta influencia es *una*

Introducción

constante universal en una técnica para vivir.

Durante cerca de cincuenta años, he demostrado en mis clases diarias a mis alumnos y a los demás, la influencia para lo bueno o lo malo de esta constante sobre su funcionamiento general. Y el hecho de que es posible la repetición de esta demostración, dota a esta clase de prueba de la validez del concepto y principio y de la técnica, plan o método basado en ella, lo cual es aceptable para el ingeniero científico cuando descubre que al trabajar según un concepto o principio puede construir una máquina que, como mecanismo que funciona, satisface la necesidad para la que la ha diseñado.

Mi experiencia y el curso de los acontecimientos sólo han fortalecido mi convicción de que no podemos esperar entender lo que es esencial para la tarea de conseguir mejorar la forma de la reacción humana, sin antes adquirir aquel conocimiento del trabajo integrado de sí mismo que nos permitirá tanto impedir que se interfiera en este trabajo como restaurarlo si tal interferencia ya ha ocurrido. Yo diría que es el fracaso del hombre en percibir esta necesidad lo que ha dado como resultado los trágicos acontecimientos que desfiguraron y tienden a minar la civilización que él ha construido.

Como espero demostrar por completo a continuación, cualquier intento por parte del hombre de conseguir cambios en su propia reacción o en la de los demás, debe empezar tirando por la borda las concepciones y creencias que van asociadas a la sensación en la que ha confiado anteriormente para la guía-control en el uso de sí mismo para llevar a cabo todas sus actividades. Para llegar a comprender lo que es necesario para hacer el cambio fundamental en la reacción, necesitará sustituir sus concepciones y creencias por una nueva concepción que lleva a creer en nuevos procedimientos. Esto necesitará de un cambio en la guía-control al utilizar los nuevos procedimientos que ha pensado razonadamente que son los mejores para su propósito; pero como éstos producen cambios en el uso del organismo que están asociados con experiencias motoras y sensoriales poco familiares y a veces muy desconcertantes, necesitará mucho más que una creencia que surge sólo de consideraciones intelectuales, si quiere mantener esta creencia *durante* el empleo de estos procedimientos.

Soy de la opinión de que la presentación del material que ahora estoy exponiendo, dejará claro que mi técnica proporciona una contrapartida práctica al concepto de El Hombre Completo, en el que ponen énfasis ciertos escritos de autoridades que citaré. He recogido un surtido de material significativo de mi propia experiencia al cual estoy relacionando las ideas, argumentos y conclusiones de otras personas de diferentes áreas de actividad y aunque a primera vista, este material puede parecer discreto, está de hecho relacionado entre sí al ser analizado y considerado a la luz de su pertenencia al principio de la unidad psicofísica en el trabajo del organismo humano. A juzgar por las opiniones expresadas por las autoridades de muchos campos desde la publicación de *El uso de sí mismo*, mi experiencia será un día reconocida como poste indicador que dirige al explorador a un país hasta ahora “sin descubrir” y que ofrece ilimitadas oportunidades para la investigación fructífera al pionero paciente y observador.

Después de trabajar toda una vida en este nuevo campo, soy consciente de que el conocimiento obtenido no es más que un primer paso, pero creo que puedo predecir con confianza que aquellos que están suficientemente interesados en los descubrimientos que he registrado y que se guiarán por ellos en cualquier otra investigación, encontrarán su perspectiva y entendimiento sobre la cuestión del control de la reacción humana (comportamiento) cambiados tan completamente que descubrirán que este conocimiento de sí mismo es fundamental para todo otro conocimiento, particularmente para aquel que puede aumentar el nivel del conocimiento humano y la reacción esencial para un cabal plan de civilización. Confío en que el lector se dará cuenta de que el asunto tratado en este libro es una garantía de esta predicción y le sugiero que se embarque en la aventura y encontrará mi predicción cumplida.

Capítulo 1º: La influencia constante de la forma de uso para bien o para mal

“Las observaciones clásicas del Dr. George E. Coghill sobre el crecimiento del sistema nervioso y el desarrollo primitivo del comportamiento embrionario, demuestran que el comportamiento aparece primero como una reacción total del organismo que está integrada desde el principio y que los pequeños patrones de comportamiento o reflejos específicos, aparecen tras un proceso de individualización a partir del patrón general.” (Extraído de *Six Year Review*, 1930-1936, de Josiah Macy, Jr. Foundation.)

1.1 La influencia constante

1.1.1 El hombre y su responsabilidad personal en sus enfermedades

Hasta ahora, pocos de nosotros hemos prestado consideración a la cuestión de hasta qué punto somos responsables individualmente de los males que nuestra carne hereda; eso es debido a que no nos hemos dado cuenta del modo equivocado y a menudo dañino en que nos usamos a nosotros mismos en nuestras actividades cotidianas e incluso durante el sueño; o de la mala dirección, tensión y despilfarro de energía debidos a este mal uso. Generalmente damos por supuesto que somos capaces de hacer el mejor uso de nosotros mismos en nuestro trabajo y en cualquier otra cosa que hagamos.

Hasta dónde la investigación ha sido posible, se ha descubierto que la gente a menudo tiende a exagerar, durante el sueño, la forma de uso dañina que utiliza durante sus horas de vigilia. Generalmente, no se da importancia a que la necesidad de activar los mecanismos responsables del proceso de la vida, aunque quizá no es tan grande durante el sueño como en las horas de vigilia (debido al tono y ritmo disminuidos de las funciones en general), sigue estando presente y puede ser interferida por los mismos hábitos de uso dañinos que prevalecen en la actividad despierta.

1.1.2 Remedios sugeridos por las autoridades quienes reconocen su responsabilidad en la mejora de las condiciones de los trabajadores

No obstante, varios efectos nocivos del trabajo en las fábricas (aparte de las condiciones de fabricación, la jornada laboral, la ventilación, etc.) han empezado a ser reconocidos públicamente en los últimos años, admitiéndose que algo está mal y esto ha llevado a hacer un esfuerzo por resolver los problemas de estos trabajadores. (Véase en el apéndice 14.4, un fragmento de un discurso del profesor John Hilton, M.A.)

1.1.3 Su práctica en relación con la teoría de la unidad indivisible del organismo humano

Desdichadamente, sólo se han tomado hasta ahora, medidas paliativas como resultado de los esfuerzos de aquellos más implicados en remediar estos problemas, ya que no han considerado necesario para solucionar su problema tener en cuenta la parte desempeñada por los mecanismos psicofísicos del organismo humano, tanto en aquellas actividades etiquetadas como físicas y manuales como en aquellas etiquetadas como mentales e intelectuales. Sin importar de que actividad se trate:

1. una que necesite utilizar las extremidades en el movimiento y locomoción en general o para utilizar las manos en el empleo de herramientas e instrumentos,
2. una mediante la cual se pongan en acción los procesos de concepción, razonamiento y entendimiento y mediante la cual los resultados de estos procesos sean expresados oralmente o por escrito, como en la educación, religión, política, ciencia, etc.,

la parte desempeñada por el organismo en estos dos campos de actividad psicofísica es común a ambas.

La influencia constante

1.1.4 Por qué la actividad del trabajador “manual” y la del “intelectual” no puede ser separada en procesos “físicos” y “mentales”

Respecto al uso de la palabra *psicofísico*, referiré al lector a lo escrito en mi libro *El control consciente y constructivo del individuo* (final del apartado 1.1):

El término *psicofísico* se utiliza aquí y en todos mis trabajos para indicar la imposibilidad de separar las operaciones “físicas” y “mentales” en nuestra concepción del funcionamiento del organismo humano. Como escribí en *La herencia suprema del hombre* (apartado 1.4), “en mi opinión las dos deben considerarse enteramente interdependientes e incluso más firmemente entrelazadas de lo que implica tal frase.” Por consiguiente, utilizo el término *actividad psicofísica* para indicar todas las manifestaciones humanas y *mecanismo psicofísico* para indicar el instrumento que hace posible estas manifestaciones.

Sin embargo, no debe considerarse que la actividad psicofísica implica siempre una acción y reacción iguales de los procesos a los que se refiere, porque, como espero demostrar, la historia del desarrollo de las etapas del hombre revela manifestaciones de actividad humana que, en ciertas etapas muestran una preponderancia del lado llamado “físico”, mientras en otras etapas la preponderancia está en el lado llamado “mental”.

Me veo forzado a utilizar las palabras “físico” y “mental” aquí y en todos mis argumentos porque no hay otras palabras que expresen adecuadamente las manifestaciones de la actividad psicofísica presentes en las diferentes etapas y no en el sentido de que lo “físico” y lo “mental” puedan separarse. Quiero además aclarar que cuando uso la palabra “mental”, debe entenderse que representa todos los procesos o manifestaciones que se reconoce generalmente que no son enteramente “físicos” y viceversa, la palabra “físico” representa todos los procesos o manifestaciones que se reconoce generalmente que no son enteramente “mentales”.

Esto también se aplica cuando utilizo las palabras “físico” y “mental” en este libro.

Cada ser humano viviente es una unidad psicofísica equipada con mecanismos maravillosos gracias a los cuales ocurren todas las reacciones cuando son activados por el estímulo de algún deseo o necesidad. Por tanto, cada reacción está asociada a una forma de uso particular de estos mecanismos y debido a esta asociación estrecha entre la forma de uso y la forma de reaccionar, todas las manifestaciones de la actividad humana, estén etiquetadas como manuales o como mentales, están influenciadas constantemente por la forma de uso.

1.1.5 La diferencia de estímulo y reacción en los casos de éxito del trabajador “manual” y del “intelectual”

Consideremos primero al trabajador manual o técnico. Su forma de uso influencia para bien o para mal no sólo su funcionamiento general sino también la forma en que emplea los instrumentos o herramientas de su oficio. Toda su actividad es su reacción particular a algún estímulo. Es el estímulo lo que pone en acción cierta forma de uso de sí mismo, y su modo de reaccionar queda determinado por ésta y en menor grado por la potencia o debilidad comparativa del estímulo en su efecto sobre su forma de uso. En este caso hay *un estímulo* al que reaccionar: su deseo o necesidad de emplear herramientas o instrumentos como medio por el cual él puede conseguir su fin.

Esto no es tan simple cuando se refiere a trabajadores intelectuales como en la educación, religión, ciencia, política, etc. Ellos utilizan teorías o planes que han formulado como el instrumento o medio por el cual ellos pueden instruir a otros o convencerlos de sus ideas. Aquí, incluso con la ayuda del mejor “medio por el cual”, el éxito en alcanzar sus fines depende de su forma de reaccionar no a uno sino a muchos estímulos de intensidad variable. Por ejemplo, está el estímulo de las ideas que quieren exponer; está el estímulo del deseo de convencer a los demás; en ciertos casos, está el estímulo de la presencia del público, etc. Y con cada uno de estos estímulos, ellos reaccionarán de acuerdo con su forma habitual de uso. Además de todo esto, su éxito dependerá, en último lugar, de la forma de reacción de la gente que ha de ser convencida o instruida, pues ésta, a su vez, reaccionará de acuerdo con la forma de uso de sí misma puesta en acción por el estímulo de la nueva idea y también por el estímulo potente o débil resultante de la personalidad y actitud de los que la presentan.

La influencia constante

1.1.6 La influencia principal, en ambos casos, que modifica este éxito

Es sorprendente cuan poca gente se da cuenta de que la reacción viene influenciada, lo mismo que el funcionamiento, por la forma de uso y a su vez, pocos de ésta notan cuan íntimamente el uso de sí mismo del individuo modifica el funcionamiento y la reacción de todo su ser.

1.1.7 La consideración fundamental al tratar con el problema humano en la industria y en todos los campos de actividad humana

Todos sabemos por experiencia que lo obvio a menudo escapa a nuestra atención y que continuamente no vemos cosas de gran importancia incluso cuando están junto a nosotros. Cuando tomamos contacto con un hecho o experiencia nueva y desconocida, no usamos el conocimiento y experiencia que ya poseemos para manejarla y así, frecuentemente, no hacemos ninguna conexión entre lo familiar y lo desconocido. Por eso perdemos el nuevo conocimiento que habríamos podido adquirir si hubiéramos relacionado la experiencia nueva y desconocida con lo que ya conocemos. Esto explica por qué tan poca gente entre la que conoce mi trabajo, no ha apreciado aún por completo lo cierto de lo que acabo de escribir sobre la naturaleza de la influencia del uso en el funcionamiento y en la reacción, la asociación de la forma de uso de sí mismo y la forma de reacción y las condiciones de funcionamiento, estando tan próximas que el control de una depende del control de la otra. Además, seguro que esta asociación es la causa de todas las otras lo que debería haber surgido del conocimiento de mi trabajo y el estudio de mis libros. Sin embargo, que esto ha sido pasado por alto será evidente para cualquiera que lea las diferentes valoraciones de mi trabajo publicadas a lo largo del tiempo en reseñas, artículos y referencias en los libros. Conocidas autoridades de diferentes ámbitos han expresado sus opiniones respaldando el valor y rigurosidad de mi práctica y teoría pero no se encontrará ninguna referencia en sus escritos a lo que está implícito en la aceptación de una verdad que es fundamental para esta práctica y teoría y que ahora voy a recalcar.

1.1.8 La Naturaleza y su protección

La cuestión de la naturaleza del uso en su relación con el funcionamiento y reacción en nuestras actividades cotidianas, presenta un problema que requiere solución y se verá que la actitud de la mayoría de la gente, con muy pocas excepciones, es que la Naturaleza ya nos provee en este sentido. ¡Cuán a menudo se me ha preguntado, “¿Por qué debería estar mal nuestro uso de nosotros mismos? ¿Cuál es la causa?” y cosas por el estilo!

Estas preguntas han sido contestadas muy extensamente en mis otros libros. Es cierto que la Naturaleza nos ha provisto a todos de la potencialidad para razonar el medio de impedir el mal uso de sí mismo; pero no hemos desarrollado medidas impeditivas para este fin porque hemos supuesto, bien erróneamente, que nuestra forma de uso de nosotros mismos no puede estar mal ni fallarnos.

1.1.9 La Constante en la Vida

Pero ahora que puede demostrarse que la influencia de la forma en que nos usamos a nosotros mismos opera continuamente a nuestro favor o en nuestra contra en cada instante de nuestras vidas, es irrazonable aferrarse a ese supuesto. Una buena forma de uso de sí mismo ejerce una buena influencia sobre el funcionamiento general que no sólo es continua sino que también aumenta cada vez más con el paso del tiempo volviéndose, por tanto, una influencia *constante* que tiende a aumentar el nivel de funcionamiento y a mejorar la forma de reaccionar. Una mala forma de uso, en cambio, ejerce continuamente una mala influencia que tiende a disminuir el nivel de funcionamiento general, volviéndose entonces una influencia *constante* que tiende siempre a interferir con cualquier actividad funcional que surja de nuestra respuesta a los estímulos desde dentro o fuera de uno mismo y que afecta peligrosamente la forma de cada reacción.

Al estimar la extensión de esta influencia del uso sobre el funcionamiento y la reacción, el punto vital a considerar es si es esporádica o constante. Si por suerte es esporádica, tendrá un efecto comparativamente leve sobre la naturaleza del funcionamiento, pero si es constante, como es el caso más corriente, su efecto sobre el

La influencia constante

funcionamiento tenderá con el tiempo a hacerse cada vez más fuerte.

Todos sabemos que la atención constante a lo que hacemos a lo largo del día ayuda al éxito; que concentrar la energía constantemente en una dirección fija es el modo más efectivo de producir un resultado deseado; que la aplicación constante en una tarea fija por parte de una persona algo obtusa, conseguirá el éxito donde una persona brillante, que se permite la aplicación esporádica, fracasará; que el constante goteo del agua desgastará la piedra; que la presión constante en partes del cuerpo humano produce irritación y dolor; que la repetición constante de un sonido en un intervalo fijo vuelve locos a los hombres, lo que ha sido empleado con ese propósito verdaderamente; y que la constante permisividad con los malos hábitos lleva tarde o temprano a la irritación, excitación indebida, depresión, desmoralización e incluso a la locura.

Por tanto, la clase de *influencia constante* que nuestra forma de uso ejerce sobre el funcionamiento, es de la mayor importancia. Si es una que tiende a aumentar el nivel de funcionamiento general, será una influencia constante para lo bueno; pero si es una que tiende a disminuir este nivel, entonces será una influencia constante para lo malo. *El hábito podría definirse ciertamente, como la manifestación de una constante.*

1.1.10 Conocimiento del trabajo del control primario: Experiencias prácticas del autor durante sus propios intentos de mejorar el funcionamiento de sus órganos vocales

Por esta razón, debemos conocer y ser capaces de utilizar el medio por el cual podemos establecer una buena forma de uso como una constante. Los lectores de *El uso de sí mismo* recordarán que cuando yo estaba experimentando con diferentes modos de utilizarme a mí mismo en el intento de mejorar el funcionamiento de mis órganos vocales, descubrí que cierto uso de la cabeza en relación con el cuello y de la cabeza y cuello en relación con el torso y las otras partes del organismo, si se empleaba consciente y continuamente, aseguraba, como se comprobó en mi propio caso, el establecimiento de una forma de uso de sí mismo *como una totalidad* que proporciona las mejores condiciones para aumentar el nivel de funcionamiento de los diferentes mecanismos, órganos y sistemas. Encontré que en la práctica, este uso de las partes, empezando por el uso de la cabeza en relación con el cuello, constituía un control primario de los mecanismos *como una totalidad*, implicando el control *durante el proceso* por todo el organismo y que cuando yo interfería con el empleo del control primario de mi forma de uso, esto siempre iba asociado a una disminución del nivel de mi funcionamiento general. Esto hizo que me diera cuenta de que había descubierto un método mediante el cual podemos averiguar si la influencia de nuestra forma de uso está afectando nuestro funcionamiento general de forma adversa o todo lo contrario, cuyo criterio es si esta forma de uso está interfiriendo o no con el empleo correcto del control primario.

Cuando en mis escritos utilizo los términos “correcto”, “apropiado”, “bueno”, “satisfactorio” en frases del estilo de “el empleo del control primario” o “la forma de uso”, debe entenderse que indican condiciones de funcionamiento psicofísico que son las mejores para el trabajo del organismo como un todo.

1.1.11 Por qué el hombre disminuye constantemente su nivel de funcionamiento al “hacer”

Desgraciadamente, la mayoría de la gente civilizada ha llegado a utilizarse a sí misma de tal modo que en todo lo que hace está interfiriendo constantemente en mayor o menor grado con el empleo correcto del control primario de su uso y esta interferencia es una influencia constante que opera contra ella, tendiendo siempre a disminuir el nivel de funcionamiento dentro de sí misma y a limitar o afectar de forma adversa sus logros en el mundo exterior.

La influencia constante

1.1.12 Una influencia adversa constantemente operativa

Esta influencia adversa seguirá siendo operativa incluso en el caso de pacientes que están bajo tratamiento médico, quirúrgico o bajo cualquier otra forma de terapia para la “cura” o alivio de algún problema específico, pues esto tenderá constantemente a disminuir el nivel de su funcionamiento general, no sólo *durante* el tratamiento sino también *después* de haberlo terminado. Y esto será así sin importar cuán bueno pueda ser el resultado del tratamiento como “cura” específica. Esto se aplica a todos los campos de la actividad humana y también a los alumnos de cualquier método educativo. Tanto si están siendo instruidos en temas escolares como las Matemáticas, Francés, etc., si se están entrenando en deportes, atletismo o aprendiendo una técnica específica de algún arte o artesanía, la influencia adversa de cualquier interferencia con el empleo correcto del control primario de su uso tenderá, constantemente, a disminuir el nivel de su funcionamiento y la calidad de su rendimiento.

1.1.13 Cómo impedirla

En cambio, cuando la forma de uso de una persona es tal que no hay ninguna interferencia con el empleo correcto del control primario, esto significa que constantemente está operando una influencia a su favor, tendiendo siempre a aumentar el nivel de funcionamiento dentro de sí mismo, tanto en la actividad exterior como durante el sueño.

1.1.14 Forma de uso y funcionamiento general

El completo significado de esto será evidente para aquellos de nosotros que hemos tenido la experiencia de aplicar mi técnica consistentemente a la tarea de cambiar el uso por el método indirecto de impedir la interferencia con la forma de empleo del control primario, pues esta experiencia implica una demostración práctica de que *nuestra forma de uso es una influencia constante para lo bueno o lo malo sobre nuestro funcionamiento general.*

1.1.15 Juicio fiable y la naturaleza de la forma de uso de sí mismo

Una vez hemos aceptado lo que esto implica, podremos valorar el papel desempeñado por la forma errónea del uso que provoca la ineficacia psicofísica general y la mala salud; y a la inversa, el papel desempeñado por una forma mejorada del uso en el restablecimiento y mantenimiento de la eficiencia psicofísica y las condiciones de bienestar. También podremos ver lo importante que es que cada uno de nosotros pueda saber cómo estimar el grado en que nuestro funcionamiento está siendo influenciado, en una dirección u otra, por nuestra forma de uso para que así podamos con confianza, eliminar cualquier tendencia de esta influencia en una mala dirección. Brevemente, se verá que la habilidad de evaluar la influencia de la forma de uso sobre el funcionamiento general proporciona una base que es fundamental para el diagnóstico.

1.1.16 Por qué la técnica aquí defendida es valiosa en la práctica médica y educativa para ampliar la perspectiva y para el diagnóstico completo de los problemas del individuo y de la sociedad

La aceptación de esta base para el diagnóstico significa un cambio de perspectiva para todos aquellos que buscan cómo ayudarse a sí mismos a librarse de sus dificultades o a hacer algún cambio de pensamiento y acción. Sin importar los medios de autoayuda que puedan emplear, sean métodos de tratamiento ortodoxos o no ortodoxos, autodisciplina o cualquier otra cosa, la fuerza más potente que les ayudará a alcanzar sus fines, es la influencia constante de una forma de uso

La influencia constante

mejorada que tiende a un crecimiento gradual del nivel de su funcionamiento en todas las actividades y afecta así positivamente cada una de sus reacciones.

1.1.17 Forma de uso y reacción

Sólo en los últimos cuarenta años este hecho ha empezado a ser apreciado, así que, comparativamente, pocos de nosotros reconocemos hoy que nuestra forma de uso tiene algo que ver con la naturaleza de nuestro funcionamiento o con nuestra reacción a los estímulos, ni reconocemos la importancia con que nuestro bienestar físico-mental depende de la manera en que nos utilizamos a nosotros mismos durante el sueño y la vigilia. Desgraciadamente no somos conscientes de ninguna interferencia en nuestro bienestar relacionada con la forma de uso aunque esta interferencia pueda estar disminuyendo nuestro nivel de funcionamiento; pero somos conscientes de la interferencia en términos de tener fiebre, tensiones dañinas, males o desórdenes internos, etc. como cuando decimos “no sentirnos en plena forma” o “no dar la talla” o a veces, “sentirse mal”. Sabemos que bajo estas condiciones, no reaccionamos ante un estímulo concreto del mismo modo como lo haríamos si “nos sintiéramos bien” o “en buena forma”. Por el contrario, mostramos síntomas de irritación, impaciencia, contumacia, mal humor; pero no los reconocemos como manifestaciones de un nivel disminuido de nuestro bienestar que está asociado a una interferencia de nuestra forma de uso y la consecuente disminución de nuestro nivel de funcionamiento. Una vez reconocemos que incluso en ausencia de síntomas de “no sentirse bien”, la mayoría de la gente de hoy ha desarrollado una forma de uso de sí misma que ejerce constantemente una influencia dañina, no sólo en su funcionamiento sino también en su forma de reacción, deberíamos ser capaces de ver que este uso erróneo puede ser una fuente de fracasos, peculiaridades, ideas equivocadas y enfermedades individuales de todo tipo, así como de aquella inquietud e infelicidad interiores que son tan evidentes en la vida social hoy día.

1.1.18 Prevención en relación con el desarrollo infantil

Gracias a mi larga experiencia puedo ahora afirmar con confianza que la causa subyacente de nuestras dificultades personales y sociales persistirá hasta que adoptemos el “medio por el cual” que no sólo *impedirá* a los niños de nuestro tiempo y del futuro desarrollar una forma de uso de sí mismos que es una influencia constante para lo malo en todo lo que hacen, sino que en aquellos casos en los que las condiciones dañinas ya estén presentes, restaurará una forma de uso que será una influencia constante para lo bueno. Esto seguirá siendo cierto independientemente de que se adopten otros métodos para aliviarlos.

Pues una forma de uso equivocada, tanto si es inherente como desarrollada, con el paso del tiempo se volverá un hábito cada vez más establecido y por tanto más difícil de cambiar. Por otro lado, es fácil imaginar el efecto beneficioso del cultivo y empleo de una forma de uso de sí mismo asociada a un aumento gradual de ese nivel de funcionamiento psicofísico general que es una influencia constante para lo bueno en el desarrollo del ser humano.

1.2 “Obtención del fin” y “Medio por el cual”

Estos términos corresponden a dos conceptos diferentes y aun opuestos, y a dos procedimientos diferentes. Según el primer concepto de la obtención del fin, lo único necesario cuando se desea un fin es proceder utilizando las diferentes partes del organismo de la forma que nuestra sensación nos dicta como necesaria para llevar a cabo los movimientos requeridos para obtener el fin, sin tener en cuenta ningún efecto dañino debido al mal uso de sí mismo durante el proceso; un concepto que implica una subordinación del yo pensante y razonable a los caprichos de la guía-control de sí mismo instintivos para llevar a cabo las actividades necesarias para alcanzar el fin.

Veremos, por tanto, que la obtención del fin implica la idea y el procedimiento de dirigirse *directamente hacia un fin* sin tener en consideración si el “medio por el

“Obtención del fin” y “Medio por el cual”

“cual” a emplear es el mejor para ese propósito, o si debería ser substituido por este “medio por el cual” nuevo y mejorado que, para su empleo, implicaría necesariamente cambios en la forma de uso de sí mismo. Este plan de obtención del fin es uno de prueba-error que demostró ser más o menos satisfactorio cuando la forma de uso de sí mismo del hombre era la apropiada, pero como durante sus experiencias en la civilización, este uso de sí mismo se ha vuelto más o menos dañino (un hecho que puede ser demostrado), el procedimiento de obtención del fin ya no cubre más las necesidades individuales.

El segundo término, el “medio por el cual”, reconoce este hecho. Consecuentemente, cuando se desea un fin, el procedimiento se basa en la idea de que la forma de uso de sí mismo ya no es adecuada y que los mecanismos asociados, al estar mal dirigidos, son los responsables de una actividad que no cumple los requerimientos para la obtención de los fines deseados; que por tanto, se necesita pensar en el “medio por el cual” nuevo y mejorado que asegurará que la forma de uso de sí mismo no estará asociada con una mala dirección de los mecanismos asociados, resultando ser un obstáculo para alcanzar el fin.

Éste es un procedimiento *indirecto* y como ya se ha visto, implica la inhibición de los mensajes familiares responsables de la actividad familiar habitual y la substitución de éstos por mensajes no familiares responsables de una actividad nueva y desconocida.

Deseo que se comprenda que en mis escritos utilizo el término “guía-control consciente” para indicar principalmente un modelo a alcanzar más que un método para alcanzarlo. (Véase *El control consciente y constructivo del individuo*, nota hacia el final del capítulo 1.2 .)

Capítulo 2º: La influencia constante de la forma de uso en relación con el diagnóstico y la enfermedad

2.1 Carta que evidencia la creciente valoración médica de la validez de la técnica aquí defendida

Desde que empecé a tomar alumnos, los médicos me han estado enviando a sus pacientes porque creen que he desarrollado una técnica válida. Estoy en deuda con ellos por su ánimo y apoyo y especialmente, por el esfuerzo que están haciendo ahora, por dar a conocer mi técnica a aquellos que son responsables de determinar el grado y la naturaleza del currículo médico, con el ánimo de que ésta sea incluida en la formación médica. Así se evidencia en la carta siguiente, firmada por diecinueve médicos y publicada en el *British Medical Journal*, el 29 de Mayo de 1937, volúmen1, página1137:

2.1.1 “El control consciente y constructivo”

Al editor del *British Medical Journal*

Señor,

En un artículo sobre el libro *El control consciente y constructivo* del Sr. F. Matthias Alexander, aparecido en sus columnas el 24 de Mayo de 1924, su articulista escribió: “Ciertamente parecería que él (Alexander) tiene algo de valor que comunicar a la profesión médica.”

Los firmantes de esta carta estamos de acuerdo con su articulista. Como médicos implicados hemos observado los cambios beneficiosos en el uso y funcionamiento conseguidos mediante el empleo de la técnica de Alexander en los pacientes que le hemos enviado para que les ayude (incluso en el caso de las llamadas “enfermedades crónicas”), mientras que aquellos de nosotros que hemos sido alumnos suyos, hemos experimentado personalmente iguales resultados beneficiosos. Estamos convencidos de que Alexander está justificado al sostener que “una forma insatisfactoria de uso, al interferir con el funcionamiento general, constituye una causa que predispone al desorden y a la enfermedad” (*El uso de sí mismo*, apartado 5.1, párrafo 7) y que el diagnóstico de los problemas un paciente será incompleto a menos que el médico, al hacer el diagnóstico, tome en consideración la influencia del uso sobre el funcionamiento.

Desdichadamente, los responsables de la selección de las materias a estudiar por los estudiantes de Medicina, aún no han investigado la nueva área de conocimiento y experiencia que ha sido abierta por el trabajo de Alexander, mientras nosotros creemos que el entrenamiento necesario para adquirir este conocimiento, debería haberse incluido antes en el currículo médico. Con este fin rogamos, que tan pronto como sea posible, se den los pasos necesarios para hacer una investigación del trabajo y la técnica de Alexander, habiéndonos asegurado él por su parte, que está listo y deseoso de proporcionarnos los beneficios de su experiencia para llevar adelante cualquier plan que los implicados pudieran sugerir, con la precaución de que en su opinión el plan sea tal que haga posible para él ayudarnos a conseguir el fin deseado.

Firmado,

Bruce Bruce Porter, J.R. Caldwell, J.H. Dick, Mungo Douglas, H. Duffett, C.A. Ensor, W.J. Graham, A. Rugg-Gunn, Percy Jakins, J. Kerr, D. Ligat, J.E.R. McDonagh, Peter McDonald, R.G. McGowan, Adam Moss, A. Murdoch, F.J. Thorne, Harold Webb, A.H. Winchester

2.1.2 Por qué el diagnóstico médico es incompleto

Este respaldo a lo que escribí en el capítulo sobre el “Diagnóstico” en *El uso de sí mismo* (apartado 5.1, párrafo 7), procede de médicos que han estado asociados con mi trabajo durante muchos años y estoy particularmente deseoso de que mis lectores puedan entender el significado completo de su apoyo a mi discusión sobre

Carta que evidencia la creciente valoración médica de la validez de la técnica aquí defendida

que el diagnóstico de la condición de un paciente no puede estar completo si el médico al hacerlo, no puede evaluar la influencia para lo bueno o lo malo de la forma de uso del paciente sobre su funcionamiento general. Esto significa que los médicos empiezan a reconocer que una necesidad fundamental en la formación y el diagnóstico médicos no ha sido reconocida hasta ahora para detrimento de la utilidad de los médicos y en interés de sus pacientes.

Esto debe interesar especialmente al profano porque impedir y aliviar su mala salud dependen del tratamiento resultante del diagnóstico de su médico y si el diagnóstico no está completo, cualquier tratamiento prescrito como resultado de este diagnóstico puede suponerse que también será incompleto.

2.1.3 *Dónde falla la formación médica al valorar poco esta influencia*

A propósito del diagnóstico, a menudo se me ha sugerido, con tacto, en el pasado que el médico, en virtud de su formación ha hecho enteramente suyo el campo del diagnóstico. Sin embargo, tiempos vendrán en que mi experiencia me permitirá sugerir, espero que con igual tacto, que esta actitud no estaba justificada ya que las investigaciones y la formación médicas sólo han cubierto verdaderamente parte del campo dejando, en mi opinión, la parte más fértil inexplorada, particularmente cuando el diagnóstico completo es necesario para la prevención. Este razonamiento ha hecho efecto sobre un cierto número de hombres y mujeres médicos que me han escrito admitiendo que no han sido capaces de diagnosticar qué es lo que estaba mal en ciertos casos, pidiéndome que lo haga yo y, si tenía éxito, que los ayudara como fuera para beneficio de sus pacientes.

Esto ha sido fuente de mucha gratificación para mí y me ha proporcionado algún consuelo por la oposición que he encontrado en el pasado al intentar dar a conocer lo que ahora se reconoce como demostrado y cierto por muchas autoridades, tanto en la profesión médica como en otras profesiones.

2.1.4 *Por qué la influencia de la forma de uso del paciente sobre su funcionamiento general es un factor potente que produce y mantiene las condiciones de enfermedad o bienestar*

Por muchas razones, me he negado hasta ahora a publicar casos particulares; pero ahora estoy tentado a citar algunas evidencias médicas de que dispongo porque apoyan mi discusión sobre que la interferencia con el empleo correcto del control primario de nuestra forma de uso es un factor importante para provocar y mantener el funcionamiento dañino que acompaña las condiciones de mala salud. Durante muchos años he demostrado en mi trabajo diario con alumnos que el empleo incorrecto del control primario del uso puede ser eliminado y la evidencia de mis amigos y defensores médicos me anima a creer que un entendimiento más completo de la naturaleza del trabajo del control primario y de la influencia de éste sobre el trabajo general del organismo, nos ayudarán a entender mejor la naturaleza de la interferencia con la forma de uso y el nivel de funcionamiento general que se está convirtiendo en el factor cada vez más determinante en la creciente incidencia de defectos y enfermedades.

2.1.5 *El factor común encontrado en un amplio rango de enfermedades, en casos a los que se ha aplicado la técnica*

En los casos particulares que hay a continuación, veremos que hay un factor común a todos los diversos síntomas que es la causa fundamental de interferencia con las condiciones de bienestar. Todo lo escrito sobre estos casos puede aplicarse a muchos otros y esto demostrará cuan amplio es el campo de las enfermedades y dolencias humanas, a los que se ha aplicado la técnica con éxito. Entre los casos que los médicos me han enviado puedo mencionar aquellos diagnosticados como neurastenia, prolapso de una víscera, angina de pecho, epilepsia, ataxia motriz, neuralgia del trigémino, migraña, miopía, tartamudeo, problemas nasales y de garganta, pérdida de voz, problemas respiratorios y de corazón, daños graves en accidentes. Me han enviado niños y jóvenes porque se les consideraba atrasados o

Carta que evidencia la creciente valoración médica de la validez de la técnica aquí defendida

deficientes, algunos de ellos diagnosticados realmente como deficientes mentales.

Entre ellos he elegido como ejemplos ilustrativos a los que creo son los mejores para mi propósito. Me fueron enviados por sus consejeros médicos para que los ayudara porque las prescripciones médicas u otros remedios no habían conseguido el resultado esperado. La llamativa característica común que observé en todos estos casos, fue la mala dirección y el mal uso de partes asociadas a una interferencia extrema con el empleo del sujeto del uso del control primario, lo que llevaba a esas condiciones dañinas de curvatura indebida de la columna lumbar, tensión indebida del cuello, brazos y piernas y sobrecarga de grupos musculares del organismo. Vi que todas estas condiciones estaban afectando indebidamente a los extensores unas veces y a los flexores otras, tendiendo así a producir el desajuste y desplazamiento de las vísceras, presión peligrosa en las articulaciones, costillas y vértebras. El uso de los músculos antigravitatorios estaba tan mal dirigida que el trabajo de estos músculos tendía a mermar la influencia antigravitatoria que es de vital importancia para mantener el equilibrio. Cualquier intento de mover la cabeza implicaba movimientos de otras partes del organismo que deberían haber estado quietas. Esto significaba una mala dirección de la energía y un espasmo o reacción excesiva de los grupos musculares y cuanto mayor era el deseo de girar la cabeza, mayor era la energía gastada en la mala dirección y la consecuente sobrecarga de los grupos musculares.

2.2 Un Caso

2.2.1 Diagnóstico del caso de osteoartritis

Tomemos primero el caso de la osteoartritis. El Sr. B. era un paciente del doctor Caldwell de Milnthorpe, Westmoreland y la característica más llamativa que observé en el uso de sí mismo, fue como basculaba su cabeza hacia atrás-abajo; el grado de tensión que utilizaba en la actividad era tal que cabeza y cuello habían quedado prácticamente fijos. Había también una excesiva curvatura lumbar y al estar de pie y al andar, la pelvis era llevada demasiado hacia delante relativamente. Al intentar moverle la cabeza de lado a lado, el movimiento fue infinitesimal, pero debido a la excesiva reacción de los músculos y al espasmo siguiente, incluso este movimiento le produjo un agudo dolor.

Lo siguiente es una buena descripción de la naturaleza de la enfermedad diagnosticada, en este caso, desde el punto de vista ortodoxo. Había defectos orgánicos definidos y nódulos que producían la fijación, deformidad y mala colocación de la cabeza y también otras manifestaciones que, conjuntamente, llevaban a la conclusión de que era un caso que necesitaba tratamiento ortopédico. Como resultado, un médico ortopeda le prescribió un collarín de dos pulgadas y media de alto para evitar cualquier aumento posterior del tirón hacia abajo de la cabeza. El paciente llevaba este collarín cuando vino a verme.

El Sr. B. empezó sus clases conmigo el 13 de octubre de 1936 y el collarín fue suprimido a las dos o tres semanas de su primera clase.

2.2.2 Cita de la evidencia médica que apoya la nueva técnica

Unos dos meses después del comienzo de sus clases, el doctor Caldwell escribió a su paciente:

19 de diciembre de 1936

Apreciado Sr. B,

He quedado tan convencido desde el principio por la rectitud esencial de la técnica de Alexander que me he leído su libro cuatro veces y si fuera necesaria una prueba de que su enseñanza es fundamentalmente correcta, usted es la prueba viviente.

Un Caso

Es cierto que llevando un collarín puede haberse detenido la enfermedad, pero sin eliminar la deformidad y sin corregir la inclinación incorrecta de la cabeza. Así con el tiempo habría habido, casi con seguridad, una recaída y se habría tenido que recurrir al collarín.

La artritis de la columna cervical a su edad es una enfermedad “postural”... Con el establecimiento de la artritis en la columna o verdaderamente en cualquier otra parte, aparece un espasmo reflejo o reacción exagerada de los grupos musculares que es un círculo vicioso ya que este espasmo reflejo provoca más deformidad y aumenta el dolor.

Alexander enseña como inhibir el espasmo reflejo; ese es el verdadero secreto que yo he deseado encontrar durante años...

Atentamente, (firmado)

J.R. CALDWELL

2.2.3 Explicación médica del efecto del “ejercicio físico” en este caso y otros similares

Poco tiempo después, el Sr. B. Me envió una copia de una carta que acababa de recibir (22 de diciembre de 1936) del médico ortopedista por cuyo consejo había llevado el collarín al que se refería la carta del Dr. Caldwell. (He puesto en cursiva los puntos de esta carta que utilizaré en mi argumento siguiente. F. M. A.)

Apreciado Sr. B.,

Muchas gracias por su extremadamente interesante carta que estoy encantado de poseer y de conocer todo lo que usted dice que ha hecho por usted el Sr. Alexander. No hay duda de que él le ha ayudado no sólo física sino también mentalmente y ahora usted tiene un propósito y un objetivo que desdichadamente la Medicina no pudo proporcionarle y en este sentido si no en otro, el Sr. Alexander le ha beneficiado.

Sobre los ejercicios, yo probablemente soy un escéptico y sé que mientras los músculos se están desarrollando temporalmente *mediante cualquier sistema de ejercicios*, usted sin duda se sentirá mejor hasta que con el tiempo estos músculos vuelvan a la condición en la que la naturaleza les haga acomodarse a las condiciones de su columna cervical. Estaré muy interesado de conocer cual es su condición dentro de tres o seis meses si usted quiere informarme de nuevo.

Como sabe, frecuentemente se acusa a los médicos de reaccionarios, pero verdaderamente no es así. Estamos encantados de conocer todo lo nuevo, cualquier cosa que pueda mejorar a un paciente porque naturalmente todo es en nuestro propio beneficio; pero *ocasionalmente nos encontramos con sistemas de tratamiento de remedio temporal*, pero desgraciadamente por lo menos en algunos casos, el remedio no es permanente. *Sólo espero que su alivio sea permanente* y que mejore porque usted lo ha intentado con fuerza y merece mejorar más que nadie.

(firmado) M.

2.2.4 Observaciones de los médicos en los casos que me han enviado

Por la fecha de esta carta queda claro que la condición del Sr. B. había continuado mejorando como corrobora la siguiente:

15 de diciembre de 1936

Apreciado Sr. Alexander,

Ayer vi al Dr. Caldwell y estuvo extraordinariamente contento e interesado.

Dijo que cuando leyó su libro quedó convencido de que sus escritos eran acertados.

Caldwell dijo naturalmente que los huesos de la columna han estado ladeados y que el cartílago probablemente se había gastado del lado de donde venía la presión.

Un Caso

Dijo que con el alivio que ahora he tenido, este cartilago crecerá de nuevo, pero que supone que esto tardará unos dos años en completarse.

Los nódulos artríticos que se habían formado, cree que desaparecerán...

Cree que es un resultado maravilloso.

Con saludos cariñosos, atentamente, (firmado)

G. E. B.

Estas cartas son especialmente interesantes para mí, pues en ellas el Dr. Caldwell ha relacionado su conocimiento médico con el que le llega de la observación de la mejoría de su paciente durante el tiempo en que él me visitaba y analiza la naturaleza de los cambios que ha notado. Esto se ve en las frases de su primera carta cuando conecta lo que ha leído sobre mi trabajo en *El uso de sí mismo*, con los cambios ocurridos en la condición general de su paciente por la aplicación de mi técnica. En este libro intento demostrar que el campo en el que he trabajado es uno en el que aquellos interesados en la terapéutica deben también trabajar, si quieren conseguir el conocimiento y la experiencia necesarias para el diagnóstico completo del que dependen los métodos válidos de prevención y el restablecimiento y mantenimiento de las condiciones de salud. Por otro lado, espero que los trabajadores de los otros ámbitos sean incentivados a seguir el ejemplo del Dr. Caldwell y relacionen el conocimiento que poseen en su propio campo, con el nuevo conocimiento ahora disponible del uso de sí mismo.

El Dr. Caldwell muestra claramente en su carta que después de leer mi libro, no le queda duda de que mi técnica se basa en un principio válido y que para un paciente que sufre de los efectos de una “enfermedad postural” llamada osteoartritis de la columna cervical, los medios que utilizo para conseguir cambios estructurales y otros cambios, demostrarán ser los correctos. A medida que el trabajo progresaba, lo que vio que ocurría en su paciente le confirmaba en su creencia. Pues no sólo estaba desapareciendo la deformidad y evitándose la mala inclinación de la cabeza sino también, lo más significativo de todo, el espasmo reflejo que el Dr. Caldwell afirma “aparece con el establecimiento de la artritis de la columna” estaba siendo consistentemente inhibido y el dolor asociado fue disminuyendo hasta aliviarse permanentemente.

Si miramos ahora la carta que el Sr. B. recibió del médico ortopedista, veremos que él dudaba que los cambios conseguidos produjeran un “alivio permanente” porque al no estar informado de la naturaleza de mi trabajo, suponía que mi técnica era algún “sistema de ejercicio”. Si hubiera leído mis libros habría sabido que su debate sobre que los “sistemas de ejercicio” proporcionan únicamente alivio temporal en la mayoría de los casos, corrobora lo que he escrito sobre este tema y que al emplear mi técnica no se intenta conseguir resultados específicos por medios *directos*. Es ciertamente en esto en lo que difiere de todos los “sistemas de ejercicio”. Los cambios en la condición del Sr. B. se conseguían *indirectamente* mejorando su forma de uso de sí mismo y era la influencia de esta mejoría de su funcionamiento general la responsable también, de los otros cambios observados por el Dr. Caldwell. Las anomalías tan evidentes en su caso, no se habrían desarrollado si el uso de sí mismo no hubiera sido dañino, siendo la influencia fundamental actuando constantemente para el desarrollo de estas anomalías, su interferencia habitual con el empleo de su control primario en todos los actos de la vida.

Como hay mucha confusión con el uso general de las palabras “anormal” y “anormalidad”, quiero establecer que yo utilizo estas palabras para indicar condiciones asociadas a una forma de uso que tiende a hacer disminuir el nivel de funcionamiento general del organismo y no en relación con condiciones que sólo sean diferentes.

Por lo tanto, sólo cambiando su modo habitual de utilizar el control primario de su uso de sí mismo, podía esperarse una mejoría permanente en estas anomalías. Pero como esta mejoría ocurrió durante la aplicación de la técnica, los cambios reales que el Dr. Caldwell describía fueron conseguidos gradualmente incluso en la condición estructural.

Por ejemplo, los nódulos estaban desapareciendo, las vértebras gastadas se regeneraban gradualmente hasta volver a la normalidad y la deformidad de la columna

Un Caso

cervical se corregía. Esto significaba que también tenían lugar cambios variados y permanentes en la estructura ósea del tórax (pecho) y de la columna y con estos cambios llegaron los cambios en el funcionamiento de las vísceras abdominales, con un aumento de la movilidad y capacidad del tórax.

Como estos cambios estructurales ocurrieron gracias a los cambios en la forma de uso, se deduce que los grupos musculares de todo el organismo debían intervenir tanto para hacer los cambios como para adaptarse ellos mismos, inmediata y continuadamente, a los cambios que ellos estaban produciendo.

Por ejemplo, mientras se hacían los cambios en la forma de uso que acompañaban la modificación de la deformidad de la curvatura de la columna, los grupos musculares se estaban adaptando ellos mismos a las nuevas y mejores condiciones estructurales que ellos estaban produciendo y *a medida que se mantenía la forma de uso*, no podía haber ningún motivo para que los músculos volvieran a las condiciones originales a las que se habían adaptado anteriormente, pues estas condiciones, incluida la deformidad de la columna cervical, ya no existían. Esto, como el médico indica en su carta, no ocurre así con los ejercicios utilizados como remedio o de otra forma.

El Dr. Caldwell aclara como ocurren los cambios estructurales y otros cambios gracias a la acción de grupos musculares, cuando afirma en su carta: “Con el establecimiento de la artritis en la columna o verdaderamente en cualquier otra parte, aparece un espasmo reflejo o reacción exagerada de los grupos musculares que es un círculo vicioso ya que este espasmo reflejo provoca más deformidad y aumenta el dolor.” Esta condición de reacción exagerada de los grupos musculares no está presente en los casos en los que hay un empleo correcto del control primario; pero eso no es tenido en cuenta por los que diagnostican defectos posturales sin considerar la influencia del uso en el funcionamiento general y por los que prescriben la práctica de ejercicios como remedio o de otra forma. No reconocen que la reacción exagerada de los grupos musculares asociada al empleo incorrecto del control primario, está ejerciendo constantemente una influencia para la formación de malos hábitos “posturales” y otros hábitos, y que el efectuar ejercicios sólo se puede exagerar esta mala influencia.

2.2.5 El médico señala que “el verdadero secreto” yace en la aproximación indirecta a este problema

Entonces, la siguiente frase del Dr. Caldwell, “Alexander enseña como inhibir el espasmo reflejo; ese es el verdadero secreto”, es la más significativa pues demuestra que él entiende *por qué* los medios concretos utilizados en mi técnica en el caso del Sr. B. eran resultado *indirecto* del aprendizaje del alumno de la inhibición del empleo incorrecto del control primario de su uso. Cuando se hizo experto en inhibir la mala dirección que le llevaba al empleo incorrecto del control primario y *pudo mantener la nueva forma de uso resultante en respuesta a cualquier estímulo para actuar* en la vida cotidiana, su reacción nunca más se convirtió en una reacción exagerada de los grupos musculares o espasmo reflejo.

No se hubiera podido conseguir este cambio sin la inhibición de su forma de uso habitual, pues ésta estaba asociada la mala dirección y al alto grado de tensión muscular en todo el organismo, y era responsable *indirectamente*, de la mayor parte de la reacción exagerada de los grupos musculares resultante del espasmo. El cambio en su uso gracias a la inhibición de esta mala dirección, produjo muchos cambios en las condiciones, incluyendo una disminución del nivel de tensión muscular en todo el organismo en general y con ella, una reducción de la tensión indebida implicada en el espasmo.

He aquí de nuevo la futilidad en estos casos de los ejercicios que tienden a aumentar el grado de tensión muscular más que a disminuirlo. Esto también se aplica a los métodos de “relajación” que según mi experiencia, producen bajo ciertas condiciones una forma de derrumbamiento, mientras en otras, con el derrumbamiento de ciertos grupos musculares, provocan una reacción exagerada compensatoria de otros, aumentando la irritación y presión ya presentes.

Un Caso

2.2.6 El principio no ortodoxo subyacente a la nueva técnica

La concesión generosa del Dr. Caldwell me anima a creer que otros también desearán analizar el principio en el que se basa mi técnica, el cual, aunque ha sido desarrollado a partir de las experiencias obtenidas en un campo nuevo para ellos, tiene una orientación diferente de toda la cuestión del diagnóstico y prevención en todos los campos de actividad del hombre en la vida. Es cierto que mi técnica comparada con la práctica médica, se basa en un principio nuevo y no ortodoxo, pero eso también ocurre si se la compara con la osteopatía, ejercicios terapéuticos, Educación Física y métodos educativos en general.

2.2.7 El descubrimiento que llevó a su desarrollo

He descrito en mi último libro [*El uso de sí mismo*] cómo y por qué llegué a este nuevo principio. No fue meramente resultado de una idea, una visión, una concepción teórica sin contrapartida práctica; fue el resultado de la experiencia práctica, la al principio espeluznante experiencia de descubrir que ERA LO QUE ESTABA HACIENDO YO MISMO lo que causaba el problema de garganta que había resistido todo tratamiento previo. Mientras desarrollaba una técnica para resolver mi propio caso, conseguí la experiencia que me convenció de que el método ortodoxo de tratamiento que había fracasado, se basaba en un principio equivocado.

Había trabajado pacientemente en ejercicios de respiración, vocalización, etc. sugeridos por mis maestros y había seguido al pie de la letra el tratamiento descrito por mis consejeros médicos, pero todo ello sin éxito. Pero cuando me di perfecta cuenta de que era LO QUE YO ESTABA HACIENDO al seguir las instrucciones, lo que me llevaba al mal uso de mí mismo que provocaba mi problema de garganta, comprendí que la autoacusación debía reemplazar la autocompasión y que, de hecho, tenía que acusarme de “hacer” la depresión indebida de mi laringe, la contracción de mi pecho, así como la mala colocación de mi cabeza, que eran algunos de los síntomas más graves de mi problema de garganta. Y vi que lo que yo habría necesitado al principio habría sido a alguien que me hubiera podido explicar primero qué era lo que yo estaba haciendo en el uso de mí mismo que estaba equivocado y luego, como *procedimiento primario*, me mostrara cómo impedirlo. Obviamente, el que un maestro me dijera que HICIERA algo nuevo como remedio para mi problema, prácticamente equivalía a decirme que continuara utilizándome a mí mismo del viejo modo equivocado para hacer la cosa nueva que él sugería.

Por esta razón, la idea de acudir a un maestro que trabajara en la vieja línea quedaba fuera de cuestión y como mis consejeros médicos admitían ellos mismos que no podían ayudarme, vi que debía encontrar por mí mismo QUÉ ESTABA HACIENDO que resultaba ser un mal uso de mí mismo y luego aprender cómo impedir que yo continuara con este “mal hacer”.

2.2.8 Sensación y falta de fiabilidad

En aquel momento pensé que esto sería fácil y a simple vista lo parecería, teóricamente. Pero cuando me puse a resolver el problema en la práctica, vi que estaba equivocado. Más tarde, cuando hube aprendido con la experiencia la influencia dañina que puede ejercer sobre el funcionamiento, el mal empleo del control primario del uso que está asociado a la percepción sensorial pervertida (sensación), caí en la cuenta de por qué había yo menospreciado la dificultad del problema.

Obviamente, en todo “hacer” hay una concepción de lo que se va a hacer y cómo hacerlo. Tanto si reaccionamos a esta concepción dando consentimiento a ejecutar el acto, como si reprimimos ese consentimiento, la naturaleza de nuestra reacción viene determinada por nuestra forma habitual de uso de nosotros mismos para lo cual confiamos en la sensación como guía.

Ya se sabe que gente diferente tendrá una concepción diferente de la misma palabra, hablada o escrita y del mismo gesto, demostrando que la concepción depende

Un Caso

de la naturaleza de las impresiones recibidas a través de los mecanismos sensoriales que controlan el funcionamiento de las células (receptoras y directoras) de los ojos y oídos, etc. Igualmente, la concepción de lo que está ocurriendo dentro de nosotros mismos depende de impresiones que nos llegan a través del sentido de la sensación (percepción sensorial) en el que debemos confiar como guía para efectuar nuestras actividades cotidianas. Cuando nuestra percepción sensorial es engañosa, como es el caso de todos hoy día en mayor o menor grado, las impresiones que recibimos a través de ella también son engañosas. La dimensión de este engaño depende mucho de la medida en que nuestra forma de uso se ha empeorado y de la naturaleza y grado de la guía deficiente de la sensación engañosa. Cuando se ha alcanzado cierto grado de mal uso, la falacia de estas impresiones alcanza un punto en que pueden desorientarnos hasta creer que ESTAMOS HACIENDO ALGO CON ALGUNA PARTE DE NOSOTROS MISMOS CUANDO EN REALIDAD, PUEDE DEMOSTRÁRSENIOS QUE ESTAMOS HACIENDO ALGO BIEN DIFERENTE. Esto es igualmente cierto para cosas que nosotros creemos que pensamos, cuando casi siempre son cosas que sentimos.

De nuevo tenemos aquí un círculo vicioso. Directamente tenemos la concepción de hacer algo, reaccionamos de acuerdo con nuestro habitual mal uso de nosotros mismos, el funcionamiento de alguna parte es por tanto dañino y como el organismo funciona como un todo, esto significa que todas las partes quedarán más o menos afectadas.

2.2.9 *El paso primario hacia la consecución del cambio psicofísico*

Al estudiar mi propio problema, quedé atrapado inmediatamente en este círculo vicioso, pues mi reacción habitual a cualquier concepción de “hacer” se ajustaba a mis propias peculiaridades de mal uso y funcionamiento dañino, y al engaño de la percepción sensorial que venía con ellas. Por tanto, en cuanto intentaba cambiar mi reacción *directamente*, me encontraba con que estas influencias entorpecían mi camino y no había escape posible del círculo vicioso. Repetidas experiencias de este tipo me hacían creer que si había de tener éxito en resolver mi problema, cualquier técnica que yo pudiera ser capaz de desarrollar, debía ser tal que me permitiera eliminar las influencias entorpecedoras que estaban frustrando mi esfuerzo y así *indirectamente*, alcanzar un cambio psicofísico real en mi reacción habitual, pues una vez que admitimos que debe hacerse un cambio de algún tipo para conseguir mejorar la reacción, es evidente que el cambio del uso habitual es fundamental para tener éxito.

Mientras continuemos reaccionando “haciendo” según nuestro hábito de uso familiar, *por nuestro propio hacer*, hacemos imposible el cambio del uso y reacción. Por lo tanto, mis experiencias me convencieron de que en cualquier intento de controlar la reacción habitual, la necesidad de trabajar para un principio nuevo se sustenta por sí sola, el principio concretamente, de inhibir nuestro deseo habitual de dirigirnos directamente hacia nuestro objetivo confiando en la sensación como guía y emplear entonces sólo aquel “medio por el cual” que indirectamente consigue el cambio deseado en nuestra reacción habitual (el fin).

2.2.10 *Dos procedimientos fundamentales para el empleo de la nueva técnica*

La tarea de razonar y seleccionar el medio efectivo de conseguir el cambio psicofísico de acuerdo con este nuevo principio, no es fácil; pero el trabajo verdadero empieza cuando empezamos a poner en práctica los procedimientos que nosotros hemos decidido para ello, que como Dewey dice, presupone una “revolución de pensamiento y acción”. Esto significa que al recibir un estímulo dado para efectuar algún acto que hemos decidido que es necesario para cambiar nuestra reacción habitual, DEBE REPRIMIRSE, NO DARSE, EL CONSENTIMIENTO PARA EFECTUAR EL ACTO, para poder refrenar nuestra reacción habitual y que no se proyecten los mensajes usuales al nervio motor y a los mecanismos musculares que determinan nuestra manera de emplear el control primario de nuestro uso en nuestra reacción habitual. Esto nos despeja el camino para proyectar nuevos mensajes que con el tiempo se asociaran al nuevo uso desconocido de los mecanismos en la actividad, consiguiendo así un cambio en el empleo del control primario y de ahí, indirectamente, un cambio en la forma de nuestra reacción habitual.

Un Caso

Aquí tenemos dos procedimientos fundamentales en nuestra nueva técnica que, al repetirlos,

1. *harán que el habitual medio por el cual hemos fortalecido nuestra vieja reacción caiga en desuso y*
2. *cultivarán el nuevo medio por el cual fortalecer la nueva reacción deseada. Esta reacción nueva con el tiempo substituirá a la reacción habitual anterior para formar igualmente parte de nosotros mismos y por tanto “sentirla bien”.*

Este cambio logrado con medios que determinan la forma de empleo del control primario, ocurre en todo el organismo y proporciona la mejora en el uso de sí mismo en general. En mi propio caso, no fue hasta que pude trabajar para este principio que fui capaz, en el momento en que decidía utilizar mi voz, DE INHIBIR LOS MENSAJES ENVIADOS que eran responsables de mi hábito de hacer un mal uso de mis órganos vocales, por una reacción exagerada de los grupos musculares y el mal uso de mí mismo en general.

2.2.11 Conexión entre el caso de osteoartritis y los otros casos citados

En este proceso tenemos una conexión entre lo que ocurría en mi propio caso y en aquel caso de la osteoartritis que hemos estado discutiendo. En ambos había evidencia de una reacción exagerada de los grupos musculares debida al mal uso, cuya influencia había estado actuando constantemente contra cualquier forma de tratamiento. Fue la inhibición de la mala dirección de mi uso lo que finalmente me permitió recuperar el funcionamiento correcto de mi voz y fue este mismo proceso inhibitorio el que en el caso de la osteoartritis, llevó con el tiempo a lo que el Dr. Caldwell describió como la “inhibición del espasmo reflejo”.

Había evidencia similar de mal uso y una reacción exagerada de los grupos musculares en el caso de la tortícolis espasmódica y en los otros casos que me enviaron los médicos a los que me referiré más adelante en este capítulo. Además, este mal uso y reacción exagerada ocurre en todos los casos en los que hay síntomas de enfermedad o cualquiera de aquellas peculiaridades o condiciones que se considera que requieren tratamiento médico, terapia, ejercicios o Educación Física. Si hay deformidad, dolor, mala colocación de la cabeza o están presentes todas estas condiciones a la vez, también habrá tensión psicofísica dañina que tenderá a aumentar constantemente y a incrementar el grado de reacción exagerada de los grupos musculares que ya están sobreexcitados.

Para ilustrar este punto, me referiré de nuevo a las condiciones que observé en el caso de la osteoartritis desde el punto de vista de lo que *él estaba haciendo* para producir estas condiciones. Para mí, ellas revelaban a un hombre que se permitía, sin saberlo, el más dañino uso de sí mismo en todas sus actividades. Esto era particularmente visible en su respiración, cuando intentaba descansar sentado en una silla, cuando estaba moviendo un brazo o una pierna, o participando en una conversación ordinaria. Estaba interfiriendo habitualmente con la posición relativa de la cabeza respecto al cuello y de la cabeza, cuello y torso respecto a las extremidades. Esto proporcionó la prueba de que tan pronto como él daba su consentimiento para efectuar cualquier acto, los mensajes eran proyectados con el resultado de una interferencia con su dirección del control primario, provocando la actividad exagerada y un gradual aumento de la tensión, no sólo en los grupos musculares implicados sino también en otros que tomaban un papel demasiado prominente en la ejecución del acto. Por tanto, tan pronto como daba el consentimiento para hacer algo en un esfuerzo por ayudarse a sí mismo, estas influencias entorpecedoras entraban en acción a su vez, operando contra él en su “hacer” igual que operarían contra él en cualquier “hacer” de Educación Física, ejercicios terapéuticos o cualquier otro método. La deformidad del cuello, la fijación de la columna cervical y la cabeza, la espalda encorvada, la desigual posición de los hombros, la lordosis indebida y la poca curvatura lumbar de la columna, la exagerada posición adelantada de la pelvis al estar de pie, el abdomen indebidamente protuberante, el pecho contraído y la tensión indebida de brazos y piernas incluso al estar sentado, su tendencia habitual a hundirse al estar sentado; todo esto era evidencia del círculo vicioso que acompaña el espasmo reflejo en la reacción exagerada de los grupos musculares que, como escribió el Dr. Caldwell, estaba “agravando más la deformidad e incrementando el dolor”. Expresado con sencillez, una persona que manifiesta estas condiciones, está siendo gradualmente empujada hacia abajo y curvada hacia delante, estando esta curvatura

Un Caso

principalmente en la pelvis, como si sus pies estuvieran pegados al suelo y él estuviera siendo, día a día, cada vez más estirado hacia delante y abajo mediante una cuerda atada al cuello.

No es posible explicar en detalle los estados por los que este alumno pasó antes de aprender a inhibir su hábito de obtención del fin y a modificar la tensión indebida y dañina que él ejercía sobre todo su organismo y que dificultaba mis intentos de proporcionarle con mis manos la experiencia que él necesitaba para mejorar el empleo de su control primario. Llegó un momento en el que se lograron los cambios en la relación de la cabeza con el cuello y de la cabeza y cuello con el dorso y las caderas; y luego con la forma de uso general tendiente a reducir la presión ejercida por el viejo uso sobre la columna cervical. Estos cambios en la relación eran los medios indirectos de corregir la mala colocación de la cabeza, de modificar el espasmo reflejo o reacción exagerada de los grupos musculares y la fijación comparativa del cuello y la deformidad que la acompañaba y finalmente pero no el último, de disminuir poco a poco el dolor de cabeza y el dolor. A medida que esta mejora del uso continuaba, la amplitud del movimiento de la cabeza de lado a lado fue creciendo gradualmente, el dolor disminuyó y cesó el dolor de cabeza. Había también una disminución continua de la tensión de las piernas y brazos y de la tendencia a hundirse al estar sentado.

Me he extendido en la descripción de este caso para mostrar que el campo de la experiencia con el que estoy tratando es uno bien alejado de cualquiera de los conocidos por el médico y el paciente, cuando un caso como este es tratado por métodos ortodoxos. El conjunto de condiciones tales como “mala colocación de la cabeza”, deformidad, espasmo reflejo que hemos visto que el Dr. Caldwell describe y diagnostica como síntomas de una “enfermedad postural” llamada osteoartritis, eran condiciones que desde la perspectiva ortodoxa hubieran recomendado tratamiento médico u ortopédico, o ejercicios terapéuticos, o incluso en muchos casos, se podría haber recurrido a métodos tales como los de la osteopatía, la quiropráctica o la colocación de huesos. Pero el punto que quiero dejar claro es que el tratamiento aplicado en el caso que nos interesa, no había tenido éxito y como testifica el Dr. Caldwell, su paciente es ahora una “prueba viviente” de que el “medio por el cual” utilizado para educarle era fundamentalmente correcto. Confío que se me disculpe si pongo aquí énfasis en que este medio no formaba parte de un nuevo método de tratamiento para una condición que el Dr. Caldwell describía como una “enfermedad postural”, sino que era el resultado de una nueva perspectiva de la causa fundamental de estas condiciones y que según la exposición del Dr. Caldwell, la ayuda para estos casos se encontrará en un nuevo campo que no es el del tratamiento ortodoxo o no ortodoxo sino el de la educación en el más amplio sentido de la palabra, que trata del control de la reacción humana.

2.3 Otros casos

Habiendo tratado un caso tan ampliamente, daré ahora una breve descripción de las características especiales que observé en otros casos en los que mi técnica ha sido aplicada con éxito.

2.3.1 *Tortícolis espasmódica*

Asociada a una reacción exagerada de los músculos del cuello tan extrema como para ser apreciable para un observador casual, había en este caso un movimiento espasmódico constante de la cabeza, lordosis y curvatura lumbar de la columna indebidas y dañinas, protuberancia exagerada del abdomen y posición anterior extrema de la pelvis al estar de pie y caminar lo que incrementaba el esfuerzo y la tensión al intentar mantener el equilibrio. Había daño preciso en las vértebras consecuencia de la presión, lordosis y curvatura lumbar, desplazamiento dañino de las vísceras junto con el espasmo reflejo de los músculos del cuello. Estas condiciones eran tan agudas que yo no le daría al doctor ninguna garantía de lo que yo podía hacer hasta después de haber dado clases a la alumna durante una quincena. En este caso, se había buscado la ayuda de médicos y psicólogos y todos ellos habían declarado el caso irremediable.

Este es el caso al que el Dr. Adam Moss se refiere en su carta reproducida más adelante, en el apartado 2.4.3.

Otros casos

2.3.2 *Tartamudeo*

La tendencia a fijar cabeza y cuello que es tan visible en los casos de osteoartritis y tortícolis, también caracterizaba este caso. En cualquier intento de mover la cabeza, había un movimiento espasmódico asociado a la reacción exagerada de los músculos del cuello, similar a la del caso de la tortícolis espasmódica. Lo especial en este caso era la excitación indebida de los reflejos del miedo en respuesta a cualquier estímulo de movimiento o habla. La visión ortodoxa de este caso había llevado al tratamiento y educación para la mejora específica del uso de los órganos del habla. Las lecciones de los maestros se basaban en el principio ortodoxo de decir y mostrar al alumno *qué hacer* con la lengua y los labios y como “tomar aire” para aprovecharlo mejor, etc. No se hizo ningún intento de cambiar la forma general de uso de sí mismo del alumno y como resultado, el intento de “curar” el tartamudeo no sólo había fracasado sino que era en realidad responsable de haber cultivado nuevos malos hábitos de uso y haber acentuado aquellos ya presentes. Las clases que yo di se basaban en el principio de que la forma de uso general del alumno era la responsable del problema. Siendo así, lo primero a hacer fue impedir la proyección de los mensajes que producían esta forma de uso equivocada y así efectuar un cambio en la reacción habitual del alumno a cualquier forma de “hacer” en la vida cotidiana, incluido el acto de hablar. Así, el cambio que tuvo lugar en la forma de uso de los órganos vocales, fue el resultado indirecto del cambio en la forma de uso de sí mismo general del alumno.

2.3.3 *Asma*

Me referiré ahora a un típico caso de asma en el que la forma de uso era lo que podría describirse como particularmente dañina. Una de sus consecuencias era la mala dirección de la musculatura del pecho y garganta de forma que el acto respiratorio ordinario estaba más o menos impedido, particularmente en la espiración; y durante un ataque de asma el efecto nocivo de esta mala dirección se incrementaba notablemente. Esta clase de mala dirección, no importa cual sea el caso, siempre tiene su origen en la interferencia con el trabajo del control primario y en el caso en consideración, esto se manifestaba en un indebido y dañino tirón hacia abajo-atrás de la cabeza y en la fijación de la estructura ósea del cuello en la región de los músculos occipitales, mientras la parte inferior de detrás de la cabeza era tirada hacia abajo por el paciente sobre la zona en la que se lleva corrientemente el cuello de la camisa. Había una curvatura de lordosis extrema, el pecho indebidamente alzado (pecho de pichón) y la pelvis tirada demasiado hacia delante: todas estas condiciones tendían a disminuir la estatura y a ampliar indebidamente el pecho por delante, con el resultado de una dañina tensión y el mínimo de movilidad. El acto de respirar, incluso durante el más suave ataque, llevaba a una exageración de la forma dañina de uso lo que aumentaba la tensión y como consecuencia, se acentuaba la severidad del ataque. El efecto de la tensión indebida puede entenderse enseguida al recordar que la tensión muscular tiende a provocar la rigidez del pecho y la falta de resuello.

2.3.4 *Cuello dañado seriamente en un accidente de equitación*

Este alumno cayó del caballo y la columna quedó seriamente dañada en la región del cuello. Después de ocho meses de tratamiento médico seguía sin ser capaz de caminar y vino a pedirme ayuda. Llegó a mi clase acompañado por su enfermera, en una silla de ruedas y necesité la ayuda de los maestros asistentes para sacarlo de ella. Llevaba un soporte que evitaba que la cabeza cayera tan atrás que quedara completamente fuera de su control. En pocos días fue capaz, con una pequeña ayuda, de andar desde su silla de ruedas hasta el interior de la casa y poco después de esto descubrió que no necesitaba el soporte de la cabeza y que podía andar sin ayuda. Su mejoría ha sido gradual, pero continua y hace algún tiempo volvió a montar a caballo.

2.3.5 *Neuralgia del trigémino*

Me han informado de que esta condición puede que surja de la presión sobre el nervio trigémino al salir de la base del cráneo.

Otros casos

En este caso había una extremada mala coordinación y desajuste asociados a la interferencia indebida y dañina con el empleo del control primario de la forma de uso de las diferentes partes del organismo. El ojo derecho estaba casi cerrado, la piel estaba muy oscura bajo los ojos y roja e inflamada en la frente. Las vísceras abdominales colgaban peligrosamente, la columna indebidamente curvada en la región lumbar, la cabeza tirada demasiado atrás y el uso general era tal que cualquier intento de mover la mandíbula en el acto de hablar producía dolor que a menudo era intenso y así ocurría al intentar lavarse la cara o peinarse.

Cinco miembros de la profesión médica que habían sido consultados, decidieron que lo único a hacer era operar e inyectar alcohol.

La paciente vino a verme tres semanas antes de que yo saliera de vacaciones a finales de julio y cuando me fui había una mejoría visible en la forma de su uso general y una disminución correspondiente de los síntomas incluido el dolor. Las clases empezaron de nuevo el 6 de septiembre y finalizaron el 23 de septiembre cuando el dolor había prácticamente desaparecido, el ojo estaba normal y la condición general muy mejorada.

Cartas recibidas de esta alumna:

4 de agosto de 1938

He estado en casa una semana... Me siento decididamente mejor y el dolor está disminuyendo gradualmente durante el día. He hecho varias comidas sin tener que fregarme los ojos (¡una gran mejora!) El dolor es aún bastante molesto por la noche... Estoy poniendo de mi parte todo lo posible para seguir sus instrucciones y ¡no he tomado más que un sorbito de café!

12 de agosto de 1938

Aquí tiene un nuevo buen informe:

1. El dolor ahora ya no es tan malo en la cama y estoy teniendo noches mucho mejores.
2. Mi ojo izquierdo está ahora tan abierto como el otro.
3. Me estoy empezando a sentir como una mujer nueva.
4. Los amigos continúan diciéndome que tengo mucho mejor aspecto.

Espero que usted considerará esto satisfactorio.

20 de agosto de 1938

Ayer vine en coche y el viaje duró casi tres horas y con la excepción de aproximadamente un minuto, no tuve ningún dolor en todo el camino; es el mejor día que he tenido. La Srta. M. dice que la diferencia en mí, desde que salimos para Euston, es sorprendente y que tengo mejor aspecto del que ella ha visto nunca en mí. No creo que pueda enviarle un informe mejor.

27 de agosto de 1938

Estoy encantada de enviarle otro buen informe. Comparativamente, estoy teniendo poco dolor ahora y parece que se me ha ido el de detrás de la cabeza. Sólo el lado izquierdo de mi frente está delicado y dolorido y duele mucho si algo lo toca; pero el dolor sólo dura un minuto a cosa así y desaparece enseguida. Estoy segura de que usted se sorprendería de mi aspecto mejorado. La Srta. B. piensa que el cambio en mí es maravilloso.

3 de octubre de 1938

No sé cómo expresarle mi agradecimiento por todo lo que usted ha hecho por mí... todo el que me encuentra queda sorprendido de mi cambio.

Otros casos

22 de octubre de 1938

Aquí tiene un muy buen informe. Aquella magulladura de mi frente ha mejorado mucho esta última semana. Apenas puedo sentirla ahora. ¡Soy feliz de poder lavarme la cara al completo y empolverarme la nariz sin dolor! Estoy siguiendo sus instrucciones cuidadosamente y aún siguen haciéndome cumplidos por mi nuevo aspecto.

2.4 Cartas de médicos con análisis de los cambios observados en la mejora del funcionamiento general del paciente al comienzo de las clases y en su continuación

Daré ahora más fragmentos de cartas que he recibido de médicos con las referencias a pacientes que ellos me han enviado.

2.4.1 Ciática

De C. A. Ensor, Esq., M.R.C.P., fechada el 27 de abril de 1937:

La mejoría de mi hija que empezó tan pronto después de ponerse a su cuidado, continuó hasta su completa recuperación. Su dolor en el sacro-ilíaco izquierdo había durado tanto tiempo y el tratamiento dado hasta entonces había sido de tan poca ayuda que empecé a temer que la condición se haría permanente. Tanto ella como yo le estamos muy agradecidos por todo lo que ha hecho por ella.

30 de junio de 1939

Mi hija, a la que he visto hoy, está verdaderamente muy bien y no ha tenido ninguna repetición de su ciática.

2.4.2 Lesión en las piernas en un accidente aéreo

Fragmento de la carta de S.B., recibida el 22 de enero de 1940:

Me rompí las piernas en agosto de 1914.

Pierna derecha: tibia, peroné y fémur; sin recuperar. Pérdida de dos pulgadas de longitud.

Pierna izquierda: cápsula de la rodilla en varios trozos. Fue cosida.

La pierna derecha fue mal colocada con el dedo del pie girado hacia dentro.

La pierna izquierda fue arreglada admirablemente. Sólo un ligero desgaste muscular y puede doblarse más del ángulo recto.

Usted acabó completamente con la cojera.

Después de examinar a este paciente, J.E.R. McDonagh, Esq., F.R.C.S., me escribió el 17 de septiembre de 1937 lo siguiente:

He visto a S.B. y debo felicitarle por el trabajo que ha hecho con él. Considero que éste es el mejor ejemplo de su trabajo.

2.4.3 De Adam Moss, Esq., M.D.

8 de junio de 1939

Apreciado Sr. Alexander,

Cartas de médicos con análisis de los cambios observados en la mejora del funcionamiento general del paciente al comienzo de las clases y en su continuación

Siento que debo dejar constancia de los notables resultados de su trabajo con algunos de mis pacientes que habían sido considerados casos perdidos.

Hace diez años, le envié al Sr. D.C., un caso de mala tortícolis espasmódica de quien un especialista del sistema nervioso londinense había escrito que “nunca había conocido casos como éste que hubieran mejorado”.

Su estancia en Londres a su cuidado se interrumpió, pero la mejoría en este corto periodo fue extraordinaria.

La siguiente fue la Sra. D., tortícolis espasmódica, en una condición penosa, que tenía que ser alimentada. Ella había sido examinada por médicos, cirujanos y ortopedistas; y justo antes de que yo la viera, ella había pasado diez semanas en una clínica psicológica. Le recomendé que le viera a usted. Ahora está perfectamente bien, viviendo una vida completa y conduciendo su propio coche. (Véase el apartado 2.3.1.)

La siguiente Sra. B., escoliosis, la cabeza casi en la axila y tortícolis sobre todo; había tenido tratamiento de osteopatía y llevaba un collarín prescrito por un médico ortopédico eminente; ella estaba parcialmente postrada en cama. Seis semanas después de que ella empezara a verle a usted, estuve en Londres y vi como le daba una clase; ella estaba entonces bastante erguida (había desaparecido la curvatura lateral). Su hermano me dijo hace pocos días que ella estaba mucho mejor y que estaba haciendo con usted otro tratamiento quincenal.

Luego la Sra. R. que puede ser descrita como una neurasténica sin esperanza rayando la melancolía, que ha estado entrando y saliendo de residencias durante cuatro años y ha visitado muchos médicos, el último de los cuales le dijo que nada podía hacerse por ella. Ella está ahora bien y radiantemente feliz. Hay muchas más cosas que me gustaría decir. Sus libros son de lo más instructivo y de ideas provocativas.

Su personalidad, su estricta honestidad de propósito y la generosa forma de explicar sus métodos y la técnica, le ha hecho ganar la estima y consideración de sus muchos amigos médicos por todo el país, que conocen su espléndido trabajo.

Atentamente, (firmado)

ADAM MOSS

2.4.4 Vejez

La siguiente carta del Dr. Millard Smith de Boston, Mass., estaba dirigida a mi hermano el Sr. A.R. Alexander, que ha estado enseñando mi técnica en Boston los últimos seis años:

20 de enero de 1941

Estimado Sr. Alexander,

Quiero decirle que la muerte repentina por accidente cerebral de su alumno y paciente mío el Sr. A., a la edad de 81 años, no altera mi reconocimiento de la notoria rehabilitación que usted fue capaz de hacerle. Cuando lo vi por primera vez en 1931, poco antes de que él se hiciera alumno suyo, mostraba un grado muy incapacitante de artritis hipertrófica de la columna. Aunque creo que muchas articulaciones artríticas afectadas crónicamente deben ser movilizadas, tenía muchas dudas en cuanto a tomar medidas de movilización en este caso después de ver los grandes cambios hipertróficos en las radiografías de la columna. El proceso habitual en una situación como ésta a esa edad, es el aumento de la discapacidad y sólo se puede proporcionar algún confort utilizando aparatos ortopédicos que llevan a más fijación. No hay duda de que había alcanzado el momento de cambiar sus actividades físicas cotidianas y estoy seguro de que ningún procedimiento médico conocido hubiera conseguido la admirable recuperación que él había mostrado progresivamente durante los últimos siete u ocho años. Había tenido un aumento permanente de su bienestar e interés por la vida, especialmente durante los últimos dos años en que tuvo probablemente más cargas que soportar que nunca antes en su vida. Desde el punto de vista médico, había

Cartas de médicos con análisis de los cambios observados en la mejora del funcionamiento general del paciente al comienzo de las clases y en su continuación

mostrado ciertamente un retroceso del proceso de envejecimiento y su progreso fue bien contrario a lo que uno habría pronosticado para él hace nueve años. Su tensión arterial había disminuido y los síntomas de la angina que tenía nueve años atrás, habían desaparecido. Se hicieron periódicamente radiografías de su columna que mostraron una ligera disminución del proceso de hipertrofia, en lugar del aumento que era de esperar. Durante los últimos dos años su aliciente por la vida fue tal que estaba tomado regularmente clases de voz. Fue capaz de jugar, regularmente, un buen partido de 18 agujeros de golf. Patinaba regularmente dos o tres veces por semana y sé de buena fuente que hacía figuras de patinaje muy difíciles y era superado por pocos de los mejores patinadores aficionados. De hecho su muerte repentina ocurrió justo después de que él efectuara una difícil figura. Considero que su muerte fue un mero incidente al hecho de que su trabajo con usted le hiciera posible llevar una vida muy activa, normal y feliz comparada con la incapacidad probablemente creciente, mostrada antes de convertirse en su alumno.

Atentamente, (firmado)

MILLARD SMITH

2.5 Influencia de la forma de uso sobre el funcionamiento en relación con el parto

2.5.1 La verdad sobre el parto del Dr. A. M. Ludovici

Muchos de mis defensores médicos están deseando que haga referencia a la influencia del uso en relación con el funcionamiento durante el parto y el periodo precedente. Y como introducción no creo que pueda hacer algo mejor que citar las indicaciones sobre el tema de la incorrecta coordinación del cuerpo y sus malos efectos en el parto, hechas por el Dr. A. M. Ludovici en *The Truth about Childbirth (La verdad sobre el parto, Londres y Nueva York, 1937)*. Esto por lo menos, llamará la atención una vez más sobre el hecho de que nunca será suficientemente recalado que es el sí mismo psicofísico completo, todo el organismo humano con todas sus múltiples funciones, el que gana en eficiencia y bienestar con el empleo correcto del control primario del uso en cada actividad de la vida.

El Sr. Ludovici escribe:

La incorrecta coordinación del cuerpo afecta la salud y eficiencia en los hombres al igual que en las mujeres; pero mientras que los primeros, repito, no están en lo que llamaríamos una tregua para efectuar ninguna proeza que revele a escala nacional la amplitud de su deterioro, las últimas tienen su falta de eficiencia constantemente puesta al descubierto por el embarazo y el parto.

Hace veinticinco años, el Sr. F. Matthias Alexander era probablemente el único hombre en el mundo civilizado que insistía en llamar la atención sobre este mal y en mostrarnos cómo corregirlo. Y en dos libros publicados respectivamente hace diez y cuatro años, intentaba yo transmitir al lector inglés y al norteamericano el hecho de que este mal uso del cuerpo como un mecanismo es una verdadera plaga moderna cuyo aspecto más alarmante era el de no tener escapatoria mediante las directrices ordinarias de desinfección, medicamentos, hierbas y tabletas o incluso terapia serológica, de ahí la gran importancia del trabajo de Alexander.

De nuevo permítanme eludir a Alexander y citar a algunos de los atrasados reformadores ortodoxos en este campo. En *Body Mechanics* (de los doctores J. E. GOULDTHWAITE, LLOYD T. BROWN, LORING J. SWAIN y J.G. KUHNS, *Mecánica del cuerpo*, Londres 1932) leemos:

“Muchas de las incapacidades ginecológicas y la debilidad que sigue a algunos embarazos pueden ser explicadas basándonos en que la compensación por el largo establecimiento de mecanismos del cuerpo defectuosos se ha roto por la carga del embarazo y el parto y que una vez rota, el mal utilizado cuerpo es incapaz de recuperar su compensación y fuerza.”

Supongamos que gracias a la coordinación defectuosa y mal uso de sí mismo (y Alexander no nos deja ninguna duda sobre esto) conseguimos un acortamiento general del tronco tal que las cavidades quedan retorcidas, los órganos caídos, la función respiratoria entorpecida y el abdomen abultado y flojo. ¿Puede un útero grávido en un cuerpo

Influencia de la forma de uso sobre el funcionamiento en relación con el parto

así dejar de sufrir de condiciones anormales?

¿No sería ilusorio esperar un funcionamiento normal o cualquier cosa parecida al funcionamiento fácil y placentero en este estado? Y Alexander nos dice además, y nos lo ha estado diciendo durante más de treinta años, ¡que estas condiciones son casi universales entre la gente urbana moderna! (A. M. LUDOVICI, *The Truth about Childbirth*, páginas 234 a 238.)

Desde entonces, no obstante, los médicos ortopédicos ortodoxos en todas partes, parecen haberse dado cuenta de que la mala coordinación corporal es un grave peligro para el hombre moderno, aun cuando ellos no siempre han recomendado los mejores medios para corregirla o impedirla; y libros tan instructivos como *Body Mechanics* y artículos recientes como el del Sr. Philip Whiles en el *Lancet* (nº 7.4.37) muestran, aunque parezca increíble sin hacer ninguna mención al trabajo de Alexander, que el interés médico científico empieza a dirigirse hacia este problema fundamental.

Ahora todo lo que Alexander solía decir, siendo el único en decirlo, está siendo repetido categóricamente por los médicos ortopedistas ortodoxos modernos. Y nadie puede leer las últimas contribuciones científicas a este tema sin apreciar la exactitud de la crítica original de Alexander del hombre moderno.

Por ejemplo, consideremos lo siguiente: “La poca salud puede encontrarse sin enfermedad en los órganos, pero siempre asociada al ajuste defectuoso del cuerpo o a lo llamado con más propiedad, mecanismos del cuerpo defectuosos.”

Esto puede parecer a muchos un pasaje de uno de los libros de Alexander. Pero de hecho, está sacado del libro de los cuatro médicos ortopédicos citado arriba y publicado en 1934.

Difícilmente hay una función del cuerpo, desde la digestión hasta la respiración, que no pueda ser gravemente interferida por la defectuosa coordinación corporal. Y en vista de la amplitud de sus efectos dañinos, es imposible no tomarse en serio una opinión sobre esta cuestión. Ni se necesita que yo cite a Alexander para mostrar cualquiera de los efectos específicos de este mal; pero volvamos de nuevo a los cuatro médicos ortopédicos ya mencionados. Dicen: “¿No sería posible que mucho de lo que concierne a la medicina crónica tuviera que ver con el funcionamiento imperfecto de órganos descolgados o desplazados? ¿No sería posible que este desplazamiento produjera secreciones imperfectas generalizadas o mezclas que al principio son puramente funcionales pero que a la larga podrían producir la patología verdadera?”

2.5.2 Efecto del uso defectuoso de sí mismo en el parto

No hay el espacio ni la necesidad de tratar los aspectos generales de esta cuestión. E incluso su inmensa importancia en obstetricia y ginecología deberían ser bien obvios. Pues si se admite que por la coordinación defectuosa, las relaciones normales y naturales de los órganos, su condición y su tono pueden ser modificados adversamente, si se reconoce que por el uso incorrecto de sí mismo, la pared abdominal puede ceder, las vísceras abdominales pueden quedar desplazadas y el tórax puede expandirse tan inadecuadamente como para restringir la función respiratoria, entonces tan sólo aquí tenemos cantidad suficiente de perjuicio como para dañar no sólo el curso del embarazo sino también y sobre todo el del parto.

Con gran placer puedo reproducir los siguientes fragmentos de una carta del Sr. Gaston M. Martineau después que su esposa dio a luz a su segundo hijo. El Sr. Martineau escribe:

Esta mañana temprano nos ha nacido un hijo; él es hermoso y mi esposa está maravillosamente bien. Le escribo personalmente para hacerle saber que ambos, mi esposa y yo mismo le estaremos eternamente agradecidos por todo lo que ha hecho usted por ella, porque sabemos que su salud extremadamente fuerte durante todo el embarazo y ahora que todo a terminado, se lo debemos a su trabajo.

Pensamos que debemos decirle ahora que la suprema prueba del nacimiento, sobre el valor de su trabajo con ella, ha sido superada satisfactoriamente; ella no requirió de ningún soporte para el abdomen en ningún momento a lo largo de todo el embarazo.

Influencia de la forma de uso sobre el funcionamiento en relación con el parto

Cuando recordamos el grave problema que causó Catherine (la primera niña) y el modo deplorable en que el abdomen colgaba al final de la gestación, estamos los dos gratamente sorprendidos.

También debe recordarse que han pasado cinco buenos años desde recibir su entrenamiento, durante los cuales ella ha disfrutado de una salud perfectamente robusta, completamente diferente de toda su experiencia anterior, sin corsés de ningún tipo, así que no puede decirse que el beneficio sea “por casualidad”.

Por favor Sr. Alexander, acepte esta breve descripción de su bienestar como una pequeña muestra de nuestro enorme agradecimiento, por todo lo que usted participó en nuestro don. Usted vivirá con nosotros el resto de nuestras vidas incluso si nunca más volviéramos a verle, por lo que usted nos ha dado y porque su entrenamiento es progresivo diariamente a lo largo de toda la vida.

Si esta descripción pudiera ser de alguna ayuda en su trabajo como evidencia de resultados a largo plazo, por favor utilícela del modo que usted desee.

Por siempre suyos, (firmado)

GASTON M. MARTINEAU

2.6 El punto de vista de la “cura” contrastado con el del cambio psicofísico en uso y funcionamiento

Mi justificación por decidir tomar al Sr. B. y a los otros alumnos que he mencionado, fue ésta:

La experiencia me había enseñado que utilizando los procedimientos de la técnica que he descrito, se puede ayudar a una persona afligida de osteoartritis, torticolis espasmódica o cualquier otro problema para gradualmente vencer su hábito de interferir con el empleo del control primario del uso de sí mismo y así indirectamente, conseguir una mejoría constante en la forma de su uso general. El alumno que con la ayuda de su maestro, aprende a utilizar estos procedimientos como medios para alcanzar el fin que él desea, inicia un proceso de cambio que empieza con la inhibición de la mala dirección de su empleo habitual del control primario asociado a su funcionamiento dañino. De esta forma, él influye para bien en su forma de uso e indirectamente eleva su nivel de funcionamiento general; en el proceso, modifica gradualmente la deformidad, la mala colocación de la cabeza y la reacción exagerada de los grupos musculares (espasmo reflejo) y con ello desaparecen la irritación y presión, el dolor de cabeza y el dolor asociados a la condición. En cierta etapa de su trabajo, el alumno empieza a ser capaz de proyectar con confianza los nuevos mensajes necesarios para un empleo mejorado de su control primario; este proceso de acondicionamiento continúa en su vida cotidiana. Esto significa una influencia constante en la dirección correcta que conduce a un cambio que demostrará ser permanente, pues irá asociado a una tendencia del defecto o enfermedad a disminuir y cuando se alcance un punto dado del cambio, los síntomas indeseables desaparecerán. El proceso de acondicionamiento incluirá un aumento del nivel de fiabilidad de su sentido de la sensación, de forma que con el tiempo, encontrará casi tan difícil volver a su antigua forma habitual de uso que antes *sentía bien* como era, al principio de sus clases, utilizar la nueva y mejor forma de uso que entonces, a pesar de toda la ayuda que le proporcionaba su maestro, *sentía mal*.

Le pido al lector que sea paciente conmigo por desear insistir aquí en que, en los casos que hemos estado considerando, yo no estaba interesado en *curar* la osteoartritis, la torticolis espasmódica, la deformidad, la mala colocación de la cabeza, el espasmo reflejo, el dolor de cabeza o el dolor *como tales*; y ésta es mi verdadera actitud en cualquier caso enviado a mí por un doctor, sin importar cual pueda ser el problema y de acuerdo con los hechos que he ido acumulando y anotando durante las muchas experiencias de una larga carrera educativa. Mi interés es siempre el de intentar restablecer como una *constante*, aquel empleo del control primario del uso que está asociado al nivel de funcionamiento que está presente en la gente que no necesita “cura” sino que tiene, en cambio, lo que puede describirse como buena salud.

Aún no he visto a ninguna persona afligida por condiciones que necesitan “cura”, como las presentes en aquellos casos que hemos estado discutiendo, cuyo empleo del control primario no tuviera un efecto perjudicial *constante* sobre su forma de uso general y en consecuencia, sobre el nivel de su funcionamiento general.

El punto de vista de la “cura” contrastado con el del cambio psicofísico en uso y funcionamiento

Si tuviera la suerte de encontrar un caso así, admitiría de una vez que las afirmaciones que he estado haciendo durante casi toda mi vida estaban equivocadas y buscaría alguna otra vía de escape para mis energías.

Capítulo 3º: Crítica del informe del comité de Educación Física de la Asociación Médica Británica

3.1 Falacias y Limitaciones de la Educación Física

3.1.1 Informe publicado en 1937

En noviembre de 1937, un comité con el Dr. (ahora Sir) E. Kaye Le Fleming como presidente, hizo un informe sobre los métodos de Educación Física con el propósito de ofrecer sugerencias para su mejora. La oportunidad que les ofrecían era excepcional. Estaba patrocinado por la Asociación Médica Británica en un momento en el que por razones especiales, las autoridades consideraban necesario apoyar un movimiento nacional en la dirección de mejorar el desarrollo físico y asegurar que se utilizaran los mejores medios posibles para poner esta idea en práctica. Se confió a los miembros del comité la tarea de examinar los métodos de Educación Física de moda, actuales y del pasado, junto con todo el conocimiento disponible sobre este tema hasta el momento. Si ellos decidían que alguno de estos métodos no era apropiado y podían avalar ellos mismos avances recientes del conocimiento de algo mejor, se les invitaba a hacerlo.

Cuando se publicó el informe, me llegaron muchas copias en una semana, algunas enviadas por médicos que no vacilaban en condenarlo y otras enviadas por profanos que me pedían que replicara enseguida en la prensa o en mi nuevo libro.

3.1.2 Ideal de los miembros del comité al redactar el informe

Voy a hacer esto último y empezaré con una cita del informe:

Cada uno de estos ejercicios está diseñado con el propósito de producir efectos específicos que, todos juntos, producirán el desarrollo físico deseado.

3.1.3 “Efectos específicos” y “desarrollo físico deseado”

¡Exactamente eso! Pero la pregunta es: cuando los miembros del comité escribieron esto, ¿cuál era la imagen del “desarrollo físico deseado” que tenían ante los ojos y en qué se diferenciaba ésta del concepto de aquellos cuyos métodos ellos habían examinado? ¿Qué descubrimientos científicos les habían servido de guía para llegar a la conclusión de que la ejecución de ejercicios diseñados con el propósito de producir un número determinado de efectos específicos, “todos juntos, producirán el desarrollo físico deseado”?

3.1.4 Este ideal y sus resultados en la práctica comparado con las ideas y la práctica de los responsables de planes anteriores de Educación Física

Cualquiera que lea el informe verá que el concepto de los miembros del comité no difiere del de los expertos y maestros de la Educación Física tradicional pasada o presente. No hay nada nuevo u original, sólo la misma vieja idea de desarrollo muscular o partes específicas por medios directos. No hay nada en sus sugerencias que demuestre que reconocen que todo esfuerzo físico tiende a incrementar la rigidez torácica y a causar la falta de resuello y que, consecuentemente, la realización de ejercicios para el desarrollo de la tensión muscular en partes específicas, tiende a desarrollar contracciones indebidas y alzamiento del pecho y a

Falacias y Limitaciones de la Educación Física

aumentar cualquier curvatura de lordosis de la espalda que pueda estar presente.

3.1.5 **Discusión de los sistemas de ejercicios sugeridos**

Aquellos que diseñan los ejercicios, no proporcionan los medios para contrarrestar o minimizar tendencias como éstas que deben ser ciertamente contrarrestadas en gente que está en la situación de necesitar ayuda. Admito que la ejecución de ejercicios puede y consigue desarrollar los músculos en la parte exterior del pecho, pero la tendencia a aumentar la rigidez no queda por ello disminuida; en realidad, tales defectos estructurales como tantos otros presentes, son meramente exagerados. Como buen ejemplo de esto, pondré el de un famoso atleta que afirmaba que tenía una expansión del pecho de diez pulgadas, corroborada por doctores que lo habían medido. Sin embargo, un doctor no estaba satisfecho con los métodos para tomar las medidas y después de un examen exhaustivo, fue capaz de demostrar que el hombre tenía sólo una expansión torácica de dos pulgadas, siendo debidas las otras ocho a la expansión muscular en el exterior de la estructura ósea del pecho.

3.1.6 **La falacia subyacente al informe**

Además, cualquiera que examine la práctica aprobada por el comité, verá que los medios que defienden para poner sus teorías en práctica, no difieren *en principio* de los medios que han sido empleados siempre desde que los ejercicios físicos fueron ideados por el hombre por primera vez. Precisamente es esto: los miembros del comité son conscientes de que algo está mal en el desarrollo físico de mucha gente; entonces defienden los ejercicios físicos y recomiendan a la gente practicarlos. Esta es la evidencia de una completa mala interpretación de causa y efecto. En mis libros anteriores como en este mismo, he tratado al completo los defectos en el diagnóstico que conducen a este malentendido y así, a la adopción del principio erróneo subyacente a todos los métodos de Educación Física. He explicado que si algo está mal en el desarrollo físico de una persona, puede demostrarse que este mal está causado principalmente por su mala forma de uso de sí mismo y que esta mala forma de uso es realmente, *lo que él está haciendo* como consecuencia de depender de la guía sensorial no fiable en sus actividades cotidianas, incluyendo naturalmente, todos los ejercicios que pueda efectuar. La fiabilidad o todo lo contrario, de la guía sensorial es un asunto de interés e importancia inmediatos para seguir las instrucciones que se dan para los ejercicios físicos. Los que necesitan desarrollo físico siempre son personas cuya forma de uso de sí mismos tiende a disminuir su nivel de funcionamiento general y esto estará asociado a la mala dirección de la energía a la musculatura por la guía sensorial no fiable y engañosa (sensación).

3.1.7 **Efectos de la mala dirección y de la imprecisión de la percepción sensorial en los ejercicios físicos**

La poca fiabilidad de nuestros mecanismos sensoriales es ampliamente reconocida hoy día, como por ejemplo, en el deterioro de nuestra observación y agudeza sensorial. Se informó de que un médico en la reunión de la Asociación Médica Británica en Bath en 1925, había expresado el deseo de que algo debía hacerse para aumentar el grado de observación y agudeza del estudiante de Medicina. Pero en el informe de la A.M.B., se da por supuesta la fiabilidad de la guía sensorial de aquellos que quieren ayudar mediante Educación Física. El comité ignora el hecho de que aquellos que practican los ejercicios que ellos defienden, serán guiados para su ejecución por el mismo sentido de la sensación no fiable que los ha guiado hasta ese momento en todas sus otras actividades y les ha hecho llegar a la situación de necesitar la ayuda que los ejercicios físicos se supone que proporcionan. De ahí se sigue que la desafortunada víctima de la guía sensorial defectuosa y la apreciación engañosa de lo que está haciendo, hará *lo que él siente que está bien* tan pronto como empiece a hacer los ejercicios y como para ello estará confiando en las mismas viejas guía y percepción sensoriales que le han llevado a la equivocación, su “bien”, mientras siga guiándose así, estará mal. Lo más

Falacias y Limitaciones de la Educación Física

importante de todo es que su guía sensorial no fiable le llevará al empleo incorrecto del control primario de su uso de sí mismo que será una influencia constante trabajando contra él durante la ejecución de sus ejercicios; y en la mayoría de los casos, aumentará el efecto dañino de esta influencia sobre su funcionamiento general con cualquier esfuerzo que haga PARA HACER el ejercicio “bien” porque, como ya se ha explicado, su “bien” está mal en el uso de sí mismo.

3.1.8 Ejemplos donde “bien” está mal.

Admito que es posible para tal individuo hacer un ejercicio “bien”, pero difícilmente le será posible corregir su uso de sí mismo haciéndolo, ya que esto significaría hacer lo que él *siente que está mal*. Para una persona hacer lo que siente que está mal para estar bien, es tan contradictorio como lo que sería para él tomar un camino que cree equivocado hacia un lugar y esperar llegar a allí. De hecho se puede garantizar que lo que seguro que una persona que necesita ayuda no hará, es lo que es *correcto en el uso de sí mismo* al hacer los ejercicios, sin importar para quien estén diseñados. *Todos los ejercicios son fundamentalmente el mismo en el sentido de que la actividad que lleva a su ejecución, es inseparable de la forma habitual de uso general del ejecutor.*

Siendo esto así, el razonamiento debería ser: Hay gente cuyo desarrollo físico es insatisfactorio y esto está asociado con su mala dirección sensorial de su uso habitual de sí misma. Seguramente antes de darles algo PARA HACER en forma de ejercicios, debemos indicarles en qué recae esta mala dirección y darles los medios para impedirla.

Pido a todos los lectores que dudan de lo que he escrito sobre este tema, que observen la ejecución de ejercicios como los que estoy condenando y, si se toman el tiempo necesario para esta observación, podrán confirmarme en que la ejecución de cualquier ejercicio por parte de aquellos que necesitan desarrollo físico por cuestión de salud, no sólo tiende a exagerar los malos hábitos de uso siempre presentes en tales personas, sino también a cultivar nuevos malos hábitos.

3.1.9 Advertencias del Dr. John Dewey que son ignoradas

John Dewey, mucho tiempo antes de dar clases conmigo, había visto que en los métodos de educación general se cultivan nuevos defectos cuando se intenta erradicar los antiguos y escribió en *Educational Essays (Ensayos Educativos, página 151)*:

Gracias a una psicología parcial y defectuosa, el maestro en su reacción contra la mortal rutina, la arbitraria moral y la disciplina intelectual, ha sucumbido a la satisfacción de impulsos momentáneos. No es porque el maestro tenga un conocimiento del mecanismo psicofísico sino porque tiene un conocimiento *parcial* de él. Se ha hecho consciente de ciertas sensaciones y ciertos impulsos y de los modos en que éstos pueden ser estimulados y dirigidos; pero ignora el mayor mecanismo (como un mecanismo) y la relación causal que subsiste entre la parte desconocida y los elementos con los que está jugando. Lo que se necesita para corregir sus errores, no es informarle de que está desencaminado al tomar sólo el punto de vista físico sino revelar la amplitud y lo intrincado de las interacciones de los mecanismos como una totalidad. Entonces él se dará cuenta de que mientras está ganando aparentemente en eficacia en alguna parte superficial del mecanismo, está desarreglando, descolocando y desintegrando factores mucho más fundamentales.

3.1.10 Obtención del fin mediante “fines específicos” y los efectos colaterales dañinos

Además, nunca he sabido de un maestro de Educación Física que se haya dado cuenta de este hecho en relación con la ejecución de ejercicios diseñados para erradicar defectos específicos. Hace muchos años, hablando en un centro escolar infantil, me ofrecí a visitar cualquier clase de Educación Física con algunos de los miembros y dije que si no podía señalar a aquellos alumnos que, durante las clases dadas con el propósito de remediar algún defecto específico, estaban cultivando nuevos defectos que tarde o temprano resultarían ser más dañinos que aquellos que estaban intentando erradicar, entonces y allí mismo abandonaría mi trabajo y

Falacias y Limitaciones de la Educación Física

me buscaría otra ocupación. No se ganó nada con ello, pero algún tiempo después, cuando estaba dando una conferencia a las estudiantes de una escuela superior de Formación Física, se me pidió que demostrara mi técnica con unas pocas estudiantes elegidas por ser consideradas especialmente buenas en su trabajo. Nunca olvidaré cuanto lo sentí por aquellas seleccionadas porque desde mi punto de vista, en todo lo que ellas hicieron para mí, el uso de sí mismas no pudo ser peor. [Se refiere al Bedford Physical Training College, 3 de agosto de 1934.]

3.1.11 Ejemplo de lo anterior

Después de la conferencia, se me pidió que mirara la espalda de una de sus mejores maestras por un problema que había sido imposible quitar. Era obvio para mí que el problema se había producido por su mala forma del uso de sí misma en general, lo que incrementaba otros defectos específicos que reconocí, como su hábito de endurecer demasiado los músculos de las piernas y echar demasiado atrás las rodillas al intentar mantener el equilibrio. Lo señalé y entonces otro maestro dijo: “Enseñamos a hacer esto para mejorar la condición de los músculos abdominales.” ¿Puede haber un ejemplo mejor de un efecto colateral dañino que está siendo cultivado con la práctica de ejercicios “diseñados con el propósito” de producir un “efecto específico”?

Reto a cualquiera de los miembros del comité de la A.M.B. a demostrar que la persona que efectúa “cada uno de estos ejercicios” al producir un efecto específico (obviamente el efecto que se cree es el medio correcto de producir el “desarrollo físico deseado”) no produce también lo que yo llamo efectos colaterales, en forma de nuevos malos hábitos de uso con el efecto dañino sobre el funcionamiento psicofísico general, haciendo el desarrollo físico normal imposible. Obviamente, cuanto mayor sea el número de “efectos específicos” pretendidos, mayor será la oportunidad para el posterior mal uso de los mecanismos y la producción de efectos colaterales dañinos.

3.1.12 Por qué todos los ejercicios son fundamentalmente el mismo

Una cosa más. El comité, al decirnos que cada uno de los ejercicios “está diseñado con el propósito de producir efectos específicos”, da por supuesto que los diseñadores saben exactamente cuantos efectos específicos serán necesarios para obtener el “desarrollo físico deseado” en la gente que los practique. En caso contrario, ¿cómo podrían haber calculado el número de ejercicios que tenían que diseñar para este propósito? Esta tarea necesitaría de un diagnóstico completo de las condiciones presentes en cada persona para cuyas necesidades habían sido diseñados los ejercicios, pues se ve a simple vista que los defectos en el “desarrollo físico” de la gente difieren tanto como los defectos en su forma de escribir a mano. Aquellos que practican los ejercicios, es casi seguro que no serán capaces de diagnosticar sus propias deficiencias físicas, dejando aparte los defectos en su forma de uso responsables de ellas. Esto significa que se verán forzados a practicar indiscriminadamente un conjunto de ejercicios variados cuyo efecto ya no prevén poder comprobar y por tanto, tienen pocas posibilidades de evitar los efectos dañinos que su práctica puede tener sobre su uso general y, a largo término, sobre su funcionamiento.

En *Human Nature and Conduct (Naturaleza humana y conducta*, páginas 27 a 29) el profesor John Dewey expone lo que ocurre cuando al hombre ordinario que está encorvado, se le pide que se enderece. Inmediatamente se estira hacia arriba e imagina que al amoldarse a la idea sugerida por la orden, se está mejorando a sí mismo; el profesor Dewey prosigue: “Naturalmente algo ocurre cuando un hombre actúa con la idea de enderezarse. Por un momento él está de pie de forma diferente, pero sólo de una forma mala diferente.” Esto quiere decir que si no se le enseña el uso correcto de su control primario, su “estar de pie” será sólo otra forma de mal asociada a su encorvamiento.

Falacias y Limitaciones de la Educación Física

3.1.13 Individuos con diferentes condiciones y el problema de decisión de la selección de ejercicios particulares para conseguir “efectos específicos”

En Australia hace más de cuarenta años, en las instalaciones de uno de los mejores maestros de Educación Física que he conocido, tuve mi primera experiencia en la observación de los resultados de los ejercicios diseñados para conseguir “efectos específicos”. Aunque no estaba de acuerdo entonces, igual que ahora, con el principio en el que se basaban él y todo ese tipo de enseñanza, quedamos ambos impresionados por el hecho de que *el mismo conjunto de ejercicios fuera responsable de efectos tan diferentes en gente diferente*. ¿Cómo podía ser de otro modo?

Todos notamos diferencias en la manera de la gente de andar o de hablar y que esta misma diferencia en el uso la llevaba a la ejecución de los ejercicios. El efecto específico deseado así como los efectos colaterales de uno o más ejercicios, no serán exactamente los mismos en cada dos personas y siendo así, ¿qué ejercicios utilizar (todos o sólo unos pocos seleccionados) y en qué orden han de practicarse si han de cubrir las variaciones de tipo de las diferentes malas condiciones que, en la mayoría de la gente, crean la necesidad del “desarrollo físico deseado”?

¿Quién decide qué es causa y qué es efecto? ¿O cuáles son en concreto las partes afectadas y que necesitan atención? Cualquiera que mediante el entrenamiento y la experiencia se dota de la observación sensorial requerida para detectar estas diferencias, puede convencerse a sí mismo examinando a unas cuantas personas haciendo el mismo conjunto de ejercicios, de que el resultado diferirá de acuerdo con las diferentes condiciones presentes en cada una de ellas.

Supongamos, por ejemplo, que dos personas, una con los hombros curvados hacia delante y el pecho contraído indebidamente y la otra con el pecho indebidamente protuberante y curvatura de lordosis, se ponen a practicar el mismo conjunto de ejercicios seleccionados entre aquellos recomendados por el comité de la A.M.B. En estas dos personas, la forma habitual de uso será tan diferente que el proceso de obtención de los efectos específicos deseados mediante la práctica de cualquier ejercicio, producirá en los músculos directamente implicados una demanda mucho mayor en una de ellas que en la otra y se verá que lo mismo ocurre en ambas personas con la demanda hecha sobre los otros músculos de todo su organismo.

Si el comité argumentara que no se refiere al efecto de los ejercicios sobre los músculos o al desarrollo muscular como tal sino que se refiere al “desarrollo físico” que va asociado generalmente a la salud, entonces aún es peor. La idea de salud no puede dissociarse de la de un nivel de funcionamiento óptimo y nadie puede disfrutar de un nivel de funcionamiento óptimo cuando en todas sus actividades hay tal interferencia con el empleo del control primario que su forma de uso de sí mismo está haciendo disminuir constantemente el nivel de su funcionamiento general. De seguro, la práctica de los ejercicios defendidos tenderá a exagerar cualquier interferencia con el control primario del uso y así a disminuir aún más el nivel de funcionamiento general.

3.1.14 Por qué en el informe se ignoran el método científico y la necesidad de un “medio por el cual” basado en la indivisibilidad del organismo

Con estas consideraciones anteriores, repito la pregunta con la que he empezado este capítulo: ¿Qué descubrimientos científicos habían servido de guía a los miembros del comité para llegar a la conclusión de que la ejecución de ejercicios diseñados con el propósito de producir un número determinado de efectos específicos, “todos juntos, producirán el desarrollo físico deseado”?

A esta pregunta sólo puede haber una respuesta: No pueden haberse guiado por ningún descubrimiento científico. Únicamente ignorando un conjunto completo de datos esenciales, el comité ha llegado a la conclusión formulada en el informe.

Los miembros del comité seguramente verán que si puede demostrarse que los procedimientos que ellos defienden con el propósito de producir un “desarrollo

Falacias y Limitaciones de la Educación Física

físico deseado”, producen el desarrollo de efectos colaterales dañinos, estos procedimientos no pueden estar de acuerdo con el método científico que exige que los medios utilizados en un experimento, produzcan exactamente los resultados que se supone que producen y *no otros* y que la relación de los resultados con los métodos utilizados estará sujeta a observación sensorial.

Al educar a personas que necesitan desarrollo físico, algunas de las cuales manifiestan síntomas de enfermedad crónica, mi experiencia cotidiana me demuestra que si deben asegurarse efectos específicos de acuerdo con el método científico y de modo que sean duraderos, deben conseguirse no por medios directos sino *indirectos*, lo que implica un conocimiento del uso del control primario.

Es interesante recordar la cantidad de descubrimientos valiosos que se han hecho *indirectamente*. Por ejemplo, Faraday se interesó por el efecto de un imán sobre un trozo de acero, Pasteur por los cristales. Wat se interesó primero por cómo se levantaba la tapa de un puchero con el vapor, etc.

3.1.15 **Actitud del comité hacia los descubrimientos de R. Magnus y hacia el descubrimiento del control primario y de la influencia constante de la forma de uso al ejecutar los ejercicios**

Cualquiera que emplee la técnica descrita en mis libros, puede demostrar esto por sí mismo, pues la técnica se basa en la indivisibilidad de las potencialidades humanas individuales en la actividad, de las cuales el control primario es el gobernante. Pero el comité no hace mención de ningún control de este tipo a pesar del hecho de que los últimos descubrimientos de Rudolph Magnus establecen su existencia y también que una detallada descripción de mi descubrimiento y el uso de este control en la técnica se encuentra en *El uso de sí mismo*. Un médico amigo mío al darse cuenta de la importancia de esto en el asunto del “desarrollo físico”, me asegura que instó a miembros influyentes del comité a tomar mi trabajo en consideración, pero que se negaron a hacerlo. Es inconcebible que los miembros hayan consentido servir en tal comité si no estaban insatisfechos con los métodos de desarrollo físico en boga y si no estaban decididos a examinar y utilizar cualquier conocimiento nuevo disponible sobre el tema en un esfuerzo por mejorar estos métodos. Tampoco hay ninguna referencia en su informe, de las contribuciones hechas en años recientes a un campo en el que se ha ganado experiencia, que tiene un gran peso sobre el desarrollo físico científico. No puedo encontrar nada en el informe que no se haya estado utilizando desde mi juventud y el principio subyacente a la práctica a la que se refieren sus sugerencias, puede demostrarse que no es científico. Al llegar a sus conclusiones, se ponen a ellos mismos en gran desventaja ignorando:

- (1) *el descubrimiento de un control primario del uso* (véase ANTHONY LUDOVICI, *Health and Education Through Self-Mastery*, Capítulo I. “El uso de nosotros mismos”, páginas 23 a 30);
- (2) *que la guía sensorial de toda la gente que necesita desarrollo físico, no es fiable;*
- (3) *que esta gente empleará mal su control primario en sus actividades y que esto es una influencia constante para lo malo trabajando contra ella misma, tanto antes como después de la práctica de sus ejercicios;*
- (4) *y que ningún método de ayuda puede cubrir sus necesidades si no se le enseña a utilizar el control primario de manera que su forma de uso se convierta en una influencia CONSTANTE para lo bueno y que tienda siempre a aumentar el nivel de su funcionamiento.*

3.1.16 **La oportunidad perdida en relación con la prevención**

Estos son los puntos que ellos podrían y deberían haber tratado, no sólo para demostrar los defectos de los métodos presentes sino también para ofrecer al público, ahora tan interesado en la “buena forma física”, nuevo conocimiento que los pondría a pensar con nuevas directrices y así les ayudarían a evitar los peligros

Falacias y Limitaciones de la Educación Física

latentes que existen en la práctica de los ejercicios de Educación Física. *Este podría haber sido el comienzo de una práctica campaña de prevención.*

Sin embargo, la substitución de las medidas curativas por las preventivas ni siquiera estaba recomendada en el informe de la Asociación Médica Británica, como tampoco se ofrecía ningún “medio por el cual” que hubiera hecho posible la consecución de esta recomendación.

En la mecánica ordinaria, si supiéramos que el control o controles de una máquina estaban estropeados, enseguida decidiríamos hacerlos arreglar antes de esperar que la máquina mostrara la estabilidad y utilidad mecánica de la que es capaz. Pero este punto de vista que es de sentido común, debe haber escapado al comité ya que el plan sugerido implica que debemos coger una pieza de maquinaria humana ya descontrolada y proceder a aumentar el trabajo hecho por ella. Si se sigue su consejo, se interferirá aún más en el funcionamiento de los controles y el mal uso general del mecanismo aumentará, con el resultado de que se producirán nuevos defectos con la práctica de ejercicios diseñados para erradicar otros defectos.

3.1.17 De qué depende el desarrollo satisfactorio

Puede demostrarse mediante mi técnica que aquella interferencia con el funcionamiento del control primario de la máquina psicofísica, no sólo puede impedirse sino también remediarse en aquellos en los que ya se ha interferido el funcionamiento de este control. Todo aquel que ha aprendido esta técnica de la corrección de la interferencia con el funcionamiento del control primario, será capaz de ponerla en práctica en la vida cotidiana en cualquier área y en cualquier forma de actividad, incluyendo los juegos y todas las formas de ejercicio al aire libre. Lo único necesario es ver que durante los juegos y todas las formas de ejercicio al aire libre, no haya interferencia con el funcionamiento del control primario. De este modo, todo modelo razonable de desarrollo físico puede conseguirse sin miedo de producir efectos colaterales dañinos y el mismo acto de vivir se convertirá en el constante medio por el cual poder conseguir cambios en la dirección de cada vez más desarrollo físico deseable.

Discutiendo este asunto recientemente con un oficial público, le pregunté por qué la gente implicada con los movimientos de salud estaba dando tal apoyo a la Educación Física. Dijo que se debía a que ellos no habían encontrado satisfactorio el desarrollo ganado mediante los juegos. Entonces yo le expliqué que no podía esperarse un resultado diferente porque es altamente probable que aquellos para los que se habían planeado los juegos, estuvieran ya interfiriendo con el uso apropiado del control primario y que exageraran este mal uso al jugar juegos. Por la misma razón, señalé, los modelos de Educación Física resultarían igualmente insatisfactorios. Si pudiera arreglarse, me gustaría coger un grupo de adultos o jóvenes que hubieran aprendido a impedir la interferencia con su uso de sí mismos al jugar juegos o efectuar ejercicios y comparar los resultados de su desarrollo físico con el obtenido por un grupo similar que practicara ejercicios físicos y juegos cualesquiera según principios ortodoxos.

En una conferencia dada por la Srta. Lucy Silcox, Class. Trip. Cambridge, directora de la escuela St. Felix de Southwold, en la Ling Society, dijo:

Tengo que juzgar su sistema... como una observadora, por lo que veo, y para hacerlo elijo los simples y obvios exámenes a simple vista, exámenes de sentarse y levantarse, de correr y andar, de hablar y escuchar. He hecho estos exámenes no en la escuela sino en casa, en el campo y en la calle; y ésta es la única rara excepción que, en los modos simples de la vida, ha despertado en mí la emoción de vivir, belleza en movimiento que aunque a menudo coincide con la belleza de forma y aspecto, es independiente y puede existir aparte. Donde sea que he ido, he tomado nota desvergonzadamente, preguntándome a mí misma, ¿quid deficit? ¿Qué es lo que falta? ¿Por qué son personas especialmente elegidas y especialmente entrenadas, A es incapaz de permanecer en tranquilo reposo, B se mueve por la habitación de lado a lado, C cabecea siempre que habla? ¿Por qué el paso pesado es tan frecuente entre los educadores y los educados? (no naturalmente en el entrenamiento). Una directora amiga mía, cuya sala de estar estaba bajo el gran salón, me dijo: “Durante la clase de baile, los movimientos son casi del todo silenciosos; terminada la clase, dirías que la habitación está llena de rinocerontes.” ¿Qué ha ocurrido con la ligereza que mostraban? ¿Qué tenía de bueno si acababa al terminar la clase?

Estas preguntas son el meollo del asunto.

Falacias y Limitaciones de la Educación Física

Con el plan del comité, este “desarrollo físico deseable” se producirá en la gente mediante la ejecución de ejercicios durante cierto tiempo cada día y lo que realmente estamos pidiendo es creer que la tensión muscular ejercida diariamente durante un espacio de tiempo comparativamente corto, por gente cuyo uso habitual es tan defectuoso que necesita ayuda, contrarrestará el mal funcionamiento general debido al mal uso que opera contra ella a lo largo de todo el día. Creer esto es llevar la credulidad demasiado lejos. Si la gente que necesita ejercicios físicos, está habitualmente interfiriendo en el trabajo de su control primario hasta el punto de alterar su funcionamiento, es de ley que cualquier tensión muscular extra que ejerza en la práctica de ejercicios, aumentará su interferencia habitual, así que sus ejercicios diarios simplemente proporcionarán una oportunidad más de exagerar su mal uso habitual de sí misma y de repetir y por tanto establecer cada vez más firmemente, malas experiencias sensoriales.

En la práctica de mi técnica, se evita la lata de efectuar diariamente ejercicios durante un tiempo dado y las oportunidades de tener malas experiencias se minimizan en la práctica. Desde el momento en que nos adherimos en todo lo que hacemos al principio de inhibir conscientemente la interferencia con el empleo del control primario, nuestras actividades cotidianas ordinarias pueden convertirse en medios constantes de desarrollo psicofísico en su más amplio sentido. La mala dirección instintiva que lleva a la interferencia con el empleo del control primario, se cambiará por una guía consciente del uso de sí mismo, asociada a la fiabilidad de la percepción sensorial.

Esto significa que nos es posible vivir una vida plena en la civilización, en la que las actividades necesarias para el soporte de la vida, pueden hacerse tan efectivas en asegurar y mantener un nivel satisfactorio de desarrollo físico, como lo eran las actividades del hombre en la vida incivilizada cuando era un cazador y su existencia dependía del nivel de desarrollo necesario para sobrevivir.

3.1.18 Comentario de las fotografías “Los remeros” y “El sargento mayor”

Se me ha ocurrido que no podía concluir este capítulo sobre la Educación Física más apropiadamente que reproduciendo dos fotografías con el comentario que recibieron en la prensa inglesa y que me han llamado la atención. Cada una de ellas es profundamente interesante a su manera, como reveladoras de cuán consistentemente, tanto por precepto como con el ejemplo, valores equivocados en asuntos de educación física se están inculcando ahora al público en general.

La primera fotografía titulada “LOS REMEROS” apareció en el *Evening Standard* el 1 de marzo de 1939, con el comentario siguiente:

Esta notable imagen del equipo de la regata de Oxford remando duramente en su entrenamiento en el Henley, fue tomada con una cámara de largo alcance. La tensión de las diferentes expresiones faciales revela el esfuerzo puesto en el trabajo.

El titular dice:

LA DETERMINACIÓN REFLEJADA EN SUS CARAS

He estudiado cuidadosamente la expresión en las caras de los jóvenes en la foto, pero no he logrado encontrar ninguna justificación para el titular anterior. Cuatro parece como si estuvieran en el potro de tortura, tres como si estuvieran en trance y sólo uno, el tercero por la izquierda, parece como si hubiera tomado parte en una regata y tuviera la actitud correcta hacia la competición. Ciertamente, una regata universitaria debe ser una competición amistosa entre hombres animados del instinto deportivo. Cada uno de ellos debe desear la victoria para el mejor equipo. Debería ser una experiencia de placer, felicidad y sana diversión para todos los implicados, no un



Falacias y Limitaciones de la Educación Física

esfuerzo antinatural que implique distorsión y pérdida de conciencia por la “determinación” de conseguir un fin incluso a costa del agotamiento y daño personal. ¿Qué diferencia hay, realmente, a largo término de que sea el equipo de Oxford o el de Cambridge el que gane la carrera un año particular? Ninguna en absoluto, particularmente cuando recordamos que durante un periodo de 111 años Oxford ha ganado cuarenta y dos veces y Cambridge cuarenta y ocho. La gente aficionada al deporte de hoy día, sea en el remo, fútbol, cricket o cualquier cosa, parece estar perdiendo todo sentido de la proporción, toda idea de los valores relativos. En interés de todos los implicados, sería mucho mejor si nos metiéramos en el deporte por mor al deporte. La obtención del fin en el deporte, como en toda esfera de la vida, es a largo término un engaño y una trampa.

No hubo regatas en los años 1830 al 1835 inclusive, ni en 1837, 1838, 1843, 1844, 1847, 1848, 1850, 1851, 1853, 1855, 1857 y 1915 al 1919 inclusive. Hubo dos regatas el mismo año en 1849 y un empate en 1877 (?). Esto explica la aparente discrepancia numérica.

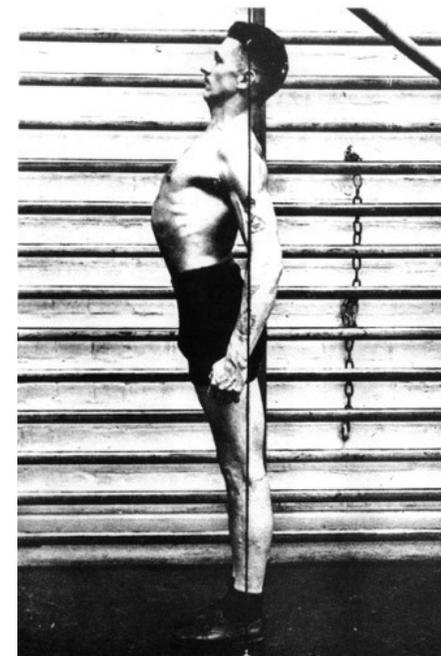
La segunda fotografía titulada “EL SARGENTO MAYOR” apareció en el *Sporting and Dramatic News* el 26 de noviembre de 1937, con el siguiente titular:

¡EL OBJETO TERMINADO! COMO EL SARGENTO MAYOR ESTÁ EN PIE.

Este es un ejemplo del dañino resultado de la postura conseguida con la teoría y práctica de la “línea de la plomada”.

Al mostrar esta foto a un médico que conozco, profirió la palabra: “¡Monstruosidad!” Esta es sólo otra prueba de la ignorancia y estupidez que domina hoy en esferas dirigidas por expertos. Estudie esta fotografía y utilice su propio sentido común para juzgar la forma retorcida ante usted; luego consulte sus manuales de Fisiología y Anatomía y vea si puede encontrar algo en favor de la postura conseguida gracias a la gente mal orientada que defiende esta degradación del ser humano. No conseguirá encontrar nada para justificarla, pero seguro que descubrirá que en esta foto han sido violadas leyes fisiológicas, anatómicas y biológicas. La aprobación de nuevas leyes está de moda hoy día y como mucha gente es feliz en su ignorancia al ser arrastrada al grave error de intentar imitar la postura del desafortunado hombre de la foto y se valora ahora la salud y el bienestar, sugiero que probablemente la ley más importante a aprobar en este momento, será la de evitar que formas humanas sean dañadas y degradadas por educadores físicos, cuyo trabajo e ideas llevan a la postura mostrada en nuestra foto. Me habría parecido increíble antes de ver esto, que nadie encontrara algo en él para desear retorcer el cuerpo de un ser humano de este modo y aún más increíble que nadie pudiera encontrar a alguien que se sometiera a la indignidad y locura de procedimientos que pueden llevarlo a cabo.

Se están gastando grandes cantidades de dinero en una campaña por la forma física y el bienestar físico y miles de personas se ponen en manos de maestros de Educación Física para ser sujetos a la ejecución de ejercicios especiales para conseguir ciertos fines. En interés de mis lectores incluyo en estas páginas esta fotografía de un hombre entrenado de acuerdo con este plan.



3.1.19 Conexión entre obtención del fin y efectos colaterales dañinos

Se ha demostrado que el hombre, mediante ejercicios como medio para mejorar su condición física, se convierte en un especialista en la producción de efectos colaterales dañinos y que haciendo esto, no sólo anula cualquier beneficio concreto que pueda ganar sino que a largo plazo tiende a perder en lugar de ganar en el conjunto. En la mayoría de los casos, la práctica de ejercicios lleva a cultivar hábitos psicofísicos dañinos asociados a la disminución del nivel de

Falacias y Limitaciones de la Educación Física

funcionamiento general. De esta forma, el hombre en la esfera fundamental de la actividad en sí mismo, frustra sus propios fines y su hábito de obtención del fin está tan profundamente arraigado que persiste como una amenaza para él en sus relaciones con la política del cuerpo y el mundo exterior.

En relación con esto, referiré al lector al Apéndice 14.6 en el que se revelan los efectos colaterales dañinos producidos por los medios utilizados en el ejército alemán.

Tenemos prueba de ello en todas sus áreas de actividad, la científica y en todas las demás. No importa si considera necesario hacer algo para mejorar su bienestar personal o el de los demás, para “curar” algún defecto o enfermedad o para hacer alguna reforma social, política, financiera, de negocios, religiosa o educativa; a largo término se frustrará a sí mismo por su hábito de concentrarse en su fin, sin haber pensado primero en el medio por el cual no se producirán los efectos colaterales dañinos en el proceso de conseguir este fin.

3.2 Una nueva técnica para nuevos soldados, por Aldous Huxley

Mi deuda con el Sr. Aldous Huxley por el artículo siguiente sobre la naturaleza del cambio en el principio del entrenamiento en Educación Física del ejército británico, exige mi mayor agradecimiento. Lo he incluido en este capítulo porque apoya el tema principal y creo que el lector estará interesado en los acontecimientos que el Sr. Huxley ha presentado del modo único que es tan característico en sus escritos.

UNA NUEVA TÉCNICA PARA NUEVOS SOLDADOS, por Aldous Huxley

Tener buenas noticias siempre es menos sensacional que tenerlas malas y por tanto, incluso en las mejores épocas, atrae menos la atención. En un mundo en guerra hay tantas, tan horribles historias absorbentes de destrucción y muerte habitual que ningún periodista ni sus lectores tienen tiempo para nada más. Pero incluso en un mundo en guerra, la decencia y la razón humanas sobreviven y ciertamente consiguen sus pequeños éxitos. El registro de uno de estos inadvertidos triunfos se puede encontrar bien escondido, en lo que al público en general concierne, en las cartas al director de algunos números recientes del *British Medical Journal*. Aquí, en un intercambio de cartas entre el Dr. Andrew Murdoch y el coronel Wand-Tetley, inspector de entrenamiento físico del ejército británico, descubrimos que en los últimos meses el entrenamiento físico de los soldados ingleses ha sufrido un cambio radical para mejor. La naturaleza de este cambio es tal y sus implicaciones son tan importantes que merece la pena hacer un breve resumen.

El entrenamiento físico de los soldados tiene su origen en la instrucción para el desfile. Ahora, la instrucción para el desfile tenía un objetivo doble: primero se intentaba enseñar a utilizar armas y a ejecutar ciertas maniobras; y segundo proporcionar un agradable espectáculo a los personajes importantes en la tribuna. Entre estos personajes importantes, durante los siglos dieciocho y diecinueve, creció la idea de que lo más agradable en todos los espectáculos militares eran los cuerpos grandes de hombres en posiciones de extrema tensión y rigidez, moviéndose con la envarada precisión de autómatas y haciendo trucos difíciles y antinaturales como animales entrenados. De ahí esos hinchados pechos de pichón, esos hombros tirados rígidamente atrás, aquellas columnas cóncavas, aquellos cuellos tiesos y aquellas barbillas en alto. De ahí también monstruosidades horribles como el paso de ganso prusiano y su reciente imitación fascista, el *paso gimnástico*.

Hace cincuenta o sesenta años, empezaron a manifestarse los primeros signos de un cambio. Empezó a enseñarse Educación Física en las escuelas y como complemento a la medicina, y resultó que los métodos tradicionales militares estaban lejos de dar resultados satisfactorios. Incluso en los ejércitos, oficiales instruidos empezaron a hablar de entrenamiento físico para la salud y el bienestar general, no meramente para tener una apariencia gallarda en el desfile militar. ¿Pero qué clase de entrenamiento físico proporcionaría a los hombres salud y bienestar general? Esa era la cuestión. Y mientras los expertos argumentaban a favor y en contra de la solución apropiada, los soldados y en menor medida los niños en las escuelas, seguían siendo instruidos al antiguo modo erróneo. Se les hacía sacar pecho, doblar la columna hacia atrás y tensar los músculos del cuello igual que en tiempos de Federico el Grande.

Entretanto se probaron muchos sistemas nuevos de Educación física. Muchos de ellos eran mejores que los del entrenamiento militar; pero ninguno era completamente satisfactorio. Pues en todos ellos se concebía al organismo, no como una totalidad sino como un conjunto de partes, cada una de las cuales era ejercitada y fortalecida por

Una nueva técnica para nuevos soldados, por Aldous Huxley

turnos; y el tratamiento correctivo pretendía paliar los síntomas manifiestos de debilidad y deformidad y no eliminar las causas subyacentes. El problema era que nadie sabía cuales podían ser aquellas causas subyacentes. De lo único de lo que los educadores físicos podían estar seguros, era del hecho obvio de que alguna gente parecía estar equipada naturalmente con el poder de utilizar bien sus cuerpos, mientras otra (la mayoría de las comunidades urbanas e industriales) sólo podía utilizar mal sus cuerpos. Nadie entendía por qué era así. Entonces, en los primeros años del siglo veinte, un joven australiano desconocido, F. Matthias Alexander, revolucionó completamente la situación. Con paciencia y muchos experimentos primero consigo mismo y luego con los demás, el Sr. Alexander se convenció de que la causa subyacente de muchos desajustes físicos se encontraba en la mala posición de la cabeza en relación con la columna vertebral. Podemos resumir sus conclusiones diciendo que en el hombre como en otros animales, hay cierta relación natural y correcta entre la cabeza y la columna; una relación que, cuando se mantiene, garantiza que todos los órganos estén en su posición correcta y funcionando armoniosamente. Los animales en la naturaleza tienden a mantener este ajuste correcto instintivamente. Sólo cuando los seres humanos interfieren con ellos mismos, se estropean. Así, la rienda de porte se usó para “mejorar la apariencia” de los caballos de tiro, tirando de su cabeza hacia atrás con relación al cuello. El resultado fue que las pobres bestias así enjaezadas sufrían gran incomodidad, perdían la mitad de su poder de tiro y rápidamente se agotaban. Lo que los hombres hacían a sus caballos mediante las riendas, se lo han hecho a sí mismos mediante los malos hábitos posturales adquiridos bajo las tensiones de la civilización urbana e industrial. Cómo o por qué se adquirieron estos hábitos, no lo sabemos; pero que se han adquirido es cierto. Y lo que también es evidente para cualquiera que haya seguido el trabajo de F. Matthias Alexander y sus alumnos, es que la corrección de estos malos hábitos produce resultados de gran alcance, al beneficiar al organismo psicofísico completo. Naturalmente es imposible describir en un breve artículo, el descubrimiento del Sr. Alexander en detalle. Tampoco es necesario; ya que él mismo ha hecho el trabajo en una serie de libros, de los cuales el más reciente y más explícito es *El uso de sí mismo*. Es suficiente decir que la relación correcta entre la cabeza y la columna puede conseguirse cuando la cabeza constante y progresivamente obedece el precepto “Adelante-arriba”.

La importancia del descubrimiento de Alexander fue pronto reconocido por aquel filósofo y educador eminente y práctico, John Dewey, que contribuyó con sus prefacios a sus dos primeros libros. Pero a pesar de esto y de su gran éxito como maestro, tanto en Londres como en Nueva York, donde ahora está enseñando, Alexander durante muchos años apenas recibió el reconocimiento de las instancias oficiales de la Medicina y la Educación Física. No obstante, recientemente ha habido un cambio. Biólogos y fisiólogos han empezado a pensar cada vez más en términos del organismo como en una totalidad. Además, los estudios de los animales en movimiento han revelado el papel significativo desempeñado por la cabeza y el cuello en la coordinación del cuerpo. Como consecuencia de todo esto, la Medicina oficial y la Educación Física oficial se han vuelto cada vez más receptivas a la hipótesis que Alexander ha verificado con tanta claridad durante sus cuarenta años de enseñanza. En los últimos años, Alexander ha estado disfrutando de esa curiosa clase de triunfo que llega a los genios no ortodoxos y sin cualificación profesional que viven el tiempo suficiente para ver como los ortodoxos y cualificados se apropian de sus ideas (sin reconocimiento).

El último y más llamativo tributo pagado a las ideas del Sr. Alexander es el hecho de que el entrenamiento físico en el ejército británico a partir de ahora, estará basado en el principio que él fue el primero en formular: que el secreto de la apropiada coordinación física debe buscarse en la relación correcta de la cabeza respecto a la columna vertebral. Si este principio se enseña correctamente, significa que a cientos de miles de jóvenes ingleses se les mostrará cómo desaprender los malos hábitos forzados en ellos por la vida urbana e industrializada y adquirirán una de las condiciones indispensables para la salud y el bienestar, un porte del cuerpo correcto y natural. Como esto no tiene nada de dramático pues se refiere a algo que sólo puede producir resultados lentamente y a largo plazo, esta información posiblemente no se conservará. Por eso he llamado la atención sobre ella. Lo bueno sería, algo demasiado escaso hoy en día, que pudiéramos permitirnos ignorarla.

En una carta al *British Medical Journal* del 16 de noviembre de 1940, el difunto Dr. Andrew Murdoch llamó la atención en detalle sobre el papel principal desempeñado por la relación cabeza-cuello en la actividad y escribió: “Me he comunicado con el coronel Wand-Tetley y él dice que desde julio, los métodos de entrenamiento físico del ejército se basan en los principios descritos en mi carta”. No obstante, parece que aunque podría haber cierta valoración por parte de las autoridades del ejército sobre que no debe interferirse con la relación cabeza-cuello, ellas han confiado en la instrucción *directa* para alcanzar este fin y por lo tanto, han caído en un error tan malo como el que habrían cometido de haber seguido en la ignorancia. F.M.A.

Capítulo 4º: Una técnica para la prevención

Todos conocemos el dicho, “Mejor prevenir que curar” y por lo que yo puedo inferir, la interpretación general de la palabra prevención es la aceptada en Medicina, donde se entiende que significa hacer o tomar medidas, tanto para hacer al sujeto inmune temporalmente a una infección de gérmenes, como para reducir o en lo posible detener, el progresivo empeoramiento de un desorden funcional ya presente para que no se convierta en grave u orgánico, o para anticiparse y eliminar las condiciones más obvias que llevan a la disfunción o dolor en una crisis concreta.

4.1.1 Definición de prevención en el sentido más amplio

Se puede objetar con bastante razón, que esto es reducir indebidamente el ámbito de la prevención y que si se utiliza la palabra en su más amplio sentido, su primer objetivo seguramente debe ser promover tales condiciones de bienestar en el individuo como una totalidad, que eviten el posible desarrollo de problemas funcionales u orgánicos específicos.

Estas ideas están apoyadas por el tema de la carta firmada por los diecinueve médicos, citada en el apartado 2.1.1. El lector que no esté familiarizado con mis libros y esté ansioso por conocer mejor los medios utilizados para efectuar los cambios de las condiciones de uso insatisfactorias a las satisfactorias, debe leer *El uso de sí mismo* pues no hay espacio en este trabajo para volver a explicar la evidencia allí presentada.

4.1.2 Medios para ampliar el ámbito de la prevención

A lo largo de mi experiencia, he visto que en los casos en que tales cambios a peor se han desarrollado, se está interfiriendo en el empleo del control primario en todas las actividades y hay una tendencia constante hacia las condiciones incorrectas mientras que, e igualmente sin discusión, cuando no se interfiere con este control, se cambia la tendencia hacia las condiciones por una tendencia hacia las buenas condiciones. A partir de ahí podemos postular que el ser humano que sería un buen sujeto para la aplicación del principio de la prevención en el más amplio sentido, sería aquel en quien el empleo del control primario del uso asegura el mejor nivel posible de funcionamiento de todas las partes y procesos, así como la más saludable composición química de los tejidos.

4.1.3 Por qué la formación del médico no le prepara para trabajar para la prevención en este sentido más amplio

Desdichadamente, la formación del médico, sin ser culpa suya, no le equipa para trabajar para el principio de la prevención en su más amplio sentido porque como se ha indicado, no le proporciona el conocimiento que le permitiría, al hacer el diagnóstico, tomar en consideración la influencia del uso sobre el funcionamiento general de su paciente. Por tanto, incluso si tiene la suerte (aunque no suele ocurrir) de ser llamado para aconsejar a un paciente que no ha interferido con su empleo del control primario, no puede pasarle el conocimiento que le permitiría impedirle a sí mismo hacer algo que interfiriera con este empleo al desempeñar sus actividades futuras, ni mucho menos dar a un paciente que resulta estar interfiriendo con el empleo del control primario, el medio por el cual puede restablecerse el correcto empleo de este control primario. Si en este último caso, el doctor intentara mejorar la salud y bienestar del paciente por medios que no incluyen producir una mejora asociada en el empleo del control primario del uso de sí mismo, estará dejando la constante influencia dañina de este uso sobre el funcionamiento general del paciente como un legado para el futuro problema.

Una técnica para la prevención

4.1.4 **Prevención comparativa**

Del mismo modo, si el doctor va a practicar la prevención en este sentido más amplio con sus pacientes bebés, necesitará dotar a madres y niñeras del conocimiento que les permitirá evitar inducir malos hábitos en el uso del bebé por su manera de manejarlo, o permitir cultivar malos hábitos en su uso durante su descanso y sueño y particularmente, cuando esté teniendo sus primeras experiencias en incorporarse y en aprender a gatear y andar. Es igualmente esencial que cuando ya se ha permitido que los cambios para mal se desarrollen en el crecimiento del niño, el doctor sea capaz de proporcionar el medio por el cual poder restablecer las condiciones correctas e impedir una reaparición del problema en el futuro. A falta de un término mejor, llamaré a esto “prevención comparativa” y la técnica que empleamos se ha pensado para cubrir las demandas de este tipo de prevención al igual que las de la prevención en su más amplio sentido.

Cuando nace un bebé con el funcionamiento correcto del control primario, la aplicación de la prevención ocurrirá por sí sola proporcionando el medio por el cual poder mantener este estado de uso y funcionamiento toda la vida. Esto también valdría para el adulto cuyas condiciones hayan sido las correctas desde el principio y se hayan mantenido. Pero un adulto así será difícil de encontrar pues la historia del hombre demuestra que bajo las demandas de la vida civilizada, tienen lugar algunos cambios indeseables en el funcionamiento del organismo humano y el ser humano de hoy día manifiesta los efectos dañinos de estos cambios en su uso de sí mismo, no sólo durante sus horas de trabajo sino también durante el sueño. Sólo hay que mirar a un niño o a un adulto que *empieza a aprender* a bailar, patinar, jugar algún juego, escribir, leer o hacer algún trabajo por primera vez, para notar el comienzo de malas formas nuevas en el uso de sí mismos que, si se repiten, se convertirán en malos hábitos nuevos del uso que con el tiempo tenderán a hacer disminuir el nivel de su funcionamiento general.

4.1.5 **Ernest Bevin sobre la creación de la enfermedad en la industria**

Para apoyar esto citaré el discurso presidencial del Sr. (ahora el Rt. Hon.) Ernest Bevin, en el congreso del Sindicato de 1937 (aparecido en *The Daily Herald*, Londres, 7 de diciembre de 1937):

“La nación se ha dado cuenta del hecho de que puede pagarse un precio demasiado grande por la locura de incrementar la producción. A pesar de todo el dinero que se ha gastado en curar enfermedades conocidas, la industria está creando otras constantemente.”

Puedo asegurar al Sr. Bevin con confianza absoluta que no sólo la industria continuará creando nuevas enfermedades sino que, de seguir así, la victoria permanecerá del lado de la industria hasta que el trabajador sepa lo suficiente sobre los principios en los que se basa la técnica del uso de sí mismo, como para permitirle evitar cultivar malos hábitos de uso al encontrarse con demandas desconocidas hechas sobre él, tanto por efectuar su tarea particular como por las condiciones ambientales desconocidas.

Cualquier interferencia con el trabajo correcto del control primario de nuestra forma de uso durante nuestras actividades cotidianas, con seguridad se volverá exagerada al aprender a efectuar el nuevo trabajo industrial, o al practicar ejercicios físicos o de otro tipo. Basta fijarse en la cantidad de gente que dirige mal su energía en sus actividades cotidianas, para darse cuenta de la oportunidad que tal actividad mal dirigida permite al desarrollo de nuevos hábitos de uso dañinos. De ahí la importancia fundamental de *impedir* el cultivo de estos malos hábitos al aprender y aprender a hacer.

4.1.6 **Aplicable especialmente al cuidado de los niños, a los pacientes de los hospitales y a todos los ocupados en el campo del aprendizaje y de “aprender a hacer”**

Similarmente, los niños están cultivando malos hábitos en la escuela, no sólo en las posiciones sentada o de pie que toman al estudiar un libro o al hacer sus otras

Una técnica para la prevención

tareas escolares, sino también al jugar y en todas las otras actividades que necesitan del uso de manos, piernas o ambos.

También se están cultivando malos hábitos en cada hospital y clínica, particularmente cuando el paciente se ha recuperado lo suficiente para que se le permita sentarse o empezar a andar. No acuso a nadie en mi respeto por los doctores, cirujanos y enfermeras de nuestros hospitales; pero eso no impide que yo mantenga que ellos no poseen el conocimiento necesario para reconocer si la forma de uso que el paciente adopta, en sus primeros intentos de sentarse o moverse, le está perjudicando. Por consiguiente, cualesquiera que sean las dificultades del paciente, las están volviendo peores de lo necesario y lo que aún es más grave, cada intento sucesivo de seguir las instrucciones, sólo exagera la forma de uso que perjudica o entorpece, que tarde o temprano se vuelve habitual. Naturalmente, esto también se aplica al esfuerzo de todos aquellos responsables del bienestar de inválidos en casa.

4.1.7 Lord Horner

La carta del *British Medical Journal* citada en el apartado 2.1.1 evidencia que hay una opinión creciente del cuerpo médico a favor de incluir el tema del uso de sí mismo en el currículo médico. Los firmantes escriben: “El diagnóstico de los problemas del paciente quedará incompleto a menos que el médico, al hacer el diagnóstico, tome en consideración la influencia del uso en el funcionamiento”. Pocos meses después de la publicación de esta carta, Lord Horder, escribió en *The Daily Telegraph* en “El futuro papel del médico de familia”:

Y si se adelanta que la formación del médico hasta ahora no le preparaba para un trabajo de esta clase, entonces será mejor que lo haga cuanto antes. Inevitablemente, el trabajo del doctor en el futuro será cada vez más educativo y menos curativo. Cada vez más tratará con Fisiología y Psicología y cada vez menos con Patología. Dedicará su tiempo a mantener sanos a los sanos en lugar de intentar sanar a los enfermos... Es un deber que tenemos con el médico de permitirle volver ahora y siempre a la atmósfera estimulante y dominante de los hospitales y laboratorios y a la atmósfera (no menos útil) de sus colegas y maestros.

4.1.8 Experimentación médica y “cura”

En este pasaje, como es sus otros escritos, Lord Horder demuestra que él mismo está en el camino de la prevención. Ve que el médico con éxito y útil del futuro será aquel que pueda ayudar a la gente a impedir el malestar y la enfermedad. Desgraciadamente el plan recomendado de enviar al médico de vuelta a los hospitales, laboratorios y escuelas de Medicina, no le proporcionará la ayuda que necesita para que sus métodos sean “menos curativos” y “más educativos”. Pues hasta ahora, la investigación y experimentación médica se ha dedicado sólo a la adquisición de conocimiento con el propósito de encontrar métodos de “cura” para la enfermedad, en lugar de conocimiento que le permitiría al médico las condiciones de diagnóstico con el propósito de *impedir* la enfermedad, la conservación del bienestar y una comprensión completa de la naturaleza de la salud. La pista de lo que se necesita en la formación médica, para que la utilidad del médico en el campo de la prevención no esté limitada, se encontrará en la adquisición de aquel conocimiento de la influencia del uso sobre el funcionamiento que el grupo de médicos de la carta dirigida al *B.M.J.* afirman “debe incluirse en el currículo médico”.

4.1.9 Sugerencia para combinar la formación necesaria con el trabajo médico ordinario

Si un conocimiento de la influencia del uso sobre el funcionamiento y la experiencia de aplicar este conocimiento en la práctica es esencial para los médicos en general, mucho más esencial debe ser para el médico que trabaja de acuerdo con un plan de prevención en su más amplio sentido, cuando al hacer su diagnóstico de las condiciones en el niño de temprana edad, debe ser capaz de detectar aquellos errores incipientes en el uso, que se ha visto que están asociados con un nivel disminuido de funcionamiento, que si no se detienen llevarán con el tiempo al desarrollo de desórdenes y que son los precursores de la enfermedad.

Una técnica para la prevención

Mediante el conocimiento que mi técnica hace posible, el médico sería capaz al diagnosticar las condiciones en el niño, de detectar desde el mismo inicio cualquier interferencia con el uso y funcionamiento y estaría equipado para el trabajo de la prevención en su más amplio sentido; es decir, con su ayuda el nivel de funcionamiento del niño se mantendría desde sus primeros días hasta la adolescencia a un nivel mucho más alto que en la actualidad, que las enfermedades que padece el adulto se reducirían y su efecto se minimizaría enormemente. Además, la idea de un “método paliativo de cura” que aún restringe la práctica de la Medicina, pasaría y dejaría espacio para una nueva perspectiva que llevaría a un plan de procedimiento en el que la medicina preventiva, en el más amplio sentido, sería una posibilidad práctica.

4.1.10 Perspectiva del paciente y el doctor hacia la prevención. Un círculo vicioso en el tratamiento médico

Tal como están hoy las cosas, la perspectiva del paciente es tan equivocada como la del doctor y la de los responsables del currículo de la formación médica. Hay un círculo vicioso en la actitud de los tres. El paciente no consulta al doctor hasta que está enfermo. Todos sabemos que mucha gente permanece alejada del doctor hasta que se ve forzada a ir a verle. Probablemente esto se debe a la creencia del profano de que el doctor es una persona preparada para tratar la enfermedad. En cualquier caso acude a la consulta con el miedo de que pueda tener algo serio. ¡Qué diferente sería si viera al doctor como a una persona preparada para impedir el desarrollo del desorden y la enfermedad!

Pero la prevención en el sentido al que me refiero, no puede ser una posibilidad práctica hasta que la actitud de la gente en general cambie a favor de los métodos impositivos y los médicos, al hacer su diagnóstico, tengan sobre todo en cuenta la influencia del uso sobre el funcionamiento. Para tener éxito en este campo de la prevención, se deberán someter ellos mismos a un tipo de formación que, para los que lo hacen, significa la “revolución de pensamiento y acción” de la que habla Dewey. Sin embargo, la experiencia que ellos conseguirán les permitirá ver que el arte y la ciencia de valorar la influencia del uso sobre el funcionamiento son lo primero en la práctica y teoría de cualquier temario de medicina preventiva y que cualquier otro conocimiento requerido para su formación médica puede ser aplicado mejor, no como un principio sino como una medida auxiliar.

4.1.11 Naturaleza de la salud

La vida es la manifestación del uso asociada al funcionamiento del organismo y es esta combinación trabajando como una unidad, lo que hace posible la reacción a los estímulos. Por tanto, la salud en la vida puede ser definida como la mejor reacción posible del organismo a los estímulos de la vida manifestados en su uso y funcionamiento. Para asegurar esto necesitamos que la mejor manera posible del uso y el nivel más alto de funcionamiento en un momento dado, en un entorno dado y bajo circunstancias concretas, sean *constant*; y resumiendo, esto constituye el ideal del logro humano en el campo que nos interesa.

4.1.12 El tiempo, una dificultad en la formación

Puede argüirse que este ideal es inalcanzable; pero los que afirman esto están influenciados por la experiencia del fracaso anterior al hacer los cambios necesarios para poder aceptar el nuevo conocimiento y no se dan cuenta de que deben su fracaso al hecho de que su perspectiva de obtención del fin les hace intentar hacer estos cambios *directamente*. Tales cambios no pueden conseguirse mediante procedimientos directos y no pueden intentarse con rapidez indebida. La perspectiva de obtención del fin que ha sido y sigue siendo casi universal, debe por tanto pasar y dejar lugar a una nueva perspectiva, en la que se permite el tiempo necesario para la consideración y para el descubrimiento del medio por el cual puede hacerse cualquier cambio particular.

Una técnica para la prevención

4.1.13 *Sugerencias para resolver esto*

En muchos casos, éste es un problema difícil de resolver, pero no es excesivamente difícil. El primer paso es hacer de la formación necesaria en el tema del uso de sí mismo, una característica del currículo en tantas escuelas de Medicina como permitirá el número, ahora disponible, de maestros de mi técnica. Los hombres cualificados con esta formación, deben dedicarse exclusivamente a hacer diagnósticos de condiciones de uso de sus propios pacientes y de los pacientes jóvenes que le envíen sus colegas, en los casos en que las condiciones de uso estén ejerciendo una influencia dañina sobre el funcionamiento. Si fuera necesario, podrían ayudarse de la asistencia de maestros entrenados en mi trabajo, cuyo número está aumentando firmemente. Entretanto, los médicos en general podrían valerse ellos mismos, de la ayuda que ahora podemos proporcionarles para el diagnóstico y mejora de la forma de uso de sus pacientes infantiles; pues con las mejores intenciones del mundo, los médicos clasifican a los niños como especímenes apropiados de bienestar, cuando puede demostrárseles que no son especímenes apropiados de uso y funcionamiento.

4.1.14 *Ejemplos de diagnóstico incompleto*

El resultado es que en muchos casos, una mala forma de uso que debería haber sido diagnosticada antes, continúa haciéndose peor y disminuyendo el nivel de funcionamiento general hasta que tarde o temprano, aparecen desórdenes funcionales lo suficientemente serios como para ser reconocidos por los padres. El niño es entonces llevado de nuevo al doctor que a partir de lo que encuentra, diagnostica los desórdenes funcionales actuales y en consecuencia comienza un tratamiento cuya necesidad podría haberse *prevenido*.

La condición opuesta habría sucedido si al principio, el doctor hubiera diagnosticado la mala forma de uso presente y hubiera tomado medidas para corregirla. Entonces, en lugar de una disminución gradual hubiera habido un aumento gradual del nivel de funcionamiento general, con el resultado de que el niño en cuestión, habría estado disfrutando de un estado de bienestar comparativo en lugar de ser dotado de condiciones que minan su constitución y retardan su crecimiento y desarrollo psicofísicos.

4.1.15 *Ejemplos de casos de condición insatisfactoria de uso y funcionamiento diagnosticados como de buena salud*

Recientemente he visto a una niña de doce años con la estructura corporal y las características generales de un ser humano de un tipo potencialmente bueno, que había ido al doctor la semana anterior y según él estaba perfectamente sana. Es cierto que el doctor había sugerido que podría ser recomendable extraerle las amígdalas, pero los padres no lo habían consentido. No obstante, la madre no estaba satisfecha con la condición de la espalda de su hija y por eso me la trajo para que la examinara. En toda mi larga experiencia, no he visto casi nunca una forma de uso peor asociada a condiciones insatisfactorias que la presente en esta niña. Había una curvatura de lordosis extrema de la espalda, un abdomen protuberante, arcos caídos y la pelvis llevada demasiado hacia delante.

Observé, en particular, una mala curvatura de la columna cervical y tensión indebida de los músculos del lado izquierdo del cuello debidos a su mal empleo del control primario; y la mala dirección resultante era evidente en todo lo que hacía. El diagnóstico de buena salud dado en este caso, era un claro ejemplo del fracaso en detectar las semillas del futuro problema, que con el tiempo germinará y llevará a un agudo desorden funcional.

El siguiente es un ejemplo de lo que puede ocurrir, si la influencia de la forma del uso sobre el funcionamiento no es tomada en cuenta al diagnosticar las condiciones. Un niño en edad escolar me fue enviado porque tenía un defecto del habla. Se habían intentado varios tratamientos para librarle de su problema, pero sin éxito. Cuando señalé a sus padres que su tartamudeo era debido a su dañina forma de uso, se me respondió que él era muy bueno en los deportes y que era el

Una técnica para la prevención

mejor boxeador de la escuela. Esto no me impresionó como ellos pensaron que lo haría y seguí explicándoles que ellos, evidentemente, no tenían idea del daño que este fuerte ejercicio le estaba haciendo al chico, afectando no sólo a su bienestar sino también incrementando su dificultad al hablar. Acepté tomarlo como alumno, pero sólo en el entendimiento de que abandonaría los deportes fuertes y el boxeo durante todo el tiempo necesario. Estuvieron de acuerdo e hicimos un gran progreso hasta que él llegó a la etapa en que todo lo que él necesitaba eran clases a intervalos.

Después de uno de estos intervalos, volvió a clase y me alarmé por la rapidez de su latido cardíaco. Le pregunté y descubrí que había estado corriendo regularmente. Le recordé que le había prevenido contra el ejercicio fuerte y le conseguí una consulta con un pariente suyo, un médico en el que la familia tenía confianza; y así quedaron las cosas por lo que a mí concernía.

4.1.16 Problema en el diagnóstico del doctor de la escuela: problema funcional incipiente pasado por alto

Después de un intervalo mucho más largo de lo usual, me pidió hora para una clase, pero el mismo día que tenía que venir me dijo el director de su escuela que no podría asistir a la lección porque se había roto un brazo jugando a fútbol. Le escribí para decirle que estaba muy disgustado de oír que se le había permitido jugar a fútbol a pesar de su problema de corazón, pero recibí la respuesta de que el doctor de la escuela le había dado permiso para jugar, pues era de la opinión de que no había ningún mal *orgánico* en su corazón. Escribí para decir que estaba bien seguro de eso, pero señalé que tenía un grave problema *funcional* que pronto se convertiría en un desorden orgánico si continuaba consintiéndose los ejercicios fuertes. Entretanto, me enteré de que el doctor al que había recomendado al chico que consultara, estaba completamente de acuerdo con mi punto de vista del caso y que no estaba de acuerdo con el doctor de la escuela con el que discutió el asunto.

4.1.17 Desórdenes funcionales y prevención

Es el doctor de la escuela el que está especialmente perjudicado en su trabajo, porque su formación no le equipa, como debería, para su importante trabajo. Ocuparse de la condición de los niños en una escuela y aconsejar cuando o no deben tomar parte en juegos o ejercicios fuertes, es una grave responsabilidad y no menos grave es la responsabilidad de tener que sugerir métodos preventivos de ayuda para estos niños que ya han desarrollado un problema funcional que, si no se corrige, puede llevar a desórdenes graves. Pero si él no puede diagnosticar estos problemas funcionales incipientes cuyo precedente es el mal empleo del control primario del uso, no es por culpa suya sino de su formación. Además, es precisamente en este campo en el que se necesita la verdadera utilidad de la guía en la línea de la prevención. El hecho de no concederse tal consejo y guía al niño durante la vida escolar, significa que no se están desarrollando al completo sus potencialidades de salud y bienestar, lo que en muchos casos lleva a un problema futuro y que se obstaculizan gravemente los esfuerzos del niño en su trabajo escolar actual.

4.1.18 Un dilema del director

Cuando se les indica al director de la escuela o a los padres que un alumno no debe hacer deportes fuertes, entrenar o hacer ejercicios, es decepcionante encontrarse con que el doctor de la escuela al ser consultado por el director, casi invariablemente demuestra ser un obstáculo. Y en todos estos casos, puedo y quiero demostrar que la forma de uso del alumno, no sólo llevará a un problema funcional sino que también está asociado a ello y que en consecuencia, cualquier ejercicio fuerte o entrenamiento debe tender a exagerar la forma de uso habitual del alumno y así tenderá a disminuir gradualmente el nivel de su funcionamiento, el camino seguro y cierto hacia el desorden y finalmente hacia la enfermedad.

Una técnica para la prevención

4.1.19 Planteamiento de los padres

Cuento entre mis alumnos a directores y maestros que están demasiado al cabo de todo esto. Pero ellos a veces encuentran dificultades porque los padres, gracias a la fuerza del hábito, se inclinan por confiar en la opinión del doctor de la escuela sobre la condición de su hijo y su bienestar, sin tener en cuenta ninguna evidencia que pueda ponérseles delante para refutarlo. No es para sorprenderse, viendo lo poco que se hace para ilustrarles en este asunto.

Pocos de ellos tienen el tiempo o la vocación para buscar aquel nuevo conocimiento que les ayudaría a comprobar las opiniones del doctor de la escuela, o a adoptar una nueva perspectiva hacia el tema del uso y funcionamiento en relación con el bienestar del niño.

Similarmente, por lo que puedo saber, se necesita de una nueva perspectiva sobre la comida, cómo ésta se cocina y muchos otros asuntos de la faceta doméstica de la vida del niño. Es durante este periodo cuando debe utilizarse la comida de la mejor calidad disponible, para proporcionar la nutrición requerida para el desarrollo de la salud y la fuerza del joven en crecimiento. No obstante, admito que se ha hecho y se está haciendo más en este asunto que en relación con la cuestión de la forma de uso.

4.1.20 Imitación y malos hábitos de uso

Difícilmente puedo dejar la cuestión de la vida escolar del niño, sin hacer referencia a otro aspecto de suma importancia. Me refiero a la influencia de la imitación en el niño y al modo en que el padre corriente afronta este problema.

El ejemplo y la imitación son influencias potentes en la educación. Poca duda puede haber de que la mayoría de nosotros, particularmente en la infancia, estamos influenciados por el buen y el mal ejemplo, y tanto para lo bueno como para lo malo tendemos ciertamente a la imitación. Por lo tanto, puede ser interesante aquí, relatar la experiencia que he tenido de la actitud paternal hacia este asunto desde que empecé a entrevistar a padres que querían enviar a sus hijos a nuestra Escuelita, primero en el n° 16 de Ashley Place y luego en Penhill. Estos padres habían oído hablar de nuestro éxito en el campo de la prevención con niños considerados normales, con niños retrasados y con aquellos que teniendo una u otra deficiencia, no podían ser ayudados en la escuela ordinaria.

Pero incluso los padres de niños que, desde el punto de vista corriente, no serían considerados normales, invariablemente señalan que a ellos no les gustaría que su hijo fuera a la escuela si había en ella niños con peculiaridades que su hijo pudiera imitar. Parece que nunca se les ocurre a estos padres que su propio hijo cuyos defectos ellos tienden a pasar por alto, puede ser un mal ejemplo para los niños que ya están en la escuela y que los padres de estos últimos pueden, justamente, hacer las mismas objeciones al nuevo compañero que las que ellos están poniendo a los alumnos actuales.

4.1.21 Cuándo la influencia de la imitación afecta adversamente la reacción del niño y es un serio impedimento para sus esfuerzos en el trabajo escolar

Para conducir a tales padres hacia un punto de vista más razonable, empiezo intentando demostrarles que los hábitos que son objeto de su espanto, son la reacción particular de un niño concreto, manifestada en su mal uso de sí mismo en todos los actos de su vida cotidiana y que aunque ellos puedan considerar a su hijo normal, puedo demostrarles que muestra malos hábitos de uso que otros niños podrían imitar. Cuando consigo dejar esto claro, llamo su atención sobre el terrible mal uso presente en la mayoría de los maestros de hoy día y ellos rápidamente reconocen el mal ejemplo que estos maestros dan a sus alumnos. Pues en tales casos, cuanto mayor sea la influencia del maestro sobre el alumno, mayor será el peligro de imitación que afectará al niño adversamente durante las horas escolares.

Una técnica para la prevención

4.1.22 *Cómo se tratan estos problemas en la F. M. A. Trust Fund School de Bexley, Kent, Inglaterra*

Siempre he reconocido esto y es por eso que todos los maestros de la Escuelita de Penhill, han de hacerse más o menos expertos en utilizar la técnica del control consciente en su propio uso de sí mismos antes de empezar su trabajo de maestros y la mayoría de ellos han superado mi Curso de Formación de Maestros de tres años de duración. Su principal interés es el de ser buenos ejemplos de uso para sus alumnos y la experiencia de tener que aplicar la técnica les proporciona el modelo con el que juzgar.

Habiendo explicado todo esto a los padres, respondo entonces a la pregunta original y les aseguro que en nuestra experiencia, los niños no copian los malos hábitos de uso de los demás cuando trabajan con el principio de aplicar la técnica utilizada en la escuela a sus actividades de aprender y “aprender a hacer”. De hecho, en lugar de imitar tales hábitos, incluso el niño más pequeño a las pocas semanas de estar en la escuela, a menudo empezará a notar faltas y encontrará cómo y cuándo ocurren, siendo la causa invariablemente, el no aplicar la técnica en alguna actividad. La forma de uso, tanto de maestros como de alumnos, que es resultado de la aplicación de la técnica, es de importancia primordial en nuestra Escuelita, porque el empleo de una forma de uso de sí mismo correcta asegura que las mejores condiciones posibles en un momento dado estarán presentes en el organismo mientras éste se emplea en aprender y “aprender a hacer”.

Capítulo 5º: La influencia constante de la forma de uso en relación con el cambio

5.1 El factor humano

5.1.1 Cambio y dependencia de la naturaleza

Todos sabemos lo difícil que es cambiar el hábito y mantener las decisiones que se acaban de tomar, cuando implican que nuestra reacción sea diferente a la que es habitual en nosotros. Mucha gente le dirá que lo ha conseguido mediante el autocontrol, pero como me dijo una vez un amigo: “He llegado a la conclusión de que lo que la mayoría de la gente llama autocontrol contra un mal hábito es, meramente, un proceso de eliminación” y estoy de acuerdo con él. Mi amigo estaba pensando en todos aquellos casos de inmoderada permisividad en el beber, fumar, etc., en los que las personas implicadas se veían obligadas a dejar de fumar y beber por completo, porque veían que si bebían o fumaban siempre lo hacían en exceso.

Una actitud de dependencia del instinto (la naturaleza) se revela en la actitud ordinaria hacia el autocontrol. Si una persona habitualmente manifiesta una reacción emocional indeseable, u otras reacciones tales como explosiones temperamentales, irritabilidad, embustes, embriaguez, hurto, etc., se da por supuesto que, salvo en circunstancias especiales, estas reacciones pueden ser controladas por aquella persona y se le advierte o exige que se controle, o ella puede decidir hacerlo independientemente. Lo mismo ocurre con la actitud general hacia los problemas funcionales, defectos y peculiaridades.

5.1.2 Lo necesario para cambiar el hábito

Es extraño que esta fe en el control, como tal, todavía exista, dado que poca gente es intencionalmente descontrolada y que a lo largo de la experiencia del hombre en la civilización, la necesidad y el valor del autocontrol han sido defendidos por toda enseñanza moral, educativa y religiosa. Sin embargo, los que aceptan la enseñanza se han encontrado con poco éxito y esto debe ser evidente para cualquier observador imparcial de la reacción del individuo o de la masa.

5.1.3 Cambio y uso de sí mismo

La verdad es que el hombre no ha logrado hasta ahora entender qué es lo necesario para cambiar el hábito, si el cambio ha de ser fundamental, porque no se ha dado cuenta de que el establecimiento de un hábito particular en una persona, está asociado, en esta persona, a cierta forma habitual de uso de sí misma y que debido a que el organismo trabaja como una totalidad integrada, cambiar un hábito particular en sentido fundamental es imposible mientras persista esta forma habitual de uso.

Es cierto que todos hemos oído de gente que proclama que ha tenido éxito “curando” hábitos siguiendo los preceptos de algún método educativo, igual que otros proclaman que han hecho cambios en ellos mismos “deseando” hacer o no hacer, por el método de prueba-error.

5.1.4 Cambio y “transferencia”

Es también un hecho demostrado, que el uso de nosotros mismos y el control de las reacciones emocionales y de otro tipo, están asociados tan íntimamente como el control de la forma de uso y el control de todo lo que impide la interferencia con el aumento del nivel de funcionamiento. Entonces, si la gente que tiene

El factor humano

defectos y malos hábitos, intenta hacer cambios en sí misma sin efectuar primero aquel cambio en su uso que eleva el nivel de su funcionamiento general, permanece la influencia constante de lo malo asociada con su mala forma habitual de uso y cualquier cambio que diga haber tenido lugar, puede solamente ser considerado un simple asunto de transferencia.

5.1.5 Métodos de cambio y desarrollo de efectos colaterales

Se ha retrasado la comprensión de la totalidad de este problema al confundir “cura por transferencia” con cambio permanente. Es cierto que la actividad que durante cierto tiempo se ha manifestado a sí misma habitualmente como una forma de reacción, puede que en respuesta a un nuevo estímulo, se manifieste de otra forma, una que por sí misma puede ser considerada, según la perspectiva individual, una gran mejora respecto a la antigua reacción (el hábito). Pero si nuestra intención no es meramente la de suprimir un síntoma específico, o librarse de alguna forma específica de permisividad, sin tener en cuenta el efecto sobre el organismo *como una totalidad*, el valor de la mejora conseguida por cualquier método de cambio debe ser juzgado completamente de acuerdo con si ha, o no, elevado o disminuido el nivel de funcionamiento general durante el proceso y en el último caso, si se han producido efectos colaterales dañinos para el funcionamiento general.

5.1.6 Recondicionamiento de la actividad refleja

Para cambiar la reacción habitual permanentemente, sin el acompañamiento de efectos colaterales dañinos, es necesario cambiar la forma de uso de sí mismo que está asociada a ella. Esto recondiciona la actividad refleja de la que esta forma de uso es una manifestación y esto significa, que la reacción anterior asociada a la actividad refleja antigua, es substituida por una nueva actividad refleja en una nueva reacción cambiada, con la consecuente desaparición de la antigua reacción.

5.1.7 Dr. Dewey en Libertad

La posibilidad del recondicionamiento abre completamente una nueva vía para el desarrollo ilimitado del control; pero no del simple control resultante de un condicionamiento fijo, como en el caso del perro que reacciona a un estímulo preparado y repetido regularmente, del estilo del ideado por Pavlov. Pues como John Dewey dice, “Lo último, como se suele entender, convierte al individuo en un muñeco pasivo con el que jugar mediante manipulaciones externas”. El control al que me refiero con recondicionamiento, se hace posible gracias al empleo del control primario que, como dice Dewey de nuevo, “condiciona todas las demás reacciones, somete el factor condicionante a una dirección consciente y permite al individuo... adueñarse de su propio potencial. El fenómeno de los reflejos condicionados deja de ser un principio de esclavitud externa para convertirse en un medio de libertad vital.” (Véase hacia el final de la Introducción del profesor John Dewey en *El uso de sí mismo*.)

5.1.8 El factor pasado por alto hasta ahora en la reforma de esquemas

Así que la persona que por algún medio directo se ha condicionado a sí misma para ejercer un control que depende de la eliminación de estímulos específicos como el alcohol o el tabaco, o aquellos que surgen de un desarreglo emocional, algún entorno angustioso o cosa similar, no constituye un caso de control de la reacción por condicionamiento en el sentido que yo le doy. Esto necesita de aquella reacción de “libertad vital” (libertad DURANTE el pensamiento y la acción) que nos permite llevar a efecto una decisión previamente razonada, como por ejemplo, la decisión de beber o no beber alcohol, de fumar o no fumar, o de hacer

El factor humano

cualquiera de las dos cosas con moderación si así se ha decidido hacerlo y ser capaz de dejarlo en cualquier momento.

5.1.9 El hábito y la experiencia sensorial

En el caso del adicto, tal decisión es difícil de llevar a cabo debido a la naturaleza de las experiencias sensoriales que han estado asociadas habitualmente a sus intentos de satisfacer su necesidad. Mientras persista esta necesidad, estas experiencias son un estímulo continuado para consentirse su mal hábito y por eso, llevar adelante la decisión de no hacerlo implica inhibir su reacción habitual al estímulo que surge de las experiencias sensoriales que son el trasfondo de su anhelo.

5.1.10 Permisividad con relación a “sentirse bien” y cómodo

Estas experiencias sensoriales están tan integradas en estos adictos y ejercen una influencia tan dañina para la permisividad como las experiencias sensoriales habituales que influyen a la gente a consentirse ciertas formas dañinas de utilizarse a sí misma para mantener su equilibrio al estar de pie, sentada, andando y otras actividades. La sensación de satisfacción que procede de la permisividad en ambos casos está asociada con “sentirse bien” y cómodo a pesar de estar asociada a una forma de uso particular que está haciendo disminuir el nivel de funcionamiento general y provocando mala salud y enfermedad.

5.1.11 Hábitos de uso y hábitos de ansiedad anormal y excesiva

Los malos hábitos de uso son condiciones fundamentales de anormalidad y es razonable esperar que estén asociados con otras anormalidades como un ansia excesiva de alcohol o tabaco, e incluso es más razonable concluir, que cuando empezamos a erradicar del organismo las condiciones fundamentales de anormalidad cambiando la forma de uso, estamos dando el primer paso para la erradicación gradual de otras formas de anormalidad dentro del sí mismo.

5.1.12 Anormalidad y “cura”

Ordinariamente se considera que una persona adicta al tabaco, la bebida o las drogas se ha “curado” cuando deja de consentirse este hábito o anhelo particular, sin prestar la debida atención a otros malos hábitos que, de seguro, estarán presentes, o a los nuevos hábitos que se habrán cultivado durante o después de la “curación”. Demasiado a menudo, la pretendida cura le deja deprimido, infeliz y descontento y he conocido casos en los que estos efectos posteriores han sido tan angustiosos y nocivos, que me he visto obligado a concluir que la “cura” era peor que la enfermedad.

5.1.13 Sobre los ideales del hombre y la reacción asociada

Se ha olvidado en todos los métodos de reforma la íntima conexión entre el hábito y la forma de uso asociada, y cuando añadimos a esto que, juntamente con el entrenamiento que el hombre ha derivado de los métodos pasados y presentes de educación y desarrollo, se ha permitido desarrollar, sin freno, cambios dañinos en el uso y funcionamiento de su organismo, no puede extrañarnos de que las reacciones del hombre en general, correspondan rara vez a los ideales que profesa sino que se aproximan demasiado a menudo, a aquellas del hombre de las cavernas, especialmente ahora que los frutos de su invención en el lado material, se están convirtiendo gradualmente en un peligro siempre creciente para sí mismo y para aquellos que lo rodean.

El factor humano

5.1.14 Mecanización y desarrollo de las potencialidades humanas

El hombre ha olvidado que al final, es el factor humano lo que cuenta y mi trabajo ha sido siempre un argumento práctico de esta verdad. Las fuerzas de la mecanización están siendo utilizadas de forma que evitan el desarrollo completo de las potencialidades humanas.

5.1.15 El precio de lo llamado progreso

Éste es el precio que estamos pagando por los llamados progreso y mejora, científica o de otro tipo, obtenidos cambiando las condiciones del mundo exterior sin tener en cuenta el coste en sacrificio humano ni los medios empleados para alcanzar nuestro fin.

5.1.16 Por qué la disminución de la agudeza sensorial del hombre le expone al peligro y la enfermedad

Desgraciadamente este llamado “progreso” va asociado a una disminución del nivel de conocimiento sensorial humano de los cambios dañinos que están teniendo lugar dentro del organismo, cambios que sólo son reconocidos cuando sus efectos dañinos se manifiestan como malos hábitos, defectos o enfermedades.

5.1.17 Prevención y cambio

De ahí la importancia de entender el medio por el cual poder impedir que tales condiciones dañinas se desarrollen dentro del organismo sin que nos demos cuenta o, si se les ha permitido desarrollarse, poder volverlas a cambiar por aquellas presentes antes de que las reacciones indeseables se manifestaran.

5.2 Procedimientos implicados en la técnica Primeros principios en el control de la reacción humana

5.2.1 Definición de hábito

Antes de seguir considerando lo que es fundamental para el cambio del hábito en el empleo de mi técnica, deseo que el lector entienda que utilizo el término “hábito” en su más amplio sentido, como la encarnación de todas las reacciones humanas instintivas y de otro tipo, que la observación muestra que quedan determinadas por la forma de uso de sí mismo, como una influencia constante que opera a favor o en contra nuestra, bajo circunstancias dadas y en un momento dado.

5.2.2 Relación entre hábito y unidad de trabajo en el organismo humano

Si vemos el hábito bajo este ángulo más amplio, que muestra la relación entre la manifestación de cualquier reacción suelta con el trabajo de la totalidad del organismo, será más fácil entender la dificultad que todos experimentamos para abandonar hábitos bien simples y que esta dificultad aumenta proporcionalmente a la intensidad del estímulo de consentirse el hábito. En el empleo de mi técnica, se tiene en cuenta esta dificultad añadida al principio de las clases y de ahí que yo, en cualquier intento de ayudar al alumno a cambiar su reacción habitual, empiece con procedimientos que implican sólo actividades simples por parte del alumno, como sentarse y levantarse de una silla, para darle, de la forma más fácil, la oportunidad de inhibir su respuesta habitual cuando le llega cualquier estímulo para la actividad.

Primeros principios en el control de la reacción humana

5.2.3 *Por qué romper hábitos incluso simples es tan difícil*

Desgraciadamente, incluso cuando el trabajo se limita a las actividades más simples, hay dificultades que vencer que son casi incomprensibles para la gente experimentada en intentar conseguir los cambios psicofísicos que nos interesan y por lo tanto, intentaré demostrar la razón y la causa de esto.

5.2.4 *Hábitos de uso establecidos y sensación poco fiable*

La actitud de la mayoría de la gente hacia aprender a hacer cosas que ella cree producirá los cambios que desea, es la que lleva a mayor o menor ansiedad y tensión que en muchos llega a un estado de alteración emocional, particularmente si están siendo ayudados por un maestro. No hay que olvidarse de que bajo métodos educativos ortodoxos, el maestro espera que su alumno intente “hacerlo bien” desde el mismo momento en que empieza a hacer cualquier cosa que se le pida que haga, y el alumno también cree en esta idea y actúa de acuerdo con ella. Al esperar esto de su alumno, el maestro no sólo le pide que venza de golpe la influencia de hábitos de uso largamente establecidos, sino también que alcance su meta mientras se guía por la sensación no fiable que le ha llevado a su error.

5.2.5 *Diferencia entre “estar bien” y “sentirse bien”*

Para aclarar este punto, consideremos el caso de una persona en la que la postura, las condiciones estructurales y el nivel de funcionamiento son insatisfactorios y a quien se ha propuesto como remedio, un curso de clases de educación física, ejercicios terapéuticos, baile u otros métodos. Permítaseme aquí volver a recalcar el hecho de que tal persona se ha guiado hasta este momento en todo lo que ha hecho en la vida cotidiana, por lo que ella siente que está bien; y como este “hacer” le ha llevado a las condiciones estructurales insatisfactorias de postura y funcionamiento presentes en este caso, es obvio, que lo que en el pasado esta persona ha sentido bien ha debido estar mal. En otras palabras, su “bien” está mal. Entonces, si acude a su maestro convencida de que debe intentar hacer bien todo lo que hace y así intenta amoldarse a la idea de su maestro y a la suya propia de lo que está bien al hacer los ejercicios o cualquier otra cosa que se le pida que haga, ella continuará haciendo lo que siente que está bien (lo conocido) y así sin saberlo, tenderá a exagerar el error que es y ha sido el origen del problema.

5.2.6 *“Sentirse mal” y lo “desconocido”*

El único modo de que tal alumno pueda ejecutar ejercicios o cualquier otra actividad, de forma que su práctica no tenga este resultado, sería haciendo lo que él siente que está mal; y él no puede hacerlo así *pues eso sería desconocido para él*. Es demasiado difícil para un alumno, como muestra la experiencia, al llevar a cabo cualquier actividad ordinaria, permitirme hacer por él algo que siente que está mal; pero aún es más difícil hacerle hacer por sí mismo una actividad desconocida con medios que él siente que están mal. Todo esto sirve para demostrar que un alumno que cree que debe intentar hacerlo bien y que cuando llega a la clase se preocupa de si va a hacerlo bien o mal, añade dificultades a aquellas a las que se enfrenta siempre al hacer cambios en su forma de hacer las cosas. Es casi seguro también, que este mismo alumno está convencido de que el maestro puede y debe decirle cual es la forma “correcta” de estar de pie, sentado o en otra posición y permitirle adquirir y mantener esta posición en cada instante; y que para ser un buen alumno debe concentrarse en intentar hacerlo bien y debe visualizar como va a efectuar las instrucciones de su maestro durante su trabajo.

5.2.7 *Visualización y engaño autohipnótico*

Puede demostrarse que en estos casos, el intento de concentrarse se convierte en una condición de aumento de tensión muscular y autohipnosis y por tanto, tiende a

Primeros principios en el control de la reacción humana

disminuir en lugar de aumentar la probabilidad de tener éxito. Lo mismo puede afirmarse de los intentos del principiante de visualizar lo que tiene que hacer y cómo hacerlo, visto que para guiarse y juzgar sus impresiones depende de la misma sensación de la que ha dependido en el pasado y que le ha llevado al error que desea corregir.

5.2.8 Por qué el cambio real debe ser un proceso gradual

Entonces, al igual que con la idea de que ayuda conocer y ser capaz de adquirir la posición “correcta”, por ejemplo, de estar de pie, sentado o en cualquier otra actividad, consideremos por un momento los hechos. Pasar de condiciones malas a buenas, asociadas con la postura y el funcionamiento, significa cambiar y si una persona va a hacer este cambio apropiadamente, debe hacerlo mediante un proceso gradual de cambio día a día, para que el efecto del reajuste de la estructura ósea, las vísceras abdominales, los órganos vitales, la interferencia con el sentido habitual del equilibrio y la molesta influencia de la experiencia de hacer lo que se siente mal, no pueda retrasar el proceso.

5.2.9 Por qué la postura visualizada como “buena” un día, no será la postura asociada al cambio y mejora futuros

Por consiguiente, el sentido común dicta que tales cambios no pueden hacerse en una sola clase o en un mes de clases. Entonces, si en la primera clase o incluso en cualquier clase, un alumno visualiza la posición de pie o sentado que ese día se considera buena y a partir de ahí continúa adoptándola como correcta para todo, ya no podrá mejorar más. Estará adoptando todo el tiempo la misma postura y condiciones de funcionamiento que fueron consideradas buenas en cierta etapa de su progreso y que él ha visualizado y trabajado en aquella etapa, pero no pasará de este punto. En cambio, si él va a hacer más cambios y a mejorar las condiciones día a día, lo que visualizó ayer como postura “correcta” no será la postura asociada con el cambio y la mejora futuros.

5.2.10 Análisis de los procedimientos de la nueva técnica

Por lo tanto, las ideas o métodos que llevan a posturas correctas fijas, no cubren las necesidades de aquellos que desean cambiar las condiciones asociadas al uso, funcionamiento y efectos posturales insatisfactorios. La técnica apropiada para hacer los cambios que estamos considerando, debe ser tal que la naturaleza de los procedimientos consiga un cambio continuado hacia la mejora de las condiciones, mediante un método de *aproximación indirecta* bajo el cual se dé la oportunidad al alumno de entrar en contacto con lo poco familiar y *desconocido*, sin miedo o ansiedad.

Con este fin y desde el principio de la primera clase, el maestro hace todo lo posible para tranquilizar al alumno y calmar toda ansiedad por su parte sobre si será capaz o no de seguir las instrucciones correctamente. Le explica al alumno que no quiere que él intente hacerlo “bien” al seguir las instrucciones, porque esto sólo significaría proyectar mensajes cuyo resultado sería su reacción a las instrucciones mediante el uso habitual de sí mismo que siente “bien”, sino que puede impedir esto si al recibir cualquier estímulo para la actividad (como por ejemplo al pedirle el maestro que se siente o que ejecute algún otro acto simple), toma la decisión de negarse a dar su consentimiento a realizar la actividad mediante su uso habitual de sí mismo que está de acuerdo con su concepción de cómo debe efectuarse el acto. Tomando esta decisión, el alumno inhibe su respuesta inmediata y así corta de raíz su reacción habitual al estímulo de la petición del maestro y el camino queda libre para que el maestro le ayude a emplear un nuevo medio por el cual obtener su fin, mediante una nueva y mejorada forma de uso, siendo sólo responsabilidad del maestro si el alumno se equivoca o acierta al emplear de este medio. Se le indica que bajo las condiciones cambiadas, el nuevo uso de sí mismo puede, y probablemente así será, hacerle sentir que está mal al principio, pero que gracias a la experiencia obtenida en esta clase, el nuevo uso con el tiempo se sentirá que está bien y se dará cuenta de que la concepción en que se basa esta nueva forma de uso de sí mismo, no lo hace sobre ninguna teoría arbitraria de lo que

Primeros principios en el control de la reacción humana

es “bueno” en esas circunstancias, sino en un conocimiento práctico de cuál es el cambio en su uso y funcionamiento habituales que se necesita para ganar un control nuevo de su reacción, con todo lo que ello connota, al ejecutar el acto.

Cuando estos puntos han sido explicados y demostrados dentro de lo posible, por lo general el alumno encontrará poca dificultad en aceptarlos teóricamente. Ciertamente, como tantos otros, él está dispuesto a aceptarlos demasiado deprisa, en el sentido de que parece no tener ninguna duda de que cuando reciba una petición de su maestro de hacer algún acto sencillo, será capaz de tomar la decisión de inhibir su respuesta inmediata al estímulo de esta petición y será capaz de poner en práctica el nuevo “medio por el cual”.

No obstante, a pesar de esta optimista perspectiva, es prácticamente cierto que la primera vez que el maestro le pide, por ejemplo, que se siente, el alumno fallará en decidir inhibir la respuesta inmediata al estímulo de la petición y en su lugar consentirá en la petición y se sentará de su forma usual porque a él le “parece que está bien” con el resultado de que, como su maestro le ha advertido, simplemente repetirá y probablemente exagerará su forma incorrecta habitual de uso de sí mismo para sentarse. Como alumno que quiere ser ayudado, esto no es lo que él desea; al contrario, quiere cambiar y mejorar su forma de usarse a sí mismo. Sin embargo, mi observación como maestro me ha demostrado que un alumno con las mejores intenciones posibles, es al principio incapaz de mantener una decisión que va en contra de todas sus experiencias anteriores en el uso de sí mismo, porque mantener la decisión le cortaría los modos de reacción que le son familiares (el hábito). Para empezar, los métodos de entrenamiento y educación en los que está versado, han desarrollado en él un hábito de obtención del fin mediante una respuesta a los estímulos demasiado rápida y sin pensar y por consiguiente, en el momento de mantener su decisión meditada, se ve obligado a depender de procedimientos que no le son familiares y su hábito de responder demasiado deprisa pasa por encima de su nueva decisión y reincide una vez más en hacer lo que habría hecho habitualmente para obtener su fin, repitiendo experiencias que le son conocidas.

5.2.11 Cuando intentar hacerlo bien es el camino directo al fracaso

Otro incentivo de la obtención del fin es, para el alumno, su deseo de conseguir en un tiempo dado, el máximo beneficio de sus clases sin tener en cuenta las condiciones a cambiar. Desgraciadamente para él, considerando la naturaleza de su entrenamiento educativo, este deseo tan loable le hace hacer un esfuerzo especial en su deseo de hacerlo “bien” a cualquier coste. Pero como su “bien” está mal, esto significa meramente un esfuerzo mayor en la dirección equivocada y una exageración de su forma habitual de “hacer” todas las cosas de la que debe librarse para conseguir la mejoría que desea. Sólo el tiempo y la experiencia en el trabajo de la técnica le convencerá, de que cuando el “medio por el cual” es correcto para el propósito, los fines deseados llegarán. Son inevitables. ¿Por qué entonces preocuparse por la forma o velocidad en que llegarán? Deberíamos reservar todo pensamiento, energía e interés para el medio por el cual poder dirigir la forma en que llegarán. (Véase *El uso de sí mismo*, apartado 3.2.)

5.2.12 “Hacerlo lo mejor posible” y una trampa mental

Según mi experiencia, aunque un alumno puede creer o afirmar que ha razonado el porqué no debe consentir cierto acto y consecuentemente desea inhibir su reacción habitual, está claramente más implicado en ese instante con obtener su fin (es decir, seguir las instrucciones de su maestro, esperando hacerlo bien y temiendo hacerlo mal) que con la inhibición de su reacción habitual a la petición del maestro. Todavía tiene que aprender por experiencia, que *intentar* obtener su fin e *intentar* hacerlo bien, es la forma segura de fracasar en mantener su recién tomada y razonada decisión. Debe convencerse por sus propias experiencias, de que lo que él siente que está bien, está mal y que la idea implicada en intentar hacerlo mejor de una vez por todas, es meramente un mito, “una trampa mental”. Se necesitará tiempo para ayudarlo a dejar de intentar hacerlo bien y temer hacerlo mal; pero con el tiempo, aprenderá a reprimir el consentimiento de dar los

Primeros principios en el control de la reacción humana

mensajes que serían su respuesta instintiva al estímulo de aceptar la petición de su maestro y así será capaz de inhibir su reacción habitual mientras da el consentimiento a los nuevos mensajes necesarios para conseguir aquel cambio en la forma de su uso general, que estará presente cuando pasa, digamos, de estar de pie a sentado en una silla.

Para dejar este punto claro, le pido al lector que piense en lo siguiente: Suponga que un amigo le dice que hoy va a hacerlo lo mejor posible. Sólo pídale que le explique en términos concretos que es lo que tiene la intención de hacer que será diferente de lo que hace otras veces cuando no está intentando hacerlo lo mejor posible. He estado probando esto durante años y la respuesta siempre ha sido: primero una mirada en blanco, luego la recuperación y alguna débil explicación. Aunque he presionado para tener una explicación llana y directa, hasta ahora no se me ha dado ninguna. ¿Cómo podía ser de otro modo? La gente no sabe lo que hace en el uso de sí misma en sus actividades. A propósito de esto, recuerdo la narración que leí en el *Evening Standard* sobre filmar películas a cámara lenta de cuatro famosos jugadores de golf dando un golpe. Según la narración, se les preguntó si sabían qué hacían al dar un golpe en particular. “Sí”, fue la respuesta. “¡Muy bien, dígame qué es lo que hace!” Todos lo hicieron y se tomó nota de sus explicaciones. En las películas filmadas se vio que ninguno de ellos había hecho nada de lo que habían afirmado que harían para dar su golpe. En el mismo periódico, leí una vez una narración de uno de los amigos del Sr. W. H. Austin (Bunny) sobre una experiencia que Austin tuvo en Wimbledon. Austin le había contado que en una etapa del juego, estaba jugando tan mal, que decidió no intentar ganar la partida; pero tan pronto como hubo tomado esta decisión, empezó a jugar mejor, de su forma habitual. En consecuencia, decidió que ahora intentaría ganar la partida de todas formas e inmediatamente volvió al juego indiferente que le había hecho “no intentar”. A veces parece que a los seres humanos no sólo les gusta que los demás les engañen, sino que son expertos en engañarse a ellos mismos.

5.2.13 Inhibición y recondicionamiento

El tiempo necesario para llevar al alumno hasta este punto varía según la persona, pero tan pronto como el maestro cree que hasta este punto su alumno tiene una comprensión satisfactoria del lado teórico de su trabajo, puede llevarle a las etapas siguientes. Continuará como antes empleando las variaciones de su arte educativo para impedir al alumno alterarse emocionalmente, asegurándole de nuevo, al alcanzar etapas posteriores en el procedimiento de la técnica, que no quiere que él, como en las etapas anteriores de su trabajo, se preocupe por si lo hace bien o mal sino, solamente, que continúe como antes viendo que inhibe su reacción habitual a cualquier petición de su maestro durante la clase.

Terminado esto, el maestro pedirá al alumno que dé los mensajes nuevos necesarios, para conseguir el nuevo “medio por el cual” necesario para lograr aquel empleo del control primario del uso de sí mismo, que es fundamental para recondicionar los reflejos. Al mismo tiempo, el maestro proporcionará al alumno con sus manos, la experiencia sensorial verdadera de este nuevo empleo del control primario y así podrá ayudarle a mantener la forma mejorada de uso resultante de esta nueva experiencia al hacer cualquier movimiento que resulte necesario durante la clase, como el de pasar de estar de pie a sentado en una silla. Por este medio, se habrá hecho un cambio real aunque pequeño y se verá que este es el principio de un proceso de recondicionamiento que lleva, con el tiempo, al cambio permanente en el uso, funcionamiento y condiciones estructurales. Esto viene acompañado, necesariamente, de una variedad de experiencias inesperadas tales como una ligera y momentánea pérdida de equilibrio y alguna duda e incertidumbre sobre el éxito a obtener por un medio poco familiar (aunque desde el principio de la clase se ha dejado claro, que la responsabilidad de estar “bien” no recae sobre el alumno), junto con otros recelos que surgen de una situación en la que hacer lo que se siente mal está asociado, paradójicamente, con una mejora gradual en el uso y funcionamiento generales del alumno. Con el tiempo, no obstante, estas dificultades son vencidas por la experiencia, al igual que en cualquier otro campo de aprendizaje.

El lector verá ahora que la técnica se basa en la inhibición del mal uso habitual, es decir, negarse a reaccionar a un estímulo del modo usual y que el principio de *prevención* va estrictamente unido a ella desde el principio. Se *impide* el mal empleo habitual del control primario del uso de sí mismo del alumno, que es el responsable de su reacción al efectuar actos tales como sentarse y levantarse de una silla y, gradualmente, es substituido por una nueva y mejorada forma de uso

Primeros principios en el control de la reacción humana

que mediante un procedimiento de recondicionamiento se asocia a una nueva actividad refleja.

A pasos más o menos lentos, según las dificultades a superar, el alumno pasa de la etapa de impedir la repetición del mal empleo del control primario del uso general en actos tales como sentarse o estar de pie, a ganar aquellas nuevas experiencias de uso en las que se consigue *la apropiada relación relativa* de las partes implicadas. Mediante la repetición de estas experiencias, el alumno desarrolla confianza y dónde en una etapa anterior en estas experiencias registraba duda y confusión, poco a poco se asientan las nuevas líneas de comunicación motora y sensorial con las que, tarde o temprano, él proyectará habitualmente sus mensajes.

Tan pronto como inhibe el envío de los viejos mensajes, las viejas líneas de comunicación dejan de usarse y como él se vuelve cada vez más versado en los procedimientos de la técnica, la tendencia a hacer uso de ellas disminuye, al igual que lo hace su dependencia de sus sensaciones de lo correcto asociadas a ellas. Era su sensación de “lo correcto” lo que en las primeras etapas hacía que el alumno creyera que su empleo era una necesidad. Entre tanto, la continua comunicación a través de las nuevas líneas continúa y día a día, la tendencia a confiar en el nuevo medio para enviar mensajes en lugar de en el viejo, crece de prisa. Finalmente llega un momento en el que el alumno ya no siente ningún deseo de usar las viejas líneas de comunicación; caen en desuso y la comunicación a través de las nuevas líneas finalmente empieza a sentirse bien y es llevada a cabo con confianza.

Hay que entender que hasta este momento, todo lo que se ha pedido al alumno que haga es aplicar su principio durante la clase, pero al cabo de un tiempo, el alumno puede empezar la inhibición del mal uso del control primario en todos los actos de la vida, simples o no, pues de lo que se trata, principalmente, es de aquel proceso de rememoración implicado en el “pensar durante la actividad” (una nueva manera de vivir) y una vez que ha experimentado la alegría y satisfacción que esto produce, es difícil creer que pueda volver al modo antiguo. La nueva forma de uso se sentirá bien mientras la vieja se sentirá mal. Como hemos visto, uno de los obstáculos serios a superar, al ayudar a los alumnos a cambiar su forma de uso, es que cualquier cambio del mal uso antiguo (lo conocido) al nuevo buen uso (lo desconocido) les parece equivocado y en cada etapa del cambio, la nueva forma mejorada del uso ha de ser experimentada durante algún tiempo antes de que el alumno pueda sentirla como buena y cómoda y así desarrollar fe y confianza en el empleo de ella.

Esta es la respuesta para aquellos que trabajan en el principio de que si algo está mal en el uso y funcionamiento de una persona, el maestro, como procedimiento principal, debe decirle al alumno QUÉ HACER para corregirlo. Puede demostrarse que de lo único de lo que podemos estar seguros, es de que un alumno así no intentará emplear el uso correcto de sí mismo al seguir las instrucciones, por la simple razón de que el uso correcto él lo sentirá erróneo. *La gente no hace lo que siente que está mal cuando intenta estar bien.* Que el mito implicado en la creencia que aquí estoy condenando, haya tenido crédito durante tanto tiempo, demuestra que realmente, nosotros no pensamos tan a menudo como *sentimos* que lo hacemos. ¡Lo siento, pero esto es lo que hay!

5.3 Inhibición

5.3.1 Unidad de pensamiento

Se ha dado diferentes significados a la palabra *inhibición* y esto ha producido mucha confusión. Según el informe de una conferencia dada en Nueva York el año pasado, por miembros del cuerpo científico y otros cuerpos con la intención de alentar la unidad de pensamiento, se admitió que debido a la compartimentación (división en secciones incomunicadas) del conocimiento humano, aparecen dificultades de lenguaje entre aquellos que participan en las discusiones, ya que diferentes grupos utilizan diferentes significados de la misma palabra. (Véase el Apéndice 14.7.)

Por lo tanto, para dejar claro el sentido con que utilizo la palabra inhibición, referiría a mis lectores a mi libro *El control consciente y constructivo del individuo* (capítulo 2.9) de 1923, donde escribí “que en la aplicación de mi técnica, el proceso de inhibición, es decir, *el acto de negarse a responder* al deseo primario de

Inhibición

alcanzar un fin, se convierte en *el acto de responder* (acto voluntario) al deseo razonado consciente de emplear el medio por el cual puede conseguirse este fin”.

5.3.2 Sir Charles Sherrington

He estado interesado en aprender eso desde que en un folleto titulado *El cerebro y sus mecanismos* (Cambridge University Press, 1937), Sir Charles Sherrington escribió:

Podría parecer que doy énfasis a la preocupación del cerebro con el músculo. ¿Podemos dar demasiada importancia a esta preocupación cuando cualquier camino que sigamos en el cerebro conduce directa o indirectamente al músculo? El cerebro parece una autopista para la acción nerviosa que llega a través de ella al animal motor. Se ha señalado que el propósito de la Vida es un acto y no un pensamiento. Hoy el aforismo debe modificarse para admitir que a menudo, refrenar un acto no es menos un acto que cometer uno, porque la inhibición es al igual que la excitación, una actividad nerviosa.

5.3.3 El círculo vicioso en “hacer”

El llevar a cabo los procedimientos de mi técnica, es precisamente esta preocupación del cerebro con el pensamiento responsable de la actividad nerviosa implicada en pasar los mensajes, cuyo resultado es impedir o llevar a cabo un acto. Proyectar mensajes impeditivos sirve para detener la mala dirección asociada al dañino uso de sí mismo habitual en la ejecución de un acto y así tenemos una actividad que es anterior a cualquier otra actividad implicada en el acto, y se consigue un nuevo y mejorado uso de sí mismo con medios a los que se despeja el camino mediante la proyección de los nuevos mensajes directivos. Mientras el cerebro está preocupado con la proyección de mensajes cuyo resultado es producir nuestra forma de uso habitual, pocas posibilidades hay de romper el círculo vicioso de la actividad refleja asociada de “hacer”. Lo que sentimos que está bien, está mal y antes de poder cambiar esta actividad refleja habitual, necesitamos pasar por una serie de experiencias de recondicionamiento que como previamente son desconocidas para nosotros, al principio se sienten mal y por lo tanto, deben ser repetidas hasta que lo desconocido se convierte en conocido y se siente bien y familiar.

5.3.4 Método indirecto de control

El procedimiento primario en la técnica que es necesario para conseguir estas experiencias, es la inhibición de nuestra actividad refleja habitual ante un estímulo dado. Conseguir esto significa educación en el sentido fundamental, pues necesita de un reconocimiento y una comprensión conscientes de todo lo relativo a la formación del hábito y del medio por el cual poder cambiar los hábitos. Se activan nuestros procesos de razonamiento y, como resultado, no debemos reaccionar de repente al estímulo dado pues si reaccionamos así, simplemente damos el consentimiento a una proyección de mensajes que son los responsables de nuestra actividad refleja habitual y entonces hacemos imposible el cambio.

Entonces, como resultado de nuestro razonamiento siguiendo estas líneas, al recibir cualquier estímulo para la actividad, tomamos nosotros la importante decisión de *no dar consentimiento para hacer algo* en respuesta, ya que este “hacer” se debería a nuestra proyección de los mensajes habituales que nos han llevado al error. Si mantenemos esta decisión, habremos ganado la primera experiencia que con el tiempo nos llevará al control de nuestra reacción habitual.

Mediante esta inhibición inicial se hace posible el cambio y pasamos a considerar cual debería ser nuestro procedimiento siguiente. En primer lugar, nuestro interés debe ser descubrir de qué modo estamos interfiriendo con el empleo correcto del control primario y decidir impedir esta interferencia mediante el rechazo consciente a la proyección de los mensajes que habitualmente la producen. Sólo en segundo lugar estamos interesados en la proyección de los nuevos mensajes

Inhibición

que con el tiempo nos llevarán indirectamente, es decir, mediante un cambio en el empleo del control primario de nuestro uso, al cambio que deseamos en nuestra actividad refleja habitual.

En la totalidad de este procedimiento vemos el nuevo principio trabajando, pues si proyectamos aquellos mensajes que detienen nuestra reacción habitual y a la vez proyectamos los nuevos mensajes que dan rienda suelta a los impulsos motores asociados a la energía nerviosa y muscular a través de líneas de comunicación poco familiares, estaremos haciendo lo que Dewey llama “pensar durante la actividad”. Por lo que sabemos, el género humano no ha tenido la experiencia de pensar durante la actividad cuando está implicada la proyección de mensajes necesarios para el empleo del control primario de su uso. Por el método ordinario, el hombre sólo ha reaccionado instintivamente a cualquier estímulo para la actividad, mientras que en el nuevo plan que estoy sugiriendo, los mensajes impeditivos o no, deben ser proyectados conscientemente *en la secuencia correcta* durante la actividad.

En *El control consciente y constructivo del individuo* (capítulo 3.3) escribí:

La proyección consciente y continua de órdenes necesita una actitud razonada con amplitud para que el sujeto tenga no sólo una concepción clara de las ordenes esenciales (“medio por el cual”) para ejecutar correctamente un movimiento particular sino que pueda también proyectar estas órdenes correctamente relacionadas entre sí, dando como resultado de las series coordinadas de órdenes, un uso coordinado del organismo.

5.3.5 Olvidar recordar

Según mi experiencia, la mayoría de la gente, incluso aquellos reconocidos como inusualmente brillantes, encuentran este procedimiento muy difícil. Lo que mayoritariamente hacen mal es que “olvidan recordar” inhibir, mientras el hábito de obtención del fin del que la mayoría de nosotros somos víctimas, hace que constantemente al hacer un movimiento, ellos pasen por alto o sobrevaloren uno u otro de los mensajes de la serie que se les ha pedido proyectar.

Este hábito de adelantarse es la dificultad que tiene el tartamudo, pues cuando tiene que decir varias palabras, invariablemente intenta decir la primera palabra, con la forma de los labios y el uso de la lengua requeridos para decir la palabra siguiente a la que está intentando pronunciar. Cuando de este modo, el movimiento va más deprisa que los mensajes, significa que el alumno ha dejado de proyectar los mensajes o que está “haciéndolos”, confiando en la guía sensorial habitual que como sabe por experiencia, le está desorientando constantemente.

La inhibición es una potencialidad humana de sumo valor en cualquier intento de hacer cambios en el sí mismo humano y la experiencia me ha convencido de que es la potencialidad más necesaria para el desarrollo. He visto que si un alumno puede inhibir sus reacciones habituales, aunque sólo sea moderadamente bien, cuando se enfrenta con procedimientos poco familiares, pueden hacerse cambios notables en su uso y funcionamiento en muy poco tiempo, cambios que a juzgar por los resultados ordinarios, parecerían imposibles.

5.3.6 Necesidad de una nueva memoria

El empleo de la inhibición necesita del ejercicio de la memoria y la atención; la primera para recordar los procedimientos implicados en la técnica y la apropiada secuencia en que deben ser utilizados; y la segunda en el reconocimiento de lo que ocurre. En el proceso, ambas potencialidades se desarrollan y aumenta gradualmente la esfera de acción del uso de ambas. Además, las experiencias ganadas entonces, no sólo ayudan al desarrollo y velocidad de la memoria de rememoración y de relación sino que también cultivan lo que yo llamaría la memoria motora-sensorial-intelectual.

Inhibición

5.3.7 Por qué la técnica es primariamente una de desarrollo y control de la reacción humana

Mi técnica se basa en la inhibición, la inhibición de respuestas indeseables y no necesarias a los estímulos y de ahí que sea principalmente una técnica para el desarrollo del control de la reacción humana.

5.4 La aproximación fundamental

5.4.1 Ejemplos para mostrar la conexión entre uso y reacción

En cualquier consideración del medio de conseguir lo necesario para cambiar el hábito, nunca está de más recordarnos a nosotros mismos la verdad demostrable de que la naturaleza de la reacción de una persona viene determinada por la naturaleza de su uso y funcionamiento.

Por ejemplo, esto puede verse bastante claro en el caso de una persona que reacciona a algún estímulo perdiendo la paciencia y que inmediatamente asume la actitud del cuerpo, extremidades y expresión facial propias de una persona “preparada para la pelea”. Lo mismo es cierto para los animales. El perro manifiesta un cambio similar en el uso y funcionamiento cuando reacciona a algún estímulo que despierta su instinto de pelea; se le eriza el pelo del lomo, la mirada feroz, retrae los labios mostrando los dientes, y el ángulo de su cabeza, la actitud de su cuerpo y la posición particular de las patas son todas manifestaciones de su deseo de reñir y pelear.

Pueden darse innumerables ejemplos para demostrar que el cambio en la forma de reaccionar de una persona está asociado con el cambio en la forma de su uso y funcionamiento y que cuando este cambio se manifiesta con la pérdida de paciencia y disposición para la riña, el deseo y la intención de pelear persistirán hasta que reciba algún estímulo nuevo. Si reacciona a éste recuperando la compostura, se le verá volver a la forma de uso y funcionamiento asociada a su forma habitual de reaccionar cuando está tranquilo, o si reacciona de otra forma diferente, este cambio de nuevo se verá reflejado inmediatamente en los cambios indicadores en la forma de uso y funcionamiento asociados.

5.4.2 Manifestaciones diferentes pero procesos iguales en marcha

Perder la paciencia y las manifestaciones que acompañan esta condición, incrementan la pérdida de control en el uso y funcionamiento, y se observará que en aquellos que esta tendencia a perder el control es habitual, también hay la tendencia a reaccionar demasiado deprisa a los estímulos de su entorno y a las reacciones de sus compañeros y estar demasiado a merced de “arrebatos emocionales”. No importa en que campo de actividad estemos metidos, o si los estímulos primeros responsables de nuestra forma particular de reaccionar están etiquetados como “físicos”, “mentales” o lo que se prefiera, los mismos procesos humanos en uso y funcionamiento son los responsables de las manifestaciones que constituyen nuestra forma habitual de reaccionar a un estímulo particular o a un grupo de estímulos, y son tan característicos de nosotros como individuos, como lo es nuestra forma de escribir, andar y desarrollar nuestras actividades en general y son bien fácilmente reconocibles por aquellos que nos conocen.

5.4.3 Peculiaridades posturales, expresiones “mentales” y faciales, etc.

Decimos que la gente está de buen o mal humor y todos alguna vez hemos conocido gente que, sin la menor intención, nos ha irritado al primer vistazo por su forma de hablar, comportamiento general, etc. Para el observador, tales peculiaridades y cambios de humor van acompañados de cambios en la actitud postural, la expresión facial, los movimientos de manos y brazos, de hecho por aquellos movimientos de las partes que somos capaces de emplear para intentar expresar lo que

La aproximación fundamental

sentimos.

Estaba con un grupo de gente una noche, escuchando un programa de radio sobre un tema importante dado por un hombre muy popular, reconocido como autoridad en ese tema. A los pocos minutos, uno de los oyentes exclamó, “Este hombre me irrita” y pronto se hizo evidente que estas palabras transmitían sólo una suave impresión de la naturaleza de su verdadera reacción.

Más tarde, tuve la oportunidad de discutir el programa con él y entonces me dijo que era la voz y la pronunciación del orador lo que le había irritado tanto, a pesar del profundo interés que tenía en el tema del programa.

Tenemos aquí a un hombre de inteligencia más que ordinaria, encontrando imposible escuchar con compostura una charla sobre un asunto de vital importancia para él y los demás, por culpa de su sensación de irritación despertada en él por ciertas peculiaridades vocales y demás del orador.

Lo especialmente interesante para mí en este incidente fue que la forma de uso de sí mismo de mi amigo era tan mala que podía explicar su modo de reaccionar al orador y por consiguiente, no me sorprendí de su forma de reaccionar. Fue sólo otro recordatorio de que probablemente el mayor problema que aún está sin resolver en la educación y desarrollo del género humano, es el problema del control de la reacción humana debido a la íntima interdependencia entre la naturaleza de este control y la naturaleza de la forma asociada del uso y funcionamiento de sí mismo.

5.4.4 Recapitulación de los puntos tratados en los libros anteriores

Puede ser de ayuda aquí, en vista de lo que sigue a continuación, que recapitule ciertos puntos que como algunos de mis lectores pueden recordar, ya he tratado en mis primeros libros:

1. *Que el hombre tiende a convertirse cada vez más en un ganador-del-fin confirmado, uno que demasiado a menudo, insiste en conseguir su fin por cualquier medio, incluso a riesgo de desastre, en lugar de tomarse el tiempo necesario para considerar el medio por el cual puede obtenerse el fin, para así asegurar el mejor resultado posible.*
2. *Que el hombre ha ido dando traspiés a lo largo del camino que ha llevado a la civilización moderna, mediante cambios graduales, desde un entorno que probablemente había permanecido estático durante miles de años y en el que todas las necesidades de su modo de vida, al igual que las de sus antepasados durante incontables generaciones, podían alcanzarse mediante una guía-control de sí mismo instintiva en todas sus actividades, y ha llegado a adaptarse lentamente a su entorno, gracias a experiencias de fracaso y éxito. Por tanto, desde el comienzo de la vida civilizada, el hombre ha estado en desventaja porque, por la naturaleza del caso, su experiencia en adaptarse él mismo a las necesidades de los cambios ambientales rápidamente crecientes, era y sigue siendo inadecuada. Además, él no ha conseguido aquel conocimiento del uso y funcionamiento de sí mismo que es esencial para el mantenimiento del bienestar en un entorno en el que la guía instintiva (automática) ha demostrado ser inadecuada y demasiado a menudo verdaderamente engañosa y donde, por lo tanto, sufre una demanda siempre creciente de rápida adaptación a nuevos cambios. Al carecer de este conocimiento, el éxito del plan de civilización y de las medidas que el hombre ha tomado para su propio bienestar y el de los demás, está ahora comprometido. Enfrentado a lo desconocido, su rápida reacción lleva demasiado a menudo a resultados dañinos e inútiles, por culpa de confiar en los instintos que hace tiempo que dejaron de ser útiles. Al mismo tiempo, está asustado por el cambio debido a su experiencia limitada, sus ideas preconcebidas y hábitos de pensamiento y acción que son legados de un entorno primitivo y más estático cuya adaptación a él hacía, comparativamente, pocas demandas sobre él. Esto es cierto para su reacción a los cambios dentro de sí mismo, especialmente aquellos que pueden afectar adversamente su posición en el mundo exterior; cuyos*

La aproximación fundamental

serios resultados serán obvios si lo consideramos inalterado, es decir, sin tomar contacto con lo poco familiar (lo desconocido) no podemos hacer los cambios en nosotros mismos y a través de nosotros en el mundo exterior, que son esenciales para el crecimiento y desarrollo fundamentales en una civilización avanzada.

3. *Que este problema del cambio se ha hecho más difícil de resolver, porque la percepción sensorial del hombre de lo que está ocurriendo dentro de sí mismo se ha vuelto, gradualmente, no-fiable y ahora se puede demostrar que es así, mientras su nivel de entendimiento y observación disminuye gradualmente.*

Me doy cuenta de que esto no siempre se aplica en actividades en las que la tendencia es hacia la especialización y donde la oportunidad para el ejercicio de estas potencialidades es menor; pero incluso en estos casos, hasta donde llegan mis investigaciones y mi observación, el nivel se está reduciendo demasiado a menudo, fuera de la esfera particular de la especialización.

5.4.5 Mala dirección y el trabajo “automático” de la guía-control

Como consecuencia de la falta de fiabilidad de sus impresiones sensoriales, la interpretación del hombre de su propia experiencia de la vida y de la de los demás, es demasiado a menudo falsa e ilusoria y se expone a llegar a falsas conclusiones y a formar juicios erróneos, especialmente cuando están implicados los motivos de su propio comportamiento y actividades generales y los de otras personas. Estas tendencias, combinadas con las de una reacción demasiado rápida y sin pensar debidas, por su parte, a haberse convertido en un ganador-del-fin confirmado, deben continuar entorpeciendo su camino hacia el éxito en sus intentos por hacer cambios y controlar sus reacciones. Su éxito en desarrollar sus potencialidades a un nivel en el que sea capaz de trasladar a la práctica los ideales de buenos deseos y paz que ahora él ve “a través de un cristal opaco”, dependerá de si él puede o no alcanzar un plano de vida en el que sustituya aquella guía-control instintiva (automática) de sí mismo que cubrían sus necesidades en la vida primitiva, por la guía-control consciente del uso de sí mismo.

5.4.6 Por qué los nuevos métodos de reforma han dejado sin resolver el asunto del control de la reacción humana

La necesidad del cambio fundamental en la guía-control de sí mismo del hombre que aquí estoy postulando, nunca hasta ahora, hasta donde yo he sido capaz de descubrir, ha sido reconocida por los responsables de métodos de entrenamiento y educación; verdaderamente, incluso entre los llamados “nuevos” métodos aún no he encontrado ninguno que difiera en este respecto fundamental, de aquellos a los que intenta sustituir.

Los que abogan por estos nuevos planes en todo campo de reforma, todavía parecen pensar que es razonable suponer que la gente será capaz de hacer los cambios que consideran necesarios, poniendo algún nuevo ideal en práctica o substituyendo por nuevos procedimientos aquellos que han utilizado anteriormente para alcanzar algún fin, sin cambiar la naturaleza de la guía-control del uso de sí mismos, el instrumento que deben emplear para llevar a cabo estos nuevos procedimientos.

5.4.7 En qué consiste la medida para el cambio

Esta mala concepción procede del fracaso en reconocer que en la mayoría de la gente hoy día, la mala dirección se ha deslizado en el trabajo automático de la guía-control del uso de sí misma y que es necesario como preliminar a hacer los cambios, restaurar la guía-control fiable y para este fin utilizar una técnica mediante la cual podamos conseguir aquella forma de empleo del control primario, que tiene *una influencia integrada* sobre los mecanismos del organismo.

La aproximación fundamental

5.4.8 *Qué decisión se necesita de nosotros, antes de que el cambio fundamental pueda tener lugar*

Y como sólo puede suponerse que el trabajo automático del organismo humano era satisfactorio en un entorno más o menos estático, pero que aún así se estropeó al aumentar la demanda sobre el hombre de una adaptación más rápida al entorno, no hay evidencia para apoyar el supuesto de que la fiabilidad original de la guía-control del trabajo automático del organismo puede ser restaurada por medios específicos o que incluso si esto fuera posible, este trabajo estaría menos expuesto a la interferencia que en cualquier periodo anterior de la historia del hombre. Sin importar en qué campo de actividad se desee conseguir los cambios, tanto si es en el llamado físico, mental o espiritual, el llevar a cabo la tarea necesita que nosotros tomemos la decisión de hacer aquel cambio fundamental en la guía-control del trabajo de los mecanismos, que es inseparable del cambio en la forma de uso de sí mismo y si esto no es tenido en cuenta por aquellos que puedan ser responsables en el futuro de los ideales y planes de reforma individual y social, no tienen justificación para creer que estos demostrarán ser más beneficiosos que aquellos que en el pasado han resultado ser deficientes.

5.4.9 *Dificultad de llevar adelante decisiones que impliquen la guía-control de sí mismo durante el empleo de procedimientos que no está en línea con la experiencia previa en pensamiento y acción*

Actuar con éxito según nuevas líneas de pensamiento (incluso después de haber seleccionado el mejor “medio por el cual”), significa llevar a cabo la decisión mediante un uso de sí mismo poco familiar, contra el impulso de hacerlo mediante el uso habitual que se siente bien, es decir, no sólo arrojando nuestra concepción mental de CÓMO debe llevarse a cabo esta decisión, sino también arrojando la incomodidad real y “sintiéndose mal” al hacerlo. Por esta razón, la persona que hasta este momento ha dependido en todo su “hacer” del uso de sí misma instintivo (automático), encuentra difícil aceptar la decisión de emplear procedimientos que implican una guía-control del uso de sí misma, que no está en la línea de ninguna experiencia previa, ni de pensamiento ni de acción.

Esta dificultad no la tienen en cuenta continuamente, aquellos que ponen su fe en el establecimiento de teorías ideológicas, por muy elocuentes que sean, para convertir a otros a un nuevo punto de vista, o quienes proponen planes de reforma para ayudar a los demás a hacer los cambios necesarios en su reacción, para vivir como corresponde al nuevo ideal que están proponiendo.

5.4.10 *Aceptación intelectual de la creencia y la confianza sensorial*

El nuevo “medio por el cual” es poco familiar y cualquier intento por su parte de llevarlo a cabo, estará asociado con experiencias que se sienten mal, así que para hacerlo bien tendrá que “hacer” lo que siente mal, obviamente una experiencia que será completamente nueva para ella. Así que cuando llega el momento en el que se le pide utilizar el nuevo medio por el cual mediante un uso de sí misma nuevo y desconocido, se encuentra con que a pesar de su aceptación intelectual de ello como lo mejor para su propósito, no dispone de la confianza sensorial necesaria para llevar a cabo la tarea, una confianza que tendría si se le pidiera que utilizara el “medio por el cual” que le era familiar.

5.4.11 *Medio poco familiar y correr el riesgo*

A juzgar por su experiencia anterior, siente que se le pide que corra un riesgo que ella no debería correr a pesar de que en situaciones familiares, estaría bien dispuesta a correr un riesgo corriente, como por ejemplo el riesgo a caerse al aprender a patinar o a montar en bicicleta. Al ponerse a la faena en su viejo estilo de prueba-error, está dispuesta a correr riesgos iniciales aunque para ello siempre ha utilizado un mal uso de sí misma, pero no desea correr los riesgos iniciales en esta nueva forma de aprender, aunque ha decidido junto con su maestro, que esta nueva forma le llevará a un uso de sí misma mejorado.

La aproximación fundamental

5.4.12 Una situación única en la que el hombre se pone a sí mismo, al llevar a cabo cualquier método de educación, entrenamiento o esquema de vida

Esta es una situación única a la que el hombre, hasta donde yo sé, nunca se ha encontrado enfrentado previamente bajo ningún método educativo, entrenamiento o modo de vida, y esta situación persistirá como el mayor obstáculo en el camino para hacer un cambio fundamental, hasta que empleemos los medios que proporcionan la oportunidad de obtener las experiencias necesarias para pasar de la guía-control del organismo psicofísico familiar (mala) a la desconocida (correcta), los únicos medios que, en conclusión, estamos justificados a proporcionar para el cambio en el sentido fundamental.

5.4.13 Decisión y nuevas experiencias del uso

Una experiencia educativa de más de cuarenta años, me permite afirmar que con toda la ayuda que puede darle un maestro experimentado en el empleo de una técnica que provee de lo preciso para el cambio en este sentido fundamental, la mayoría de la gente es incapaz de llevar adelante con éxito las decisiones, cuando esto implica alcanzar un fin mediante un uso de sí misma desacostumbrado, incluso en actos tan simples como mover un brazo, levantar una pierna, o sentarse o levantarse de una silla.

5.4.14 Qué está implicado en la aceptación de una nueva idea

Esto nos permite hacernos una idea de las influencias conflictivas en el trabajo cuando el hábito está asociado a malas condiciones y es así, porque no se ha reconocido que hay tanta confusión y malentendido respecto a lo que es fundamental para conseguir llevar a cabo las decisiones para hacer cambios. También es necesario recordar, que cuando se consideran métodos para cambiar de pensamiento y acción, y se selecciona el medio por el cual este cambio puede ser llevado a la práctica, no puede decirse que nadie realmente haya aceptado una nueva idea o haya aprobado el “medio por el cual” ponerla en práctica, hasta que haya tenido realmente la experiencia personal de emplear los procedimientos necesarios para hacerlo.

5.4.15 “Desear” y “querer” y como “hacer” el “hacer”

Según la concepción de lo que es un cambio, más aceptada en el pasado y que aún persiste hoy día, el “poder creativo”, “deseo” y “voluntad” tal como expresan las palabras “quiero” o “no quiero”, son el medio por el cual puede conseguirse el cambio y aquellos que están a favor de métodos basados en esta concepción, los emplean como ayuda para conseguirlo en todos los campos de actividad. Al hacerlo dependen de la guía-control instintiva (automática) de sí mismos según el método de prueba-error, sin tener en consideración la cuestión de cómo “hacer” el “hacer” que es inseparable de la puesta en práctica del “desear” y “querer”.

5.4.16 La imprecisión de la percepción sensorial y el juicio al considerar el juicio de los resultados

Es cierto que los que utilizan este método reclaman su mayor o menor éxito; pero al considerar si esta reclamación es justificada, es esencial recordar que tanto las experiencias psicofísicas del individuo del uso y funcionamiento, como aquellas experiencias que consigue cuando se utiliza a sí mismo como un instrumento en sus actividades en el mundo exterior, combinadas, constituyen su experiencia vital y es esta suma total de experiencias la que determina la naturaleza y valor de su juicio. Aquellos que dicen tener éxito personal gracias a sus métodos, deben ser capaces de demostrar que su experiencia es suficientemente amplia como para proporcionar una base sólida para el juicio correcto, antes de que puedan esperar que su juicio sea aceptado como válido. Todo juicio se basa en la experiencia y

La aproximación fundamental

una persona con experiencia limitada, difícilmente está cualificada para juzgar las reacciones de una persona cuyas experiencias han sido ampliadas explorando nuevos campos.

5.4.17 Resultados del “querer” y “desear” del hombre y el método de prueba-error

El hombre aún confía en una cantidad indebida de experiencias limitadas y engañosas como base para su juicio en demasiadas esferas de actividad y con relación a demasiados problemas; y esto explica en gran medida, la posición en la que se encuentra hoy día, una posición que parecería demostrar que hace tiempo que necesita de algo más que “desear” o “querer” por el método de prueba-error para conseguir cubrir las demandas añadidas hechas sobre él por los cambios de la vida, dejando aparte aquellas que puedan hacerse en el futuro. Ha estado “deseando” el progreso, desarrollo y libertad de pensamiento y acción continuados, “queriendo” conseguir este fin, unas veces concentrándose en los médicos “físicos” y otras en los “mentales” y también en medios “espirituales”.

Pero con el paso del tiempo, sus intentos de resolver sus problemas actuales por estos medios sólo han servido para mostrar sus limitaciones (y nunca antes tanto como en el momento presente) y cada vez se da más cuenta no sólo del desastre y confusión fuera de él, sino también del aumento de ciertas incapacidades *dentro de sí mismo*, en particular de un nivel disminuido de percepción sensorial y funcionamiento general y la inseguridad para hacer juicios.

5.4.18 La naturaleza y valor del juicio y la actitud el hombre ante la dependencia de la ayuda “física”, “mental” y “espiritual”

Esto debería haberle avisado de que sus medios no han cubierto ni cubren sus necesidades, pero no obstante, conserva su confianza en ellos. Su única idea de “cura” para sus incapacidades es concentrarse aún más en “desear” y “querer” como antes, según el mismo viejo método y por tanto, la única clase de cambio que hace es la de dejar de concentrarse en un punto para concentrarse en otro cuando, por ejemplo, dice que depende más de los medios “espirituales” que de los “mentales”, o de los “mentales” más que de los “físicos” y así sucesivamente. Por eso no importa cuanta gente pueda diferir en cuanto a los méritos de cualquier cambio particular en su reacción que pueda conseguir mediante la concentración en su decisión de querer-hacer, pues no puede haber divergencia de opinión con respecto al hecho de que no sólo durante, sino también después de efectuado el cambio por este método, no habrá conseguido ningún cambio en esa forma de uso de sí mismo que hasta ahora tendía a hacer disminuir el nivel de su funcionamiento general, y la dañina influencia resultante de éste se intensificará gracias a cualquier esfuerzo especial que haga y seguirá siendo una *constante* que retarda y desintegra, asociada a condiciones de desorden y complicación que tarde o temprano llevarán a otros hábitos de uso dañinos y gradualmente al desarrollo de problemas y enfermedades orgánicas.

5.4.19 Cambios específicos y efectos colaterales dañinos

Y cuando recordamos que cualquier cambio nuevo en su reacción, es el resultado de su “hacer” al llevar a cabo su plan de querer-hacer y que la naturaleza de este “hacer” depende de su forma de uso particular que a su vez determina la naturaleza de su reacción cambiada, seguro que queda claro que el cambio que resulta de decisiones llevadas a cabo por el método directo de “hacer” guiado por el control instintivo (automático), sólo puede ser de naturaleza paliativa y casi seguro estará asociado con el desarrollo de efectos colaterales no deseados.

5.4.20 Represión y efectos colaterales dañinos

Ciertamente se ha visto que los intentos de este tipo de llevar a cabo decisiones necesarias para cambiar el control de alguna reacción específica, van acompañados

La aproximación fundamental

de represión propia, incluso cuando según el juicio individual, se considera que la prueba ha tenido éxito. No obstante, esa represión ha sido reconocida siempre como dañina y su presencia como efecto colateral de tales pruebas, es una evidencia de fracaso en el sentido general, a pesar del hecho de que mediante estas pruebas se haya podido obtener algún control específico de la reacción en casos especiales.

5.4.21 Hábito y forma de uso. La aproximación indirecta al cambiar el hábito

Vamos ahora a considerar el caso de un hombre que decide intentar cambiar su reacción de tal modo que sea capaz de controlar algún hábito o defecto que le preocupa, sin el acompañamiento de ningún efecto colateral dañino como la represión.

Para nuestro propósito no importa cual pueda ser el hábito o defecto, tanto si se trata de una tendencia a perder la calma, beber, mentir, adicción a una droga o a otras manifestaciones dañinas, siempre y cuando él se dé cuenta de la necesidad de un cambio y desee realmente conseguir tal control de su reacción que le permita efectuarlo.

Su problema es resistir a la tentación de “hacer” cada vez que pueda verse que su “hacer” está causando su problema y esto necesita de la habilidad de llevar a cabo una decisión en gran desventaja. Pero cuando se le haya demostrado que cualquier “hacer” específico como el de permitirse un hábito particular, siempre va asociado a una forma de uso de sí mismo particular, se dará cuenta de que es inútil intentar controlar este “hacer” específico (hábito) *directamente* porque esto significaría dejar inalterada la forma de uso y las condiciones de funcionamiento asociadas con este “hacer”. Por tanto, él no intenta suprimir su deseo de permitirse este hábito por la fuerza bruta de su querer-hacer, sino que aprende a aproximarse a su problema *indirectamente* inhibiendo su forma de uso habitual de reaccionar al viejo estímulo.

5.4.22 Experiencias nuevas y desconocidas y procedimientos desconocidos

Entonces se da a sí mismo la oportunidad de tomar una nueva decisión, que necesita de experiencias psicofísicas nuevas y desconocidas para llevar a cabo procedimientos nuevos y desconocidos y si se afirma en su decisión y emplea los procedimientos que deben ser empleados para conseguir el cambio y la mejora de su forma de uso necesarios, la nueva reacción que desea se hará posible y el efecto colateral, la represión, no estará presente.

5.4.23 La aplicación práctica de los conceptos y lo que esto implica

El entrenamiento que esto presupone ya ha sido descrito y ha demostrado ser el medio de resolver el problema de hacer y llevar a cabo decisiones como las que afrontan aquellos que intentan mejorar las condiciones de uso y elevar el nivel de funcionamiento en el sí mismo psicofísico, precursor de todo cambio fundamental.

Esta experiencia permite a una persona, con el tiempo, llevar a cabo decisiones que son diferentes a su uso habitual de sí misma y aprende a guiar-controlar conscientemente su actividad, conforme al nuevo concepto que ha decidido adoptar como mejor para su propósito, aunque las experiencias sensoriales asociadas con la consiguiente aplicación de estos medios nuevos, siendo poco familiar, se “sienta mal”, lo que es el meollo de la cuestión.

Esto también se aplica a nuestra reacción en otras esferas de actividad cuando se afrontan situaciones poco familiares.

La aproximación fundamental

5.4.24 Aldous Huxley

Aldous Huxley, escribiendo sobre experiencias personales en su notable e instructivo libro, *Ends and Means* (El fin y los medios), habla de mi técnica como sigue: "... ninguna descripción oral puede hacer justicia a una técnica que implica el cambio... de las experiencias sensoriales de un individuo. No puede describirse la experiencia de ver el color rojo. Igualmente no puede describirse la experiencia mucho más compleja de mejorar la coordinación física. Una descripción oral sólo tendría sentido para una persona que ha tenido realmente la experiencia descrita; para la persona mal coordinada, las mismas palabras significarán algo completamente diferente. Inevitablemente las interpretará en términos de sus propias experiencias sensoriales que son las propias de una persona mal coordinada. La comprensión completa del sistema sólo puede conseguirse con su práctica." Y de nuevo, "... una técnica... cuyo trabajo (con una analogía orgánica) es inhibir los impulsos indeseables y la irrelevancia en los niveles emocional e intelectual respectivamente. No podemos pedirle más a ningún sistema de educación física; ni pedirle menos, si deseamos en serio cambiar a los seres humanos en una dirección deseable." (Véase *Ends and Means*, capítulo XII: "Educación", páginas 258-9, Harpers, Nueva York.)

Finalmente señala que esto "es valioso, entre otras razones, como medio de incrementar el control consciente del cuerpo y, de este modo, elevar al ser humano desde una condición de ignorancia física hasta un estado de autoconciencia y autocontrol físicos." (*Ends and Means*, capítulo XV: "Ética", página 377.)

5.4.25 Una sugerencia para aquellos interesados en planes de reforma individual y social

Cuando se ha dicho todo lo que es importante a favor de los buenos pensamientos, las ideas, sistemas y métodos avanzados sólo en forma teórica y conceptual para ayudar al género humano a cambiar y mejorar las deplorables condiciones mundiales actuales y para asegurar una era de paz y buena voluntad para todos los hombres, el problema real (la aplicación práctica de los conceptos) aún está sin resolver. Somos por naturaleza, criaturas de impulso dominado por la reacción habitual y así seguiremos más o menos, mientras estemos contentos de seguir luchando, dependiendo de la guía-control instintiva de nuestra forma de uso de nosotros mismos al adaptarnos a los rápidos cambios ambientales, económicos, sociales, educativos, etc. Sin importar qué método o plan, sistema de pensamiento o ideas pueda elegirse finalmente como el mejor para tratar los defectos y dificultades para hacer cambios del hombre, en el análisis final, el éxito *dependerá de la capacidad individual para llevar a cabo una decisión para alcanzar un fin mediante el empleo consciente del nuevo "medio por el cual", con experiencias psicofísicas poco familiares que se sienten mal, la incomodidad aumentando frecuentemente hasta la irritación y una sensación de equilibrio inestable.*

5.5 Retención de la acción o no-hacer

5.5.1 En sentido fundamental

Respecto a la discusión anterior sobre el hábito, las siguientes consideraciones pueden ser de interés; pues aunque puede parecer que recalcan indebidamente lo que ya se ha dicho, tienen que ver con una cuestión que estos días necesita una consideración especial. Todo el mundo está familiarizado con las palabras: "Hemos dejado sin hacer aquellas cosas que deberíamos haber hecho y hemos hecho aquellas cosas que no deberíamos haber hecho; y no tenemos remedio."

En nuestro trabajo nos interesa, primariamente, no hacer en el sentido fundamental de lo que debemos *no hacer* en el uso de nosotros mismos en nuestras actividades cotidianas; en otras palabras, impedir ese mal uso habitual de los mecanismos psicofísicos que convierten estas actividades en una constante fuente de perjuicio para el organismo.

Durante los últimos años, un número creciente de personas ha empezado a darse cuenta de que la obtención del fin y los procedimientos sin razonar inherentes a

Retención de la acción o no-hacer

nuestro plan de civilización actual, han tenido efectos dañinos cuyo resultado es una interferencia con nuestra forma de uso y una disminución gradual del nivel de nuestro funcionamiento general; y dándose cuenta de que cuanto más lejos avance la civilización en esta dirección, mayor será el incremento de esta interferencia, estas personas están aprendiendo a utilizar el medio por el cual serán capaces de impedir esa interferencia con la forma de uso de sí mismas y así asegurar que el nivel de su funcionamiento general aumentará gradualmente en lugar de disminuir durante sus actividades.

Con esto están haciendo la mayor contribución que el sí mismo puede hacer al sí mismo, en el sentido de restaurar o mantener el bienestar psicofísico.

Pero aunque pueden haberse convencido de que *lo que están haciendo ellas mismas* es responsable de la mala forma de uso que están deseosas de cambiar y que como primer paso a dar por esta convicción, deben aprender CÓMO detener este “hacer”, poco hay que demostrar que en el aprendizaje, su comprensión intelectual de la teoría no les equipa con la asistencia que necesitan para ponerla en práctica. Ni les ayuda saber que al seleccionar los procedimientos prácticos necesarios para cambiar su forma de uso, no-hacer (en el sentido primario de impedirse a sí mismas hacer aquellas cosas que las lleva a la repetición de su mala forma de uso habitual) no es sólo de gran valor práctico sino también esencial a su propósito.

Cuando a esto añadimos: (1) que encuentran una gran dificultad primero en inhibir su reacción demasiado pronta a un estímulo dado, lo que significa que repiten inmediatamente su mala forma de uso habitual, y (2) que en esta pronta reacción se guían en su forma de uso por la percepción sensorial no fiable, el lector puede hacerse una idea de qué es lo necesario en el proceso de cambio de la forma de uso, independientemente de las experiencias nuevas asociadas en un momento dado.

5.5.2 Necesidad de proporcionar la oportunidad de impedir tales efectos colaterales

La experiencia ha demostrado que una persona que ha tenido grandes dificultades para poner en práctica la idea de *no-hacer* en sus intentos de hacer cambios en su propia forma de uso, a menudo resulta ser una que defiende consecuentemente la idea de que no-hacer es posible para los demás, como por ejemplo, cuando intenta persuadir a alguien de que no se consienta beber, comer, fumar o cualquier otro hábito que considere dañino. Su idea de no-hacer le lleva a defender el empleo de “medios por los cuales” *directos* de impedir ciertas acciones mal dirigidas (“hacer”) que pueden ser observadas en el comportamiento de una persona (forma de uso). En la aplicación de nuestra técnica, por otro lado, la idea de no-hacer lleva al empleo del “medio por el cual” *indirecto* de impedir esta mala dirección. Este es el primer paso en el recondicionamiento esencial para hacer aquellos cambios fundamentales en el funcionamiento, que *durante el proceso* producen el resultado específico deseado, pero sin ir acompañado de efectos colaterales dañinos tales como la propia represión.

5.5.3 Autosupresión y uso habitual

Es una anomalía curiosa que la aceptación de la teoría y práctica de no-hacer pueda ser comparativamente fácil en intentos de ayudarse a sí mismo en actividades externas, pero tan difícil en intentos similares relacionados con actividades internas. Esta ayuda implica una forma de no-hacer que no debe confundirse con la pasividad y que es fundamental, pues le impide a sí mismo hacerse daño al dirigir mal la energía y la reacción incontrolada de sí mismo: es un acto de inhibición que entra en juego cuando, por ejemplo, en respuesta a un estímulo dado, nos negamos a consentir cierta actividad y entonces nos impedimos a nosotros mismos enviar aquellos mensajes que ordinariamente producirían la reacción habitual, que daría lugar al “hacer” consigo mismo lo que ya no deseamos “hacer” más. De ahí se sigue, que poner en práctica la teoría de no-hacer cuando la forma de uso de sí mismo está implicada, es una experiencia fundamental y es la experiencia más valiosa a conseguir por aquellos que desean aprender a impedirse a sí mismos el “hacer” dañino al llevar a cabo actividades exteriores a sí mismos. Tal impedir es la forma de no-hacer esencial para el cambio de los malos hábitos y para el control de la reacción humana. Todos hemos experimentado la dificultad de

Retención de la acción o no-hacer

cambiar incluso los hábitos más simples y somos conscientes del número comparativamente pequeño de personas que tienen éxito en cambiar lo que ellas saben son malos hábitos, por muy duro que lo intenten. El fracaso en muchos casos es debido al mal efecto constante de la forma de uso errónea sobre el funcionamiento general, que ayuda a la mala dirección de nuestras energías y por lo tanto, provoca pérdida de confianza, desilusión y a menudo angustia. Mediante los procedimientos descritos hasta aquí, el efecto constante de la forma de uso sobre el funcionamiento general será más o menos bueno, según sea la habilidad del maestro y la actitud del alumno e incluso se puede ayudar con éxito a los casos más difíciles con el empleo de procedimientos que ayudan a aumentar la confianza, no sólo en los intentos del alumno de “hacer” sino también, lo que es aún más importante, en sus intentos de impedirse a sí mismo hacer cosas que sabe que no debe hacer y que no desea hacer, primero con respecto a su propia forma de usarse a sí mismo y después al aplicar este uso, a través de sí mismo, a sus actividades en el mundo exterior. (No-hacer en el sentido completo).

Experiencia de este tipo ha sido conseguida en el nº 16 de Ashley Place, Londres, desde 1904 por alumnos de entre 2 años y medio y 15 años de edad, y más tarde en el F. Matthias Alexander Trust Fund School en Penhill, Kent, Inglaterra por niños y jóvenes de hasta 16 años de edad y los resultados confirman lo que acabo de escribir.

Capítulo 6º: Fisiología y fisiólogos

6.1.1 *Por qué se pide una explicación fisiológica*

Un amigo me ha sugerido que es importante que intente dar lo que él llama: “una explicación fisiológica del trabajo de mi técnica”. Esto me interesó tanto que le pregunté por qué lo consideraba importante. Me replicó: “Porque esto convencería a los médicos y científicos de la rigurosidad de tu técnica y permitiría a la gente aprender a utilizarla más fácil y rápidamente.”

Le señalé que un buen número de médicos y científicos habían quedado convencidos de su rigurosidad después de tomar clases y leer mis libros y que diecinueve médicos habían firmado la carta reproducida en el apartado 2.1.1. Por eso, yo consideraba que estaba justificada mi conclusión de que lo necesario para convencer de la rigurosidad de mi técnica ya está disponible.

6.1.2 *Teoría fisiológica y aplicación práctica*

Seguí diciendo entonces que no podía entender cómo había llegado él a creer que una “explicación fisiológica” del trabajo de mi técnica podría hacer más fácil o rápida su adquisición al alumno o al maestro y que el estudio de mis libros debía habérselo dejado claro. Le dije que aún no había encontrado un fisiólogo o un anatomista cuyo uso de sí mismo pudiera ser descrito como nada más que dañino y por esa razón hacía mucho tiempo que había decidido que el conocimiento de la Anatomía, de la Fisiología o de ambas, no ayuda y no puede ayudar a una persona a librarse de su forma de uso dañina, o incluso a saber si la forma de uso de los demás es dañina o no.

6.1.3 *Fisiólogos y anatomistas y su uso de sí mismos*

A propósito de esto, recuerdo que el primer médico que me dio un apoyo valioso, me recomendó que estudiara Anatomía y Fisiología como ayuda a la experimentación en la que estaba metido yo entonces. Él hizo que dos de sus amigos se interesaran en mis ideas y realmente los convenció de que valdría la pena que me dieran clases. Uno era profesor de Anatomía y el otro de Fisiología. Se concertó una cita y recibí una cálida bienvenida de los dos científicos, pero me llevé un buen susto al observar lo mal que se utilizaban a sí mismos. Verdaderamente me resultó de lo más inquietante en hombres que estaban tan versados en el conocimiento de la Fisiología y la Anatomía, cuyo conocimiento mi amigo pensaba que me sería valioso en mi campo de trabajo. Pensé en el asunto y llegué a la conclusión de que si su conocimiento no les había permitido reconocer el valor del uso apropiado de sí mismos (dejando aparte el entender cómo conseguir ese uso en su propio beneficio), sería una pérdida de tiempo en la etapa a la que yo había llegado en mi carrera estudiar temas que, si no les habían servido a ellos de ayuda, difícilmente podrían ayudarme en mi búsqueda de un medio por el cual yo pudiera mejorar mi propio uso y el de los demás.

Se lo indiqué a mi amigo y él estuvo de acuerdo con mi decisión. Sin duda el conocimiento de Fisiología y Anatomía que poseían estos dos hombres era de gran valor para los médicos y demás, pero yo estaba implicado en una técnica que trata con el trabajo del organismo humano vivo como un todo, lo que necesita del conocimiento del trabajo llamado mental (psicológico) y físico (fisiológico) del organismo humano como una unidad indivisible.

Fisiología y fisiólogos

6.1.4 Prueba científica y prueba de la validez de los medios de prueba

Durante más de cuarenta y cinco años, se ha visto a mi técnica en funcionamiento y puede ser vista hoy por cualquiera que lo desee. A lo largo de estos años, he estado ocupado en demostrar su validez mediante el empleo continuo de procedimientos establecidos experimentalmente, que son descritos en “Evolución de una técnica” (*El uso de sí mismo*, capítulo 1). Por tanto, puedo decir que cumplo los requisitos de la demostración, exactamente del mismo modo que un inventor o un ingeniero científico que señala su máquina y muestra que funciona. Hay gente que pedirá una demostración científica en las líneas ortodoxas, aunque tal prueba ha sido reconocida en el pasado tan a menudo como insegura y que lleva a error. Verdaderamente no sería irrazonable afirmar que, en el asunto de la prueba científica ortodoxa, el paso inicial debe ser demostrar que el medio por el cual se establece la prueba científica es completamente riguroso. El lado fisiológico de mi técnica ha sido tema de discusión amigable entre médicos y fisiólogos y no estoy enterado de que se hayan presentado hallazgos fisiológicos que estén en desacuerdo con cualquiera de sus procedimientos.

6.2 Unidad versus separación

6.2.1 Métodos de obtención-del-fin y “ciencia exacta”

La concepción original que hay tras la adquisición del conocimiento llamado Fisiología, era muy estrecha y aquellos interesados en ella se obsesionaron con los métodos de obtención del fin que creían aseguraría, para su trabajo en este campo, el título de “ciencia exacta”.

6.2.2 Fisiología y separación

El estudio de la Fisiología como tal, implica una aceptación completa del principio de separación en el trabajo del organismo y esto sirve para explicar por qué las experiencias del fisiólogo durante el curso de sus estudios, no le han dejado ver que es necesario mucho más que la comprensión de las funciones de los músculos *como tales*, si sus compañeros han de ser capaces de beneficiarse de sus hallazgos en las actividades cotidianas, o en el campo de la prevención y la “cura”. En principio, esto se aplica igualmente al médico que aplica su conocimiento de la Fisiología al diagnóstico.

6.2.3 El Dr. Andrew Murdoch y la “Fisiología clínica”

Para ver la necesidad de un diagnóstico completo y poner el tratamiento adecuado, particularmente en el campo de la prevención, el doctor debe estar versado en el conocimiento de lo que el Dr. Andrew Murdoch llama “Fisiología clínica”.

Véase en el Apéndice 14.2 un fragmento de *La Función de los músculos suboccipitales; la clave de la postura, uso y funcionamiento* por A. Murdoch, M.B., C.H.

6.2.4 Por qué se necesita más que el conocimiento del funcionamiento de los músculos para ayudar al hombre a mejorar o recuperar un uso apropiado de sí mismo

Los que han establecido datos fisiológicos después de observar el trabajo de los mecanismos humanos en sujetos vivos, no tenían el conocimiento que podría haberles permitido establecer, tanto la influencia del empleo incorrecto del control primario sobre la acción muscular o de la forma de uso sobre el funcionamiento general de los sujetos que estaban observando, como el efecto de los estímulos sobre los últimos o sobre su propia reacción durante sus observaciones. Esto explicaría los graves errores y la información desencaminada que se encuentra en trabajos autorizados de Fisiología.

Unidad versus separación

6.2.5 *Unidad y el control primario*

Cuando se publicó mi libro *El control consciente y constructivo del individuo*, fui criticado por mi insistencia en la observancia del principio de unidad en el estudio del trabajo del organismo humano, para que aquel estudio diera los mejores resultados prácticos. El tema tratado en mi último libro *El uso de sí mismo*, demuestra que mis conclusiones teóricas poseen un fundamento práctico. El trabajo de mi vida ha sido el de tratar con los procedimientos prácticos basados en el principio de unidad y con las conclusiones teóricas asociadas que nacen de ellos.

6.2.6 *El Dr. Philip Boswood Ballard y el Hombre Completo*

Recientemente ha habido una defensa más general de la teoría de la unidad en el trabajo del organismo humano, pero eso no significa que el principio haya pasado detrás de la teoría pues, citando al Dr. Philip Boswood Ballard, M.A., al referirse a mi técnica: “Se trata de la educación del ‘hombre completo’, de la que últimamente se ha dicho tanto y se ha hecho tan poco.” (Carta de apoyo describiendo la Técnica para un opúsculo del F. Matthias Alexander Trust Fund, “A New Technique” de 1935, páginas 8 y 9.)

6.3 Separación: un concepto limitativo

6.3.1 *Actividad muscular y reacción*

El fisiólogo puede saber los nombres de los músculos y la función particular de cada uno de ellos, pero en el asunto de emplearlos con el mejor aprovechamiento en un trabajo unificado del organismo humano en la vida cotidiana, este conocimiento no nos ayuda mucho. La razón es que la forma de emplearse a sí mismo en la actividad es asunto de la forma de reacción y la influencia de ésta en el sujeto que se está observando, no es tenida en cuenta por el estudiante de Fisiología, pues reacción significa mucho más que actividad muscular en cualquier intento de descubrir lo que constituye un “funcionamiento normal de los mecanismos posturales”. Se necesita unidad de acción de los procesos psicofísicos:

- (1) al concebir lo que se necesita o desea hacer; y
- (2) al reprimir o dar consentimiento a hacerlo;

en otras palabras, significa tanto refrenar como consentir enviar los mensajes a los músculos a emplear de acuerdo con la forma de utilizarlos del sujeto, quedando esto a su vez determinado por su forma de emplear el control primario.

6.3.2 *Mala dirección y anormalidad*

Como se puede demostrar, la mayoría de la gente envía mensajes que inician la acción exagerada de ciertos grupos de músculos y, demasiado a menudo, ponen en acción músculos que no deberían ser puestos en acción al mismo tiempo, siendo todo esto indicaciones de *mala dirección* por culpa de la guía-control sensorial errónea, tan común en la gente de hoy día.

6.3.3 *Funcionamiento normal de los mecanismos posturales y la integración*

¿No podría ser que el concepto de separación que lleva al estudio del organismo por partes, como en Anatomía, Fisiología y Psicología, sea responsable del fracaso

Separación: un concepto limitativo

del trabajo en estos campos, para descubrir la existencia de un control primario del organismo, o para reconocer la influencia del uso sobre el funcionamiento en todo su sentido?

6.4 Normalidad y complejidad

6.4.1 Una admisión significativa de un fisiólogo

En vista de lo anterior, la siguiente afirmación hecha por un eminente profesor de Fisiología en una carta escrita a un amigo médico, es interesante:

La base subyacente a la Anatomía y la Fisiología es un asunto complejo y personalmente, no soy capaz de hacer una crítica de la teoría del funcionamiento *normal* de los mecanismos posturales.

Si entiendo esta frase correctamente, es una afirmación significativa vista a la luz del valor puesto ahora en el campo de conocimiento clasificado como Fisiología y Anatomía, del cual depende, por ejemplo, el médico ortopédico para su diagnóstico y el tratamiento consiguiente; pues la frase implica que su conocimiento no incluye una comprensión de la “teoría del funcionamiento normal de los mecanismos posturales.”

¿No es así porque el método de experimentación de aquellos que han participado en la acumulación de conocimiento anatómico y fisiológico, se ha basado en el principio de separación? Obviamente, ellos suponían que para sus propósitos debían *separar* el organismo psicofísico humano en partes y que cuando hubieran terminado su experimentación, podrían utilizar los descubrimientos resultantes como premisas de las cuales hacer deducciones fiables, como la de la naturaleza del funcionamiento de los mecanismos del organismo *como un todo*.

La separación del organismo en partes hecha por los anatomistas y los fisiólogos es muy significativa, porque les ha impedido reconocer la importancia de intentar obtener un conocimiento del funcionamiento normal tanto como del anormal, de los mecanismos posturales. Si lo hubieran hecho, habrían visto que la parte controladora psicofísica es inseparable del funcionamiento de las otras partes y es tan responsable del uso mal dirigido de músculos específicos y tendones o grupos de músculos, como lo es del funcionamiento coordinado de los mecanismos posturales como una totalidad necesario para el uso normal de estos mecanismos.

6.4.2 El control central y el funcionamiento de los mecanismos posturales

Es necesario reconocer la existencia de un control central (primario) que influencia indirectamente la forma de funcionamiento de los mecanismos posturales, tanto en la persona que disfruta de un uso satisfactorio como en aquellos que no lo hacen. Esta influencia varía para lo bueno o lo malo según la fiabilidad o no del funcionamiento controlador y coordinador sensorial-motor de los mecanismos en toda actividad. Desgraciadamente, la influencia de la mala dirección del control central (primario) sobre el funcionamiento de los mecanismos psicofísicos no ha sido reconocida y por tanto, no se ha reconocido la influencia dañina de esta mala dirección, sobre el funcionamiento de los mecanismos responsable de la posición normal, en un momento dado, de la cabeza en relación con el cuello, de la cabeza y cuello en relación con el torso, etc., del que depende el funcionamiento integrado (normal) de los mecanismos posturales. Además, en todo este asunto del empleo del control central (primario), el trabajo hecho por los anatomistas y fisiólogos no ha sido suficientemente comprensivo como para permitirles obtener la experiencia práctica necesaria para decidir:

- (1) si el control central de los mecanismos posturales funciona normal o anormalmente, de forma que ellos pudieran estimar la influencia de este control sobre los mecanismos posturales,

Normalidad y complejidad

- (2) qué es lo que constituye un empleo normal o anormal del control central (primario), relativo a un uso integrado de los mecanismos psicofísicos como un todo y consecuentemente,
- (3) qué es lo que constituye el funcionamiento normal o anormal de los mecanismos posturales.

Ya he señalado que la oportunidad de adquirir conocimiento implícita en lo anterior, no viene dada por la formación médica ortodoxa. Consecuentemente, el campo de conocimiento hasta ahora conocido como Fisiología, no puede decirse que constituya una “Fisiología clínica del ser humano”. La Fisiología, es cierto, indica la función de músculos particulares, como por ejemplo de los músculos intercostales interiores o exteriores, *pero no indica ni puede indicar, el medio por el cual estos músculos son operados relativamente, para el uso del individuo de sus mecanismos como una unidad indivisible, para así asegurar aquel funcionamiento integrado del organismo que siempre encontramos asociado con el nivel de funcionamiento presente en una persona, en quien el modo de emplear el control primario es una influencia constante para lo bueno.*

Así, al intentar resolver su problema, el anatomista y el fisiólogo confían en el conocimiento comparativamente limitado que conseguirán, con el estudio de la naturaleza y posición relativa de las estructuras óseas y el funcionamiento específico de los músculos, tendones, etc. que sólo son los medios de poner en acción los mecanismos posturales.

6.4.3 La clave del funcionamiento normal de los mecanismos posturales

Mi experiencia como maestro de la técnica deriva de demostrar diariamente, a cada uno de mis alumnos, que hay un control primario del uso de los mecanismos de sí mismo y que en el aprovechamiento máximo de la influencia para lo bueno del empleo correcto de este control primario, tenemos la clave para conseguir el “funcionamiento normal de los mecanismos posturales” como una totalidad. Además, la influencia gradual para lo bueno ejercida por el empleo correcto del control primario en el funcionamiento general en todo el organismo, puede ser apreciada enseguida por el observador menos atento y exámenes ortodoxos de este funcionamiento nunca han fallado al verificar los descubrimientos del observador.

6.4.4 Rudolph Magnus y Sir Charles Sherrington

Aquellos que pusieron los fundamentos de nuestro conocimiento actual de Fisiología y Anatomía, ignoraban la existencia de este control primario. Sin duda, esto determinó en gran medida, su concepción de lo que era necesario para el estudio de la Fisiología y el “medio por el cual” resultante de esta concepción, sobre los que ellos y sus discípulos estaban satisfechos de depender en “su búsqueda de la certeza”. Unos veintiocho años después de que yo descubriera este control y lo empleara en una técnica, el difunto Rudolph Magnus anunciaba su descubrimiento de él y su función y Sir Charles Sherrington hizo referencia a esto en su discurso presidencial en la Royal Society.

6.4.5 Complejidad y complicaciones

Volviendo de nuevo a la frase del fisiólogo del principio de esta sección, en la que dice que “la base subyacente a la Anatomía y la Fisiología es un asunto complejo”, señalaría que cuando el empleo del uso de los mecanismos es el apropiado, la complejidad en el funcionamiento de estos mecanismos no presenta ninguna dificultad. Afirmando que esto se aplicaría igualmente a las indagaciones y a la experimentación del fisiólogo, si él hubiera tenido un conocimiento teórico y práctico del uso del control primario de los mecanismos que le conciernen. Sólo cuando el uso de los mecanismos está mal dirigido, de tal forma que hay

Normalidad y complejidad

interferencia con el empleo del control primario, el funcionamiento de los mecanismos complejos se hace complicado y da lugar a dificultades, justo lo que ocurre en un caso terapéutico con las complicaciones que aumentan las dificultades del diagnóstico médico y del tratamiento. No hay que sorprenderse si consideramos que, por las razones ya dadas, el diagnóstico sobre el que se basa el tratamiento no puede ser completo.

La habilidad para valorar la influencia del control primario para lo bueno o lo malo según sea el funcionamiento de los mecanismos, en el uso de sí mismo, permitirá al que hace el diagnóstico reconocer las complicaciones debidas a la mala dirección de este uso y emplear el medio por el cual poder cambiar las condiciones complicadas y gradualmente, hacerlas cada vez menos complicadas aunque el funcionamiento de los mecanismos aún sea complejo.

6.4.6 *Se ignora al afiliado y al intruso*

No me ha sorprendido que aquellos fisiólogos, anatomistas, educadores físicos y demás, hayan tenido dificultades al examinar los hechos concernientes a mi descubrimiento del control primario de la forma del uso sí mismo, incluso después de que yo hubiera demostrado su existencia con aplicaciones prácticas, pues después de todo yo soy un intruso. Pero lo que me ha sorprendido es que los descubrimientos de un eminente “afiliado” como Rudolph Magnus, no hayan despertado suficiente interés en los campos de la Fisiología y la Medicina, como para producir una “reorientación del punto de vista” hacia el estudio de la Fisiología, no sólo en el propio interés de médicos y fisiólogos sino también en consideración a aquellos que pueden beneficiarse de su trabajo, especialmente al ser los descubrimientos de Magnus el resultado de la experimentación ortodoxa a la que todos ellos se doblegan.

Véase en el Apéndice 14.3 un fragmento de *Reorientación de la perspectiva sobre el estudio de la Anatomía*. Mungo Douglas, M.B. (1937).

6.4.7 *Sir James Mackenzie y la disociación*

Para poner un ejemplo, Mackenzie mostró y comprobó clínicamente la acción disociada de aurículas y ventrículos en la fibrilación y la base estructural de esto se demostró más tarde.

Esta cita de la carta del fisiólogo toca un tema del mayor interés. No me corresponde a mí decir si desde nuestro punto de vista esto es una buena ilustración o no; pero desearía señalar, no obstante, que la acción disociada de las aurículas y ventrículos que observó Mackenzie, en realidad no estaba más disociada que cualquier otra función pueda estarlo por la influencia indirecta del uso del control primario. Hasta donde yo puedo saber, Mackenzie no conocía la existencia del control primario y su influencia en el funcionamiento de los mecanismos del organismo, que funciona como una unidad indivisible. Por tanto, no parece haberse dado cuenta de la naturaleza de esta influencia sobre el funcionamiento de las aurículas y ventrículos en el ser humano vivo. Si tengo razón al creer esto, y agradecería una prueba procedente de los escritos de Mackenzie si me equivoco, la teoría de esta disociación en acción que Mackenzie dedujo de su experimentación y sus descubrimientos, está expuesta a la duda porque los datos que surgen de su experimentación y descubrimientos no pueden ser considerados más que incompletos.

La siguiente es otra cita de la carta del fisiólogo:

¿Me pregunto si no podría tener usted un conjunto de observaciones clínicas que mostraran los desórdenes según el punto de vista de Alexander, junto con los resultados de su tratamiento? Esto proporcionaría un problema definido para el trabajo de anatomistas y fisiólogos.

Lo que ya he escrito es una orientación diferente de este punto. Si el lector echa un vistazo una vez más a la cita anterior y la lee a la luz de lo que he escrito sobre la separación y la experimentación que yo digo que ha llevado a una teoría rigurosa del “funcionamiento normal de los mecanismos posturales”, percibirá que el fisiólogo, a pesar de su admisión en sus muchos fragmentos que he citado, aún esta bajo la ilusión de que los problemas clínicos y fisiológicos a los que se refiere,

Normalidad y complejidad

podrían resolverse de la forma que él sugiere. ¿No es curioso que el fracaso o el fracaso comparativo para resolver problemas importantes en una esfera dada, no haya llevado a los fisiólogos a sospechar que al hacer las deducciones en las que basan los medios empleados para conseguir sus fines, ellos han pasado por alto premisas esenciales? Si hoy volvieran a examinar esto con este enfoque, seguramente les llevaría a admitir la existencia del control primario y que ésta es la premisa fundamental en cualquier deducción en la que basar la solución de sus problemas. Todo lo que entonces sería necesario, es que ellos ganaran la experiencia de su empleo y comprendieran la naturaleza de su influencia sobre el uso y funcionamiento, mediante la observación de su propia forma de uso y de la de otros. De este modo, ellos adquirirían el importante conocimiento que no puede conseguirse de otro modo. En tal caso, yo les invitaría a mis clases para que aplicaran cualquier test que sugirieran, tan pronto como estuvieran en posición de contrastar todo el conocimiento que han buscado y aún están buscando, y afirmo que una clave para la solución práctica de este problema puede encontrarse en el asunto tratado en *El uso de sí mismo*, porque los resultados allí descritos se obtuvieron en el proceso de la utilización de mi técnica.

Como escribió John Dewey en su introducción a mi libro *El control consciente y constructivo del individuo* (párrafo 11):

Respecto a la conducta expresamente humana, nadie antes del Sr. Alexander ha considerado siquiera, precisamente qué clase de observación sensorial se necesita para comprobar y deducir principios teóricos. Ni mucho menos los pensadores de este campo, han desarrollado una técnica para tener el material sensorial requerido bajo control definitivo y utilizable.

6.5 Unidad y funcionamiento celular

Al tratar sobre la unidad, puede ser de valor e interés rescatar aquí hechos aceptados concernientes a la unidad de la actividad en el funcionamiento celular implicado en el funcionamiento de los mecanismos sensoriales. El mecanismo sensorial recibe una impresión mediante los *receptores celulares* y esta impresión es un *estímulo* para los *efectores* que producen una *reacción* en forma de *producción de energía*.

La distribución indebida y dañina y la mala dirección de la *energía* para una necesidad concreta, pueden ser evitadas por el *inhibidor* y en tal caso, la energía requerida será dirigida hacia el destino apropiado por el *conductor*.

De ahí se sigue que el nivel de funcionamiento del receptor, efector, conductor e inhibidor no debe ser disminuido para poder mantener la condición psicofísica asociada con el bienestar del individuo.

[Los estímulos son recogidos por los sensores o receptores sensitivos y transmitidos por los nervios sensitivos a los centros nerviosos. Estos centros son los que toman las decisiones y las transmiten por los nervios efectores a los órganos efectores, que son los encargados de dar la respuesta oportuna.

La respuesta puede ser compleja y puede consistir en activar unos órganos y/o músculos e inhibir otros simultáneamente (esto es básico para que las actuaciones de respuesta estén bien coordinadas).

El concepto de la “distribución de la energía” tiene más que ver con la Medicina china que con la Fisiología actual. No consideramos que enviamos la energía allí donde hace falta sino que activamos los órganos efectores convenientes mediante un mensaje que viaja a través del sistema nervioso. La cantidad de energía que se pone en juego en la transmisión nerviosa es muy pequeña comparada con la que se libera cuando se activa el órgano efector.]

Si se estudia de cerca el proceso implicado en la generación y conducción de energía como se ha establecido antes, será evidente que se hace operativo a través de la recepción de impresiones sensoriales y que sólo mientras hay unidad y no separación entre los sistemas generador y conductor, puede el proceso seguir siendo operativo. Me aventuro a afirmar que este funcionamiento unificado es característico de los procesos vitales fundamentales y que cualquier manifestación de actividad en la vida, si se estudia cuidadosamente a la luz del conocimiento demostrable, proporcionará un ejemplo tan convincente como el anterior, de la imposibilidad de separar los procesos llamados mentales, físicos o de cualquier otro tipo responsables de las manifestaciones humanas de la vida.

Evidencia de biología comparada que revela la integración como un principio de trabajo en el uso y funcionamiento del organismo humano de acuerdo con el “patrón de comportamiento total”

6.6 Evidencia de biología comparada que revela la integración como un principio de trabajo en el uso y funcionamiento del organismo humano de acuerdo con el “patrón de comportamiento total”

6.6.1 Cartas del Dr. Coghill

Estoy contento de poder imprimir las palabras siguientes de agradecimiento del profesor G.E. Coghill, el eminente biólogo y profesor titular de Anatomía Comparada del Instituto Wistar de Filadelfia.

Gainesville, Florida,
4 de junio de 1939

Apreciado Sr. Alexander,

Es un placer poseer los libros que me envió... Los estoy leyendo con gran interés y provecho, 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. Hasta ahora nunca hemos entrado en contacto personalmente. Posiblemente esto es así porque técnicamente somos profanos en lo que a la profesión médica se refiere. Estoy encantado de ver que la profesión británica está ahora reconociendo su descubrimiento y que ahora se le está dando el crédito y resonancia que tanto se merece.

(firmado) G. E. COGHILL

También se me ha permitido citar el siguiente fragmento de una carta que el profesor Coghill escribió al Dr. Millard Smith de Boston:

El Sr. Alexander no me debe nada en cuanto al principio del “patrón total”, pues ambos trabajábamos en completa ignorancia el uno del otro hasta hace uno o dos años. Es maravilloso que él haya descubierto el principio en el organismo humano y se merece todo el crédito que la profesión médica y la humanidad puedan darle.

6.6.2 Una comparación interesante

Para aquellos interesados en la observación y descubrimientos biológicos, una comparación entre el trabajo del profesor Coghill y el mío puede ser interesante, ya que su ánimo era el de estudiar la naturaleza, crecimiento y desarrollo de los procesos de la vida de los organismos inferiores, funcionando en condiciones consideradas normales. Por otro lado, yo estaba ocupado desde el comienzo con la observación del material humano en el que se había establecido la anormalidad y por tanto era necesario, cara a mi conclusión de que la causa de mi problema de garganta *era lo que yo me estaba haciendo a mí mismo*, detectar la naturaleza de este mal hacer, mediante la observación del trabajo de mi propio organismo. Esto me llevó a descubrir que una posición relativa particular de la cabeza respecto al cuello y de la cabeza y cuello respecto a otras partes del organismo, provoca una tendencia para el buen o mal uso y funcionamiento del organismo como una totalidad y que el desplazamiento de este uso era desde la cabeza hacia abajo.

6.6.3 Observaciones y descubrimientos biológicos

Estos descubrimientos se corresponden con los del profesor Coghill, quien observó que los impulsos primarios en los vertebrados inferiores implicados en el desarrollo de los tejidos y el comportamiento, son proyectados a lo largo de líneas motoras y sensoriales de comunicación, desde la cabeza hacia abajo hasta la cola y además, que cualquier interferencia con el funcionamiento de los mecanismos asociados al “patrón total” afecta adversamente el crecimiento y el funcionamiento

Evidencia de biología comparada que revela la integración como un principio de trabajo en el uso y funcionamiento del organismo humano de acuerdo con el “patrón de comportamiento total”

de los “patrones parciales” para conseguir una influencia más o menos dominante sobre el “patrón total”, produciendo interferencia con el crecimiento y el desarrollo.

Estos descubrimientos permiten también una analogía con las observaciones que hice al tratar mi propio problema, pues observé una interferencia con el funcionamiento de partes específicas de mi organismo conectadas con mi problema de garganta (patrones parciales) y encontré que esto se producía gracias a mi interferencia con el funcionamiento del organismo en general (patrón total). Pero a pesar de lo valiosos que eran estos descubrimientos, todavía tenía por delante la tarea esencial de aprender primero CÓMO impedirme a mí mismo continuar “haciendo” en un momento dado, lo que interfería con el funcionamiento de mi mecanismo como un todo (patrón de comportamiento total) y producía el mal funcionamiento de las partes específicas (patrón de comportamiento parcial) que constituían la anormalidad y, en segundo lugar, cómo conseguir aquellos cambios en mi “hacer” que llevarían gradualmente a mejorar el funcionamiento de los mecanismos como una totalidad y finalmente a un funcionamiento normal.

Resumiendo, el profesor Coghill se ocupaba de la tarea importantísima de descubrir la naturaleza de los procesos de normalidad y el efecto de la interferencia de estos procesos sobre el funcionamiento general, mientras, debido a la naturaleza de mi necesidad personal, yo tenía que intentar descubrir el medio por el cual podía cambiar aquellas condiciones de uso y funcionamiento, para que la dirección del cambio fuera de la anormalidad a la normalidad y finalmente, habiendo conseguido este deseado resultado, observar la forma de funcionar de los mecanismos asociados a la normalidad. La experiencia inherente a la consecución de este trabajo produjo como consecuencia natural, el desarrollo de una técnica mediante la cual podían restablecerse y mantenerse las condiciones deseadas de normalidad.

Un amigo mío en cuyo juicio confío y que conoce bien las “observaciones clásicas” del profesor Coghill, ha sugerido que el hecho de que el profesor Coghill y yo, trabajando independientemente y desde puntos de vista diferentes, hayamos descubierto el mismo principio del comportamiento, él al observar a los vertebrados inferiores y yo al observar el organismo humano empezando con la observación de mí mismo, es una evidencia de peso en los fenómenos observados desde diferentes ángulos y fuentes, del funcionamiento del principio de integración en el “patrón total” en los procesos de la vida y en el desarrollo del comportamiento. Sugiero que los que estén interesados en la medición de datos, tengan en la debida consideración al siguiente fragmento de la Introducción del profesor John Dewey de mi libro *El uso de sí mismo*:

La escuela de Pavlov ha difundido la idea de los reflejos condicionados. El trabajo del Sr. Alexander amplía y corrige esta idea. Demuestra que existen ciertos hábitos y actitudes básicos, orgánicos, que condicionan todo acto que realizamos, todo uso que hacemos de nosotros mismos... Este descubrimiento corrige la concepción común del reflejo condicionado. Este último, tal como se entiende normalmente, convierte al individuo en una marioneta pasiva con la que jugar mediante manipulaciones externas. El descubrimiento de un control central que condiciona todas las demás reacciones pone al factor condicionante bajo dirección consciente y permite al individuo, por medio de la coordinación de sus actividades, adueñarse de su propio potencial. El fenómeno de los reflejos condicionados deja de ser un principio de esclavitud externa para convertirse en un medio de libertad vital.

6.6.4 Dr. Trigant Burrow

El siguiente fragmento de una carta escrita por el Dr. Trigant Burrow, director científico de la Fundación Lyfwynn de Nueva York y famoso psiquiatra, dirigida al Sr. Walter Carrington, el 2 de marzo de 1939, puede ser interesante en relación con esto:

Evidencia de biología comparada que revela la integración como un principio de trabajo en el uso y funcionamiento del organismo humano de acuerdo con el “patrón de comportamiento total”

Uno no puede dejar de reconocer al leer su libro, *El uso de sí mismo*, que Alexander ha hecho mucho al tratar sobre ciertas reacciones fisiológicas y estoy muy impresionado por la originalidad de su método y los procedimientos tan completos y precisos que desarrolló al observar su propio comportamiento. Tengo la sensación de ... que su trabajo, muestra de dotes científicos innatos, no necesita respaldo tras la evidencia objetiva en la que se basa. Para mí, sus observaciones pacientes, concienzudas y cuidadosamente controladas representan un logro sorprendente en el campo del comportamiento humano. Yo mismo posiblemente, no podría decir haber contribuido en nada de tal naturaleza... Como menciona usted en su carta, la contribución de Alexander en el campo del comportamiento tiene medio siglo de antigüedad. Su tesis ciertamente se ha convertido en un lugar común.

Debo señalar además que mi práctica y teoría no se ven afectadas por la cuestión de si los reflejos son o no primarios y la integración del “patrón total” secundaria en el comportamiento, pues el empleo del control primario en mi técnica es inseparable de los procedimientos inhibitorios necesarios para el acondicionamiento de los reflejos y para la integración del “patrón total”, implicando los mismos procedimientos en una persona unificada.

Lo mismo es cierto para el punto de vista práctico de la cuestión de si el mal uso o el mal funcionamiento es la causa primaria de la enfermedad. Pues puede demostrarse que el mal uso, que siempre va asociado al mal funcionamiento, puede ser cambiado indirectamente al buen uso cambiando el empleo del control primario y que en el proceso, el mal funcionamiento se restablece como buen funcionamiento; mientras que cualquier intento de recuperar el buen funcionamiento específicamente por medios directos sólo puede ser paliativo, porque deja al paciente con la influencia dañina constante del uso, que consecuentemente tiende a disminuir el nivel de su funcionamiento general.

6.7 Sherrington sobre estar de pie

El manuscrito de este libro estaba casi preparado para la imprenta cuando recibí, de parte de un alumno de Inglaterra [un psiquiatra llamado Duncan Whittaker], el siguiente fragmento del libro de Sir Charles Sherrington recientemente publicado, *Man on His Nature (El hombre en su naturaleza*, Cambridge University Press, Inglaterra, 1937; Macmillan & Co., Nueva York, 1938). Dada la naturaleza del asunto tratado en mi libro, sólo puedo creer que este pasaje será de especial interés para mis lectores y lo incluiré en este capítulo.

El pasaje enviado es el siguiente:

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

Como comentario a este pasaje, mi alumno me escribió:

Sherrington sobre estar de pie

Esta narración introspectiva de un neurofisiólogo preeminente es muy interesante... Lo que ha descubierto sobre su propio “estar de pie” es lo máximo que cualquiera podría descubrir si sus investigaciones pararan aquí. *Sólo cuando se hace una investigación sobre “cambiar” el propio “estar de pie”, se puede hacer nuevos descubrimientos.* Su afirmación de que no somos conscientes de cómo estamos de pie es correcta en lo que se refiere al mecanismo de Integración Postural, pero usted ha demostrado que nosotros podemos darnos cuenta de cómo interferimos con este mecanismo. Mi opinión es la siguiente: hay un mecanismo de Integración Postural que los animales utilizan inconscientemente pero eficazmente. También lo usan los seres humanos inconscientemente pero no eficientemente; de hecho es mal utilizado. De lo que uno se da cuenta en su trabajo es del mal uso y de que las “direcciones” primarias (órdenes) son inhibitorias fisiológicamente. Si el mecanismo no estuviera ya presente, incluso funcionando mal, nunca podría haber sido descubierto ni que mejorar su uso consiste únicamente en no interferir con el mecanismo.

He puesto en cursiva el punto de particular interés en este comentario. La afirmación de Sir Charles Sherrington de lo requerido para el acto de “estar de pie”, debe resultar interesante particularmente al considerarla junto con su admisión de que se siente defraudado por lo poco que su mente le ha dicho sobre su “estar de pie”, a pesar de su conocimiento del intrincado funcionamiento del sistema nervioso central. La concienciación de esta desilusión le debe haber hecho consciente de que su concepción de lo requerido para un estudio completo del sistema nervioso central, no ha debido ser una comprensiva, porque el conocimiento que ha adquirido con este estudio no le ha ayudado a satisfacer una necesidad, que él había supuesto que su mente sería capaz de permitirle satisfacer. Descubre que aunque, con sus propias palabras, “puede hacerme muy consciente de que estoy de pie” es incapaz de decirle “cómo es que yo estoy de pie”, es decir, sin el conocimiento del “medio por el cual” de la dirección y envío de los mensajes a través de las fibras nerviosas y el registro y ajuste de presiones y tensiones en el organismo (el “todo esto”) resultado del acto de “estar de pie”. Este “medio por el cual” es de suma importancia, porque de ello depende aquel empleo del control primario del uso de nosotros mismos, mediante el cual aprendemos *cómo* hacemos lo que estamos haciendo. Además, llegamos a un nivel en el que reconocemos el “grado correcto de acción” y “dirección coordinada” de los mecanismos psicofísicos en la ejecución de un acto, sea el de estar de pie o cualquier otro. Luego, cuando por alguna razón, se interfiere con el funcionamiento integrado y complejo de estos mecanismos de forma que este funcionamiento se vuelve complicado y desintegrado, es mediante el conocimiento del “cómo” del empleo consciente del control primario de nuestro uso, que podemos restablecer “el grado correcto de acción” y “dirección coordinada” de los mecanismos. Si el estudio de Sir Charles le hubiera llevado a este conocimiento del uso de sí mismo, podría haber descubierto “el cómo el cuerpo hace estas cosas” y entonces podría darse cuenta de cualquier mala dirección de energía y mal uso de las partes en su forma de “estar de pie”, sentado o desempeñando cualquier otra actividad y tendría el conocimiento de “cómo” recuperar la buena dirección y el grado correcto de acción.

Capítulo 7º: La teoría del “Hombre Completo” y su contrapartida en la práctica

7.1.1 *Inconsistencia entre teoría y práctica demostrada por aquellos que defienden el concepto del Hombre Completo y “el organismo como una totalidad”*

La concepción de la unidad, expresada en frases como “El hombre completo” y el “organismo como una totalidad”, se ha vuelto casi un lugar común en la discusión científica y popular; pero no obstante, raramente nos encontramos con que la perspectiva individual o la comprensión de aquellos que lo aceptan como un principio efectivo, estén influenciadas de forma que ellos trabajen consecuentemente para este principio, cuando tienen la oportunidad de hacerlo al intentar resolver sus problemas. Verdaderamente, cuando nos fijamos en las actividades de aquellos que defienden este principio de unidad, encontramos que la forma de proceder que ellos sugieren o adoptan, tiene más que ver con la creencia de que el organismo es un producto compuesto cuyas partes separadas pueden ser controladas, afectadas o examinadas independientemente del resto, que con la creencia del funcionamiento del “organismo como una totalidad”.

7.2 Ejemplos de esta inconsistencia con comentarios del autor

En vista de esto, creo que ahora puede resultar de utilidad que dé unos cuantos ejemplos de esta inconsistencia que una amplia diversidad de escritores se ha permitido en los últimos años, junto con algunos comentarios que pueden ser una pequeña contribución para un cambio de perspectiva y comprensión y pueden servir para demostrar que es lo que necesita el individuo para hacer el cambio.

7.2.1 *Artículo del Times de Londres con comentarios de dos alumnos del autor*

Como primer ejemplo voy a citar un artículo de fondo aparecido en el *Times* de Londres el 5 de mayo de 1938, titulado *El hombre completo*:

Debe disculparse a cualquiera que se sienta herido o enfadado cuando se le dice que sólo es la mitad de un hombre. Pero hay fracciones más pequeñas de humanidad que la mitad. Un distinguido educador ha hecho pública recientemente la confesión de que en sus días de dirección escolar era propenso al error de dividir a cada chico en tres partes e intentar tratar mente, cuerpo y carácter como si fueran entidades separadas en compartimentos herméticos. Él mismo pensaba en la mente como en su primaria y principal preocupación. Como reacción contra este análisis desencaminado, ve la educación como un proceso de descubrimiento y desarrollo de las tres fracciones a la vez. Marca una distinción entre educación y entrenamiento. Mente, cuerpo y carácter pueden ser sometidos separadamente a entrenamiento sin asegurar tener como resultado la verdadera educación. Por ejemplo, la mente concentrada en obtener un certificado o erudición particulares, el cuerpo siguiendo un curso riguroso de entrenamiento o ejercicio, y el carácter lanzándose, para hundirse o flotar, en las aguas turbulentas de un sistema de dirección o instrucción; el trío puede fácilmente fracasar en conseguir un hombre verdaderamente educado. Es un gran problema. Los tres factores son esenciales para el desarrollo del joven. No pueden estar todos en manos de un mismo preceptor para cada chico y además, para asegurar el gran resultado, debe haber en alguna parte aquella influencia supervisada y guiada que a la luz de algún ideal muy concreto, armonizará los tratamientos separados entre sí y así mezclará los elementos para que el veredicto final sea “Éste es un hombre”. Es una gran ambición. Como todo objetivo valioso, tiene sus dificultades. El signo esperanzador es un impulso visiblemente creciente de discusión siempre que se juntan expertos en educación.

Los errores contra los que se protesta provienen de la falacia de tratar los resultados de la abstracción y el análisis como si fueran entidades autosuficientes. Cuerpo, mente y espíritu están obviamente presentes en el individuo. Pero el individuo es algo más que la suma de estas tres cosas. Hay una virtud en su combinación que se desvanece con la disección. Todo hombre lo ha de admitir si hace un examen honesto de sí mismo. Puede encontrar agradable (muchos de nosotros lo hacemos) poner atención especial en las necesidades de su cuerpo, ese insaciable elemento cuyo apetito parece crecer cuanto más se le consiente. O puede, como hacen unos pocos, defender la

Ejemplos de esta inconsistencia con comentarios del autor

supremacía de la mente y volverse de rostro ceniciento con un cuerpo flaco y macilento. Lo peor de todo, puede caer en ver la necesidad de trabajar y desarrollar los poderes y posibilidades de aquel tercer partícipe, el espíritu, que parece dirigir la actividad o decretar la inactividad de los otros dos y tener la misteriosa facultad de producir pensamiento y acción y poder juzgarlos a ellos y a sí mismo. Es de señalar que los veredictos morales proceden de este tercer partícipe. Para el cuerpo y la mente las cosas pueden ser agradables o desagradables, deseables o indeseables, pero es el espíritu el que dice si son buenas o malas. Incluso este alto privilegio no lo hace independiente de sus coadyutores. Un cuerpo cansado y mortificado puede dañar tanto la percepción inteligente como la espiritual. Una mente mal dirigida o enfermiza puede minar los fundamentos del juicio correcto. Cada uno debe contribuir a su manera de la mejor forma posible, pero siempre para un fondo común. El hombre completo trasciende la suma de sus partes como los tres sonidos de Abt Vogler forman en combinación “no un cuarto sonido sino una estrella”. No es por casualidad que salud significa totalidad.

Comentario

Aquí tenemos un buen ejemplo de la inconsistencia de la que hablo, pues aunque es agradable conocer la conversión de un distinguido educador a la creencia en el principio de la unidad como base para la “verdadera educación”, es aún más decepcionante, en vista del “gran problema” implicado, encontrarse con que el único medio sugerido por el escritor para evitar “el error de intentar tratar mente, cuerpo y carácter como si fueran entidades separadas” es que “debe haber en alguna parte aquella influencia supervisada y guiada que a la luz de algún ideal muy concreto, armonizará los tratamientos separados entre sí y así mezclará los elementos para que el veredicto final sea ‘Éste es un hombre’”.

Ciertamente es para olvidarse de toda la cuestión. Pues incluso si los medios para “armonizar” y “mezclar” los productos de los tres tratamientos separados fueran alcanzables (y el tema tratado en estas páginas muestra claramente la falacia de esta concepción y otras parecidas), el propósito representa una perspectiva de cambio que, mientras acepta *en teoría* el principio de la unidad en el funcionamiento del organismo humano, deja la tarea esencial de poner el principio *en práctica* a la gentileza de hábitos desintegradores del uso de sí mismo que “se sienten bien” y a una asociada guía sensorial instintiva que no es fiable.

Yo haría ver al escritor de este artículo y a los expertos educativos que, según dice, muestran un “impulso visiblemente creciente” de discutir la cuestión, que la unidad del HOMBRE COMPLETO en actividad no puede conseguirse con los medios sugeridos; pues antes de que la concepción de unidad pueda ser consecuentemente llevada a la práctica, necesitamos una nueva comprensión a través de la experiencia personal, de aquella forma del uso de sí mismo que es una influencia integradora sobre el funcionamiento de los mecanismos del organismo humano y por tanto, una influencia constante y mejoradora del funcionamiento; necesitamos, como el Sr. Aldous Huxley ha señalado, “el conocimiento de algún principio general de la correcta integración y de acuerdo con esto, un conocimiento de la forma correcta de aplicar ese principio en cada fase de la actividad física”. (En *Ends and Means*, página 222.)

Si, como dice el escritor del artículo, “la educación será un proceso de descubrimiento y desarrollo de las tres fracciones a la vez” (mente, cuerpo y carácter), esto exige del individuo como “preocupación primaria y principal”, la educación de sí mismo como una entidad integrada continuamente cambiante; y esto implica una perspectiva del cambio que gusta de la experiencia de una serie de cambios psicofísicos previamente desconocidos en la forma de uso de sí mismo que, aunque pueden “sentirse mal”, son fundamentales para el proceso del cambio y control de los procedimientos asociados con la nueva guía sensorial consciente (sensación) en el uso y funcionamiento, que substituirá la antigua guía-control instintiva no-fiable.

Esto se aplica igualmente a la tarea de hacer cambios en el manejo de los problemas humanos en el mundo exterior. El éxito de llevar a cabo un nuevo plan que ocupa el lugar de otro que se considera que es un fracaso, debe en el último análisis, depender de la naturaleza del ser humano individual ocupado en la tarea de llevar adelante el nuevo plan. Las condiciones en el hombre que tiene una influencia desintegradora sobre su funcionamiento general, le proporcionarán un elemento desintegrador en la ejecución de los procedimientos de cualquier plan o método y éste militaré contra el éxito; por el contrario, se trata del caso opuesto cuando las condiciones en su interior tienen una influencia integradora sobre su uso y funcionamiento, haciéndole posible funcionar en “mente, cuerpo y carácter”

Ejemplos de esta inconsistencia con comentarios del autor

como un HOMBRE COMPLETO, al intentar poner en práctica los cambios que cree necesarios para llevar a cabo sus reformas y demás actividades.

Dos de mis alumnos que vieron el artículo de fondo del *Times* y quedaron impresionados por su relación con mi trabajo, pensaron que era necesario hacer un comentario y aunque sólo fue publicada la carta dirigida al editor por el Sr. T. G. N. Haldane y además no fue publicada completa, me propongo reproducir su carta junto con la del Sr. Eynon Smith de la escuela St. Paul, que no fue publicada.

La carta del Sr. Haldane era la siguiente:

EL HOMBRE COMPLETO

Señor,

Su extremadamente interesante artículo de fondo de la edición del pasado jueves, habrá sido leído por muchos que han estado pensando en líneas similares. Sólo necesito hacer referencia a nombres tan distinguidos como el Sr. Aldous Huxley y el profesor John Dewey y a la revisión del trabajo de la Fundación Rockefeller durante 1937, recientemente publicada por el Dr. Raymond B. Fosdick quien escribe: “Mientras la Medicina fracase en abarcar al hombre completo, fracasará en comprenderlo. La Medicina corre el riesgo de permitir a la síntesis esperar demasiado del análisis, de ignorar el todo en el conocimiento de algunas partes.”

En *Ends and Means* del Sr. Huxley y en los escritos del profesor Dewey, se expresan puntos de vista similares. Aunque el público en general puede estar interesado en esta idea, naturalmente preguntará: “¿Cómo se aplica esta idea en la práctica?” Sin embargo su artículo no da mucha orientación práctica. En cambio, el Sr. Huxley y el profesor Dewey, pagan tributo y son testigos del trabajo pionero del Sr. F. M. Alexander, quien durante más de cuarenta años ha aplicado el principio en la práctica y ha desarrollado una técnica, cuyo éxito sólo puede ser descrito como asombroso. Creo que la evidencia es ahora abrumadora, pero cualquiera que lo dude puede examinar el asunto por experiencia personal directa.

La importancia de la aproximación psicofísica al hombre apenas puede ser exagerada; proporciona esa unificación que, en el proceso del conocimiento, la mente humana siempre debe buscar. En esto puede ser comparada quizá con el desarrollo reciente de la Física, como en la teoría de la Relatividad, en la que los científicos han conseguido pasar de las abstracciones del espacio y el tiempo al concepto unificado de espacio cuatridimensional. Esta analogía, aunque interesante, no ilustra sin embargo la enorme importancia práctica para la raza humana de la aproximación psicofísica y de la técnica desarrollada por el Sr. Alexander.

Atentamente, (*firmado*)

T.G.N. HALDANE

El último párrafo no fue impreso en el *Times*.

Carta de W. H. Eynon Smith, Esq., de la escuela St. Paul.

Señor,

Su artículo principal, “El Hombre Completo” pone un énfasis muy necesario en el problema más difícil de la educación. La sobreespecialización ha llevado a una división desastrosa de funciones entre los maestros del “cuerpo”, la “mente” y el “espíritu”. Claramente, si el organismo es una unidad, un cambio específico en una parte requiere un reajuste general del total y no puede ser hecho satisfactoriamente por un maestro que no esté equipado para hacer tal ajuste general. Si se hacen intentos de cambios específicos sin relación con el total, como está obligado a ocurrir con los métodos actuales debido a la complejidad del organismo, parece que ocurren, pero de hecho, como no están basados en una coordinación general, conducen a la tensión y al desorden en el organismo como un todo. Esto se ve enseguida sobretodo en la educación “física”, en la que mientras es fácil asegurar la aparente consonancia con los modelos arbitrarios de postura y movimiento, no hay medio de observar o comunicar la coordinación profunda esencial para la actividad eficiente. De ahí el frecuente fracaso en conseguir el buen estilo y el éxito de muchos que parecen romper con todas las leyes. De ahí también la inutilidad del “entrenamiento físico” en conferir el funcionamiento corporal correcto tan importante en actividades no obviamente “físicas” como por ejemplo, la resolución de problemas y la meditación espiritual. El mismo argumento se aplica al entrenamiento de “mente” y “espíritu”.

El hecho es que ni el maestro ni el alumno saben con precisión lo que está haciendo. Como nuestro juicio de la corrección de lo que hacemos depende de la sensación y como no hay medios adecuados de comunicar la experiencia sensorial de la ejecución de un acto concreto por parte del hombre completo, el alumno se encuentra en la

Ejemplos de esta inconsistencia con comentarios del autor

posición de ser incapaz de efectuar un acto correctamente hasta que ha tenido la experiencia y no conoce la experiencia hasta que ha efectuado el acto. La salida aceptada a este callejón sin salida es olvidar el fin a alcanzar y confiar a la suerte que los medios infinitamente complejos serán aprendidos mediante prueba-error. La clase de resultado producido por este método será familiar a cualquier maestro que alguna vez haya visto a una clase “concentrarse” conscientemente. No es sorprendente que demasiados parezcamos estar deteriorándonos físicamente y quebrándonos espiritualmente y hay en la mente corriente una impresión creciente de que la vida está “fuera de control”.

Creo que se encontrará una solución a este problema como mantiene su corresponsal el Sr. T. G. N. Haldane, en el trabajo del Sr. F. M. Alexander cuya técnica proporciona un medio de acceder al hombre completo y, con sus propias palabras, “aquella influencia supervisada y guiada que... mezclará los elementos para que el veredicto final sea ‘Éste es un hombre’.” Como director de escuela pienso que poco progreso puede esperarse en educación hasta que esta técnica haya recibido la consideración más amplia y completa.

Atentamente, (*firmado*)

W. H. EYNON SMITH

7.2.2 Citas de la Fundación Josiah Macy Junior. Reseña de seis años

La cursiva en todas las citas de los apartados siguientes es de F.M.A.

Las citas siguientes son de *Revisión de los seis años 1930-1936 de la Fundación Josiah Macy, Jr.* de Nueva York, de la que es presidente el Dr. Ludwig Kast. En el prefacio a este periódico, el Dr. Kast escribe:

1. No obstante, (la Fundación) insiste en que dentro de cualquier plan comprehensivo y sistemático para proporcionar servicios médicos en la atención sanitaria de una nación, será necesario asignar responsabilidades y funciones bajo una división de trabajo que preservará la unidad del paciente como un ser psicosomático.

También encontramos en otro sitio del periódico:

2. ... los añadidos al conocimiento y equipo médico..., han desviado cada vez más la atención del médico del paciente como individuo, a la enfermedad como una entidad o a algún órgano o tejido particular como asiento de la enfermedad (página 16).
3. ... la extensión de la investigación científica ha producido un rápido incremento del conocimiento técnico en Medicina... y ha creado una multiplicación desconcertante de especialidades. Aunque todas estas especialidades se originan y dependen de principios científicos comunes, han sido separadas por la educación y práctica médicas, y por tanto el especialista a menudo subordina el *paciente como una totalidad* a su preocupación por un órgano o síntoma (página 23).
4. Por lo tanto, hay una necesidad creciente de integración de estas técnicas y descubrimientos, tanto en el diagnóstico como en el tratamiento. Tal síntesis requiere, no sólo de una concepción clara del paciente como un *organismo total*, sino también de un interés del paciente como una *personalidad individual*... (página 17).
5. Las ventajas que pueden resultar de una mayor valoración por parte del público de las escuelas médicas progresivas, sólo pueden ser reconocidas gracias a una coordinación más estrecha entre la práctica médica y la educación médica de licenciados y estudiantes. La medicina así organizada requiere de un mayor interés por el desarrollo de la personalidad y la madurez emocional de los estudiantes de Medicina, ya que las metas sólo pueden ser reconocidas por aquellos que, además de su entrenamiento intelectual y técnico, poseen valores sociales. *Sólo las personalidades integradas pueden tratar efectivamente a aquellos pacientes en los que el desarreglo de la integración es parte del problema que presentan a su médico* (páginas 25 y 26).

Comentario

El problema fundamental a resolver en el plan psicosomático es lo que se afirma en la frase en cursiva del parágrafo 5 anterior. No obstante, no se sugiere ninguna

Ejemplos de esta inconsistencia con comentarios del autor

solución ni referencia a algún medio por el cual, el estudiante de Medicina pueda ser ayudado a adquirir el conocimiento del funcionamiento integrado de sus propios mecanismos psicofísicos o de los de los demás, que con seguridad es la base sobre la que debe ser construida una personalidad integrada.

6. ... la Fundación... ha colaborado en muchos experimentos con la esperanza de descubrir avances en la integración de pensamiento o, lo que es más importante, para descubrir mentes capaces de síntesis (página 28).
7. La investigación de estos problemas puede ser dirigida mejor mediante estudios clínicos, fisiológicos y psicológicos en las diferentes especialidades clínicas; pues mientras el médico de familia, el pediatra y el cirujano así como los diferentes especialistas no entiendan y traten los problemas psicosomáticos, no podrá hacerse un avance real. Cuando lo hagan así, el término quedará obsoleto, pues la práctica de la medicina se habrá convertido en la práctica de la medicina psicosomática (página 32).
8. Los métodos analíticos son herramientas indispensables para la observación y estudio del organismo humano y han sido de fertilidad incomparable; pero para entender al hombre como un ser activo y que responde en su “espacio vital” como una personalidad individual inmersa en su cultura, es necesario un concepto “simbólico” o integrado; pues *la totalidad de un organismo no puede estar representado meramente por la suma de sus partes* (página 21).

Comentario

El tema de este párrafo (8) es de especial interés para mí, porque todo lo que se sugiere como medios para un fin, tanto con relación a los métodos de análisis empleados como “herramientas para la observación y estudio del organismo humano” y también los métodos de síntesis en hacer la relación de los hechos observados “para entender al hombre como un ser activo y que responde”, ha sido utilizado durante muchos años en mi trabajo. Los procedimientos razonados utilizados con este propósito, están descritos en mis libros junto con una narración detallada del descubrimiento de que el procedimiento primario para activar el proceso de integración y recondicionamiento en todo el organismo humano (patrón total), era cierto empleo del control primario de la forma de uso de sí mismo.

El trabajo de mi vida ha demostrado que mediante este proceso de recondicionamiento, pueden cambiarse las condiciones en el hombre gradualmente desde la anormalidad a la normalidad, aunque a veces y en ciertas circunstancias tendrá que superar experiencias dificultosas en sus actividades psicofísicas. A pesar de todo, puede alcanzar un nivel de autoconocimiento y confianza en sí mismo negado para aquellos que aún continúan dependiendo de la guía del instinto en la vida.

En vista de esto, ¿cómo podemos esperar que el hombre, antes de haber alcanzado un estado de desarrollo mediante procedimientos razonados en el que pueda depender de la guía consciente en el control de su yo psicofísico, pueda poseer tal conocimiento de sí mismo esencial para la erradicación de reacciones indeseables y entonces trascender las limitaciones características de la criatura en la etapa animal de la evolución?

Un punto más. Si es cierto que “la totalidad de un organismo no puede estar representado meramente por la suma de sus partes”, entonces es difícil entender el significado de la palabra “integrado” de este párrafo visto el método adoptado en la práctica; y esto se aplica igualmente al uso de esta palabra en el párrafo 9.

7.2.3 Fragmentos de The Journal of Psychosomatic Medicine

Ahora continuaré citando del periódico titulado *Psychosomatic Medicine*, vol. 1, n° 1, enero de 1939 (publicación trimestral patrocinada por el comité de Problemas del Comportamiento Neurótico, división de Antropología y Psicología, consejo de Investigación Nacional, Washington, D.C.). Los editores escriben en su introducción:

9. La Medicina Psicosomática es una expresión que aún no ha obtenido la ciudadanía... Como todas las nuevas expresiones, el término... puede llevar a error y malentendido si no se proporciona una definición... Su objeto es el estudio de la relación mutua entre los aspectos psicológico y fisiológico de todas las funciones

Ejemplos de esta inconsistencia con comentarios del autor

corporales normales y anormales y así integrar la terapia somática y la psicoterapia (página 3).

10. En los últimos años, se han hecho un número creciente de observaciones relativas a la correlación de los procesos psicológicos y fisiológicos en el organismo humano... En interés de la unidad y del progreso posterior, este periódico aspira a relacionar entre sí las contribuciones de campos especiales (página 4).

11. ... (la medicina psicosomática) es una aproximación esencial a toda especialidad médica en cuanto es *fundamental en todo diagnóstico y tratamiento* (página 5).

Comentario

Sobre las palabras que he puesto en cursiva en el punto 11 anterior, “fundamental en todo diagnóstico y tratamiento”, referiré a mis lectores a la carta del apartado 2.1.1 firmada por diecinueve médicos, en la que los firmantes apoyan mi afirmación de que “una forma de uso inapropiada que interfiere con el funcionamiento general, constituye una causa de predisposición al desorden o enfermedad” (*El uso de sí mismo*, apartado 5.1) y que el diagnóstico de los problemas de un paciente será incompleto a menos que el médico al hacer el diagnóstico, tome en consideración la influencia del uso sobre el funcionamiento.”

No consigo encontrar en las páginas del periódico psicosomático, ni siquiera una indicación casual que pueda llevarle a uno a creer, que los responsables reconocieran la influencia constante para lo bueno o lo malo de la forma de uso sobre el funcionamiento de sí mismo, cuando ellos formularon sus procedimientos para el diagnóstico y tratamiento.

12. Al leer la expresión “medicina psicosomática” (el médico lector) puede recordar escritos científicos o filosóficos, tan comunes en el siglo XIX, dedicados a disciplinas científicas nuevas y postuladas teóricamente... que eran esencialmente inexistentes... Un crítico malicioso de mucha de la psicología y filosofía del siglo XIX, puede haber observado justificadamente, que la ocupación principal de psicólogos y filósofos consistía en escribir introducciones a disciplinas científicas que ya no existían (página 3).

Comentario

Las citas ya dadas en este capítulo, habrán demostrado que esta “ocupación” es la de demasiada gente de hoy día y la introducción de los editores de *The Journal of Psychosomatic Medicine* puede ser una buena prueba de que estará muy próximo a la verdad lo que los escritores quizá sospechan o quieren decir. Si no son capaces por sí mismos de demostrar la existencia de la “disciplina científica” que es “postulada teóricamente” y descrita como “medicina psicosomática”, no será el “crítico malicioso de la psicología del siglo XIX” sino el amable lector de hoy día quien se quedará pensando, después de todo, si no serán ellos los que están ocupados “escribiendo introducciones a disciplinas científicas inexistentes”.

En su artículo *Aspectos psicológicos de la Medicina* en la misma publicación de *The Journal of Psychosomatic Medicine*, el Dr. Franz Alexander escribe:

13. Pertenece a las paradojas del desarrollo histórico que cuanto mayores sean los méritos científicos de un método o de un principio científico, mayor será su influencia en retrasar un posterior periodo más avanzado de desarrollo... Con la introducción del microscopio, la localización de la enfermedad se hace aún más reducida: la célula se convierte en el lugar en que se asienta la enfermedad. Nadie es más responsable de este concepto tan particular de la Medicina como Virchow, a quien la Patología debe más que a ningún otro. Él declaraba que no hay enfermedades generales, sólo enfermedades de los órganos y de las células. Sus grandes descubrimientos en el campo de la Patología y su gran autoridad hicieron de la patología celular un dogma que ha influido en el pensamiento médico hasta el momento presente. La influencia de Virchow sobre el pensamiento etiológico, es el ejemplo más clásico de la paradoja de la historia antes mencionada. *Los mayores logros del pasado se convierten en los mayores obstáculos para el desarrollo posterior.*

Comentario

Si como afirma el Dr. Alexander en este párrafo, es cierto que “cuanto mayores sean los méritos científicos de un método o de un principio científico, mayor será

Ejemplos de esta inconsistencia con comentarios del autor

su influencia en retrasar un posterior periodo más avanzado de desarrollo”, entonces será cierto que el principio en el que el método se basa debe ser falso; de otro modo, el empleo de un método no podría demostrar una “influencia en retrasar” sino que ayudaría a un “periodo más avanzado de desarrollo”.

El Dr. Alexander parece creer que esta paradoja es inevitable, pues mientras afirma que Virchow es más responsable que nadie de un concepto que él describe como uno “de los mayores obstáculos para el desarrollo posterior”, insinúa al mismo tiempo que la Patología le debe más a él que a ningún otro. Yo señalaría que esta inconsistencia por parte del Dr. Alexander no habría tenido lugar, si en su consideración del diagnóstico y el tratamiento hubiera tenido en cuenta el efecto del uso dañino y del funcionamiento disminuido *como un precursor de la enfermedad celular y orgánica*. Al fracasar en reconocer esto, también fracasa en ver que “este concepto tan particular de la Medicina” de Virchow, ha sido responsable al llevarlo a la práctica, de la aceptación del propio Dr. Alexander de un método que limita el ámbito de ambos, diagnóstico y tratamiento, y se caracteriza por una reducción de la localización de la enfermedad. No es por tanto científico y proporciona aún otro ejemplo del peligro del método *directo* de aproximación a la adquisición de conocimiento en Medicina, o en cualquier otro campo de actividad humana. Más adelante en su artículo, el Dr. Alexander escribe:

14. No menos impresionante es la afirmación del Dr. Allen Gregg (“El futuro de la Medicina”, *Boletín de Alumnos de Medicina de Harvard*, Cambridge, octubre de 1936), un hombre que ve el pasado y el futuro de la Medicina desde una amplia perspectiva. “La Totalidad que es un ser humano, ha sido dividida para su estudio en partes y sistemas; no puedo desacreditar el método, pero tampoco estoy obligado a quedarme satisfecho de sus resultados. ¿Qué es lo que lleva y mantiene nuestros muchos órganos y numerosas funciones en armonía y unión? ¿Y qué tiene que decir la Medicina de la fácil separación de la ‘mente’ y el ‘cuerpo’? ¿Qué es lo que hace un individuo como la palabra implica, no-dividido? La necesidad de un mayor conocimiento es aquí extremadamente obvia. Pero más que mera necesidad, hay un simbolismo de cambios por venir. La Psiquiatría está cambiando, la Neurofisiología aumentando, la Neurocirugía florece y una estrella aún brilla sobre la cuna de la Endocrinología... Contribuciones de otros campos se encuentran en la Psicología, Antropología cultural, Sociología y Filosofía así como en la Química y Física y la Medicina Interna, para resolver la dicotomía de mente y cuerpo que nos dejó Descartes.” (página 9)

Comentario

Creo que no puedo hacer nada mejor que citar aquí algunas notas sobre este pasaje que me fueron enviadas por una de mis alumnas, la Sra. Alma M. Frank de Nueva York:

La cita del Dr. Allen Gregg presenta el problema esencial. No obstante, el procedimiento que sugiere requiere consideración. Requiere una seria consideración pues hoy día en todas partes, al igual que en esta edición de esta nueva publicación, encontramos la convicción siguiente: la *correlación* de los datos acumulados *en todos los campos* resolverá el problema.

Aquí está la dificultad: ¿podemos librarnos de la dicotomía de mente y cuerpo a través de las llamadas ciencias, cuando las mismas ciencias y su desarrollo se apoyan en esta misma dicotomía? ¿No será que la dicotomía es la progenitora de “Psicología” y “Fisiología” como ciencias separadas? En realidad, ellas dependen para su existencia como ciencias separadas, de esta dicotomía heredada de Descartes. Por tanto, es razonable que no podamos ver nada en esta dirección que nos libre de la dicotomía y es obvio que podemos esperar una mayor acumulación de datos que desafían la correlación.

Entonces, ¿qué necesitamos si no es la correlación de más y más datos de todas las “ciencias”? La respuesta es: nuevos principios a aplicar en todos los campos de investigación, principios que no sólo negarán la dicotomía de mente y cuerpo (que ahora todos están ansiosos por hacer), sino que nos librarán de continuar nuestra búsqueda con los mismos conceptos, etiquetas y herramientas separadoras que nacieron con la dicotomía de la que queremos librarnos.

La afirmación de la Sra. Frank está bien fundamentada por el fragmento siguiente del artículo del Dr. Lawrence. K. Frank, *Estructura, función y crecimiento* (página 233), publicado en *Philosophy of Science*, Volumen 2 n° 2, abril de 1935:

Ejemplos de esta inconsistencia con comentarios del autor

Estas críticas de los procedimientos analíticos y del uso de conceptos del tiempo, están asociadas a la concepción orgánica que ha sido desarrollada como protesta, contra esta división de un organismo de acuerdo a los diferentes datos que puede producir; indica un movimiento hacia el reconocimiento explícito de la idea de que la existencia de tal organismo, produciría tantas clases diferentes de datos como técnicas disponga el investigador para descubrirlos y registrarlos y que entre estos datos habrá ciertas relaciones resultantes de la naturaleza de un organismo como energía compleja, en un espacio cuatridimensional, con múltiples “campos” en distintas etapas de desarrollo. Esto no significa que estos datos diversos deban o puedan estar relacionados entre sí, ya que dentro de un organismo, especialmente si está creciendo o desarrollándose, el proceso de cambio y reajuste y las interacciones de los “campos” ocurren en diferentes grados de retraso y eficiencia. El estudio de organismos individuales que crecen y se desarrollan es aún tan nuevo, que poco se sabe realmente del desarrollo.

La tradición analítica de la ciencia, que insiste en dividir una unidad orgánica en partes discretas e intenta relacionar entre sí dos variables, es el obstáculo principal en el estudio de los organismos. Muchos investigadores afirman que el estudio de un organismo, en lugar del problema restringido de dos variables, no es científico, probablemente porque prefieren las abstracciones de la Anatomía y la Fisiología y crear métodos para obtener datos y establecer sus significados, que son naturalmente primarios para el estudio del organismo. Vemos de nuevo aquí, como el marco conceptual de la ciencia contemporánea entorpece el estudio del crecimiento y el desarrollo orgánicos.

7.2.4 Fragmentos de la Revista de la Fundación Rockefeller de 1937, por el presidente Raymond B. Fosdick

A continuación citaré algunos fragmentos de la *Revista* del trabajo de la Fundación Rockefeller de 1937, del presidente Raymond B. Fosdick.

15. Tan pronto como la Medicina falle en abarcar al hombre completo, fallará en entenderlo. La Medicina corre el riesgo de permitir a la síntesis esperar demasiado del análisis y de ignorar la totalidad por conocer algunas partes. Con toda su sabiduría, si la Medicina descuida lo que integra y armoniza las funciones y órganos, su imagen estará desenfocada y su comprensión incompleta.
16. El hombre corriente, al observar los aspectos más científicos de la práctica de la Medicina y leyendo casi a diario informes de nuevos descubrimientos científicos, se siente tentado quizá a inferir que el hombre sabe casi todo lo que hay que saber sobre la constitución y el comportamiento del organismo humano. De hecho, con todas las cosas que el hombre realmente sabe, sabe bien poco sobre sí mismo. Su conocimiento de las estrellas es probablemente más completo y más fiable que su conocimiento de su propio cuerpo.

7.2.5 Fragmentos del Brooklyn Citizen con comentarios de Michael March

Mi amigo el Sr. Michael March, ha hecho comentarios a esta *Revista* en el *Brooklyn Citizen* del 28 de marzo de 1938, donde escribió lo siguiente:

En la *Revista* del trabajo de la Fundación Rockefeller de 1937 recientemente publicada, el presidente Raymond B. Fosdick tuvo ocasión, durante su discusión del trabajo hecho en los campos de la Psiquiatría y la Medicina, de dejar al desnudo uno de los importantes dilemas a los que se enfrenta a menudo el género humano, a saber: ¿Cómo puede la ciencia tratar al hombre individual como una totalidad? El dilema está implícito en los intentos hechos para integrar las técnicas de medicina esencialmente no relacionadas con las de la psiquiatría o, en otras palabras, para fusionar dos técnicas que tenían su origen en la suposición completamente falsa de que mente y cuerpo eran entidades separadas.

El Sr. March cita entonces el párrafo 15 anterior y continúa:

Y añadiendo que “la Psiquiatría es un promontorio de la Medicina y no un islote de especulación”, el Sr. Fosdick cree que la Psiquiatría, que ha sido fuertemente respaldada por la Fundación, es el potencial factor integrante, una actitud que no es ciertamente muy sólida a la luz de los hechos, como he argumentado, de que es bien tonto intentar fusionar dos técnicas, cada una originada por la falsa teoría de que mente y cuerpo son entidades separadas.

Ejemplos de esta inconsistencia con comentarios del autor

Es interesante encontrar tales afirmaciones en las páginas de una publicación de la Fundación Rockefeller, cuyos fondos se dedican al avance del conocimiento. Pero el dilema del que nace tal especulación está muy extendido. En la aproximación de la ciencia al hombre se ha llegado a un callejón sin salida y la necesidad de tratar con el individuo como una totalidad integrada, es imperativo. El Sr. Fosdick dice: “La necesidad es tan grande que en este momento hay poco peligro de insistir demasiado.” En vista de ello, es curioso que la Fundación siga sin enterarse de la existencia de una técnica que emplea realmente un principio integrador que es práctico y científico, como puede demostrarse. Pues con el conocimiento de los principios y la técnica de F. Matthias Alexander, el Sr. Fosdick no imputaría a la Psiquiatría la función de integrar las “funciones y órganos” del hombre. En lugar de sobre la Psiquiatría, que es a lo sumo una técnica especulativa, él habría hecho un informe entusiasta sobre el principio de Alexander del control primario y su técnica para emplearlo en la acción y reacción integradas del organismo humano, como abriendo nuevas avenidas en el futuro bienestar de la humanidad.

7.2.6 *El hombre, ese desconocido, de Alexis Carrel*

En su libro, *Man the Unknow*, Alexis Carrel (Harpers) del Instituto Rockefeller, ha tratado sobre este dilema con la sugerencia de que todos los conocimientos que ahora están “diseminados en revistas técnicas, en tratados, en los cerebros de los hombres de ciencia” (página 282), deberían ser relacionados entre sí por algún superhombre o algunos superhombres que fueran capaces de estudiar esta masa de conocimiento adquirido y sin relacionar, unirla en un solo paquete y hacerla aplicable a la necesidad práctica para la que está pensada. En relación con esto, el Dr. Carrel escribe:

17. ... ¿es posible para un simple cerebro asimilar tal gigantesca cantidad de conocimiento? ¿Puede cualquiera dominar la Anatomía, Fisiología, Bioquímica, Psicología, Metafísica, Patología, Medicina y también tener un amplio conocimiento de genética, nutrición, desarrollo, pedagogía, estética, moral, religión, sociología y economía? Parece que tal logro no es imposible. En veinticinco años de estudio ininterrumpido, una persona puede aprender estas ciencias. A los cincuenta años de edad, aquellos que se han sometido a esta disciplina, *podrían efectivamente dirigir la construcción del ser humano y una civilización basada en su verdadera naturaleza.*

ALEXIS CARREL (Harpers), *El hombre, ese desconocido*, página 285. (La cursiva es de F.M.A.)

Me parece una afirmación interesante. El Dr. Carrel pregunta si “es posible para un simple cerebro asimilar tal gigantesca cantidad de conocimiento” o si cualquier individuo “puede aprender estas ciencias”. Por extraño que parezca, él no cree que esto sea imposible; pero lo que aún es más extraño es que no parece cuestionarse si tal persona será capaz de relacionar los diferentes datos que ha adquirido en un conjunto coordinado. Además, según mi experiencia, la gente que ha estudiado y acumulado conocimiento en cierto número de campos diferentes, a menudo no es capaz de conjuntar los diferentes datos adquiridos de este modo. Pierden así la oportunidad de coleccionar todas las premisas posibles antes de hacer las deducciones sobre las que montar sus planes constructivos. Si aquellos que han dedicado tanto tiempo a acumular una gran cantidad de conocimiento inconexo, hubieran relacionado el conocimiento nuevo a medida que llega a ellos con el conocimiento que ya poseían, ahora no se enfrentarían a la tarea de seleccionar y luego relacionar entre sí las aportaciones de los campos concretos en “interés de la unidad y de un progreso más amplio”.

El Dr. Carrel cree también que aquel que “puede aprender estas ciencias” y que “aquellos que se han sometido a esta disciplina, podrían efectivamente dirigir la construcción del ser humano y una civilización basada en su verdadera naturaleza”. Como réplica a esto señalaría que el tema tratado en este libro es la evidencia de que el conocimiento más fundamental para esta gran tarea, no es mencionado entre las “ciencias” que él ha nombrado. Este conocimiento fundamental es el del funcionamiento integrado de los mecanismos psicofísicos implicados en el uso de sí mismo y la experiencia necesaria para la adquisición de este conocimiento no puede obtenerse por los trabajadores de ninguna o la totalidad de las ciencias de la lista del Dr. Carrel.

Por tanto, mi opinión es que el Dr. Carrel no ha tomado en consideración esta premisa de suma importancia, al hacer las deducciones que le llevaron a indicar el medio por el cual equiparía a este superhombre con todo lo necesario para “la construcción del ser humano y una civilización basada en su verdadera naturaleza” y

Ejemplos de esta inconsistencia con comentarios del autor

también para el diagnóstico y tratamiento de este ser humano como un “organismo total” y una “personalidad individual”.

Puedo asegurar al Dr. Carrel, que si este superhombre no tiene un conocimiento consciente de los procedimientos que activan el proceso integrador y recondicionador implicados en la consecución de aquella relación en el trabajo de las partes del organismo que constituye el empleo del control primario, carecerá del conocimiento necesario para prepararse él mismo para su tarea de dirigir efectivamente, “la construcción del ser humano y una civilización basada en su verdadera naturaleza”.

Sólo cuando los seres humanos estén en posesión de este conocimiento y sean capaces de ponerlo en práctica, podrá esperar el Dr. Carrel como resultado, una civilización que mostrará algún cambio fundamental para mejor; sólo entonces podremos esperar la venida, no de un superhombre sino de una gran proporción de hombres y mujeres, que aprovechándose del cambio de perspectiva y planteamiento de la concepción de la unidad del organismo viviente y de la filosofía de la verdad, recusarán apoyar cualquier plan (o examinar los resultados de su trabajo en la práctica) si no están convencidos de que sus deducciones se hacen a partir de premisas completas. Ni podrán continuar aceptando métodos de adquirir conocimiento, que por haber sido desarrollados para cubrir las necesidades de los investigadores que sólo trabajan con una parte o partes del organismo, han llevado en el pasado a la diferenciación y especialización y les ha impedido efectivamente, adquirir el conocimiento que les permitiría tratar al organismo de forma que pueda ser cambiado *en el proceso* de recondicionamiento de una totalidad desintegrada a una integrada.

Véase el Apéndice 14.7.

Capítulo 8º: Una idea de la osteopatía de una técnica nueva

8.1.1 Una generosa referencia de Paul van B. Allen de la técnica defendida en estas páginas

Me ha interesado mucho un artículo titulado “*Reeducación en la Técnica*” del Sr. Paul Van B. Allen, D.O., publicado en el *Journal of the American Osteopathic Association of Chicago*, no sólo por su generosa referencia a mi trabajo, sino también porque ilustra de forma notable la dificultad experimentada, incluso por aquellos que aceptan mi principio en teoría, para apreciar todo lo que este principio implica cuando empiezan a ponerlo en práctica. Como he intentado dejar claro a lo largo de este libro, el punto de divergencia tiene tanta importancia en cualquier consideración del control de la reacción humana, que pido al Sr. Allen que confíe en que al hacer la siguiente crítica, sólo deseo aclarar lo que debe inevitablemente llevar a confundir y desencaminar a los colegas que él está tan deseoso de ayudar.

El Sr. Allen empieza su artículo describiendo largamente ciertas deficiencias de la técnica de la osteopatía practicada generalmente. Dice:

... Nos proponemos demostrar que, en casi cada ejemplo, nuestra técnica falla mucho más de lo que debería, tanto en la práctica con que aplicamos nuestros métodos, como en nuestra habilidad en ampliar y aumentar el campo de aplicación de esos métodos mediante la adopción de técnica nueva. Esto es cierto primero, porque estamos constantemente preocupados por el fin a conseguir, con la exclusión casi absoluta de la consideración del medio por el cual puede obtenerse ese fin; segundo, porque hemos seguido el proceso de la imitación intuitiva, tanto al empezar a aprender la técnica como luego en cada esfuerzo por añadir nuevos métodos a nuestro equipamiento; tercero, porque hemos seguido el método de prueba-error en lugar del razonamiento; y cuarto y englobándolos a todos, por la naturaleza inherente de los métodos por los que aprendemos y seguimos aprendiendo la técnica.

... Se sigue que no importa cuánto busquemos mejorar y pulir nuestra técnica, no importa cuán hábil se vuelva, está condicionada por la necesidad de hacerla “sentir bien”, en términos de esta impresión sensorial familiar habitual que, debido a su génesis, es casi seguro que será incorrecta y estará desencaminada. De ahí que a pesar de lo mucho que deseamos incorporar nuevos y mejores métodos a nuestros procedimientos habituales, nos equivoquemos mucho más de lo que deberíamos esperar de nosotros mismos, al no analizar los factores subjetivos de nuestra técnica de forma crítica y objetiva.

8.1.2 Allen señala la percepción sensorial engañosa en relación con esto

En este punto, el Sr. Allen hace referencia a lo que yo he escrito en mi libro *El uso de sí mismo* sobre la dificultad que yo experimenté al principio, para corregir ciertos malos hábitos en mi uso de la voz y sigue ratificando la teoría y práctica de mi técnica, no sólo recomendándola a sus colegas sino también describiendo una forma de emplearla. Especialmente llama su atención sobre mi “afirmación básica de que el hombre que vive bajo las condiciones modernas, posee una percepción sensorial pervertida que es enteramente inadecuada y no-fiable” de forma que lo que está mal en el uso de nosotros mismos ha llegado a “sentirse bien”. Continúa demostrando cómo “la percepción sensorial pertenece en el caso de la técnica de la osteopatía, tanto a la sensación de lo que se va a hacer, ... como a la sensación de nuestra propia actividad muscular y nerviosa en respuesta a las órdenes mentales” y que en cualquier caso, el osteópata se enfrenta a un serio problema cuando intenta hacer el cambio en el uso de sí mismo que él considera necesario, porque los métodos de obtención del fin adoptados en la osteopatía, tienden constantemente a perpetuar todos los malos hábitos en el uso de sí mismo que ya han quedado establecidos y que “se refuerzan en cada nuevo intento de mejorarse a uno mismo”.

Escribe:

Una idea de la osteopatía de una técnica nueva

Nuestra mente está tan fija en el fin que tenemos en perspectiva, que descuidamos el medio por el cual se obtendrá este fin e intuitivamente caemos en el uso incorrecto habitual de nuestro organismo, mientras tenemos la sensación de sentirnos bien y de satisfacción con nuestro trabajo. El resultado de este proceso es que cuanto más lo intentamos, más se fija nuestra atención en el fin a conseguir y más recaemos en el uso habitual y equivocado de nuestro organismo.

8.1.3 El “apuro” en el que el Sr. Allen afirma que se encuentran sus colegas

Y concluye su análisis así:

... parece que estemos dando vueltas en círculos en un callejón sin salida, salvo que el mismo Alexander venga a rescatarnos con los medios para sacarnos del apuro.

8.1.4 Fracaso en pillar el principio de la Técnica en la práctica

He citado al Sr. Allen con tanta extensión porque, a pesar de su diagnóstico tan cuidadoso y claro de este “apuro”, cuando sigue con la discusión de la aplicación práctica de mi técnica a la osteopatía, no proporciona a sus colegas ninguna ayuda para resolver el problema al que se enfrentan en sus intentos de hacer los cambios en *el uso de sí mismos* que él recomienda. Hace la descripción de mis procedimientos y de ciertas direcciones verbales generales y lo que debería hacerse para ponerlas en práctica; pero parece que se le ha escapado que aquellos que intenten seguir sus sugerencias, lo harán confiando en la misma guía sensorial en la que han confiado antes y como su plan no contiene ninguna medida para restablecer la fiabilidad sensorial, es difícil entender cómo puede creer él que ellos tendrán más éxito en seguir sus sugerencias de cómo proceder, que el que han tenido hasta entonces al llevar a cabo aquellas que han intentado en su entrenamiento como osteópatas y en sus otros esfuerzos por mejorarse a sí mismos. El Sr. Allen escribe:

Alexander se enfrenta a este callejón sin salida con el principio de la *inhibición de la respuesta inmediata*; ... uno da la orden mental y entonces, conscientemente, inhibe o mantiene en expectativa la respuesta activa a esa orden, conscientemente revisa y siente de nuevo en detalle lo que el cuerpo debe hacer...

La cursiva en esta cita y en las siguientes del artículo del Sr. Paul Van B. Allen, es de F.M.A.

8.1.5 Malentendido revelado por la defensa de “visualizar” y “sentir”

¿Pero cómo pueden aquellos que se encuentran en el apuro que el Sr. Allen describe tan gráficamente, poner este principio en práctica satisfactoriamente? Pues como él mismo admite, su problema (que no es diferente del de otros cuya percepción sensorial de lo que están haciendo no es fiable) es que en sus intentos de mejorarse a ellos mismos, en el momento en que reciben el estímulo para actuar, confían en la guía de la sensación que el Sr. Allen admite que no es fiable y así, al responder inmediatamente gracias al uso habitual instintivo de sí mismos que “sienten bien”, continúan permitiéndose los mismos malos hábitos del uso que están intentando corregir. Precisamente ahí está el origen de su apuro. La misma mala interpretación de sus problemas es el origen de la defensa del Sr. Allen de “visualizar” y “sentir”, dos actividades que él, muy erróneamente, parece incluir en mi procedimiento técnico, como por ejemplo en el pasaje citado antes o cuando escribe “cada detalle de la lesión debe ser visualizado” y de nuevo, “Él siente por adelantado la sensación de sus propios músculos tal como espera que actúen para conseguir su propósito” y “visualiza la suave aceleración de la fuerza, etc., etc.” Tal “visualizar” o “sentir” dependería necesariamente de la misma percepción sensorial (sensación) no fiable que ha llevado a los errores que se quiere erradicar. Por lo tanto es curioso que el Sr. Allen, que es tan preciso en su advertencia de no confiar en las impresiones sensoriales no-fiables durante los intentos de hacer cambios en el uso de sí mismo, no pueda ver que si una persona cuya percepción sensorial no es fiable, pone su confianza en una imagen que “visualiza” o una sensación que “siente”, está dependiendo de “una base ilusoria de corrección”, en palabras del propio Sr. Allen. Entonces, si no se puede tomar alguna medida para cambiar y mejorar esta condición de percepción sensorial no-fiable (y sobre esto el Sr. Allen no hace mención alguna), ¿de qué modo pueden estos procedimientos beneficiarle a él?

Una idea de la osteopatía de una técnica nueva

8.1.6 **Por qué la aproximación indirecta es esencial en la reeducación**

Además, es aciago que en su descripción de mi técnica no haga referencia, ni de pasada, a la parte esencial desempeñada por el empleo correcto del control primario en la consecución del uso mejorado de sí mismo, junto con una recuperación gradual de la fiabilidad sensorial. En el primer capítulo de mi libro *El uso de sí mismo*, explicaba cómo los intentos que se hicieron con el ánimo de corregir ciertos defectos mediante control *directo* acabaron en fracaso y llevaron al descubrimiento de la existencia de un control primario del uso de sí mismo y posteriormente al descubrimiento de que una vez que se ha inhibido la respuesta incorrecta habitual al estímulo para la actividad, el empleo correcto de este control primario lleva *indirectamente* a la desaparición gradual de los defectos; pues en realidad estos defectos eran los efectos colaterales de un mal empleo del control primario.

El descubrimiento de este control hizo posible el desarrollo de una técnica y la comprensión del empleo correcto de este control es, por tanto, fundamental para la aplicación de mi técnica o también la de cualquier otra que pueda cubrir las necesidades descritas por el Sr. Allen. Muchas de las equivocaciones que hay en su descripción de mi técnica, nacen sin duda de su aparente pérdida de esta conexión con la lectura de mis libros junto con lo que resulta directamente de esto, que los cambios en la forma de uso de sí mismo conseguidos con mi técnica, son un resultado indirecto de los medios condicionados y dependientes del empleo correcto del control primario.

8.1.7 **Consecuencia del no-reconocimiento del control primario**

De ahí se sigue que la inhibición de la “respuesta inmediata” que el Sr. Allen cita como mi solución al “apuro” en que se encuentran sus colegas, es *primariamente la inhibición de la respuesta habitual a cualquier actividad resultante del mal empleo del control primario*. El Sr. Allen ha olvidado este punto, pues si no seguramente habría reconocido que aquellos que no conocen el funcionamiento del control primario, si intentan mis procedimientos siguiendo sus descripciones verbales, sólo pueden estar haciendo un intento más de prueba-error para conseguir un fin sin tener en cuenta el “medio por el cual” correcto, y un intento que aún los pondrá en más apuros.

Una vez obtenido el conocimiento del funcionamiento del control primario y aprendida su puesta en práctica, el osteópata, como cualquier otro, será capaz de usarse a sí mismo de la forma más ventajosa al utilizar la técnica o en cualquier otra cosa que quiera hacer y este conocimiento es esencial para el éxito de cualquier intento que haga de poner la técnica en práctica en su trabajo como osteópata o en cualquier otra ocupación. Pues para llevar a cabo cualquier idea o instrucción nueva que le den con la intención de conseguir un nuevo uso de sí mismo, el primero tendría que hacer lo que le hace “sentirse mal” y la experiencia ha demostrado que por mucho que él pueda desear o decidir llevar a cabo las nuevas instrucciones para mejorar su uso, *en la práctica* casi con toda seguridad será incapaz de persistir en su decisión y en el momento en que empiece a efectuar su trabajo de osteópata hará lo que siente “bien” e instintivamente reincidirá en el mal uso asociado con su reacción habitual a cualquier estímulo para la actividad que lleva consigo la satisfacción de “sentirse bien”.

8.1.8 **Poner el carro delante del caballo**

De nuevo el Sr. Allen sufre una grave incompreensión de lo que es fundamental en la aplicación de mi técnica, cuando escribe:

Al aplicar su método [Alexander] a este problema, se pone el primer énfasis en el hecho de que la nueva y mejor técnica contemplada debe ser desarrollada paso a paso, en detalle, *primero* a las condiciones precisas de la lesión y los mecanismos de corrección; y *segundo* a cada paso sucesivo en el uso particular y correcto de nuestro propio mecanismo corporal de forma adecuada para cubrir las necesidades impuestas por la naturaleza de la lesión.

Una idea de la osteopatía de una técnica nueva

Y de nuevo:

Enumeremos brevemente algunos de los factores a considerar en un análisis así de un procedimiento o técnica. Se da por supuesto que uno ya ha visualizado los mecanismos de la lesión que determinaban la dirección y la distancia en que debe moverse la fuerza correctiva ... *entonces* uno considera el uso de su propio cuerpo, etc.

Esto es ciertamente poner el carro delante del caballo. A través de mis escritos he intentado dejar claro que en mi técnica, el énfasis se pone *primero* y siempre en la consideración de la forma correcta de uso de sí mismo y que sólo habiendo alcanzado un punto en que se es capaz de dirigir el “medio por el cual” de un uso satisfactorio de sí mismo, se puede con seguridad, seguir con la aplicación de este control satisfactorio del uso a una ocupación exterior. El Sr. Allen parece que ha olvidado, también, el significado de lo establecido en el capítulo sobre el golf en *El uso de sí mismo*, pues en caso contrario es difícil entender como falla en reconocer que si quiere ayudarse a sí mismo y a sus colegas en llevar a cabo los nuevos procedimientos de mi técnica que requieren de una forma de uso desconocida, la educación en esta nueva técnica debe *empezar* con la reeducación de sus formas de uso de sí mismos; mejor aún, si fuera posible, esta reeducación debe ser llevada a cabo antes de empezar su entrenamiento en osteopatía, empezando su trabajo de osteópatas sólo cuando ellos hayan alcanzado el punto en que puedan mantener un uso mejorado constante de sí mismos, mientras ponen en práctica su técnica de osteopatía o incluso durante cualquier otra actividad que puedan desear efectuar.

8.1.9 No reconocer la influencia del uso sobre el funcionamiento general en el diagnóstico de causa y efecto o en el tratamiento

Esto se aplica a cualquier campo de actividad. Tomemos por ejemplo el caso de un cantante u actor al que se ha enseñado, digamos, la respiración profunda u otros “ejercicios respiratorios” cualesquiera como preliminar a cantar o actuar, sin tener en cuenta el efecto que la ejecución de los ejercicios puede tener sobre la forma de uso tanto de la respiración como de los mecanismos vocales. Puedo escribir sobre esto gracias a la amplia experiencia que tengo en este campo.

Un artista entrenado de esta forma, sale al escenario o plataforma con una idea específica definida de “cómo respirar” mientras canta o actúa. Los malos resultados de este método son demasiado evidentes hoy día para necesitar alargarse en el tema y cuando ocurren hacen imposible al cantante o actor mantener su más alto nivel de funcionamiento como artista. La idea en que se basan tales métodos de entrenamiento, surge de la creencia de que es posible proporcionar una ayuda específica a las partes separadas del organismo, como si los mecanismos respiratorios del artista, por ejemplo, funcionaran separadamente y aparte de sus mecanismos vocales o su uso general de sí mismo y que se trata más bien, de si el uso y funcionamiento de estos mecanismos podría ser separado del uso y funcionamiento del organismo como una totalidad, cuando al contrario, están íntimamente asociados y dependen los unos de los otros al igual que lo hacen las partes de nuestro aspecto mental y físico. Puede demostrarse que la persona que aprende apropiadamente el uso de sí mismo, confiando en el empleo correcto del control primario de su uso de sí mismo, respirará de la forma más ventajosa posible al cantar o hablar, al igual que en todas las otras actividades de la vida. No necesitará la ayuda de “ejercicios respiratorios” específicos para hacer nada que sea necesario para llevar a cabo sus actividades, incluso cuando estas pudieran incluir la tarea de poner en práctica los procedimientos de una técnica así empleada, o que pudiera ser empleada en el futuro en la osteopatía o algo similar.

8.1.10 Confundir educación y reeducación

La generosa valoración de mi técnica que expresa el Sr. Allen, le lleva a proponerla ante sus colegas como una contribución valiosa al método y tratamiento de osteopatía; pero se ha olvidado de que en el reconocimiento y empleo consciente del control primario, yace la diferencia fundamental entre la teoría y la práctica de mi técnica y la de la osteopatía, y que los dos métodos de aproximación, el método directo de la osteopatía descrito por el Sr. Allen y el método indirecto ejemplificado por mis procedimientos, no pueden ser combinados o utilizados a la vez ya que se basan en principios de trabajo irreconciliables. La confusión de

Una idea de la osteopatía de una técnica nueva

ideas que le ha hecho pasar por alto esto, sugiero, está implícito en el título de su escrito *Reeducación en la Técnica*.

Es posible reeducar a una persona que utiliza una técnica, pero no consigo ver cómo él o ella pueden ser reeducados en una nueva técnica. Seguramente esto significaría educación y no reeducación. Reeducación significa una recuperación gradual de algo que ha sido experimentado previamente; algo en lo que hemos sido educados, pero que por alguna razón hemos perdido, como por ejemplo cuando una persona que ha interferido gradualmente en el uso de sí misma durante varios años, manifiesta con el paso del tiempo, efectos cada vez más dañinos de esta interferencia en su uso y funcionamiento generales. *La reeducación no es un proceso de añadir algo sino de recuperar algo*. Mi técnica para la reeducación del uso de sí mismo fue desarrollada para cubrir la necesidad de restaurar las condiciones verdaderas de uso y funcionamiento, que habían sido experimentadas previamente y perdidas más tarde. Pero cuando el Sr. Allen ofrece esta técnica como una contribución a la osteopatía, está ofreciendo algo nuevo a sus colegas, algo que previamente no ha sido experimentado (lo desconocido) por ellos y como ocurre tan a menudo, cuando una persona versada en una teoría y práctica basadas en un principio que le es familiar, es llevada a considerar y aprobar una teoría y práctica basadas en un principio que no le es familiar, él se ha desorientado en su concepción del “medio por el cual” requerido para adoptar con éxito esta nueva técnica.

Él da sus razones para creer que él y sus colegas no pueden saber con certeza si estaban haciendo o no su trabajo de la forma más conveniente para su aspecto individual y que debido a la guía engañosa de su percepción sensorial, parecería que ellos se estaban volviendo menos perfectos en lugar de más perfectos a medida que continuaban practicando su trabajo de manipulación. Él creía que podía sacarlos de este apuro pasándoles el conocimiento que creía había conseguido leyendo mis libros. No obstante, sus sugerencias prácticas no se ajustaban a la práctica y teoría establecidas en mis libros sino a su propia interpretación de ellas. Pues como ya he indicado, él ha pasado por alto la parte importante (absolutamente importante) desempeñada en la práctica de mi técnica por el control primario del uso y no ha visto que si la influencia del empleo correcto de este control primario no es reconocida o es ignorada en el desarrollo práctico de mi teoría, mi técnica no puede demostrar ser más útil que cualquier otra para librar a sus colegas de su “apuro”.

8.1.11 La osteopatía y sus fundadores

Su diagnóstico de causa y efecto al considerar mi técnica como una ayuda para sus colegas o pacientes, era por tanto incompleto. Sin embargo esto no ha de extrañarnos visto que su experiencia y entrenamiento previos no le permitían darse cuenta, como tampoco lo hizo el descubridor original del método de la osteopatía, de la influencia de gran alcance del uso sobre el funcionamiento del organismo humano, ni del efecto entorpecedor y dañino de la disminución constante del nivel de funcionamiento general en un paciente, debido a los malos hábitos del uso de sí mismo responsables de este nivel disminuido de funcionamiento.

8.1.12 Consecuencia de las deficiencias, peculiaridades y defectos del manipulador en la práctica

Esto se aplica igualmente a su diagnóstico de las deficiencias, defectos y peculiaridades individuales del manipulador en el uso de sí mismo durante cada acto de manipulación, pues sin un conocimiento del empleo correcto del control primario en el uso de sí mismo, no es posible un diagnóstico fiable de los defectos del manipulador o de los de su paciente.

Una idea de la osteopatía de una técnica nueva

8.1.13 La formación en osteopatía y el mal uso de sí mismo del manipulador

Ni el entrenamiento del osteópata ni el del médico incluyen aquel conocimiento de la influencia del uso sobre el funcionamiento, que es necesario para el diagnóstico completo si los cambios hechos en las condiciones estructurales y funcionales han de ser permanentes y no han de ir acompañados de efectos colaterales dañinos. El tratamiento de osteopatía como todas las otras formas de tratamiento, está obstaculizado por el hecho de que el paciente que está siendo tratado, está acosado por una influencia constante para lo malo debido a los efectos dañinos de su mal uso habitual de sí mismo sobre su funcionamiento general, efectos dañinos que el tratamiento de osteopatía no sólo no puede cambiar sino que, a juzgar por mi experiencia con alumnos que han sido tratados mediante osteopatía, tiende a exagerar. Ningún tratamiento dado bajo el método de la osteopatía, incluye el “medio por el cual” recuperar aquel empleo correcto del control primario asociado a una forma del uso general de sí mismo, que asegure una influencia constante para lo bueno sobre el funcionamiento general del paciente. Para expresarlo según el punto de vista y el debate del Sr. Allen: Si lo que él dice sobre la teoría y práctica de la osteopatía y sobre el método de formar a los estudiantes es cierto, entonces creo que puede concluirse justamente, que tanto su método de diagnóstico como de tratamiento estaban basados en premisas incompletas y que a juzgar por los efectos colaterales, es decir, por los efectos dañinos sobre el practicante o el paciente y la consecuente disminución del nivel de funcionamiento del tratamiento, no se han alcanzado las demandas del método científico.

8.1.14 Por qué la experiencia anterior en el control-guía tiende a impedir más que a ayudar a hacer los cambios psicofísicos en todo el organismo humano

Tengo en gran estima los intentos del Sr. Allen de ayudar a sus colegas y por tanto, para hacer justicia a mi trabajo me veo forzado con renuencia, a intentar corregir la impresión de mi práctica y teoría transmitida a sus colegas por su artículo. Por encima de todo, estoy deseoso de dejarles claro que al probar procedimientos que para ellos son nuevos, han de depender de la guía de su percepción sensorial que, como indica el Sr. Allen, es demasiado propensa a ser defectuosa y que mediante la confianza en esta guía es como ellos se han visto abocados a los errores en el uso de sí mismos que desean cambiar.

8.1.15 Por qué el cambio básico exige el contacto con lo “desconocido”

Como resultado de muchos años de experiencia como maestro, quiero advertir a aquellos que como el Sr. Allen, se esfuerzan en ayudar a otros a hacer los cambios que desean en el uso de sí mismos, que tanto ellos como la gente a la que desean ayudar, deben afrontar el hecho de que la esencia íntima del cambio exige entrar en contacto con lo desconocido y que por tanto, sus experiencias pasadas (lo conocido) no ayudarán sino que los obstaculizarán. Si aquellos que están intentando cambiar sus reacciones habituales en el uso de sí mismos, no pueden obtener de maestros experimentados o de un estudio tan largo como el que yo he dedicado al tema, el medio por el cual poder conseguir las experiencias sensoriales nuevas que están asociadas a tal proceso de cambio, no estarán en disposición de resolver el problema inherente al proceso de substituir el control instintivo de la reacción humana por el control consciente, sea para “efectuar la corrección de la lesión” o para cualquier otro fin deseado.

Capítulo 9º: El examen del principio del nuevo medio mediante los antiguos

9.1.1 El examen del principio y un modelo para juzgar los nuevos planes

Aquellos deseosos de diseñar nuevos planes de acción para substituir los planes que han seguido en el pasado, pero que ahora encuentran deficientes, deben tener cuidado de incluir en su replanteamiento preliminar las experiencias que tuvieron cuando siguieron sus planes primitivos. Especialmente deben tomar nota del principio en el que se basaban sus planes primitivos y que motivaron estas experiencias y compararlo con el principio en el que se proponen basar su nuevo plan. De este modo pueden hacer un examen, el examen del principio, a cualquier plan que formulen. Si al examinarlo de este modo, el nuevo plan resulta estar basado en el mismo principio que el plan que han decidido descartar, entonces debe ser rechazado ya que sólo puede llevar a experiencias tan decepcionantes como aquellas asociadas al viejo plan. Si en cambio, el principio subyacente al nuevo plan resulta ser diferente, entonces debe ser bienvenido como uno con posibilidades y examinado a su vez. Este examen del principio, al ser aplicado en general, resultará ser un medio por el cual fiable para poder medir el valor de los nuevos planes y los que formulan los nuevos planes para la reforma de las condiciones, sean educativas, sociales o de otro tipo, que fracasan al aplicar el examen del principio a los planes que ellos defienden, quedan exentos del debido sentido de responsabilidad hacia aquellos a los que desean ayudar y no son sinceros con ellos mismos.

9.1.2 Retrasando el reloj de la civilización

Incluso si tienen éxito en su defensa de un nuevo plan basado en el mismo principio que el plan a substituir, estarán retrasando el reloj de la civilización durante el tiempo que se esté ensayando, incrementando así las dificultades futuras para aquellos que no están satisfechos con estos intentos de prueba-error para resolver sus problemas.

9.1.3 Lo que justifica que uno asuma el papel de “mostrar el camino”

Demasiada gente desarrolla una manía por asumir el papel de “mostrar el camino”, sin desarrollar primero la manía de conseguir el conocimiento y la experiencia que justificaría que asumieran el papel. Demasiada gente quiere enseñar a los demás lo que ellos mismos no están preparados para aprender; y así tenemos un incremento gradual del número de ciegos guiando a ciegos. Para estos, enseñar o dirigir a otros es demasiado a menudo un fin a conseguir, no un “medio por el cual” para un fin que su experiencia y formación les ha justificado intentar conseguir. Tal gente está poco preocupada por la consideración del principio como examen de valor en tal empeño, o como una guía o ayuda para llegar a las decisiones. Es dudoso que se les haya ocurrido alguna vez trabajar para el principio en nada que hayan decidido enseñar o reformar.

9.1.4 Por qué progreso y desarrollo son inseparables de la búsqueda de “lo desconocido”

Por ejemplo, si estudiamos la técnica que emplean aquellos que dicen que gracias a su método consiguen cambiar las condiciones en los demás y que trabajan para el progreso y desarrollo del individuo y de la masa, nos encontraremos con que en su plan de procedimiento, no se ha hecho ninguna provisión en el sentido fundamental en que nos interesa, para poner en contacto con lo que es poco familiar y desconocido, a aquellos a quienes están deseosos de ayudar. Además el

El examen del principio del nuevo medio mediante los antiguos

progreso y el desarrollo dependen de conseguir este contacto, no sólo por la aceptación en teoría de lo nuevo y poco familiar, sino también por el enfrentamiento con lo desconocido en la consiguiente ejecución de los procedimientos que son la contrapartida práctica de la teoría, como se puede demostrar. Si no seguimos teniendo nuevas experiencias o si están presentes las mismas condiciones en nuestro organismo el próximo año que las obtenidas este año, entonces podemos concluir que no hemos conseguido progresar o llevar adelante nuestro crecimiento y desarrollo.

9.1.5 Impedimento para aceptar los hechos

Desgraciadamente, en la mayoría de nosotros, el obstáculo que bloquea el camino de nuestra aceptación de los hechos que no encajan con nuestras creencias y teorías, es una reacción subconsciente profundamente enraizada que se añade a lo que puede describirse casi, como una obsesión por aferrarse ciegamente a lo ortodoxo o a lo familiar y es debido a los hábitos de pensamiento que los métodos ortodoxos de educación hacen poco por corregir y mucho por alentar.

9.1.6 Impotencia del hombre para reaccionar ante un conocimiento nuevo para él

Si alguien pone esto en duda, permítase mencionar algo que sus oyentes no hayan oído antes y espere su reacción. Casi seguro que será una reacción de duda, escepticismo y demasiado a menudo una reacción emocional brusca que revela resistencia y prejuicio irracionales, particularmente si aceptar lo que se pone delante pudiera de algún modo, perjudicar los intereses y deseos de sus oyentes. Esto no sería así si realmente nos interesara el progreso, el desarrollo y la verdad, pues entonces la mención de algo desconocido para nosotros, estimularía inmediatamente nuestro interés. Lo no-ortodoxo sería bienvenido e investigado con el mismo sentido de responsabilidad que despierta cualquier gran oportunidad de servicio, pues la oportunidad es una gran cosa.

9.1.7 Puesta en práctica de nuevas creencias y nuevas formas de hacer las cosas

La técnica descrita en mi libro *El uso de sí mismo*, ha hecho posible durante muchos años, la obtención de experiencias previamente desconocidas mediante el razonamiento desde las experiencias conocidas a las desconocidas, en el proceso de llevar a cabo cambios en la forma de uso. Por estos medios, influencias dañinas cualesquiera asociadas a la forma habitual de uso, son cambiadas por influencias para lo bueno al asociarlas con una forma de uso nueva y previamente desconocida que asegura el aumento del nivel de funcionamiento general.

9.1.8 Importancia del cambio en el trabajo de una Constante

El pensamiento y la acción necesarios para el establecimiento de estas influencias para lo bueno, reclaman desechar las creencias apreciadas, el abandono de las formas familiares de hacer las cosas y el aprendizaje de formas desconocidas de hacerlas. De ahí la necesidad de una técnica que nos permite poner en práctica nuevas creencias en nuevos modos de hacer las cosas, en el proceso de hacer cambios en el uso habitual de sí mismo; y nos es necesario obtener las experiencias implicadas en esto antes, posiblemente, de poder entender el significado del cambio en el trabajo de una *constante* (el uso), que puede influenciar para lo bueno o lo malo el funcionamiento psicofísico general del individuo. Aceptar la necesidad del nuevo “medio por el cual” efectuar el deseado “hacer”, la inhibición de las maneras familiares y todo lo necesario para la nueva manera de hacer las cosas, necesita del pensamiento siguiendo líneas no familiares y de un amplio campo de experiencias humanas que creo indispensables para el crecimiento y desarrollo del hombre.

El examen del principio del nuevo medio mediante los antiguos

9.1.9 La reacción del hombre frente a situaciones nuevas que necesitan de una decisión razonada para la acción

Pero, salvo en raras ocasiones, el hombre ha elegido pensar siguiendo líneas familiares y su entusiasmo por los métodos de obtención el fin siempre ha estado en notable contraste con su aversión a acometer la difícil tarea de proporcionar el mejor medio por el cual podría, consecuentemente, llevar a cabo las decisiones necesarias para el éxito del plan de civilización. Frente a cualquier situación que necesita de una decisión razonada como la mejor línea de acción a adoptar, tiene el hábito de reaccionar más de acuerdo con sus miedos irrazonables que con cualquier apreciación equilibrada de sus necesidades y requerimientos fundamentales y a este respecto ha tenido menos éxito en la esfera religiosa que en ninguna otra.

9.1.10 Estimulo del querer-hacer y herramientas de decisión. San Pablo

Los maestros del pasado y del presente, tanto en el campo de la religión como en otros campos, nos ofrecen en sus escritos e instrucciones ayuda teórica, buenos pensamientos y consejo sobre lo que debemos o no debemos hacer para llevar a cabo sus ideales; pero sus métodos pertenecen al plan de prueba-error y no dotan a los que ellos quieren ayudar del adecuado “medio por el cual” obtener su fin; especialmente en el asunto de hacer cambios en sí misma, esta gente, con toda su estimulación de nuestro querer-hacer, no nos proporciona el medio por el cual seríamos capaces de llevar a cabo, consecuentemente, las decisiones bien intencionadas resultantes de esta estimulación, dejándonos en el dilema en el que se encontró San Pablo cuando exclamó desesperado: “No hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero.” (*Romanos VII:19*)

Tenemos aquí una admisión indirecta de San Pablo de que el “medio por el cual” a su disposición no cubre sus necesidades, permitiéndole controlar así sus reacciones para que él, consecuentemente, pueda poner en práctica sus decisiones bienintencionadas de autoayuda y esto no es sorprendente en vista de todo lo que ahora sabemos de la influencia del uso sobre el funcionamiento y del efecto de la guía sensorial no fiable sobre nuestros intentos de alcanzar fines en conflicto con nuestra reacción habitual.

9.1.11 Qué es necesario para la aceptación de la necesidad del “medio por el cual” nuevo y la inhibición de modos familiares de “hacer”

El plan de presentar ideas, buenas intenciones y cosas por el estilo ha persistido desde tiempos remotos, pero que este plan es poco provechoso lo demuestra el terrible estado actual de los asuntos mundiales, resultado de las reacciones del hombre y de sus intentos de llevar adelante decisiones según el plan de prueba-error en el gran número de áreas de sus actividades.

9.1.12 Importante hecho que concierne a la capacidad el hombre de llevar a cabo decisiones que exigen un modo desconocido de reaccionar

El efecto de esta manera habitual de reaccionar del individuo es evidente en la gente que ha venido a mis clases y a quienes he intentado explicar la naturaleza de los errores que eso implica. Pues aunque mi experiencia educativa es muy grande y he tenido entre mis alumnos una gran variedad de tipos, no he conseguido descubrir hasta ahora ninguna diferencia en su capacidad de llevar adelante una decisión que necesita de una forma desconocida de reaccionar a un estímulo dado en el uso de sí mismos, una capacidad que sólo se hace posible cuando en el curso de la lección, se inhibe la reacción habitual mientras se consigue la experiencia de recondicionar la actividad refleja requerida para las reacciones nuevas deseadas.

El examen del principio del nuevo medio mediante los antiguos

9.1.13 La enseñanza religiosa comparada con otros métodos para mejorar a los seres humanos

El hecho inquietante es que los productores de buenas ideas y los adeptos a religiones y otras sectas como la Ciencia Cristiana y el Grupo de Oxford, todos confían en la sensación para guiarse al poner sus ideas en práctica, así como en la reacción emocional tanto del que convierte como del converso, al juzgar el valor de los resultados. Su deseo no es sólo “progenitor de su pensamiento” sino también de su juicio.

9.1.14 El grupo de Oxford

Como últimamente se habla mucho del Grupo de Oxford, puede resultar a la vez útil e interesante relatar algunas experiencias que he tenido con amigos y alumnos relacionados con el grupo, que han venido a mis clases. Me ha resultado particularmente difícil enseñarles debido a sus reflejos del miedo sobreexcitados y a su hábito de buscar instintivamente el camino fácil, incluso cuando admiten que éste no es el mejor para su propósito. Son autohipnóticos hasta un grado alto y dañino y encuentran la inhibición a la reacción habitual mucho más difícil que la mayoría de los otros alumnos. Hasta que su forma de uso no ha sido mejorada, lo que significa que se ha efectuado algún recondicionamiento, es casi imposible conseguir que utilicen sus procesos de razonamiento para intentar entender el nuevo “medio por el cual” para sus fines. Uno de ellos dijo textualmente: “No quiero entender lo que estoy haciendo”. Lo que quería decir es que no tenía ningún deseo de utilizar su querer-hacer al efectuar conscientemente los nuevos procedimientos que él había decidido que eran ventajosos para él.

9.1.15 Una carta abierta

La proyección de mensajes necesarios para llevar a cabo los nuevos procedimientos, es inseparable de las experiencias sensoriales desconocidas previas del uso y funcionamiento y éstas tienden a excitar indebidamente los reflejos del miedo en toda la gente que se enfrenta con las dificultades del alumno que estamos discutiendo. Como sabemos, el miedo es el origen más fundamental de la fragilidad humana y en relación con esto acabo de recibir de un amigo que prefiere permanecer anónimo, una carta abierta que es un ejemplo de lo más interesante y pertinente del efecto del desarrollo del miedo.

Querido Sr. Alexander,

En el momento actual hay mucha gente que busca seguridad y paz, distintos medios de restablecer la estabilidad y el orden y de hacer frente a todas las influencias repentinas, imprevistas, quebrantadoras y revolucionarias que trastornan el curso de la vida, y en esta búsqueda muchos se vuelven una vez más hacia aquel antiguo consuelo del espíritu humano, la religión. La gente siempre ha estado dispuesta a pagar servidumbre a la religión como custodia sempiterna de la moralidad y orden social y por tanto, esta tendencia es sin duda aplaudida por muchos; pero se me ocurre que esto puede acarrear grandes peligros y por esta razón me aventuro a escribirle con la esperanza de que usted trate este problema en su próximo libro.

La necesidad de resolver esto se me presentó recientemente, mientras hablaba con un amigo a quien conozco desde hace un considerable número de años. Él siempre ha parecido especialmente interesado en la religión y es puntilloso con las observancias religiosas. A menudo hemos hablado sobre estas cosas, siendo nuestro punto de vista aparentemente casi idéntico; pero no fue hasta esta ocasión que me di cuenta que diferimos en un asunto fundamental.

Como usted sabe, yo siempre he participado un poco en actividades religiosas formales; pero aunque no puedo pretender haber profundizado mucho en mis motivos, debo decir que aparte de la educación, lo hago porque me gusta y porque es un modo de responder a una necesidad interior que estimo. A juzgar por lo que me dijo mi amigo, no era así en su caso sino que hablaba de un miedo constante y semirracionalizado. Desde temprana edad, el miedo a una desconocida vida después de la muerte, con sus posibilidades de retribución y castigo, han pesado sobre él hasta que esto se ha hecho la fuente principal de su actividad religiosa e incluso de la mayor parte de su comportamiento general. La oración y otros ejercicios religiosos eran deberes para él que debía necesariamente hacer bajo pena de graves castigos. Su concepción y

El examen del principio del nuevo medio mediante los antiguos

práctica de la oración en particular, se reducía a la repetición de ruegos de algún tipo de intervención divina y como medio de evadir la responsabilidad personal de sus acciones.

Esta perspectiva era tan extraña para mis sentimientos y experiencia, que aunque yo sabía que el miedo a lo desconocido se supone que es la base de toda religión, nunca se me había ocurrido que esto fuera así en la religión del hombre civilizado actual y menos aún de alguien que yo creía que conocía bien; pero lo que mi amigo me dijo me mostró el asunto de la religión bajo una nueva luz y me di cuenta por primera vez, de que su práctica implica grandes riesgos.

Usted ha señalado en sus libros que el miedo paraliza nuestro crecimiento y desarrollo y me parece que una perspectiva religiosa como la que he descrito, no sólo despertaría el miedo sino que lo estimularía. Naturalmente, la gente como mi amigo no puede estar bajo la ilusión de que una práctica más ferviente de los ejercicios religiosos le permitirá competir con la vida como ella desea; toda su experiencia de fracaso y frustración en relación con esto indica lo contrario y es porque estoy tan deseoso de prevenir a otros del desengaño, quienes podrían volverse hacia la religión en busca de ayuda para dificultades similares, que creo que si usted pudiera encontrar espacio para decir unas pocas palabras sobre este tema en su nuevo libro, sería de gran interés y valor para un gran número de sus lectores. Atentamente,

Un eminente amigo mío me ha hecho notar que la palabra “moralidad” no aparece en la Biblia.

9.1.16 Una aproximación psicofísica al problema de trasladar ideas, teorías y creencias a la práctica

En respuesta a la petición de mi amigo, señalaré que en éste y en mis otros libros estoy ofreciendo una aproximación psicofísica al problema de trasladar ideales, teorías y creencias a la práctica, y he demostrado que esto reclama aquel cambio fundamental en el uso de sí mismo mediante el cual aumenta el nivel de funcionamiento general y se vencen los defectos y enfermedades psicofísicos, sean miedos u otras reacciones emocionales cualesquiera. Esto significa recondicionamiento psicofísico y tal recondicionamiento no puede ser efectuado sólo mediante ideales, lo mismo que no sólo de pan vive el hombre.

9.1.17 Una admisión sobre el método revitalista

Recurrir a lo que John Dewey llama “arrebatos emocionales” y confiar en la sensación como guía, tanto para la forma de reacción como para juzgar los resultados, siempre ha sido el principio básico de todos los movimientos para reavivar la fe, y el hecho de que tanto las organizaciones religiosas ortodoxas como las no-ortodoxas crean aún necesario hacer un esfuerzo especial para despertar el interés en el método de reavivar la fe como un “medio por el cual”, seguro que es una admisión de que los resultados de este método en el pasado podrían no haber sido lo que afirmaban ser y de ahí que hayan fracasado en asegurar resultados duraderos en la dirección deseada. ¿Qué mayor prueba puede haber de la necesidad de un examen del principio?

9.1.18 El peligro del chantaje emocional

El chantaje emocional es siempre más o menos peligroso, sin importar cual pueda ser el resultado específico inmediato en un momento concreto, pues la experiencia ha demostrado que este resultado no puede ser permanente y que juzgar los resultados guiándose por las sensaciones puede ser ilusorio y demasiado a menudo puede llevar a perversiones peligrosas e incluso dañinas. Además es condenable, porque al tratar sus problemas, anima a la gente a confiar cada vez más en el instinto y cada vez menos en el pensamiento y razonamiento.

El examen del principio del nuevo medio mediante los antiguos

9.1.19 La reacción y el estímulo emocional de la masa

Donde se utiliza este método, hay una tendencia creciente a reaccionar como criaturas impulsivas y volverse menos capaces de desarrollar aquel control fundamental y aquella comprensión propia y de los demás, lo que en este mundo de crisis es la más urgente necesidad del momento. A través de los tiempos, el despertar de la emoción en la masa ha sido el medio empleado, siempre que ha sido considerado necesario o provechoso, para inducir a la gente a hacer lo que nunca se le habría ocurrido hacer bajo la guía del pensamiento y el razonamiento.

9.1.20 Por qué no podemos esperar una mejoría en la reacción de la masa al potente estímulo emocional

Hasta que se haga algo para ayudar al género humano a evolucionar más allá de este punto, que está demasiado próximo al plano animal de la evolución y a tener un mejor control de su reacción, es difícil ver cómo podemos esperar ninguna mejora en la reacción de la masa a cualquier estímulo emocional potente. En este momento el hombre está a merced de cualquier individuo o grupo que pueda inventar algún medio de jugar con sus emociones, sin importar cual sea el propósito. En los últimos años, hemos visto algunos resultados espantosos y terribles conseguidos de este modo y utilizados en un intento de destruir todo lo bueno que hay en el hombre y en la mujer. Se le ha robado a la gente su herencia más valiosa, la libertad de pensamiento y acción, a pesar de todo el sufrimiento y derramamiento de sangre con los que estos derechos sagrados fueron ganados en el pasado.

9.1.21 Criaturas impulsivas y la crisis mundial

Debe ser obvio que demasiados individuos prominentes en los asuntos mundiales de hoy, son “criaturas impulsivas” y es en países en los que la reacción de las masas ha sido durante siglos más influenciada por el impulso que por el pensamiento y el razonamiento, o han elegido el “camino fácil” de permitir a otros que piensen por ellos, donde los individuos irresponsables a quienes me refiero son capaces mediante la imposición de su régimen desmoralizador, de quitarle a la gente todo aquello que hace que la vida valga la pena, lo que no es más que una forma degradante y devastadora de esclavitud.

Lo ocurrido no sorprenderá a quienes lean el capítulo 1.8: “Niveles evolutivos y su influencia en la crisis de 1914”, de mi libro *La herencia suprema del hombre*.

9.1.22 Qué es lo esencial para llevar a cabo los planes de autoayuda individual

Uno de nuestros problemas más vitales concierne al cambio de pensamiento y acción, tan esencial en la ejecución con éxito de cualquier plan de autoayuda individual, que necesite la aceptación de ideas nuevas que impliquen creencias y actitudes no-ortodoxas. Pero la urgencia del tema no disminuye las dificultades para vencer al tratarlo, por la sencilla razón de que el problema, desde nuestro punto de vista, aún no ha sido comprendido ni resuelto en el sentido fundamental.

9.1.23 Cuándo reclamar el cambio en la reacción del hombre no está justificado

Mucha gente afirmará que puede cambiar su pensamiento y acción habituales, otros que esto ha sido hecho por el individuo y la masa y cosas por el estilo. Pero el punto de vista de esta gente es el de aquellos que dicen que el cambio se ha hecho cuando, por ejemplo, en una reunión para reavivar la fe alguien afirma que ha sido “salvado” y en lo sucesivo renunciará a sus creencias pasadas y abandonará sus malos hábitos, o cuando las gentes de un país son obligadas por individuos crueles, apoyados por una minoría armada, a vivir en condiciones deshonorosas impuestas por la fuerza bruta y el asesinato. Estos no son los cambios de pensamiento y acción de los que estamos tratando y debido a que tales cambios en el pasado no han sido fundamentales para cubrir las necesidades del hombre, es

El examen del principio del nuevo medio mediante los antiguos

por lo que las condiciones en los seres humanos son las que hoy encontramos: el individuo es incapaz de hacer cambios en su pensamiento y acción sin el acompañamiento de efectos colaterales dañinos para sí mismo, mientras el cambio-reforma en las masas ha sido hecho demasiado a menudo por métodos brutales de represión, especialmente de aquellas ideas y creencias por las que hombres y mujeres han luchado y perdido la vida en el pasado y que hoy aún son la fuente principal de su anhelo de libertad de pensamiento y acción.

Capítulo 10º: Un nuevo modelo y desarrollo del principio

10.1.1 Por qué el nuevo modelo es necesario para permitir al hombre enfrentarse a las situaciones desconocidas que continúan apareciendo en la civilización

Poca gente negará que los asuntos del mundo están hoy “pasados de rosca” y que el modelo de las partes que formarán el todo en el esquema de la civilización es malo. Además los “más poderosos” exigen que cualquier nuevo modelo, no importa lo bueno que sea, debe encajar en el viejo modelo si ha de recibir alguna consideración.

10.1.2 Un modelo que incluye medios para cambiar y controlar la reacción al adelantar el reloj de la civilización permitiendo al hombre cambiar y controlar sus reacciones entorpecedoras al encontrarse con situaciones nuevas y desconocidas

El hábil artesano y el artífice que descubren que un modelo es malo o insatisfactorio lo descartará y reemplazará enseguida por uno nuevo sin importar cuan valioso pueda haber sido para su propósito y esta es realmente la única conducta racional. En estas páginas se ofrece un nuevo modelo que permite al hombre, como a un aventurero en la tarea de adelantar el reloj de la civilización, manejar las situaciones nuevas y poco familiares con las que ahora se enfrenta. Este modelo le provee de los medios para cambiar y controlar su reacción frente a las dificultades que son inevitables en sus intentos de pasar de las experiencias conocidas (erróneas) a las desconocidas (correctas) esenciales para efectuar el cambio fundamental.

10.1.3 Por qué este nuevo modelo para aventurarse dentro de lo desconocido, no puede encajar en los modelos anteriores

Este nuevo modelo está diseñado tanto para el joven como para el adulto pero no puede encajar en ningún modelo actual ortodoxo o no-ortodoxo y si ha de ser utilizado, el modelo a reemplazar debe ser descartado. Para los niños pequeños, la adopción del nuevo modelo es un asunto comparativamente simple y fácil y el sistema de trabajo en la escuela F. Matthias Alexander Trust Fund, en Penhill cerca de Bexley, Kent, una empresa hecha posible por la Fundación de la Alexander Trust Fund, ha sido diseñado según ese modelo. Este modelo se ajusta a la aplicación del “medio por el cual” de la técnica y ahora sabemos que cubre la necesidad primaria en la educación del niño al proporcionar, no sólo situaciones nuevas sino también la oportunidad de desarrollar las potencialidades del niño para así ayudarlo a conseguir las experiencias de manejar lo que es poco familiar y desconocido como hace el aventurero adulto.

10.1.4 El interés del niño y el adulto en el nuevo modelo

Consideremos entonces la situación del niño, el joven o el adulto que va a empezar la “gran aventura” que conlleva la adopción de un nuevo modelo que reclama el cambio, en el sentido fundamental, de una manera de vivir instintiva a una consciente y razonada y se verá que el principio en el que se basa el “medio por el cual” del cambio será el mismo, tanto si el propósito es conseguir nuevas experiencias en el desarrollo de las potencialidades, como si es impedir el desarrollo de algunos problemas funcionales aprendiendo *cómo no* interferir con aquel funcionamiento del control primario, que restablece una forma de uso asociada a un nivel satisfactorio de funcionamiento.

Un nuevo modelo y desarrollo del principio

10.1.5 *Cómo el modelo toma forma y dimensión en la mayor aventura del hombre*

En el caso de los niños y la mayoría de los jóvenes, la decisión de intentar mejorar mediante la técnica, será hecha por los padres o tutores. Pero la necesidad de este paso se pondrá en conocimiento del niño y su interés se acelerará gradualmente mediante la explicación y demostración en líneas sencillas. Este interés aumentará más adelante, cuando descubra que no dando el consentimiento para conseguir un fin siguiendo líneas familiares, puede impedir cualquier mal uso de sí mismo que se le ayuda a reconocer que es un obstáculo habitual en él, en su intento de realizar alguna acción en la que él quiere sobresalir y que esto hace posible el empleo del nuevo medio por el cual puede obtenerse un fin deseado gracias a un uso mejorado de sí mismo. Su interés despertará aún más, cuando queda claro para él que no dar el consentimiento en las circunstancias precedentes es análogo a no dar el consentimiento en aquellas circunstancias en que él se niega a “hacer” algún acto que no se siente inclinado a hacer, tiene miedo de hacer o, por alguna razón personal suya, decide no hacer. Los mismos procesos psicofísicos intervienen en todos estos casos, pero la diferencia en el beneficio derivado es que en el primer caso él está mejorando conscientemente su uso durante su empleo de los nuevos procedimientos, mientras que en los otros casos el beneficio se limita a lo que resulta de impedir una repetición de su uso habitual dañino. Los niños están interesados, por naturaleza, en el funcionamiento de la maquinaria y este interés puede ser convertido en un motivo más valioso.

10.1.6 *El resultado de ser sincero con uno mismo como una reacción habitual*

En el caso del adulto, la decisión de beneficiarse de la técnica se hace por lo general independientemente y como presupone el reconocimiento de una necesidad, donde la necesidad tan raramente es reconocida, la decisión implica un reconocimiento completo de la responsabilidad del cuidado de sí mismo en el sentido indicado en estos capítulos. “Sé sincero contigo mismo y seguirá como la noche al día que entonces, tú no podrás ser falso con nadie.”

El reconocimiento de la responsabilidad a la que me refiero, es la esencia de todo lo que indican estas palabras, pues es siendo sincero con uno mismo en este sentido fundamental, lo que por sí solo hace posible el resultado que Shakespeare indica. Además, significa la aceptación de una responsabilidad individual que, por lo que yo sé, nunca antes ha sido aceptada por el hombre; una que irreflexivamente, se ha dejado a la gestión “curativa” de la naturaleza con todas las consecuencias que ahora están causando angustia, dolor, descontento y desorden dentro y fuera del organismo del hombre. Ser sincero con uno mismo en el sentido aquí defendido, presupone ser sincero con los demás y si esto ha quedado establecido una vez, no sólo meramente como un ideal sino como una reacción habitual durante muchas generaciones, creo que el sentido de la responsabilidad resultante puede llevar a tener consideración hacia los demás y su bienestar como hasta ahora nunca, excepto en raras excepciones, ha resultado de los medios educativo, religioso y otros medios de cultivar las cualidades humanas deseables.

En la terapéutica, el efecto sería fundamental. Pues ser sincero con uno mismo implica la aceptación de una idea poco familiar de responsabilidad individual por esa forma de uso de nosotros mismos que induce la conservación del nivel más alto de bienestar funcional, el antídoto natural de todas las deficiencias y defectos individuales, enfermedades y problemas orgánicos.

10.1.7 *El serio obstáculo para ello*

Pero el obstáculo en el camino de aquellos que desean ayudar en vista a estos ideales, son los hábitos de pensamiento, las ideas preconcebidas, creencias y prejuicios heredados que se han formado en la mayoría de la gente durante el proceso de quedar dominada por los métodos ortodoxos de formación y educación, haciendo que mucha gente cuyas reacciones son razonables y justas en situaciones familiares, al enfrentarse a lo poco familiar reaccione como si fuera repentinamente privada de su juicio ordinario, sentido común, autocontrol, sentido de la justicia y razonamiento.

Un nuevo modelo y desarrollo del principio

10.1.8 **Qué es necesario para la reacción razonable ante lo poco familiar y lo previamente desconocido**

Las páginas de la historia del hombre están llenas de borrones así, como la persecución de gente con visión de futuro como Galileo, que no hizo más que confrontar a sus contemporáneos con una nueva creencia que fue reconocida a continuación como una gran verdad. Sólo es necesario leer sobre el tratamiento aplicado por los pensadores ortodoxos, incluidos los hombres de ciencia y religión, a los descubridores de otras verdades que hicieron época (hombres como Jenner, Semmelweis, Pasteur, Lister, Simpson, Hunter y demás) para apreciar la importancia de tal educación en el niño, el joven y el adulto cuya reacción ante lo desconocido será de interrogación, tolerancia y simpatía en lugar de una de hostilidad. Sólo de este modo se les puede dar la oportunidad de examinar lo desconocido y utilizar todos los medios posibles de averiguar si se trata o no de otro descubrimiento valioso que puede no haber salido a la luz.

10.1.9 **La necesidad básica para hacer un cambio fundamental en la reacción del hombre**

Aquellos que han leído la narración de la evolución de mi técnica en *El uso de sí mismo*, sabrán que yo fui conducido continuamente a experiencias desconocidas y al emplear el “medio por el cual” nuevo me vi en situaciones poco familiares y experimenté aventuras entorpecedoras e iluminadoras en la obscuridad. Esto fue valorado por el difunto Joseph Rowntree, cuando dijo de mi técnica que era “un razonar desde lo conocido a lo desconocido, donde lo conocido es lo incorrecto y lo desconocido lo correcto.” (*USM*, nota hacia el final del capítulo 4.)

Como me escribió un amigo médico después de leer *El uso de sí mismo*:

La única crítica que puedo ofrecerle sobre su nuevo libro es que trata sobre lo más interesante que nunca yo haya leído. Convierte la gorra del explorador corriente en un sombrero, ya que usted se aventura en una región mucho más oscura de lo que hizo ninguno ellos.

La experiencia de pasar de una forma de uso de sí mismo “conocida” a una “desconocida” es la necesidad básica para hacer un cambio fundamental en el control de la reacción del hombre y él seguirá siendo impotente para cubrir esta necesidad si no es posible darle la oportunidad de aceptar una teoría poco familiar y de adquirir la experiencia de utilizar consecuentemente los procedimientos poco familiares que son su contrapartida práctica, mediante un proceso integrador de acondicionamiento asociado con experiencias de uso y funcionamiento previamente desconocidas para él. Aunque estas experiencias se sienten mal al principio, gradualmente reemplazarán las viejas experiencias que se sentían bien y con el tiempo las nuevas experiencias quedarán establecidas como una *Constante* en el uso de sí mismo en la actividad cotidiana.

10.1.10 **Experiencias valiosas que raramente son disfrutadas por los atletas**

El golfista profesional, el jugador de fútbol, cricket u otros expertos en juegos, el artista o artesano, que permanece dependiente en sus actividades de la guía-control instintiva, no tendrá el beneficio de estas experiencias y por tanto, es casi seguro que la influencia constante de su uso de sí mismo será un obstáculo, en mayor o menor grado, en sus juegos y otras actividades. Esto tiene mucho que ver con el hecho de que los atletas profesionales pueden jugar, y a veces lo hacen, como aficionados de segunda clase y tan a menudo no lo hacen lo mejor posible cuando la ocasión más lo necesita. Probablemente cualquiera con el conocimiento de qué constituye interferencia con el empleo del control primario del uso, sería capaz de observar en estos jugadores la clase de interferencia con este control que podría provocar la variación del nivel de su juego en momentos diferentes. La forma de interferencia varía con los diferentes modos de usarse a sí mismo y el grado de interferencia tiende a aumentar con la repetición.

Esto no es sorprendente viendo que expertos en juegos, al igual que en artes y artesanía de todo tipo, no reconocen la existencia del control primario de su uso ni

Un nuevo modelo y desarrollo del principio

que el modo de empleo de este control es indirectamente responsable de la manera de trabajar de todas las otras partes del organismo. Esto significa que en cada intento de obtener un fin, en aprender o jugar sus juegos, o en dedicarse a su arte o artesanía, están haciendo un gran trabajo disminuyendo sus probabilidades de éxito al cultivar hábitos de uso indeseables con sus esfuerzos de prueba-error para conseguir su fin.

10.1.11 Por qué la gente puede reconocer las influencias entorpecedoras pero no su fuente

Todos sabemos que una persona efectuando actos en diferentes circunstancias puede estar sujeta a influencias variadas que llevan a resultados diferentes, en un conjunto de circunstancias a un buen resultado y en diferentes circunstancias a otro resultado. Por ejemplo, la influencia del viento o el terreno mojado, ya sea en el golf, el cricket o el fútbol. La tensión emocional y las condiciones de salud pueden afectar a la producción artística, la artesanía o incluso los simples actos de la vida. Incluso las acciones rutinarias como sentarse o levantarse de una silla bajo las condiciones inusuales de ser observados por otros, pueden volverse alteradas y complicadas. En el cricket, es notorio el efecto de algún suceso inesperado como el fallo de los dos primeros bateadores, sobre el resto del equipo.

En tales circunstancias, la gente implicada se dará cuenta de las influencias que son un obstáculo, pero no se darán cuenta de que son el resultado de su dañina interferencia con el empleo del control primario de su uso de sí mismos. En sus intentos de anular estas influencias, reaccionan instintivamente a su deseo de tener tanto éxito bajo circunstancias inusuales y adversas como en cualquier otro momento. Esto demasiado a menudo se convierte en un fracaso comparativo, porque se trata simplemente de otro intento de prueba-error para tener éxito en circunstancias de tensión emocional y ansiedad indebida.

10.1.12 Una analogía entre la maquinaria inanimada y los mecanismos animados humanos

Encontramos una analogía en el mundo de la maquinaria, en la experiencia de un conductor esforzándose por hacer que su coche se mueva en un terreno inapropiado, particularmente si los controles y ajustes del coche sufrieran una interferencia, como si por arte de magia las ruedas se encontraran en un terreno poco familiar y cada vez más difícil. En tales circunstancias, el funcionamiento del coche y del conductor no estarían al nivel que tendrían si los controles y ajustes del coche no estuvieran interferidos y esto se aplica al ser humano que depende de la guía-control instintiva cuando reacciona ante circunstancias inusuales en los juegos y otras actividades. Cierta grado de serenidad y confianza es esencial para tener éxito en situaciones poco familiares y particularmente en aquellas en que tenemos sólo una oportunidad, como en el caso de los juegos y los exámenes.

Compare las posibilidades de éxito de que disfruta la máquina humana que funciona como una totalidad integrada, con las de una persona cuya energía esta siendo más o menos mal dirigida, como debe ocurrir en todos aquellos que no conocen el empleo del control primario del uso de sí mismos. Piense en el efecto diferente sobre sí mismo de un plan que permite un número máximo de éxitos en lugar de un máximo de fracasos. Uno es un productor de confianza, satisfacción, felicidad y control consciente de sí mismo, mientras el otro nos sitúa cada vez más a merced de los caprichos de la emoción y el hábito y tiende a minar nuestra confianza en nosotros mismos y en nuestra manera de hacer las cosas y proporciona insatisfacción, irritación y descontento.

10.1.13 Experiencias dañinas de prueba-error de hábiles deportistas y el efecto de esto sobre el jugador individual

Leo lo siguiente en un periódico (*Sunday Pictorial*, 9 de enero de 1938):

En su respuesta al brindis “Por nuestro invitado” en la Cena del club de golf de Galway, el Dr. Brown, obispo de Galway, dijo que el golf desarrolla en la mayoría de los hombres un sentido profundo e intenso de humildad... Y añadió: “De hecho, me he dado cuenta de una cosa sobre el golf y es que no he oído nunca que los dictadores lo

Un nuevo modelo y desarrollo del principio

jueguen.”

Si el buen obispo hubiera estado hablando de mi técnica con el mismo conocimiento de ella que el que tiene del golf, habría substituido las palabras “la mayoría de” por la palabra “todos” en su primera frase. Pero mientras las experiencias de prueba-error que desarrollan aquella valiosa cualidad de la humildad en el juego del golf, llevan a aumentar la incertidumbre, la pérdida de confianza, la irritación y a perder la calma, las experiencias a ganar empleando conscientemente el “medio por el cual” dirigido, llevan al desarrollo de la humildad debido a la comprensión completa de los valores relativos que siguen al aumento de la experiencia en el empleo de cualquier técnica.

El capítulo sobre el golf en *El uso de sí mismo* y todo lo que se ha escrito sobre el tema en mis otros libros, revela el porqué y el cómo de las dificultades del golfista. He demostrado que estas surgen principalmente de la mala forma de uso y demasiado a menudo son aumentadas por sus intentos de mejorar su juego mediante la adopción de procedimientos prácticos basados en un principio equivocado, sus propias ideas preconcebidas y aquellas del instructor profesional. Trabajando para este principio, el aprendiz de golf intenta conseguir sus fines por medios directos sin tomar en consideración la influencia de su forma de uso sobre los medios que emplea, un uso que en el caso de la mayoría de los golfistas será una influencia entorpecedora. Podría decirse que no conoce un modo mejor que éste; pero en mi contacto personal con tales golfistas he visto que apenas uno de cada cien se tomaría la molestia de seguir el proceso necesario para cambiar su hábito de uso, incluso si estuviera convencido de que esto mejoraría su juego. La mayoría prefiere seguir con sus intentos de prueba-error y en consecuencia fracasa en tener éxito en su juego (su fin). Esto no tendría importancia si no fuera porque pone el asunto en tal condición que causa desorden emocional y frustración.

A veces parece como si las experiencias de los golfistas y demás en sus esfuerzos por mejorar su juego u otras actividades, los lleva al punto en que prefieren, con palabras de Shakespeare, “soportar sus enfermedades en lugar de huir hacia otras desconocidas”.

10.1.14 Cómo impedir esto

Y lo que es cierto para los juegos también lo es para las actividades del hombre en la vida en general. Si las mil y una actividades involucradas en el asunto de la vida han de ser efectuadas sin ejercer, a sabiendas, una influencia dañina constante sobre el organismo, hay igualmente para la persona moderna corriente la misma necesidad de cambiar sus hábitos de uso de sí misma que para el golfista, la estrella del tenis o cualquier otro hábil jugador. Es hora de darse cuenta de que mediante un empleo consciente del control primario del uso, podemos asegurar con confianza la forma de uso de nosotros mismos mejor posible en todo momento y circunstancia, y que gracias a estos medios indirectos, nuestro sí mismo psicofísico puede ser vigorizado y controlado para su mejor aprovechamiento sin importar cuales puedan ser nuestras actividades.

10.1.15 Medios de hacer que “intentar hacerlo lo mejor posible” sea una realidad práctica

De esta forma, “tratar de hacerlo lo mejor posible” se convierte en una realidad práctica en lugar de una esperanza devota; sirve ni más ni menos que para poner la maquinaria psicofísica de sí mismo en orden, como el ingeniero científico repara su máquina para que la maquinaria individual particular sea capaz constantemente de funcionar óptimamente.

Un nuevo modelo y desarrollo del principio

10.1.16 Aprender a “hacer” y aprender a trabajar para el principio

Aprender a “hacer” por este procedimiento no es aprender a “hacer” ejercicios por el método de prueba-error, sino aprender a trabajar para un principio, no sólo al utilizarse a uno mismo sino en la aplicación de la técnica fuera de sí mismo.

10.1.17 Librarse de los innumerables ejercicios e instrucciones

La persona que aprende a trabajar según un principio al hacer un ejercicio, habrá aprendido a hacer todos los ejercicios; pero la persona que aprende sólo a “hacer un ejercicio”, con plena seguridad tendrá que continuar aprendiendo a “hacer ejercicios” indefinidamente.

Aunque pueda ser muy habilidoso, un hombre que, por ejemplo, ha aprendido a jugar al cricket del modo ortodoxo, cualquier interferencia con el funcionamiento del control primario que estuviera presente cuando empezó, habrá tendido a aumentar con el paso del tiempo. Por tanto, cualquier éxito que haya conseguido lo habrá sido gracias a sus dotes naturales para el juego y *a pesar de* la influencia constante en contra de cualquier interferencia que habrá tendido a disminuir el nivel de su funcionamiento, no sólo en el críquet sino también en todas sus otras actividades.

10.1.18 La importante ventaja de trabajar para el principio en “aprender a hacer”

En cambio, si él hubiera sabido cómo emplear el control primario de su uso para que tendiera a aumentar el nivel de su funcionamiento general en su juego, él hubiera mostrado una tendencia constante a mejorar en su forma de emplearlo y su éxito hubiera sido el máximo gracias a ello. Lo más importante de todo es que habría aprendido a ser capaz de trabajar para un principio y sacar ventaja de esto cuando aprendiera a jugar cualquier otro juego o al aprender a “hacer” en cualquier ámbito de actividad individual.

Capítulo 11º: La estupidez vital

11.1.1 *Herbert Morrison señala una contradicción significativa en el comportamiento humano*

Se me ha contado que el Sr. (ahora Rt. Hon.) Herbert Morrison, en un discurso en una reciente celebración pública, dijo: “Es una ironía que el hombre tan hábil en aprender, sea tan estúpido en vivir”. (Siento haber estado fuera del país en ese momento, septiembre de 1940, y no poder dar la referencia de los datos particulares como la fecha, etc. de esta conferencia del Sr. Morrison.)

11.1.2 *El ideal griego y su “medio por el cual”*

Podía también haberse referido a la ironía de que el hombre, que es tan experto en la naturaleza y el funcionamiento de las máquinas que ha inventado, sea en cambio tan inexperto en la naturaleza y el funcionamiento de los mecanismos de su propio organismo; lo sabe todo sobre el medio por el cual puede mantener en buen estado la máquina inanimada y considera su deber utilizarlos correctamente, pero sabe poco o nada del medio por el cual puede mantener en buen estado la máquina humana animada que es él mismo.

11.1.3 *El “medio por el cual” esencial para el arte de vivir*

La gran mayoría de la gente es, en palabras del Sr. Morrison, “tan estúpida en vivir” que aún no se ha dado cuenta de la gran y creciente necesidad de este “medio por el cual” y así no ha apreciado aún, que este es esencial para el arte de vivir saludable, feliz y armoniosamente con los demás.

11.1.4 *Por qué el conocimiento del funcionamiento de sí mismo del hombre es una llave de todo el conocimiento*

Incluso entre aquellas personas que aceptan hoy la idea de “totalidad”, pocas hay lo suficientemente hábiles en el arte de vivir como para poner el ideal en práctica y sus fracasos pueden ser achacados al hecho de que el conocimiento del uso de sí mismas, como afecta la guía-control de su reacción, no forma parte de los conocimientos sobre los que nuestra civilización ha sido construida, ni este conocimiento forma parte del equipo de aquellos que se encargan de enseñar y dirigir a la humanidad. En mi propio caso, las experiencias que precedieron mi intento de desarrollar una técnica, así como aquellas obtenidas durante este proceso, me llevaron a darme cuenta gradualmente, de que el error más trágico del hombre ha sido el fracaso en adquirir conocimiento sobre sí mismo como el funcionamiento individual como una unidad psicofísica en sus actividades diarias, pues esto le ha privado de la llave del conocimiento que podría proporcionarle una nueva técnica para vivir. Es inútil animar a la gente a vivir la vida completa sin el “medio por el cual” para la totalidad en la motivación y activación del sí mismo humano.

11.1.5 *El conocimiento esencial para una vida cuerda no está incluido en el conocimiento mezclado y sin relacionar del hombre*

Hasta ahora el hombre ha estado complacido de ocuparse de adquirir conocimiento variado relativamente irrelevante y en muchos aspectos desconectado, concerniente a sus actividades externas a él mismo, sin que parezca haberse dado cuenta nunca de que el conocimiento y control exactos y completos del funcionamiento integrado de su propio sí mismo, es esencial para tener éxito al utilizar aquel otro conocimiento en el que confía para llevar a cabo sus actividades

La estupidez vital

en el mundo exterior o de que un conocimiento de sí mismo es realmente necesario para impedirle hacerse cada vez más peor coordinado y peor ajustado como resultado de su creciente mal uso de sí mismo al aplicar el conocimiento que ha adquirido al cubrir sus necesidades en la vida.

11.1.6 La idea de “totalidad” al trasladarla a la práctica en la vida

Si hubiera concedido la debida atención al estudio de sí mismo y hubiera obtenido un buen provecho de este estudio, habría conseguido la experiencia en la guía-control de su mecanismo en la actividad que le habría permitido apreciar la unidad del trabajo de su organismo en el uso y funcionamiento. Entonces, si hubiera aplicado el resultado de este estudio de su sí mismo individual a su estudio de las maravillas del universo y hubiera postulado la unidad en lugar de la separación como principio de trabajo, inevitablemente habría estudiado todas las cosas como una totalidad y no fragmentadas.

11.1.7 Nuevas teorías y antiguos “medios por los cuales” en conflicto

El hecho de que hasta ahora se haya hecho lo opuesto, tanto en la ciencia del hombre como en la del mundo exterior, ha dado como resultado que ahora mucha gente empiece a preguntarse que de haber un principio creativo, si éste no tendrá otro propósito que el de la destrucción. No obstante, en los últimos años, una pequeña minoría ha empezado a ver más lejos que sus compañeros sobre este asunto, pero esta minoría está aún retenida por los métodos ortodoxos de procedimiento en sus intentos de conseguir los nuevos fines indicados en sus nuevas teorías porque no tiene los medios para poner en práctica el principio de unidad para llevar adelante los procedimientos educativos. Los mismos educadores están aturdidos por una situación que crece en mayor proporción que el aumento de teorías avanzadas para rivalizar con ello.

11.1.8 Por qué la juventud moderna está al garete y dejada en estado de confusión

Está ampliamente reconocido que algo debe estar mal en un sistema que deja a la juventud a merced de las olas en un mundo caótico en un estado de confusión que, como yo demostraré, puede ser atribuido a un deseo de conocimiento de sí mismo y de la guía-control de éste en la actividad diaria.

11.1.9 Dorothy Thompson y su opinión sobre esta “confusión intelectual y psicológica”

Esto, que demasiado a menudo es la tragedia de la juventud moderna, está notablemente simbolizado en un artículo reciente de la Srta. Dorothy Thompson que relata las historias de cuatro hombres jóvenes que se graduaron del colegio con altos honores escolares, pero cuyos relatos sobre los efectos de su educación en sus vidas eran muy angustiosos para la Srta. Thompson, como han debido serlo para cualquiera que leyera su conmovedor artículo:

... Pues ellos testificaron que lo que su educación había hecho había sido echar abajo su creencia en todos los *valores positivos*, debilitar su fe en su país, en su historia, en sus tradiciones y en su futuro; llevarlos a ellos mismos a la *confusión intelectual y psicológica* y a la desesperación interior, fuera de la cual ellos habían buscado refugio de diferentes maneras en momentos diferentes: uno probando suerte temporalmente con los Jóvenes Comunistas porque “parecían tener perfectamente claro en sus mentes hacia dónde iban”; otro, durante un tiempo, en el completo escepticismo y cinismo; otro en “la única cosa que parecía sólida: mi propio egoísmo e interés propio”.

Uno de ellos llegó casi al borde de un colapso nervioso. Había abandonado el colegio a mitad de curso y vuelto a casa para que lo mimaran, con la excusa de que “había estado trabajando demasiado”. Su solícita familia lo envió a un psiquiatra. “Entonces un día, me puse a pensar y supe que si no tiraba de mí mismo, tendría que estar en manos de un psiquiatra para siempre. De algún modo me lo organicé para decirme a mí mismo la verdad: que yo no había estado trabajando demasiado sino demasiado

La estupidez vital

poco y que la verdad era que yo no tenía vergüenza.”

Este mismo chico fue el que dijo: “Cuando llegué al colegio estaba lleno de entusiasmo y estaba particularmente interesado en la Historia y la Filosofía. Quería descubrir qué es lo que hacía funcionar el mundo. Quería prepararme para hacer algo, no sólo hacer dinero, no sólo tener éxito sino conseguir algo, algo más grande que lo que yo soy, quería ser parte de algo. Pero mi primer año quedé convencido de que no había nada en lo que poder creer. Todo era relativo. Y yo estaba *perdido en el espacio*. Yo era como el tipo de aquella rima de Gelett Burgess: ‘Desearía que mi habitación tuviera suelo. No me importa demasiado tener puerta. Pero este flotar alrededor sin tocar el suelo, ¡está resultando bien aburrido!’”

Otro de los chicos, el que hablaba más claro y meditado, empezó: “Se nos dijo que mantuviéramos la actitud crítica. Estábamos inmersos en el relativismo histórico. Yo intenté mantener un ‘escepticismo saludable’. El problema fue que observé, al leer Historia, que la gente que mueve el mundo era gente animada por una pasión por alguna cosa. Pude ver que no se puede escribir sobre la fe como uno de los primeros moldeadores de la historia y que cuando no hay ninguna fe, se derrama puro gansterismo y piratería. Pude ver que si yo y mi generación íbamos a significar algo en este mundo y no ser sólo polvo arrastrado por fuerzas que no podíamos controlar, teníamos que descubrir cuales eran nuestras convicciones. Pero entre tanto he perdido mis amarras.”

DOROTHY THOMPSON, *En el recuerdo*: Una nota al pie, *New York Herald Tribune*, 4 de octubre de 1940.

La cursiva en ésta y las siguientes citas del artículo de la Srta. Thompson son de F.M.A.

11.1.10 Cómo el uso de sí mismo habría afectado su condición actual

He escrito sobre la unidad del funcionamiento del organismo humano y la influencia del uso sobre el funcionamiento y a la luz de todo esto creo que debería quedar claro para el lector que el sistema educativo ha fracasado en preparar a los cuatro jóvenes de la Srta. Thompson, para tener éxito en la vida. A pesar de sus logros escolares, de su alto grado de inteligencia y, como dice la Srta. Thompson, “su buen aspecto físico”, queda demasiado claro trágicamente que estos jóvenes no estaban en una condición de bienestar psicofísico y que habían llegado a un punto en que el nivel de su funcionamiento psicofísico general había disminuido seriamente. Aunque no se daban cuenta de ello, se habían convertido en víctimas de una influencia constante para lo malo que condicionaba adversamente su reacción ante su educación así como ante todas las actividades de la vida.

11.1.11 El colapso nervioso y los llamados desórdenes “mentales”

Siempre he encontrado en las personas afligidas de “fatiga nerviosa” y de los llamados desórdenes mentales que sus consejeros médicos me han enviado en busca de ayuda, dañinas condiciones de uso y funcionamiento asociadas a “confusión intelectual y psicológica” (y debe añadirse “física”) que en mi experiencia conducen finalmente a reacciones concomitantes a “la desesperación interior”.

11.1.12 Caída de los “valores positivos” y el conocimiento que concierne al uso y funcionamiento de sí mismo

El factor grave en la situación es que “la juventud ociosa emocional y espiritualmente” como describe la Srta. Thompson, aunque reconoce que ha “perdido sus amaras” gracias a la pérdida de los “valores positivos” en la consecución de sus estudios académicos, sigue estando en completo desconocimiento de una pérdida mucho más seria por ser fundamental, sobre el trabajo de sí mismos, como se manifiesta en el uso y el funcionamiento de los mecanismos, órganos y procesos de pensamiento y razonamiento.

La estupidez vital

11.1.13 Lo esencial nunca incluido en el currículo educativo

El conocimiento del trabajo integrado del organismo en el uso y funcionamiento que establece y mantiene por sí solo el bienestar dentro de sí mismo, no ha sido una parte integral del proceso educativo. No ha tenido espacio en el currículo educativo y por tanto no ha formado parte de su preparación para la vida, de forma que estos jóvenes han sido privados del estudio que podría haber conducido a creer en el único “valor positivo” que su educación académica no podría haber roto, es decir, el conocimiento del trabajo de sí mismos en su aplicación a la vida.

11.1.14 La Constante Universal en relación con el juicio de los “valores positivos”

Así privados, sigue como la noche al día que mientras ellos estaban adquiriendo toda una variedad de conocimiento externo, la influencia del uso dañino era una *Constante*, disminuyendo su nivel de funcionamiento general del instrumento del aprendizaje y por tanto, disminuyendo el nivel de su juicio de los “valores positivos”.

11.1.15 El dilema al que se enfrenta la educación moderna

Esto es lo que está en la raíz del dilema frente a la educación moderna. Pues si en la educación de estos chicos, se les hubiera enseñado primero a apreciar el valor del principio de la unidad en el funcionamiento del organismo psicofísico y se les hubieran proporcionado los medios para mantener esta unidad en el funcionamiento en todas sus actividades diarias, habrían ganado la experiencia de calcular el valor de las condiciones cambiantes que se acumulan en las diferentes etapas de desarrollo llevando a la salud psicofísica, aquella experiencia básica que podría haberles proporcionado un modelo de juicio del tema tratado sometido a ellos.

11.1.16 Rumbo del hombre hacia una zona peligrosa

Sin este conocimiento ellos estaban obligados, desde el mismo comienzo de su educación, a derivar hacia una zona peligrosa, a “perder sus amarras”. Entonces no hay que extrañarse de que desarrollaran desórdenes “mentales” y “nerviosos”.

11.1.17 Dos métodos opuestos para influenciar a la juventud

Demasiado entonces para la educación de estos cuatro jóvenes. Pero hay un epílogo que la Srta. Thompson llama “un final feliz” y que trata del asunto de extrema importancia de la reeducación o cambio fundamental. La Srta. Thompson continúa:

Afortunadamente, esta historia particular tiene un final feliz. Estos jóvenes entraron en contacto con un profesor, un notable maestro, que *los animó* y les dijo que en ellos había poder y belleza. Él les abrió los ojos al mundo real; les enseñó algo sobre los valores supervivientes de la Historia; les entregó algunas convicciones intelectuales sobre el carácter y así *salvó sus almas*. Y el buen trabajo que hizo y la respuesta inmediata indicaba que esta generación no está ni mucho menos perdida sino incluso que es tan capaz como para estar al alcance del limbo. Decidí que no costaría demasiado deshacer la mayor parte del daño que se había hecho. *Pero que se tomaría una nueva orientación de la educación; y sería una en contra del sistema.*

Ciertamente es una en contra del “sistema”, pues es una contra aquellas reacciones habituales a los estímulos por las que los seres humanos están tan a menudo esclavizados. El cambio fundamental, como he demostrado en el capítulo 5º, implica la reeducación y el reajuste del individuo *como una totalidad*. Un mero

La estupidez vital

cambio de “mentalidad” o de creencia no cambia la forma habitual del uso psicofísico y las condiciones asociadas del funcionamiento general. Y sin de ningún modo querer cuestionar la estimación de la Srta. Thompson de los métodos del profesor o de sus buenas intenciones, debo hacer una o dos preguntas. Primeramente, ¿de qué forma los medios que ella dice que el profesor empleó, constituyen una “nueva orientación” en perspectiva y educación? En segundo lugar, ¿de qué forma difiere el método empleado por el profesor, de aquellos empleados por los “maestros notables” a lo largo de la historia de la civilización? Religión, filosofía, ética y educación siempre han intentado inculcar ideas como la jovialidad, confianza, coraje, altruismo, justicia, compasión, etc. En tercer lugar, si tales métodos no eran más que paliativos, ¿por qué hay hoy esta confusión intelectual y psicológica tan extendida, estos predominantes “nervios”? No han faltado buenos consejos ni sabios preceptos. La mayoría sabemos *qué* debemos hacer (fines), pero tristemente carecemos del conocimiento de *cómo* hacerlo (“medio por el cual”) y desgraciadamente parecemos no conocer los peligros en que incurren los métodos paliativos que intentan inspirar entusiasmo y fe en ideales que, aunque admirables en teoría, no están basados en el conocimiento de sí mismo como instrumento del “hacer” necesario para ponerlos en práctica.

El “notable maestro” de la Srta. Thompson animó a estos jóvenes mal orientados; pero a la luz de mi experiencia enseñando a gente que se decía había sido “cambiada” por estos métodos, no puedo encontrar ninguna razón, por ejemplo, para suponer que aquel joven, a pesar del cambio llevado a cabo en sus “convicciones intelectuales”, con el tiempo no volverá a “llegar casi al borde de un colapso nervioso” ya que el funcionamiento general de su organismo y de las condiciones asociadas permanecen inalterables.

11.1.18 Por qué la gente piensa erróneamente en Hitler y Stalin como “grandes hombres”

Es precisamente en este fracaso del profesor en tomar en consideración la influencia del uso sobre el funcionamiento al “animar” a los jóvenes deprimidos, donde podemos apreciar lo inadecuado del sistema educativo en sí mismo y en otro párrafo la Srta. Thompson sin la menor intención, añade más acusaciones al sistema educativo cuando escribe:

Fue precisamente en una generación de jóvenes emocional y espiritualmente vacíos, jóvenes cuyo “relativismo dinámico e histórico” había dejado *completamente sin dirección*, donde Hitler hizo el acaudillamiento de un movimiento que ha hundido a gran parte del mundo en la destrucción. Conocí a esta juventud hace quince años en Alemania y con ojos fascinados y horrorizados vi con qué facilidad el primer líder, *aprovechándose de su confusa ansia inconsciente por una fe*, los arrastraba con él, *meramente ratificando el bárbaro modelo de sangre y sudor*. Nuestros colegios están llenos de jóvenes que piensan que Hitler o Stalin... son grandes hombres. ¿Por qué no, si no tienen ninguna *vara de medir* para comprobar la grandeza?

11.1.19 Ejemplos de intentos de satisfacer el “anhelo inconsciente por la fe” por métodos tan alejados como los polos

Aquí encontramos un paralelismo notable entre el método del profesor para tratar a los cuatro jóvenes confusos y el método de Hitler para tratar con los jóvenes “sin dirección” de Alemania, un paralelismo que debe estar claro para aquellos que han seguido mi tesis a lo largo de los primeros capítulos de este libro. Pues los dos métodos (y escribo *métodos* y no *fines*, recuérdelo por favor), tienen el mismo principio a pesar de lo mucho que puedan diferir en las intenciones y este principio es la antítesis del principio de la unidad psicofísica en el funcionamiento del organismo en la consecución del cambio fundamental, como se defiende en estas páginas. Donde Hitler, según la Srta. Thompson, aprovechándose de “su confusa ansia inconsciente por una fe, los arrastraba con él, meramente ratificando el bárbaro modelo de sangre y sudor”, el profesor se aprovecha de la misma “confusa ansia por una fe” meramente ratificando los modelos más sublimes de “poder y belleza”, “convicciones intelectuales sobre el carácter” y “los valores supervivientes de la Historia” y el hecho de que los objetivos (fines) del dictador y los del maestro de la Srta. Thompson sean polos opuestos, no altera el punto fundamental, a saber: *que en ningún caso se proporciona a los jóvenes ningún modelo de autocrítica*.

La estupidez vital

11.1.20 *Varas de medir y el examen de grandeza*

En palabras de la Srta. Thompson, “ellos no tienen ninguna vara de medir para comprobar la grandeza”.

11.1.21 *Una necesidad vital en la evaluación de ideas, convicciones, modelos, juicios. Sensación no-fiable en relación con el razonamiento*

Ciertamente no hay evidencia de que se proporcionara a los jóvenes influenciados por el maestro inspirador más que a aquellos otros influenciados por Hitler, los medios con los que poder evaluar con confianza las ideas, convicciones, modelos, etc. que se les presentaban y por lo tanto, para hacer su juicio se veían obligados a confiar en sus emociones obviamente inestables y en su sensación no-fiable características de su reacción habitual, la cual en todas estas situaciones, había tendido a bloquear la operación de los procesos que llamamos razonamiento. Ideas e ideales eran meramente ratificados y creídos, pero el uso y el funcionamiento psicofísicos subyacentes, debo repetir, permanecían inalterados, de forma que el cambio fundamental que afecta al hombre completo no había podido ocurrir. Precisamente ahora el mundo está desbordado por ideologías, planes y formas de vida conflictivos, todos “fines” que se enmascaran para atrapar a los jóvenes confusos y sin dirección del mundo.

11.1.22 *Inestabilidad orgánica y rumbo del hombre hacia el liderazgo irresponsable*

Por millones, los mejor dotados y los corrientes, son abandonados a su suerte para encontrar el camino para salir de la “suma confusión”, el mejor modo de poder ser arrastrados por cualquier líder que sepa aprovecharse de su inestabilidad orgánica.

11.1.23 *Como afecta el liderazgo en educación a los “intelectualmente dotados, los superiores por naturaleza, los relativamente privilegiados”*

Más adelante la Srta. Thompson escribe:

De esta juventud debe surgir el liderazgo intelectual, espiritual y político del mañana... Pero si los intelectualmente dotados, los superiores por naturaleza y los relativamente privilegiados *se vuelven incapaces de liderazgo por culpa de su educación*, entonces el poder pasará ciertamente a manos de aquellos que Whitman llamó “personas poderosas sin educación” que tienen por lo menos la educación realista de los comercios y de la calle, la disciplina de las fábricas y granjas, que han aprendido que no se puede discutir con los huracanes o el hambre, o con los tanques, fusiles o máquinas.

11.1.24 *Métodos directos e indirectos y lo “conocido” y lo “desconocido”*

¡Un análisis ciertamente inquietante! Y he defendido durante tanto tiempo una nueva orientación de la educación por haberme dado cuenta de las tendencias resultantes de nuestro actual sistema educativo. Mi trabajo es en amplio sentido, educativo, pero no puede ser etiquetado de “sistema” por algún esfuerzo imaginativo, pues eso implica algo limitado, completo, que reclama el empleo de medios directos en la obtención de fines; en mi técnica los procedimientos se efectúan siempre por medios indirectos que conducen al alumno en la experiencia desde lo conocido (erróneo) a lo desconocido (correcto), siendo el primer imperativo en el empleo de estos procedimientos, proporcionar al niño, adolescente o adulto el “medio por el cual” o el modelo con el que, primero juzgar y dirigir sus propios mecanismos psicofísicos en sus actividades de la vida y luego, de acuerdo con este modelo, juzgar el valor de los ideales y sugerencias que le proponen

La estupidez vital

en la experiencia.

11.1.25 Las condiciones psicofísicas presentes en la gente más fácilmente influenciable

Los individuos equipados con este conocimiento de sus propias tendencias psicofísicas hacia las reacciones emocionales indebidamente reprimidas o excitadas, junto con aquel medio por el cual ellos pueden detener tales tendencias, no pueden ser influenciados con facilidad por los demás al extremo de convertirse en meras marionetas, un peligro para ellos mismos y para sus compañeros.

11.1.26 Obtención de fines y extensión de nuevas líneas de comunicación

Trabajando de acuerdo con el principio subyacente a estos procedimientos, obviamente le pone a uno lo que la Srta. Thompson llama “contra el sistema”, tanto de la educación ortodoxa como la no-ortodoxa, tal como se entiende hoy día esta palabra. Pero el individuo así educado (o reeducado en el caso de necesitar recuperar algo perdido), puede desarrollarse hasta el punto en que será capaz, sin confusión, de inhibir su tendencia a ser arrastrado por su deseo de conseguir su “fin” antes de poner en acción impulsos conscientes extendiendo nuevas líneas de comunicación en el uso de sí mismo (su instrumento).

11.1.27 Pensar durante la actividad

De esta forma él aprenderá cómo “pensar durante la actividad” incluso en momentos muy estresantes.

11.1.28 Adaptación al entorno y supervivencia

Este nuevo conocimiento de sí mismo del uso y funcionamiento, proporcionará al joven moderno una base firme para la adquisición de otros conocimientos y para poner este conocimiento en práctica, permitiéndole hacer aquellos ajustes sin fin a su entorno que la vida en la civilización exige a sus miembros si quieren sobrevivir.

11.1.29 El Dr. William Heard Kilpatrick y la educación del niño completo

Un ejemplo típico del esfuerzo que los educadores profesionales están haciendo para adaptar el sistema educativo a lo que ya se conoce como “un mundo cambiante”, se encuentra en un folleto reciente del Dr. William Heard Kilpatrick de la Universidad de Columbia, *A Reconstructed Theory of the Educative Process (Una Teoría Reconstruida del Proceso Educativo*, Oficina de Publicaciones, Colegio de Maestros, Universidad de Columbia, Ciudad de Nueva York, N.Y.) El Dr. Kilpatrick discute el tema muy doctamente, empezando con la naturaleza del comportamiento y terminando con el objetivo teórico, a saber: La Educación del *Niño Completo*; pero su discusión no pasa del nivel académico como tantos otros con ideas de soluciones tentativas y experimentales que han hecho su aparición.

El folleto del Dr. Kilpatrick me interesa porque defiende el concepto del “organismo completo en cada acto de aprendizaje” y utiliza frases como: “Integración de Sí Mismo”, “Dirección Consciente”, “Acción Consciente” y “Reconstrucción de Sí Mismo” y declara que el término “sí mismo es muy conveniente para tratar de ciertas manifestaciones del comportamiento”. Estas frases son especialmente interesantes porque en *El uso de sí mismo*, publicado en 1932, hice una explicación de la técnica completamente implicada en el uso y desarrollo de sí mismo como una manifestación de todos los tipos de comportamiento, no sólo de parte de ellos.

La estupidez vital

Se demostró además, que esta técnica se basaba en el principio de la unidad del funcionamiento integrado del organismo psicofísico, tanto en el acto de aprender como en cualquier otra “actividad” y que proporcionaba la práctica que hace posible la “dirección consciente” sin la cual no puede hacerse el “restablecimiento del sí mismo (psicofísico)”, ni, por tanto, la educación saludable. De esta práctica emergía la concepción teórica expuesta en todos mis libros. Y aquí tenemos al Dr. Kilpatrick en 1935, defendiendo conceptos similares aplicados al “proceso educativo”, pero aparentemente, sin considerar necesario ir más allá de la pura teoría.

11.1.30 Naturaleza del “hacer” del hombre como instrumento del “hacer”

Ciertamente, una lectura del artículo hace difícil creer que el Dr. Kilpatrick entienda en absoluto, la naturaleza de la práctica necesaria para apoyar los conceptos que él defiende. Examinemos, por ejemplo, la cita del siguiente pasaje de su artículo:

Quando el organismo se enfrenta a situaciones suficientemente nuevas, las viejas respuestas no serán suficientes. Necesita una nueva respuesta o se enfrenta al fracaso. Si tiene suerte, el organismo ingeniará una respuesta nueva para ello y podrá combatir la nueva dificultad. A este ingeniar lo llamamos “aprender”. Un perro está triste de estar encerrado; encuentra o idea cómo salir; si funciona, entonces, cuando es encerrado allí, utiliza su nueva salida (o más concretamente, su nueva respuesta ingenjada). Ha “aprendido” cómo resolver la situación.

La concepción del Dr. Kilpatrick de la *respuesta* al estímulo para llevar a cabo la actividad o actividades necesarias para “ingeniar” es seriamente cuestionable. Sobre la actitud hacia la naturaleza de la respuesta, recae el éxito o el fracaso de cualquier proceso educativo, por la simple razón de que la respuesta primaria al estímulo para cualquier actividad en el animal o en el ser humano, es, de hecho, la motivación para el mecanismo que conduce a la actividad dentro del organismo, actividad que hace posible “ingeniar” cómo conseguir algún fin, tal como la satisfacción de un deseo o necesidad.

La palabra “motivación” se utiliza aquí para expresar lo que ocurre dentro de sí mismo inmediatamente antes de activarse los mecanismos. Es la respuesta primaria que *conduce* a la actividad; el proceso que, en cierto sentido, moviliza al organismo como una totalidad en el momento de recibir un estímulo. Considerar la palabra con el significado corriente de un acto o influencia “mental”, no sería correcto, pues como siempre, la totalidad del organismo está implicada incluso aunque la actividad de los mecanismos aún no haya tenido lugar. Es interesante encontrar la siguiente cita de J. Martineau en el *Nuevo Diccionario Internacional* de Webster: “No hay más que dos clases de *motivos* (de la influencia que produce la voluntad); un impulso ciego por detrás y un bien imaginado frente a nosotros.” El primero puede ser atribuido al perro del Dr. Kilpatrick cuya motivación es el resultado de “un impulso ciego por detrás” y el segundo también, ya que es “un bien imaginado” conseguir su fin al escaparse; pero sólo el segundo puede ser atribuido con consistencia a la persona que “imagina el bien” en aquel uso y funcionamiento de sí mismo como instrumento para aprender y aprender a hacer, que es el resultado de la experiencia en la guía-control consciente de los mecanismos psicofísicos de sí mismo.

11.1.31 Adhesión al Dr. Kilpatrick

Me adhiero al Dr. Kilpatrick cuando afirma que se trata de una respuesta “nueva” (o se “ingeniará una respuesta nueva”) a una situación nueva cuando el organismo del perro “idea cómo salir”. Cualquiera que haya tenido experiencia con animales salvajes o domesticados, sabe que son víctimas de la respuesta habitual. Por esta razón, el cazador y el trampero preparan “situaciones nuevas” para el animal que intentan capturar, pues saben muy bien que responderá a la nueva situación como lo ha hecho siempre en situaciones familiares, quedando confuso y exponiéndose a ser capturado fácilmente. Siempre que un perro sea encerrado, repetirá sus tácticas habituales (la respuesta) de husmear, empujar, olfatear, por el método de prueba-error, con la perspectiva de intentar encontrar un punto débil que pueda desgarrar o por el que escabullirse o saltar por encima para conseguir la libertad (el fin). La motivación habitual de su mecanismo en estas

La estupidez vital

actividades será repetida como una respuesta *primaria* a su deseo o necesidad de “idear como salir” de un encierro o satisfacer cualquier otra necesidad. ¿Cómo puede, entonces, calificarse de “nueva”, su respuesta a una situación nueva cuando de hecho ha respondido como siempre lo ha hecho de acuerdo al instinto heredado, repitiendo los medios para su fin que han constituido el hábito del perro durante incontables años de experiencia en “encontrar como salir”? Uno de los ejemplos más notables de la persistencia del hábito es el del pájaro domesticado que después de coger cada semilla mira alrededor por el instinto de conservación, a pesar de estar en una situación que se ha vuelto familiar y en la que nunca ha experimentado ningún peligro, como hacía en la “situación nueva” en que se encontraba en los días primitivos de su proceso de domesticación.

Supongo que el Dr. Kilpatrick utiliza el ejemplo del perro para apoyar la teoría sobre la que él propone reconstruir el proceso educativo. Con el mayor deseo de analizar su teoría en todo su valor, debo indicar que tanto si lo reconoce como si no, en su artículo defiende el método de prueba-error automático mientras, al mismo tiempo, insiste en la importancia de la “dirección consciente” y la necesidad de la “acción consciente”. Esta inconsistencia vuelve a revelarse en la falta de todo conocimiento concreto que apoye su argumentación del “restablecimiento del sí mismo”, y al referirse al comportamiento (respuesta a los estímulos) en frases como: “Mejor dicho, cada nueva forma de comportamiento significa en cierto modo un restablecimiento del organismo completo”, o “el aprendizaje construye la estructura”, o “en relación con todo lo dicho anteriormente, es el efecto de cómo vive el sí mismo” y de nuevo, “siempre debemos pensar en el sí mismo”. Naturalmente, el asunto es que en el artículo no se encuentra ningún conocimiento de aquel uso y funcionamiento de sí mismo que determina la naturaleza de “cada nueva forma de comportamiento” y asegura “la deseable construcción estructural” que lleva al “restablecimiento del organismo completo” en la vida, mediante el cambio gradual en la forma de uso de sí mismo.

11.1.32 Una influencia constante para lo malo

Si la forma de uso es dañina, como ocurre en mucha gente hoy día, es una influencia constante para lo malo en todo el organismo y, por tanto, en cada “nueva forma de comportamiento” o en “el restablecimiento del organismo completo”, será tal que disminuirá constantemente el nivel de funcionamiento general, obstaculizando y minando la “construcción estructural” dentro del organismo al aprender y al aprender a hacer, produciendo aquellos desórdenes funcionales que preceden a los desórdenes orgánicos y a la enfermedad.

11.1.33 Por qué “beneficio” y “cura” son meramente términos relativos

El ejemplo del Dr. Kilpatrick muestra que sólo está interesado en el comportamiento del perro para conseguir su fin de “idear como salir”, *no en el uso que hace de sí mismo como instrumento para conseguirlo*. En otras palabras, él trata sobre el fin y no sobre el “medio por el cual”. Y justamente esto es lo que está mal en el sistema educativo actual, según el cual se considera en general, que un niño ha dado una respuesta buena cuando consigue el fin que el maestro le ha propuesto, aunque puede demostrarse que la respuesta primaria en aquella motivación de los mecanismos del niño que conduce a cierta forma de uso de sí mismo para obtener el fin, está ejerciendo una influencia dañina constante sobre el funcionamiento general de su organismo. Uno se ve forzado a concluir que el Dr. Kilpatrick no toma en consideración la influencia de la forma de uso, sea o no dañina, sobre el funcionamiento de aquellos que puedan someterse a su proceso educativo. Por tanto, no importa qué beneficio pueda aumentar según él, no puede escapar a la grave acusación de que está permitiendo a sus alumnos seguir siendo víctimas de una influencia que entorpece constante su funcionamiento general y que continuará minando gradualmente su energía y desarrollo potencial psicofísicos en el empleo de sus procesos de pensamiento y razonamiento para aprender y aprender a hacer, así como en todas las demás respuestas a los estímulos de la vida.

La estupidez vital

11.1.34 **Qué se necesita para crecer “con clara visión de las cosas tal como son”**

Escribe: “si los que trabajamos con niños, llegáramos a comprender tanto las posibilidades de la situación como los peligros de ir desencaminados, podríamos ayudar mejor a aquellos que tenemos a nuestro cuidado para que crezcan con una visión clara de cómo son las cosas y del uso de los medios apropiados para cambiarlas, no los meros buenos deseos, la fácil aceptación de la injusticia, o la irreflexiva insistencia en seguir nuestro camino.” A lo que yo replicaría que en este libro espero haber demostrado por qué no puede hacerse “que crezcan con una visión clara de cómo son las cosas” (y añadiría, de cómo deberían ser) si no se les proporciona aquel conocimiento del uso de sí mismos que incluye el medio por el cual (el medio apropiado) son capaces de inhibir la reacción habitual (automática) a los estímulos de la vida cotidiana que, como he estado enseñando desde el principio, debe ser inhibida antes de que pueda conseguirse algún cambio fundamental en el organismo psicofísico que hará posible el cambio en el procedimiento educativo que es el objetivo del Dr. Kilpatrick.

En vista de esto, es interesante que John Dewey, un colega del Dr. Kilpatrick, escribiendo sobre mi técnica en la Introducción (penúltimo párrafo) a *El uso de sí mismo* en 1932, dijera:

La técnica del Sr. Alexander le proporciona al educador un modelo de salud psicofísica, en el cual se incluye lo que denominamos moralidad. Proporciona también el “medio por el cual” se puede llegar, de forma progresiva y constante, a este modelo, convirtiéndose en una posesión consciente del educando. Por lo tanto, proporciona las condiciones necesarias para la dirección central de todos los procesos educativos especiales. Guarda con la educación la misma relación que esta guarda con todas las demás actividades humanas.

Capítulo 12º: Saber cómo parar

“¡Oh, menuda caída, compatriotas míos!

Entonces yo y vosotros y todos nosotros caímos,

Mientras la traición sangrienta triunfaba sobre nosotros.”

SHAKESPEARE, *Julio César*, acto 3º, escena 2ª.

Los esfuerzos combinados de hombres y mujeres en muchas partes del mundo han dado como resultado la producción de la bomba atómica. Esto significa que han logrado dominar la energía la cual, al ser liberada, puede causar devastación a una escala no experimentada previamente. Como logro humano, se aclama a la bomba atómica con vítores; como medio de destrucción es vista con horror; como posible medio de destrucción de la civilización es temida universalmente. Sólo como posible ayuda para cubrir las necesidades futuras del género humano y así tendiente a mejorar su modo de vida, es este descubrimiento bienvenido por muchos. Pero aparte y por encima de todas estas consideraciones y posibilidades, será bienvenido por gente que ahora ve que su llegada forzará al género humano a gritar ¡ALTO! en muchas direcciones, particularmente por aquella gente perspicaz que hace tiempo que se ha dado cuenta de que se ha vuelto esencial gritar un Alto Universal; esto es, para que pueda efectuarse un cambio en las reacciones humanas y en las relaciones de los seres humanos entre sí, basadas como están en un modo de vida que se ha vuelto desequilibrado y se está volviendo más desequilibrado a mayor velocidad por todo el mundo.

El género humano se enfrenta ahora a problemas nuevos, inesperados y tremendos. Uno de la mayor importancia es el de las relaciones humanas, pues resolver este problema requiere el conocimiento del medio por el cual poder cambiar, controlar y mejorar gradualmente las reacciones humanas. Desgraciadamente, comparativamente poca gente ha entrado nunca en contacto con ese conocimiento. De haber sido de otra forma, suficiente gente podría haberse contagiado tanto de la perspicacia y perspectiva por el cambio, que podría haberse impedido la crisis de 1914-1918 y la rápidamente siguiente crisis de 1939-1945.

Pero como veremos, todo esto era inevitable si recordamos que durante su larga carrera, el hombre ha estado satisfecho de progresar en la adquisición del control de la naturaleza en el mundo exterior, sin hacer un progreso similar en la adquisición de su acompañamiento esencial, el conocimiento de cómo controlar la *naturaleza dentro de sí mismo*, es decir, cómo controlar sus propias reacciones al mundo exterior. Hasta ahora ha estado tan monopolizado por efectuar cambios en el medio por el cual él podía adquirir lo que consideraba necesario a sus necesidades de cosas inanimadas, que ha fracasado en dedicar la misma atención al medio por el cual poder cambiar y controlar su sí mismo animado. Consecuentemente, con el paso del tiempo, sus logros en el control de la naturaleza en el mundo exterior han perdido valor por la desintegración de su organismo psicofísico, de modo que él erra continuamente al juzgar los valores relativos y fracasos en la relación con sus compañeros.

Entretanto, se va volviendo cada vez menos capaz de cambiar y controlar sus reacciones incluso cuando intenta hacerlo usando medios que él aprueba y que intenta poner en práctica lo mejor que puede. La premura por dirigir la atención a la exploración de este campo de actividad es obvia cuando consideramos esto teniendo en cuenta este desarrollo unilateral creado por el hombre, en la bomba atómica, un monstruo de Frankenstein que si no se maneja sabiamente, resultará ser un peligro constante para todos, porque el hombre no ha desarrollado en sí mismo esa conciencia-control de sus reacciones necesaria para seguir controlando al monstruo que él ha creado. Siendo así, él parece aturdido y azorado por este, su último descubrimiento, y tiene miedo de confiar a sí mismo o a sus compañeros el conocimiento que condujo a su descubrimiento, por miedo a que pudieran reaccionar ante ello de una manera que acarrearía una destrucción irreparable al mundo.

Saber cómo parar

Hay implicada en esto una franca admisión de la naturaleza insatisfactoria presente de la reacción del hombre en general y esto resultaría ser una “bendición disfrazada” si él se diera cuenta de que esta naturaleza debe ser cambiada y mejorada para que en el futuro él pueda escapar de los efectos dañinos que en el pasado fueron el resultado de sus intentos de cubrir adecuadamente las demandas implicadas en adaptarse él mismo a los cambios constantes y progresivamente más rápidos del mundo de fuera de sí mismo.

Un tal cambio en la naturaleza de la reacción humana es esencial para que el género humano no siga cargando con las creencias, ideas, concepciones y valores relativos estáticos y obsoletos que durante mucho tiempo han sobrevivido a su utilidad. Verdaderamente obsoletas eran muchas de nuestras ideas, concepciones, creencias, etc. antes de la llegada de la presente crisis, y en los últimos años han alterado completamente los fundamentos de nuestros modos de vida previos, y se ha convertido en una cuestión de primera necesidad reexaminar la genealogía de todas esas ideas, concepciones y creencias asociadas a nuestras actividades manifiestas.

Para lograr esto y ponerse a hacer los cambios necesarios para este fin, nos veremos forzados a llegar a una PARADA TOTAL. Esto bien podría resultar ser la tarea más difícil y valiosa que el hombre ha emprendido nunca hasta ahora, pues gradualmente ha estado perdiendo el nivel fiable de control de la reacción y la capacidad de visión a largo plazo, en sus esfuerzos por mejorar su condición al enfrentarse a la necesidad de cambiar los hábitos de pensamiento y acción. Esto no debería sorprender a nadie que recuerde que en la mayoría de campos de actividad, el hombre está loco por la velocidad y por la cortedad de miras, porque ha sido poseído por la actitud y perspectiva de no-parar: es un ganador-del-fin confirmado, sin respeto por la naturaleza del medio por el cual intenta obtener el fin que desea, e incluso cuando quiere emplear el nuevo medio por el cual poder cambiar sus hábitos de pensamiento y acción.

Estos hábitos de reacción que lo mantienen esclavo, son el acompañamiento inevitable de sus creencias anticuadas y los juicios asociados que demasiado a menudo son infundados y frustrantes. Por lo tanto, él encontrará difícil adoptar una perspectiva a largo plazo de sus actividades lo que es inseparable de la capacidad de PARAR al enfrentarse a la necesidad de cambiar los hábitos de pensamiento y acción. El hombre, controlado por el impulso y el instinto en esta etapa de su evolución, raramente deja de reaccionar según un patrón, sin importar bajo qué circunstancias. Él podría afirmar ser abogado de la libertad *de* pensamiento y acción, y podría incluso ser una persona que actúa según esta teoría en su vida cotidiana; pero consecuentemente, no puede afirmar ser capaz de poner en práctica ese, el mayor de todos los logros, la libertad *durante* el pensamiento y la acción, hasta que ha alcanzado ese conocimiento del medio por el cual poder dirigir el mejor uso y funcionamiento de sí mismo en actividad que es esencial para el cambio y control de la reacción en el sentido básico.

Esto exige el empleo de una técnica que hace posible obtener la experiencia de SABER CÓMO PARAR (impedir–inhibir) cuando está dominado por la influencia de la reacción impulsiva incontrolada. Para esto se proporcionan los procedimientos de la técnica aquí descritos como el medio por el cual aquellos que lo necesiten pueden ser ayudados a cambiar y mejorar gradualmente el control de su reacción. El primer paso del procedimiento es inhibitorio (impeditivo): el de negarse a dar el consentimiento a la reacción habitual (subconsciente); y es el comienzo básico del medio por el cual poder cambiar y controlar la reacción. El siguiente paso es volitivo: el de consentir el empleo del segundo procedimiento y también los procedimientos siguientes mediante una continuidad de direcciones conscientes dando consentimiento a los nuevos procedimientos mientras se sigue reteniendo el consentimiento a la reacción habitual (el primer procedimiento). Así el primer procedimiento, que es un acto *inhibitorio*, al ser enlazando con los otros procedimientos se convierte en un acto *voluntario* que implica pensar *durante* la actividad y nos permite cambiar y mejorar gradualmente el uso-funcionamiento general que es una manifestación de la naturaleza de nuestra reacción.

Con estos medios, como puede demostrarse mediante *verificación operativa*, nos capacitamos *durante el proceso* para salvar el abismo que durante demasiado tiempo ha separado el subconsciente y el consciente en el control de la reacción y, al mismo tiempo, ensanchar el abismo entre las etapas evolutivas del humano y el animal. La comprensión plena de la necesidad de emplear estos medios podría cambiar y mejorar la naturaleza básica de las reacciones impulsivas e instintivas

Saber cómo parar

del hombre que se han desarrollado de la mano de sus creencias y perspectiva estáticas.

La naturaleza básica del hombre no ha cambiado como debería haberlo hecho durante los pasados siglos respecto a la dirección consciente del uso de sí mismo o en lo relativo a su juicio y control en las relaciones humanas. De ahí que por todos lados, él se enfrente a los efectos dificultosos de los “arrebatos emocionales”, como los asociados a los fracasos tan comunes y frustrantes manifestados en el prejuicio, celos, avaricia, envidia, odio, etc. Estos son el resultado de reacciones que arruinan las posibilidades del hombre de establecer unas relaciones en los asuntos nacionales e internacionales que podrían conducir a una mejor comprensión de lo que es esencial para producir la buena voluntad y la paz en un mundo en el que las condiciones cambiantes y nuevos descubrimientos en el mundo exterior hacen nuevas y siempre crecientes demandas para aumentar el cambio y el control de la reacción humana.

Capítulo 13º: Conclusión

13.1.1 Culpabilidad

En esta crisis sin parangón caracterizada por manifestaciones humanas casi impensables, hay evidencia de un deseo ardiente en la mayoría de la gente, de echar la culpa de los errores o equivocaciones inseparables de una crisis como ésta, a algún individuo o individuos, a algún gobierno o gobiernos.

He escuchado las acusaciones hechas contra algunos de ellos y he recusado las de otros que han hecho lo mismo; pero no he encontrado u oído a ninguna persona que al hacer estas acusaciones, se diera cuenta de que él debía compartir la culpa de los errores o equivocaciones atribuidas a individuos o gobiernos.

13.1.2 *El científico y el serio problema que sus éxitos han causado al hombre. El recrudecimiento de la barbarie*

Esto se aplica particularmente a aquellos que han participado activamente alimentando la perspectiva, propósito y desavenencia que tomados en conjunto, han hecho posible el actual recrudecimiento de la barbarie, volviéndose cada vez más horrible con la destrucción y el desastre puestos al alcance del irresponsable gracias a la labor del científico que, para alcanzar sus objetivos, se ha preocupado poco por la solución del problema de cómo el hombre podría evitar hacer un uso peligroso de los productos de su investigación, a pesar de que sabe demasiado bien que sin estos, la actual orgía demoníaca de crimen y crueldad sin precedentes en la larga y variada carrera, no habría sido ciertamente posible.

Véase en el Apéndice 14.1 el fragmento del discurso presidencial titulado *Algunos logros de la Química* de Thomas P. Hall, Esq., B.A., M.Sc., del Instituto Químico Sudafricano.

13.1.3 *Resistencia a la autoacusación y la responsabilidad*

El deseo del hombre de echar la culpa a los demás está de acuerdo con su resistencia innata a la autoacusación, como se revela en su hábito de atribuir cualquier mal o defecto personal a la Naturaleza o a alguna otra causa, cuando no está preparado para asumir la responsabilidad.

13.1.4 *Lo que el hombre creía cuando dio la bienvenida a la idea del sufragio universal*

Por ejemplo, cuando llegó a él la idea del sufragio universal creyó que la aceptaba por la mayor oportunidad para la libertad de pensamiento y acción que le aportaba a él y a los demás; pero incluso si admitimos esto, no hay escapatoria al hecho de que la influencia de este deseo fundamental del hombre de ser relevado de la responsabilidad, le permitía ver sólo esta compensación en el acto de votar por su representante en el Parlamento, haciéndolo en lo sucesivo responsable a él de la naturaleza de todos los acontecimientos nacionales e internacionales.

13.1.5 *El votante contra el representante al que vota*

Así, él elige especialmente a su ministro y los miembros del gobierno para recriminarlos y demasiado a menudo acusarlos de corruptela tan pronto como ocurre algo que desde su punto de vista, es el resultado de un error de juicio, de negligencia o de cualquier otra causa; pero ni por un momento sospecha que sea él el responsable de algún modo, a pesar de ser bien consciente de que eligió como a su representante a uno de los hombres que constituye ese Parlamento y que de los

Conclusión

miembros de ese Parlamento surge el Consejo de Ministros, que lleva a cabo las medidas aprobadas por el Parlamento. Sean o no sus esfuerzos combinados buenos o malos, cada votante es responsable y reconocer esto detendría mucha crítica inútil e injusta y así se evitaría la amargura al igual que el odio que tan a menudo genera esto.

13.1.6 Neville Chamberlain y la naturaleza de la reacción

Este fracaso en la reacción del hombre ha quedado en evidencia en acontecimientos recientes cuando había un genuino deseo de paz por parte de las “autoridades”, apoyado fuertemente por la gran mayoría de votantes. Las medidas tomadas para este fin fueron aprobadas en general y recuerdo bien la escena en el gran local de un cine Londinense, cuando se dio la noticia de que el Sr. Chamberlain había vuelto con un documento para la paz firmado. El entusiasmo manifestado en aquel cine fue general en todas las Islas Británicas pero curiosamente, cuando se supo que uno de los signatarios había faltado, como ya se sabía que había hecho antes, los entusiastas a pesar de estar bien al tanto de la reputación del rebelde, se convirtieron en denunciantes del hombre cuyo acto ellos habían aprobado originalmente.

13.1.7 Defecto instintivo de aparentar ceguera del hombre

La actitud demostrada al hacer responsable a un firmante de la honestidad y decencia de otro, es sólo otro ejemplo del defecto instintivo de aparentar ceguera del hombre, que le permite intentar escapar de su evidente responsabilidad sin reconocer en absoluto la injusticia implicada en esto.

13.1.8 Actitud del hombre al enfrentarse a los hechos

Si nos enfrentamos a los hechos, cada hombre y mujer honestos de este mundo debe hoy admitir que todos y cada uno de nosotros es más o menos responsable de lo que está ocurriendo en este momento. Como todo el mundo debe coincidir conmigo en esto, me pregunto ¿cómo Hitler o Mussolini o cualquiera como ellos podría estar en la posición que ocupa hoy si, por un lado, no hubiera tenido el soporte necesario y por otro lado, las ideas y principios que defendía no hubieran sido aceptables para la gente que los apoyaba?

Nota de CF: el texto original era:

Si nos enfrentamos a los hechos, cada hombre y mujer honestos de este mundo debe hoy admitir que todos y cada uno de nosotros es más o menos responsable de las crisis de 1914 y 1939. A cualquier persona de acuerdo conmigo en esto le preguntaría ¿cómo pudieron Hitler o Mussolini o cualquiera como ellos haber alcanzado la posición que ocuparon durante la guerra si, por un lado, no hubieran tenido el soporte necesario y por otro lado, si las ideas y principios que ellos defendían no hubieran sido aceptables para la gente que los apoyaba?

13.1.9 Acusaciones en el caso de los preparativos para la guerra de Alemania e Italia

Y de nuevo pregunto, ¿cómo pudieron estos hombres crear una fuerza armada mayor que la de las fuerzas totales de sus oponentes en esta guerra, si las gentes del resto del mundo no fueran suficientemente tontas y cortas de miras como para permitirles hacerlo? Ni los recursos de Alemania o Italia o ambos juntos abarcaban las fuerzas necesarias para la guerra. Muchas cosas necesarias para la fabricación de armamento debieron ser proporcionadas por otros países y almacenadas en cantidades mayores, como era bien sabido, de las que eran necesarias para su propio consumo y también se permitió el libre abastecimiento de estos materiales

Conclusión

esenciales hasta la declaración de la Guerra e incluso después. El proceso de recorte fue increíblemente lento e incluso, suponiendo en mor de esta discusión que aceptamos y como alguna gente sostiene, que no podía impedirse a estas naciones construir una gigantesca máquina de guerra, seguro que en tal caso la cordura exigía que el resto del mundo debería haber visto que ellos los derrotarían en la carrera armamentista de cualquier modo, como un preliminar necesario para vencerlos cuando sumergieran al mundo en la guerra como ciertamente iban a hacer.

13.1.10 “Necesitar”, “desear” y “querer” relacionados con la responsabilidad

Sé que mucha gente intentará explicar todo esto diciéndonos que nosotros queríamos la paz. Nadie lo negará pero el error recae en la naturaleza del “querer” que está demasiado íntimamente ligada a la actitud de “necesitar” y “desear” como tal. Lo que me pregunto es ¿qué es lo que falla en la letra W? Lo pregunto porque es la primera letra de estas tres palabras [wanting, willing, wishing] y es raro que cualquiera de ellas resulte ser hermana de la responsabilidad. Si no fuera así, seguramente aquellos que “querían” la paz habrían aceptado la responsabilidad de proporcionar los únicos medios razonables para ese fin: impedir la importación a Alemania e Italia de materiales esenciales en las cantidades necesarias para la creación de una gigantesca máquina de guerra, mayor de la que era posible con los recursos materiales combinados de estos países por si solos.

13.1.11 Medios de impedir en el futuro los preparativos para la guerra

La mayoría de la gente del mundo es ahora consciente del esfuerzo necesario para llevar este conflicto a un final, a un pronto final si fuera posible. Sus pensamientos se inclinan por ello y con razón; pero quiero, si puedo, dirigir el pensamiento de cada persona hacia el gran problema a resolver para que después del fin de la guerra, la historia no vuelva a repetirse.

13.1.12 El desarrollo individual en relación con el progreso en el mundo exterior

Ha de encontrarse esta solución como la de todos los problemas fundamentales en el desarrollo de las potencialidades del individuo mediante la mejora y el control de la reacción humana y la rapidez de esta mejora y control puede hacer más por mantener la paz con el progreso y el avance del hombre en el mundo exterior.

13.1.13 Cita de John Dewey, una interpretación magistral del comportamiento humano a la luz del avance científico en el mundo moderno

Como dice John Dewey en su Introducción (penúltimo párrafo) a mi libro *El control consciente y constructivo del individuo*:

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 (o sea, nosotros mismos), en otras palabras, nuestra propia disposición psicofísica como condición básica de nuestro empleo de todos los medios y energías, aún no 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 grandemente, hasta descubrir que somos incompetentes para dirigir la historia y el destino del hombre?

Conclusión

13.1.14 Resultado de la desobediencia a las demandas básicas de responsabilidad en la vida

El hombre no se ha sometido a las demandas básicas de la vida y esto podría explicar en general su objeción innata a hacerse responsable, siempre y cuando pueda escaparse y así, dar lugar a sus muchos errores de juicio y deseo de previsión. Estas características se han manifestado en una respuesta demasiado tardía a la necesidad urgente de una acción inmediata en defensa de los principios y protección de los derechos por los que el género humano se ha esforzado, frente a la fuerte oposición y con gran sacrificio, durante sus experiencias en la civilización y el no someterse a estas demandas ha dado como resultado la grave situación de los asuntos humanos a la que nos enfrentamos hoy.

13.1.15 Cuando la gente fácilmente influenciable se convierte en una amenaza para sus compañeros

Sobre este asunto de hacerse responsable y aceptar la culpa se ha escrito y hablado mucho, así como de la responsabilidad relativa de los líderes y la gente de la nación que disparó los primeros tiros en esta Guerra. Uno de los argumentos más comunes es que la gente de esa nación ha de ser exculpada porque fue llevada a la guerra con argumentos plausibles y la influencia personal de un hombre sin escrúpulos. Pero en mi opinión no es la menos culpable de ello sino la más, pues se admite que la reacción de esta gente puede ser tan fácilmente influenciada por las fuerzas malignas que resultan ser una amenaza para la paz y la tranquilidad del resto del mundo. Su perspectiva de la vida, su egoísmo innato y su sorprendente incompreensión de la perspectiva y falta de consideración por el bienestar de las gentes de las otras naciones, siempre ha sido característico en ella. Añadiendo a esto su manía por declinar la responsabilidad individual en las espaldas de algún líder o líderes, su deseo de escuchar qué hacer y qué no hacer y la docilidad autohipnótica instintiva demasiado firmemente asociada a la barbarie que ella ha manifestado durante tanto tiempo, ¿quién puede entonces sorprenderse de que esta nación, clamando como lo hace por una perspectiva más altamente civilizada y una *Kultur*, es culpable en su manera de apoyar la guerra del más criminal ultraje a la sociedad humana que puede recordarse en la historia?

13.1.16 Primera consideración en cualquier inspección de las experiencias del hombre

La mejora y control de la reacción del hombre y el peso de esta influencia sobre el asunto de hacerse responsable, es la premisa de que necesita ser considerada primero en cualquier observación de las experiencias del hombre y del “medio por el cual” del que ha dependido su progreso y desarrollo en toda área de actividad hasta el estallido de la guerra. Cuando se examina esta premisa a la luz de la reacción del hombre ante los acontecimientos que han llevado a este conflicto mundial y a aquellos ocurridos desde entonces, ¿cómo podemos llegar a otra conclusión?

13.1.17 Nuevo “medio por el cual” para vivir

Es decir, que si las experiencias pasadas no han de repetirse y el hombre ha de conseguir un mejor entendimiento de la naturaleza de los propósitos y características de las gentes de otras naciones así como de sí mismo, debe tener el nuevo “medio por el cual” vivir en el futuro. Debe haber una reorientación de nuestro punto de vista sobre educación, cultura, religión, política, economía, medicina, ciencia, industria y finalmente, pero no menos importante, sobre las relaciones de clase y sociales y de comunicación.

13.1.18 Los cambios que deben hacerse

Tal reorientación como yo la enfoco no es posible sin aquel cambio fundamental en la guía-control del sí mismo que es el tema del que trata este libro. Esto

Conclusión

necesita de un cambio radical en los métodos educativos de los niños, desde la primera infancia hasta la adolescencia y también en los métodos a adoptar por el hombre en su futura comunicación con sus compañeros en sus actividades sociales, de negocios y demás en el mundo exterior. Es esencial para ello su reconocimiento de la necesidad de aceptar la responsabilidad por todo lo que ha ocasionado problemas y dificultades dentro de sí mismo y de la necesidad de algún medio para librarse de ellos. Cuando acepte su responsabilidad primaria, estando como está a la puerta de su propia casa, la experiencia será la mejor preparación posible para la aceptación de la responsabilidad en su contacto con el mundo exterior, aquel sentido de su propia responsabilidad personal que incluye ser sincero consigo mismo e igualmente con sus compañeros.

13.2 Una idea básica respecto al modo de vida democrático

En medio de las condiciones que hoy prevalecen, la gente está siendo conducida a una revalorización del “medio por el cual” de todo lo que ha hecho posible el camino de la vida llamado democracia, pues según la visión de la mayoría de la gente, es el “medio por el cual” el que está mal, no el modo de vida democrático. Este punto de vista debe llevar a su vez a la revalorización de todo aquello en lo que el hombre ha confiado como medio por el cual para el progreso y desarrollo dentro y fuera de sí mismo. Si los que lo hacen no tienen prejuicios por creencias o ideas pasadas y aceptan una visión amplia, encontrarán que el plan educativo del hombre para el desarrollo de las potencialidades del sí mismo individual, ha sido magro comparado con su plan de desarrollo fuera de sí mismo. Su conocimiento acumulado del mundo exterior a sí mismo del todo desproporcionado con su magro conocimiento de sí mismo, se ha convertido en un monstruo de Frankenstein en que le ha conducido a producir las mismas condiciones que hoy amenazan su forma democrática de vida.

13.2.1 La libertad de pensamiento y acción y la libertad durante el pensamiento y la acción

Adoptó el ideal democrático como el camino hacia la libertad *de* pensamiento y acción, pero fracasó en entender que para realizar este ideal, él necesitaría desarrollar al completo su potencialidad para *pensar durante la actividad* en el uso y funcionamiento generales de sí mismo, para lo cual es esencial no sólo la libertad individual *de* pensamiento y acción, sino también la libertad individual *durante* el pensamiento y la acción, y que proporciona durante el proceso el control del individuo y por tanto la reacción colectiva en la forma de vida esencial para poner en práctica de la teoría de la democracia.

13.2.2 Una experiencia educativa personal

Mi experiencia educativa me ha demostrado que una persona que ha aceptado la idea de la libertad de pensamiento y acción y la ha defendido consistentemente en la vida cotidiana, no por esto es ya capaz de dominar la libertad durante el pensamiento y la acción, cuando trata de mantener la decisión bien razonada al emplear procedimientos cuya ejecución con éxito requiere un uso de sí mismo que no es su reacción habitual durante el pensamiento y la acción.

F.M.A.

Capítulo 14º: Apéndices

14.1 Fragmento de “Algunos logros de la Química”

THOMAS. P. HALL, B.A., M.Sc., *Some Accomplishments of the Chemist*, discurso presidencial ante los miembros del Instituto Químico Sudafricano, 1938.

Después de describir las “Posibilidades sorprendentes de la Química” y sus distintos beneficios para la industria y la vida en general en el mundo moderno, el Sr. Hall continuó:

Hemos aumentado la salud material del mundo y aumentado mucho su ritmo. También hay de sobra para todos; pero la mayoría no tienen bastante, ya que el mundo materialista y mecanicista ha ido más deprisa que su desarrollo social y económico. La naturaleza nos ha avisado a través de las eras geológicas, de que un desarrollo unilateral o desequilibrado siempre acaba en desastre. Verdaderamente, parece que el mundo estaría mejor si los químicos, durante algún tiempo, no hicieran más descubrimientos con los que agobiar a nuestros economistas y trabajadores sociales...

Los trabajos de brujería del químico han cambiado la vida en todos los aspectos y alterado los hábitos del hombre, pero desdichadamente no siempre para mejor. Hay señales de que a pesar de los logros de la ciencia médica en salvar vidas, particularmente en sus primeros años e incrementando luego la vida media, se han desarrollado más enfermedades de la mente y el cuerpo al final de la vida. Los muchos profetas de las áreas de la religión, economía, bienestar social y la política, han sugerido varios remedios para las enfermedades del mundo.

El deterioro del hombre y su remedio

Las palabras de Hamlet (I.13) parecen las más apropiadas para nuestro tiempo y para nosotros mismos:

La Naturaleza está revuelta. ¡Oh cruel conflicto!

Haber nacido yo para corregirla.

Ni siquiera voy a intentarlo, pero he encontrado una víctima propiciatoria, o mejor diría un filósofo y maestro que tiene nuevos preceptos y enseñanzas y, a pesar de sus maravillosos y originales descubrimientos, más modestia que el químico. Se ha dedicado silenciosa y enteramente a sus estudios de forma científica durante más de treinta años y ha demostrado sus teorías paso a paso. Ha estado estudiando al hombre, no como huesos muertos o sólo como un cuerpo físico o sólo mental, sino como un ser viviente psicofísico y coordinado, y ha llegado a la conclusión de que el hombre se ha desarrollado mentalmente tan rápidamente y ha cambiado su entorno material a tal velocidad, que su control instintivo o subconsciente ya no es fiable para guiarlo en el uso correcto de su cuerpo.

Tan desconocido para sí mismo, el hombre utiliza su cuerpo mal incluso en los actos más simples de la vida y se hace a sí mismo un daño funcional desmedido. No es como el animal o el salvaje cuyos instintos los guían acertadamente en un entorno claramente estable.

Cree que este deterioro ha avanzado más deprisa durante el último siglo. Me gustaría citar la opinión del eminente filósofo americano, el profesor John Dewey que afirma:

El Sr. Alexander ha demostrado un nuevo principio científico sobre el control del comportamiento humano, tan importante como cualquier principio que nunca antes haya sido descubierto en el dominio de la naturaleza exterior. No sólo esto, sino que su descubrimiento es necesario para completar los descubrimientos hechos sobre la

Fragmento de “Algunos logros de la Química”

naturaleza no humana, si estos descubrimientos o invenciones no han de terminar convirtiéndonos en sus sirvientes y en herramientas inútiles.

JOHN DEWEY, Introducción a *El control consciente y constructivo del individuo*, párrafo 10

Por lo que yo he deducido de los escritos de Alexander, él confía poco en que el mundo mejore su condición mientras estos errores fundamentales no sean reconocidos y corregidos. Cuando alrededor de las mesas conciliares de las naciones, se sientan hombres con columnas vertebrales hundidas y acortadas, regiones torácicas contraídas, órganos vitales comprimidos, barrigas insanas, con circulación pobre y mala respiración, monumentos al uso incorrecto instintivo de sus cuerpos y de los cuales ellos no están felizmente enterados, ¿cómo puede el mundo esperar ninguna solución a sus problemas procedente de tales fuentes?

Además explica que el actual renacimiento del ejercicio físico, que es un reconocimiento de que algo está seriamente mal en el hombre, no será de ayuda en este asunto porque es el caso del ciego guiando al ciego y que mientras que estos ejercicios corregirán algún defecto físico sólo acentuarán otros, pues ningún ejercicio puede beneficiar a un cuerpo como una totalidad en el que el control instintivo está mal y donde falta la apropiada coordinación. Sin embargo en su trabajo de treinta años, él ha descubierto un método con el que el hombre puede conseguir el control consciente de su ser psicofísico y tener la coordinación perfecta de todos los actos de su cuerpo. “Su procedimiento y sus conclusiones reúnen todos los requisitos del método científico más estricto”, dice el profesor John Dewey [en la Introducción a *El uso de sí mismo*, primer párrafo]. Cuando nuestros instintos no son fiables, lo que a nosotros nos parece correcto a menudo está mal y Alexander establece que tenemos que volver a aprender los actos más simples y obtener una nueva percepción sensorial de nosotros mismos, antes de poder remediar estas faltas. Desgraciadamente, esta percepción sensorial y corrección nuevas llegan lentamente, pues cada persona necesita atención individual de un maestro bien entrenado durante un mes o más tiempo y actualmente hay pocos disponibles. Se obtienen resultados más eficientes entrenando en estos métodos a niños en edad escolar o más temprana edad, pues así puede manejarse a más individuos.

Aquellos a los que gustaría saber más sobre este notable sistema que ya ha recibido reconocimiento en el *British Medical Journal*, pueden dirigirse a los libros de F. Matthias Alexander, *La herencia suprema del hombre*, *El control consciente y constructivo del individuo* y *El uso de sí mismo*...

Algunos sin duda estarán pensando, “Bueno, ¿qué tiene todo esto que ver con la Química?” Hemos visto lo suficiente, espero, para reconocer que los maravillosos descubrimientos de la Química no son quizá tan beneficiosos para la raza humana como nos gustaría imaginar. Como personalmente no tengo nada que ofrecerles, creo que es intelectualmente honesto hablarles sobre el hombre que yo creo sinceramente, tiene el mejor remedio desarrollado hasta ahora. Como verificación he de citar de nuevo al profesor Dewey:

En el estado actual del mundo, es evidente que el dominio que hemos adquirido sobre las energías físicas (calor, luz, electricidad, etc.) sin habernos asegurado primero el dominio del uso de nosotros mismos, es un asunto peligroso. Sin este dominio, nuestro uso de otras cosas va a ciegas; puede conducir a cualquier cosa.

Más aún, si nuestros juicios habituales sobre nosotros mismos están distorsionados porque se basan en un material sensorial viciado (como han de estarlo si nuestros hábitos de dirigirnos a nosotros mismos son ya incorrectos) entonces, cuanto más complejas sean las condiciones sociales en que vivimos, tanto más desastroso será el resultado. Cada complicación adicional provocada por agentes externos puede llevarnos un paso más cerca de la destrucción; un hecho que el presente estado del mundo ilustra trágicamente.

JOHN DEWEY, Introducción a *El uso de sí mismo*, párrafos 7 y 8

Alexander cree que la evolución del hombre nunca será completa hasta que el control consciente de sí mismo haya reemplazado el instintivo o subconsciente. Él ha dado una nueva perspectiva y una nueva esperanza a la acosada raza humana. Creo verdaderamente que cuando sus enseñanzas sean apreciadas apropiadamente y hechas efectivas durante una o más generaciones, se reconocerá que han sido más beneficiosas incluso que el maravilloso trabajo de Pasteur que tenía la ventaja de

Fragmento de “Algunos logros de la Química”

poder ser aplicado impersonalmente y a la masa, mientras que este sistema es principalmente personal y por lo tanto, tardará más tiempo en producir efectos visibles a escala nacional.

No dudo que Alexander... estará un día entre los inmortales como Pasteur. Una vez que la raza humana haya alcanzado este control consciente apropiado de sí misma y sea capaz de adaptarse ventajosamente a los rápidos cambios producidos en su entorno por la Química y demás ciencias, entonces los descubrimientos futuros del químico serán una bendición; pero en el estado presente del mundo hay muchos que piensan de ellos que son un asco.

14.2 Fragmentos de “La función de los músculos suboccipitales: La clave de la postura, uso y funcionamiento”

ANDREW MURDOCH, M.B., *The Function of the Sub-Occipital Muscles: The Key to Posture, Use, and Functioning*, leído en la división Hastings de la Asociación Médica Británica, 5 de mayo de 1936.

... Cuando fui elegido presidente de la delegación de Sussex de la Asociación Médica Británica, aproveché la ocasión del discurso presidencial para hacer referencia al trabajo de Alexander y como resultado de la publicación de una sinopsis de éste, recibí por parte del *Journal of Massage and Medical Gymnastics*, el encargo de escribir un artículo sobre la postura con especial referencia a la teoría de Alexander.

Cuando buscaba material fresco para este artículo, examiné la disección de la región suboccipital mostrada en el *Atlas de Anatomía estereoscópico de Edimburgo* donde tiempo atrás había examinado también el espécimen diseccionado en el museo del Real Colegio de Médicos. Con la idea dominante en mi mente, de que la cabeza era una masa pesada colocada en la cima de la columna vertebral, la peculiar y precisa situación de los músculos vista en el espacio suboccipital, me pareció que debía haber sido diseñada con el propósito de sostener la cabeza con seguridad en la articulación y para darle el movimiento necesario en la delicada función del equilibrio. Los músculos del grupo son los siguientes: Rectus Capitis Posticus Major y Minor [rectos posteriores mayor y menor], oblicuos mayor y menor (posteriormente), Rectus Lateralis [rectos laterales del cuello], Rectus Capitis Anticus Major y Minor [rectos anteriores mayor y menor]. Todos ellos nacen en el atlas o en el axis [salvo el recto anterior mayor que lo hace en las vértebras cervicales C3 a C6] y su función parecería ser la de mover la cabeza en las articulaciones occipito-atloideas y atloido-axoideas y son los músculos *intrínsecos* de estas articulaciones. Los músculos largos del cuello están fuera de este anillo de músculos, siendo sus inserciones mayoritariamente posteriores a la articulación occipito-atloidea mientras sus orígenes están tan ampliamente extendidos como para permitirles funcionar como músculos de la cabeza, el cuello y el cuerpo. No son puramente músculos de la cabeza como el grupo suboccipital. Por el aspecto en la fotografía así como en el espécimen diseccionado, es como si la cabeza estuviera posada en las puntas de muchos dedos, representados por los músculos suboccipitales que actúan como muchos tirantes musculares entre la cabeza y las dos primeras vértebras.

Yo sostengo la opinión del Conservador Asistente del museo, el Dr. Cave, que amablemente me escribió esta carta:

En respuesta a sus preguntas, la cabeza (cráneo) y las dos primeras vértebras están asociadas íntimamente en el tema del desarrollo, en la anatomía en general (humana y comparativa) y en la función. El nombre que acuñé para este aparato (tesis de Arris y Gale de 1932, sin publicar) fue cérvico-craneal, un término de conveniencia más que de estricta etimología. Tanto el atlas como el axis sufren las más profundas modificaciones en su estructura y desarrollo como consecuencia de ser asistentes del cráneo, como lo son funcionalmente a lo largo de la vida. Ligamentos especiales y músculos especialmente diferenciados sirven para mantener esta íntima asociación y la vista cervical superior de rayos X es simplemente, una manifestación de esta entidad anatómico fisiológica, la cérvico-craneal.

Hay entonces una asociación de partes (cráneo, atlas, axis y músculos suboccipitales) relacionadas en el desarrollo, en estructura y función; pero nunca se ha hecho referencia a la función de esta combinación, ni mucho menos ha sido definida.

Mis observaciones y la opinión del Dr. Cave de la relación entre el cráneo, las vértebras y los músculos suboccipitales provocan las siguientes preguntas:

Fragmentos de “La función de los músculos suboccipitales: La clave de la postura, uso y funcionamiento”

¿Tiene este sistema, “este aparato”, alguna función especial?

¿Contiene un mecanismo que nosotros podamos dirigir y utilizar para controlarnos a nosotros mismos?

¿Tiene esto alguna relación con la teoría de Alexander del Control Primario y su técnica para reeducarlo?

La función del equilibrio requiere un aparato de coordinación. Wright dice:

el aparato vestibular sirve para adaptar la posición del tronco y las extremidades a la de la cabeza y proporciona impulsos aferentes que permiten la posición erguida de la cabeza y mantener la actitud normal del cuerpo.

Un fragmento de *Modern Problems in Neurology* (página 130) del Dr. B. Kinnear Wilson, es más explícito sobre la influencia de la cabeza para determinar cada actitud del cuerpo, pero como otras autoridades, no da ninguna indicación sobre qué mecanismo muscular causa los “desplazamientos” o movimientos de la cabeza. Éste es el fragmento:

El aparato para la autorregulación de la actitud debe estar en el ser, si las excitaciones corticales han de servir para efectuar movimientos y actos. Winekler expresa la misma idea cuando dice *que con cada desplazamiento de la cabeza queda determinada una actitud dada de todo el cuerpo* y sigue que para *cada movimiento voluntario* del cuerpo se pone a sí mismo en tal posición, que le permite mantener la contracción apropiada de los músculos en el movimiento de producción de aquel movimiento voluntario.

Esto es la teoría de Alexander en una cáscara de nuez, ya que esta influencia dominante de la cabeza fue descubierta por Alexander hace más de treinta años y la llamó “El Control Primario”; pero “el aparato” y su mecanismo eran desconocidos para él. Mediante el Control Primario es posible *condicionar* todos los reflejos conocidos descubiertos por Magnus y otros, así como aquellos aún por descubrir observando las relaciones mutuas entre los sistemas vestibular y neuromuscular del cuerpo, cada vez que ha de efectuarse un cambio de postura o un movimiento muscular complejo. Pero el descubrimiento de las vías nerviosas y el medio por el cual se afecta a estas interrelaciones, debe ser dejado al anatomista y al fisiólogo.

Este aparato de coordinación (el aparato vestibular) está situado en la substancia de la porción pétreo del hueso temporal y muy próximo a la articulación occipito-atloidea, de forma que el más leve movimiento de la cabeza en esta articulación, sería comunicada a los delicados instrumentos del aparato vestibular por la acción de los músculos suboccipitales y lo que sugiero es que es el delicado movimiento del grupo suboccipital en la articulación occipito-atloidea lo que activa los instrumentos en el vestíbulo; que aunque los movimientos en esta articulación son limitados (30° hacia atrás y 20° hacia delante), son suficientes para equilibrar y mantener nuestras coordinaciones musculares que están cambiando constantemente debido al cambio constante de las posturas y que requieren movimientos tan sensibles y delicados como los de la aguja de la brújula.

En este punto puede hacerse la pregunta: Por qué el aparato vestibular está situado en el hueso y no en la substancia blanda del cerebro, si no es para impedir que pueda ser afectado por cualquier otro estímulo diferente de su propio estímulo normal, el del delicado movimiento de la cabeza en la articulación occipito-atloidea, pues de otro modo, las presiones variables de las condiciones variables de la circulación sanguínea en el cerebro interferirían en la delicadeza de los movimientos del fluido en los canales.

El cráneo, que contiene el aparato vestibular, es un agente pasivo y necesita de algún agente muscular que lo mueva para su función especial y mi sugerencia es que el grupo suboccipital es el mecanismo obvio y apropiado al ser sus músculos los asistentes del cráneo, según el Dr. Cave. Estos son músculos voluntarios y por tanto, capaces de ser utilizados voluntariamente y como tienen la función especial de mover el cráneo en las articulaciones occipito-atloideas y atloido-axoideas, sugiero que estos músculos son los autores primarios del movimiento del cráneo y constituyen el mecanismo primario utilizado en el control de nosotros mismos.

Fragmentos de “La función de los músculos suboccipitales: La clave de la postura, uso y funcionamiento”

Sostengo la opinión de que estos movimientos deben ser primarios y al deberse a la acción de músculos voluntarios, están por tanto bajo control, de forma que su uso establece un mecanismo que el hombre puede utilizar para condicionar sus reflejos musculares, utilizando como instrumento el aparato vestibular. El control nervioso del mecanismo puede ser considerado como el *Centro de Control Muscular* y es comparable a los centros que gobiernan otros sistemas del cuerpo, como por ejemplo, los centros cardíaco, respiratorio, vasomotores, etc., pero con la vital e importante diferencia de que según la forma en que usamos el Control Primario, estamos imponiendo realmente las condiciones externas bajo las cuales nuestros órganos y sistemas vitales funcionan.

El movimiento limitado en la articulación occipito-atloidea, contrasta con el amplio rango de movimientos cérvico-craneales en medio del cuello, gracias a la acción de los músculos largos del cuello. Esto de nuevo apunta a una diferencia de función de los dos grupos de músculos. El primero es un movimiento comparativamente pequeño, dentro de otro movimiento mucho más extenso y sostengo la opinión de que ha sido pasado por alto en los experimentos efectuados sobre las funciones del laberinto y que la importancia del sistema suboccipital como autor primario del movimiento del cráneo ha sido olvidada, habiéndose puesto la atención únicamente en los movimientos más amplios, más libres y más vastos que tienen lugar en medio del cuello, cuando el cráneo y las vértebras atlas y axis se mueven juntos. El pequeño movimiento es de suma importancia para mantener un equilibrio apropiado del cráneo y permitir así al aparato coordinador y regulador (el laberinto) mantener las relaciones apropiadas y correctas entre el cráneo y el cuerpo. Poner la totalidad del aparato muscular en correcta coordinación, crea las condiciones correctas en nuestra pared corporal exterior para el funcionamiento de los órganos vitales y constituye el Control Primario que Alexander ha postulado y del que se ha aprovechado y que Magnus describía, pero no localizaba, muchos años después.

El control de esta función del cráneo mediante la acción de los músculos suboccipitales, se ha perdido en la mayoría de la gente (nunca ha sido aprendida conscientemente) y con él nuestra capacidad de mantener un equilibrio y postura apropiados y de esa pérdida proceden muchas de las discapacidades que sufre el hombre.

Debido a la naturaleza de la disposición de las partes y al hecho de que el hombre es el único mamífero erguido, ha sido imposible investigar la función de estos músculos en su relación con el cráneo en la forma experimental usual; pero Alexander, con una larga serie de experimentos sobre sí mismo, ha sido capaz de inventar una técnica para reeducar estos músculos y devolverles su función original con el resultado de una alteración del equilibrio, la postura y el funcionamiento como una unidad. Invariablemente, esta reeducación va acompañada de la desaparición de los desajustes y usualmente, de sus síntomas asociados de enfermedad.

Para comprender la importancia del descubrimiento de Alexander y de sus consecuencias, junto a la perfección y simplicidad de su técnica, se ha de recordar que en ningún libro de texto de Anatomía o Fisiología, o de Educación Física, hay ninguna insinuación relativa a utilizar el cráneo como el órgano clave que desempeña un papel tan importante como aparato para rectificar los defectos de la postura, o para conectar condiciones tan diferenciadas como el asma y los pies planos o incluso la neurastenia, con la posición relativa en que el cráneo se coloca con respecto a la columna vertebral.

Para valorar la importancia del descubrimiento de Alexander del Control Primario y su forma de gobernarlo para restaurar el uso y funcionamiento mejores de todo el cuerpo, debe ser contrastado con los resultados infructuosos respecto a la aplicación práctica a nuestras necesidades cotidianas, del descubrimiento del Control Central de Magnus, gracias a sus experimentos con animales. Los diferentes resultados son debidos al hecho de que los experimentos de Alexander se hicieron con un ser humano con todas sus facultades críticas en alerta y con el objetivo de encontrar la causa de la ronquera y la inflamación recurrentes de sus órganos vocales, que el tratamiento médico no había conseguido evitar y que amenazaba con arruinar su carrera como declamador.

En cambio, los experimentos del fisiólogo se hicieron con animales cuyas condiciones posturales siempre eran normales y cuyo uso de sí mismos sería siempre correcto, es decir, ellos siempre harían las mismas cosas de la misma manera. No podía conseguirse que se utilizaran mal a sí mismos durante largos periodos de tiempo como ha hecho el hombre y así crear malas condiciones posturales con las discapacidades que las acompañan, que pudieran ser investigadas como causa y

Fragmentos de “La función de los músculos suboccipitales: La clave de la postura, uso y funcionamiento”

efecto, como en el caso de Alexander.

14.3 Fragmentos de “Reorientación de la Perspectiva sobre el Estudio de la Anatomía”

MUNGO DOUGLAS, M.B., *Reorientation of the View Point Upon the Study of Anatomy*, 1937

Dos descubrimientos importantes de los últimos treinta años, han conducido a posiciones ventajosas desde las cuales puede revisarse la Anatomía. En primer lugar, el difunto Rudolph Magnus de Utrecht reveló que el uso de la cabeza y el cuello con relación al torso, condiciona los usos en todo el cuerpo. Descrito anatómicamente sería que los grupos de músculos, tanto en su función como al ajustar la relación entre las partes, hacen el trabajo que es, de hecho, un eslabón de una cadena sin el cual, supuestamente, la acción específica en las partes más lejanas no podría ocurrir.

En segundo lugar y más importante que el de Magnus, F. Matthias Alexander de Londres, estudiando en vivo el uso de hombres y mujeres, observó que aunque todos los seres humanos estaban dotados del mismo mecanismo divisible en elementos anatómicos, estos elementos mostraban en el uso una estructura variada como elementos y como un medio de producir ejemplares humanos de variedad aturullante. Lo que se observaba no era semejantes de magnitud variable que hubiera sido lo esperado y aceptado como el curso natural de las cosas, sino semejantes dirigidos sin ley hacia la total desemejanza.

A partir de sus estudios, Alexander fue capaz de deducir ciertas conclusiones que anatómicamente podían describirse como que había ciertos grupos de músculos que no podían efectuar ciertas funciones, a menos que los seres humanos los usaran así, primeramente porque de tal uso resultaba un daño para el mecanismo en una parte o en su totalidad o, en segundo lugar, porque las funciones eran estorbadas o detenidas en las partes fundamentales.

Siguiendo adelante, él descubrió que utilizando aquella función del sistema nervioso central llamada inhibición, podía detenerse ciertos usos de grupos de músculos, después de lo cual los usos que quedaban de estos grupos podían ser utilizados tanto para producir movimientos de partes en las articulaciones, como para mantener las relaciones de las partes entre sí con menos fricción.

Él descubrió esencialmente, que estos usos de grupos de músculos situados en el cuello detrás de la columna, eran los que primero debían ser inhibidos antes de que fuera posible permitir a todos los grupos de músculos efectuar movimientos de las partes en las articulaciones y mantener relaciones entre las partes, con menos fricción.

Visto anatómicamente, a la luz de estos descubrimientos queda claro que la función de los músculos tiene dos caras, a saber, los movimientos de las partes en las articulaciones y las directivas entre las partes...

Básicamente resulta esencial que la Anatomía reconozca que la función primaria del músculo es la de relacionar y que los movimientos de las partes sobre las partes es algo secundario.

En segundo lugar, debe reconocerse que la relación primaria de la cual dependen todas las demás relaciones fundamentales, es aquella relación establecida por el pequeño grupo de músculos que incluye el sistema atlas-occipital, axis-occipital y atlas-axis.

No es posible darse cuenta de la magnífica importancia de esta función de los músculos de relacionar, por la mera descripción de su existencia. El fracaso en reconocer la idea está cargado con una pesada responsabilidad ya que significa la aproximación a todo lo viviente y al esfuerzo humano con un conocimiento de los medios fisiológicos imperfectamente formado.

Fragmentos de un discurso de John Hilton, M.A.

14.4 Fragmentos de un discurso de John Hilton, M.A.

Profesor de Relaciones Industriales, Universidad de Cambridge, Inglaterra; presentación de la Conferencia del Institute of Labour Management que tuvo lugar en Buxton, Inglaterra, 17 de octubre de 1936.

Ritmos suaves o sacudidas

... Ahora unas palabras sobre el físico del trabajador de la nueva generación. Los niños están siendo mejor cuidados, mejor alimentados, mejor alojados, mejor controlados médicamente que aquellos de la generación inmediatamente anterior a la nuestra. En este aspecto, ustedes dispondrán de material más prometedor. Pero en otro aspecto, ellos serán más difíciles, más frágiles que sus predecesores. Se les va a someter a mayor tensión. Sus nervios van a estar aún más excitados. Ustedes harían bien en enterarse de esto.

¿Por qué debería ser así? En gran parte debido a la tensión bajo la que vivimos nuestras vidas estos días y, sobre todo, debido a la amplitud con que usamos o somos usados por la maquinaria que trepida, palpita y vibra.

Me pregunto si nunca se les ha ocurrido que durante los cientos de miles de años de su historia, el hombre no conoció una vibración más rápida o sostenida que el traqueteo de una rueda sobre un camino rudo o el gemido de una vela tensa o el murmullo de una cáscara que se desliza, no más que eso hasta hace tan sólo unos cien años. La estructura física del hombre está hecha para los ritmos suaves. En esta última fase infinitesimal de nuestro desarrollo, hemos estado sometiendo esta estructura a sacudidas y vibraciones sostenidas del tipo más intenso. Imagínese por qué nuestros nervios están mal; por qué nuestros controles se estropean. Y no sólo vibraciones. También velocidades. Me pregunto si han pensado alguna vez, que nuestros sistemas físicos y nerviosos se han desarrollado durante cientos de miles de años armonizados, no sólo con los ritmos amables sino también con los movimientos suaves a velocidades bajas, acelerados sólo en momentos de tensión y peligro.

En los últimos cien años, hemos llegado a tener la poderosa máquina conductora junto a nosotros, en nuestras manos, a nuestro servicio. Casi sin saberlo, la máquina ha impuesto un nuevo ritmo a nuestros movimientos corporales. Nosotros imitamos a la máquina. Nuestros cuerpos no están hechos para tales movimientos.

Los movimientos de fuertes sacudidas, movimientos de tirones que dislocan las extremidades son el resultado de este fantástico mimetismo. Vean a los hombres y mujeres demasiado tensos, niños incluso, con el paso rápido a tirones tensos. Vean lo que el novelista llama “rápidos gestos nerviosos”. Cada movimiento destructivo de la tranquilidad nerviosa. Pero vastamente más destructivos, son los rápidos movimientos espasmódicos de la cabeza y el cuerpo; de la cabeza respecto al cuerpo, del cuerpo respecto a la cabeza.

Sin que nosotros mismos lo sepamos, por mimetismo inconsciente, adaptamos nuestro ritmo al de la máquina; y este ritmo nos destruye al destruir nuestras coordinaciones y controles más sensibles y delicados.

¿Imaginan ustedes por qué tenemos tantos colapsos nerviosos? ¿Adivinan por qué nuestros manicomios siempre se están llenando? Somos los descendientes de cuatro generaciones de imitadores de máquinas. ¿Se preguntarán por qué los trabajadores de la nueva generación son quisquillosos, están listos para salirse de los goznes, listos para venirse abajo con desórdenes misteriosos y dejarlo en la estacada? ¿Se sorprenderán de que ustedes mismos estén más aturullados, más inclinados al agotamiento diario y al derrumbamiento anual que lo estaban sus antepasados?

Entre ustedes hay médicos. Voy a hablarles como si fuera su tío (y no me disculpo por hacerlo así). Todo lo que estoy diciendo sobre que la coordinación de los

Fragmentos de un discurso de John Hilton, M.A.

controles del cuerpo está siendo dislocada y desarreglada (salida de madre, como decimos en Lancashire) en casi todos nosotros y casi en todo momento de nuestras vidas despiertas (en nuestro dar zancadas, estirarse, alcanzar, doblarse, sentarse, ponerse de pie, mirar y hablar), todo lo que llega a nosotros desde el mimetismo inconsciente de la velocidad de máquina y diariamente destruye nuestro equilibrio, nuestro poder, nuestra salud y nuestra cordura, todo esto ha sido explorado y expuesto por un genio apacible de cuyos descubrimientos inmensamente importantes sus autoridades médicas han decidido, con su organizada capacidad profesional, no darse por enteradas.

Estas cosas de las que hablo, ¡ay!, no las he descubierto yo, aunque he estado peleándome con ellas toda mi vida; son descubrimientos de F. Matthias Alexander. Si no conocen el trabajo de Alexander y su técnica para neutralizar los errores en los que hemos caído, para reeducarnos a nosotros mismos y para recuperar las coordinaciones del cuerpo hace largo tiempo perdidas desastrosamente por el hombre civilizado, les pido que lo hagan de una vez por todas.

Pronto oirán sobre los descubrimientos confirmatorios de hombres distinguidos de su profesión, que se han posicionado contra la excomunión de cualquier noticia seria sacada del trabajo de Alexander. Si desean la narración hecha por el propio F. M. Alexander, de sus investigaciones, su descubrimiento y su técnica, lean su libro *El uso de sí mismo*, o su libro *El control consciente y constructivo del individuo*. Si quieren una elaboración filosófica de los principios subyacentes a los descubrimientos de Alexander y de su importancia en el futuro del género humano, lean el último libro de Aldous Huxley, *Ciego en Gaza*.

Si quieren saber qué efecto puede tener una serie de tirones sobre el sistema nervioso, tirones que sacuden la cabeza respecto al tronco, intenten llenar con vigor y con prisa un toscó agujero con limaduras que se apelonan con cada sacudida. Inténtelo. Ustedes conocen mejor que lo que mis palabras puedan decirles, el efecto sobre la estructura física y nerviosa de las sacudidas en los controles subcraneales del cuerpo. O si ustedes quisieran una demostración de los efectos extremos de un desplazamiento de la cabeza, pídanle a Max Schmelling o a Joe Louis que les golpee bajo la mandíbula, ligeramente de lado, sólo una vez.

Cuando estén por allí, entren en la fábrica y miren a los trabajadores que están bajo su tutela médica o bajo su mando. Verán a diestro y siniestro, a unos y otros haciéndose a sí mismos o mismas, por culpa de sus movimientos físicos demasiado estirados, demasiado tensos y espasmódicos, exactamente lo mismo que les haría a ustedes el golpe bajo la barbilla. En un grado más suave, naturalmente; pero haciendo esto quizá sesenta veces en una hora, durante ocho o más horas diarias.

Los trabajadores de la nueva generación irán a verle con malos hábitos del equilibrio, del movimiento y de la coordinación ya arraigados. Si ustedes no conocen estas cosas que Alexander ha sacado a la luz, no sólo les permitirá conservar sus malos usos de sus extremidades, cabeza y cuerpo sino que les pondrá tareas que los agravarán y entonces, ustedes no sabrán por qué ellos se enojan y se enferman, no sabrán porque ellos no pueden soportar un día de trabajo.

¡Ah, ya estamos al cabo de todo esto!, dirán algunos. Nosotros animamos a nuestros muchachos a ir a clases de Educación Física y a hacer ejercicios. ¿No es así? Sólo diré que los ejercicios prescritos y enseñados por la mayoría de nuestros educadores físicos son conocidos popularmente como “estiramientos físicos”. Sin comentario: “*estiramientos físicos*”. Añadiré que sólo los más fuertes pueden sobrevivir a un curso ortodoxo de Educación Física. He visto y leído, el Informe del Comité de Educación Física de la Asociación Médica Británica. He buscado en él alguna mención del asunto crucial que estoy exponiéndoles ahora. Ninguna. Ni una palabra. ¡Dicen ustedes que no es cierto; no puede ser cierto! Se lo repito, ni una mención, ni una palabra.

El Informe del Comité de Educación Física de la Asociación Médica Británica no es meramente la representación de *Hamlet* sin el Príncipe de Dinamarca. Es la representación de *Hamlet* con sólo dos personajes: Rosencrantz y Guildenstern. Ellos son los malos, recuerden, y mueren en el acto central.

¿Van a enmendarse ustedes, médicos? Pónganse a ello. Si lo hacen, colectivamente, yo trabajaré con ustedes. Alexander no vivirá cien años más. Mejor que aprendiéramos con él su conocimiento y técnica, mientras podamos.

Fragmentos de un discurso de John Hilton, M.A.

He abarcado al hombre ciudadano y al hombre de carne y hueso, que vive en un mundo de máquinas para el que nunca fue pensado. Una última palabra sobre el Hombre, la criatura con imaginación, pasión, honor, dignidad. Diré de nuevo lo que ya les he dicho a ustedes no hace mucho. Hay cuatro necesidades del espíritu humano que deben ser satisfechas de algún modo, incluso en nuestro trabajo. Ser vistos como una persona. Utilizar nuestras facultades. Sentir que pertenecemos. Respetarnos a nosotros mismos por el trabajo que hacemos.

Hay aquellos que dicen: no podemos ser molestados con todo esto. Díganles, ustedes que lo saben bien, que si no pueden ser molestados con todo esto, sus modelos, a pesar de estar bien contruidos y aparentemente ser muy marineros, se destrozarán contra las rocas, pues la más peligrosa de todas las rocas es la naturaleza humana frustrada.

Les recuerdo de nuevo lo que el Príncipe de Dinamarca dijo. Recordarán cómo el viejo Polonio, cuando se le dice que haga pasar a los cómicos y los trate bien, dice que los tratará de acuerdo a su merecimiento; y espero que recuerden siempre la réplica de Hamlet: “Hombre, mucho mejor el criterio de Od: trata a cada hombre por su merecimiento y ¿quien escapará del castigo? Trátales según tu propio honor y dignidad”. Creo que ahí está el secreto. No sólo por el empleador hacia el trabajador sino por el trabajador hacia el empleador. Permite que cada uno trate al otro según su propio honor y dignidad. Sólo así, creo, toda la raza del género humano y el proceso industrial completo que se está construyendo, “escapará del castigo”.

14.5 El Dr. Wilfred Barlow sobre la salud y la enfermedad

Lo siguiente me fue enviado por el Dr. Wilfred Barlow y como se me ha metido en la tarea por ciertas afirmaciones hechas en mis libros relativas a la incidencia de la enfermedad, he obtenido su permiso para imprimir el material aquí:

Hay la tendencia en algunos ámbitos a hablar como si la batalla principal contra la enfermedad y la mala salud ya se hubiera ganado, y a sugerir que la extensión de nuestros métodos presentes de prevención y cura resolverían los problemas de salud. Es bastante fácil señalar con orgullo la disminución de los índices de mortalidad infantil y maternal, el dominio de la mayoría de infecciones, y el aumento enorme de la esperanza de vida comparados con los de hace cien años. También es demasiado fácil al considerar el montón de estadísticas relacionadas con la vida de nuestra gente, dejarse llevar por las valoraciones cuantitativas de factores aislados, e ignorar el punto de vista del sentido común que tiene en cuenta la *cualidad* de estas vidas. Debería ser visible para cualquiera que mantenga los ojos abiertos que un número muy grande de hombres y mujeres pasan la mayor parte de su vida funcionando muy por debajo de su nivel máximo, y seguro que es indebidamente ingenuo creer que el aumento de talla, peso, duración de la vida, etc. son necesariamente un indicador de que la salud de la comunidad es satisfactoria. Es interesante leer el siguiente fragmento de *Health and Social Welfare 1944-1945* (editor consultivo, Lord Horder):

No obstante, el mayor problema al que nos enfrentamos es la incidencia de la mala salud y la enfermedad incapacitante. Hay evidencia en las Estadísticas de Seguro Nacional de Salud de que la morbilidad ha tendido a aumentar en años recientes. No se trata principalmente de una cuestión de enfermedades mortales. Las formas muy dramáticas de muerte, como cólera, viruela y tifus, han sido vencidas en este país. Lo que queda es la menos dramática pero extendida incidencia de “in-disposición”, de apartarse de la salud normal. En este campo tendremos que atajar, por ejemplo, el problema de la úlcera digestiva, de desórdenes gástricos y una variedad de problemas psicosomáticos. Todas estas enfermedades dan lugar a un montón de ineficiencia y sufrimiento entre grandes sectores de población. Esencialmente, el planteamiento tendrá que ser uno de prevención y construcción de una idea de salud positiva. La tarea es formidable; y si la nación ha de lograr conseguir un nivel más alto de salud en el futuro, el problema tendrá que ser colocado entre las primeras prioridades de reconstrucción.

M. CASTON, *Progress in Public Health*

Esto saca a la luz el problema que usted ha tratado en sus escritos durante los pasados cuarenta años: que hay gran cantidad de “in-disposición” que no está siendo

El Dr. Wilfred Barlow sobre la salud y la enfermedad

tocada por nuestros métodos actuales de planteamiento médico. Las investigaciones en el centro Peckham Health mostraban que de 1.666 individuos “normales” examinados, había 1.505 casos de enfermedad clasificable; pero además de esto, los investigadores describían una condición extendida de “desvitalización”, caracterizada por una sensación abrumadora de fatiga y pérdida de vitalidad. Este descubrimiento está de acuerdo con nuestra propia descripción de mala salud extendida, como la manifestada en la fatiga, insomnio, “arrebatos emocionales”, irritabilidad, nerviosismo, deseos anormales de comer, beber y fumar, etc. En su obra ha demostrado usted muy precisamente ciertas manifestaciones y niveles que distinguen al individuo en “plena salud” del individuo con una “enfermedad no demostrable”. La importancia actual de esta demostración viene mostrada en las palabras siguientes del profesor Ryle, profesor de Medicina Social en Oxford:

¡Qué más queda por hacer! No hemos empezado a estudiar en serio la salud en sí dentro de sus considerables variaciones por edad, sexo y ocupación, o a determinar las manifestaciones y tipos que distinguen al individuo en “plena salud” del individuo con “enfermedad no demostrable”.

Una investigación de estos problemas de “in-disposición” y “desvitalización” habrá de tener en cuenta su demostración de la influencia *constante* de la forma de uso del organismo en toda reacción y durante cada instante de vida. Cualquier diagnóstico que ignore esta influencia constante es incompleto; cualquier plan de tratamiento o reeducación que no lo tenga en cuenta, debe dejar tras sí cierta predisposición a la enfermedad y mal funcionamiento.

14.6 Boletines desde Bretaña

En el número 20 de *Bulletins from Britain* del 15 de enero de 1941, publicado por La Biblioteca Británica de Información, 50 Rockefeller Plaza, Nueva York, N.Y., encontraremos la siguiente “condenada serie de informes preparados por los oficiales médicos alemanes” sobre los resultados mentales y físicos de la juventud entrenada en Alemania:

Sobre las cualidades mentales producidas, tenemos lo siguiente:

Cuando los jóvenes cadetes se presentan al examen de los oficiales, usualmente destacan por una notable falta de lógica. El pensamiento lógico y disciplinado es substituido generalmente por una tendencia increíble por utilizar el taconeo sin sentido.

Militar-Wochenblatt, 10 de diciembre de 1938

El examen psicológico de los cadetes se ha vuelto necesario porque los candidatos exhiben hoy una muy grave falta de conocimiento y, muy a menudo, tienen un punto de vista bastante erróneo sobre el trabajo mental. Estupidez y pereza mental siempre son defectos de carácter.

Dr. SIMONEIT, Jefe del Laboratorio Psicológico del Ministerio de la Guerra, en una conferencia en Hanover, 3 de noviembre de 1937

No es sorprendente cuando leemos en el *Deutsche Wehr* (periódico del Cuerpo de Oficiales Alemanes, 9 de agosto de 1936) que “La próxima guerra necesitará el más alto grado de brutalidad”; en mayo de 1934, Goebbels decía que los institutos debían producir “chicos malos” y afirmaba que “el intelecto es un peligro para la formación del carácter.

PIES PLANOS Y ENFERMEDAD

Se pensaría que con este “entrenamiento físico exagerado”, al menos los cuerpos de la juventud alemana saldrían beneficiados. Sin embargo, éste es el veredicto del ejército sobre la salud de los hombres jóvenes alemanes:

Los exámenes militares indican que hay un número alarmante de reclutas incapaces para el servicio en el ejército, debido a los pies planos.

Munich Medical Journal, 2 de abril de 1937

Boletines desde Bretaña

Más del 50% de aquellos en obligación de trabajar y disponibles para el servicio militar, sufren de debilidad de pies y columnas debilitadas.

Informe sobre el examen de "Jungvolk", mayo de 1937

Las condiciones inflamatorias que antiguamente se encontraban principalmente entre los aprendices y en los años de la adolescencia, ahora aparecen a menudo entre los niños en edad escolar, una edad en la que nunca solían aparecer. La razón de esto es que se pide demasiado a los pies de estos chicos y chicas en marchas sobre caminos duros, cargando además, bultos pesados; en otras palabras, esforzándose en tareas por encima de su capacidad.

Munich Medical Journal, 2 de abril de 1937

Datos alemanes oficiales, muestran también el aumento progresivo de enfermedades en los niños:

	Escarlatina	Difteria	Parálisis infantil	Disentería	Meningitis
1933 ...	79.830	77.340	1.318	2.685	617
1935 ...	112.509	133.843	2.153	3.430	1.362
1937 ...	117.544	146.733	2.723	7.545	1.574

Statistisches Jahrbuch, 1937

14.7 Conferencia sobre Ciencia, Filosofía y Religión en relación con el Modo de Vida Democrático

Me ha llamado la atención un artículo del *Times* de Nueva York, del 30 de septiembre de 1940, titulado:

LA UNIDAD DE PENSAMIENTO LLAMADA GRAN TAREA

pero que es Posible y Vital para la Democracia, según acordaron los Filósofos después de la Conferencia.

En este artículo, se hace un informe de la "Conferencia sobre Ciencia, Filosofía y Religión en relación con el Modo de Vida Democrático" que duró tres días, en la que "500 líderes" en estos asuntos "hicieron un primer intento de unificar el pensamiento de la democracia", en "un esfuerzo por unir los diferentes compartimentos en que el conocimiento humano ha sido separado por la especialización durante el último siglo", un esfuerzo que, como dice ciertamente el autor del artículo, "fue retrasado mucho tiempo". Mi interés especial está en lo que el escritor da como afirmación del grupo especial de pensadores que tenía la tarea de comunicar a la prensa los resultados de la conferencia hasta ahora, esto es, que "había resultado posible unirse en el 'pensamiento corporativo'" y que el primer producto del pensamiento corporativo, la semana pasada, fue el siguiente:

La conferencia fue unánime en su convicción de que la civilización moderna sólo puede ser preservada por el reconocimiento de la valía suprema y la responsabilidad moral de la persona humana individual.

Cito esto con gran satisfacción debido a mi persistente cruzada, frente a mucha oposición, a favor de la persona individual y porque, como saben los lectores de mis libros, no sólo he sostenido persistentemente que darse cuenta de este ideal implica la necesidad de una nueva técnica para vivir, sino también que he conseguido demostrar que el "medio por el cual" de la nueva técnica que he desarrollado, permitirá consecuentemente al individuo, desarrollar sus potencialidades en su "hacer" en la vida cotidiana. Entonces, yo sugeriría a los líderes de esta conferencia que si ellos desean alcanzar su propósito, deberían, finalmente, tomar en consideración la evidencia acumulada por un compañero trabajador, que ha empleado personalmente la técnica que ha defendido en enseñar a otros a emplearla y, de este modo, ha ganado para sí mismo y ha capacitado a otros para ganar, la experiencia personal y el reconocimiento de un nuevo modo de vida en el sentido fundamental.

Conferencia sobre Ciencia, Filosofía y Religión en relación con el Modo de Vida Democrático

Otro punto interesante para mí, en vista del cual he escrito sobre la reacción humana, es el siguiente (citando de nuevo el artículo):

En su opinión (la del Grupo), el mayor logro de esta primera conferencia, fue la demostración de que ellos podían trabajar juntos, no sólo con el mero propósito de expresar sus pareceres individuales, sino también la buena disposición para cambiar sus ideas, al menos su actitud hacia las de los demás... Fue algo delicado decidir si las sesiones debían titularse “Conferencia de Ciencia, Filosofía y Religión” o “Conferencia de Religión, Filosofía y Ciencia”. Felizmente (sigue el escritor), ambos bandos quedaron satisfechos cuando los científicos aceptaron ser mencionados en primer lugar, según el principio de que los líderes van primero; mientras que los teólogos aceptaron ser mencionados en último lugar, porque en las procesiones, los dignatarios más altos se sitúan al final.

Aceptando esto tal como quedó, me aventuro a señalar el hecho significativo de que la satisfacción general no surgió de lo que el orden de las palabras significaba sino de un apañío cuya ejecución no necesitó de ningún cambio en la reacción individual de ninguno de los presentes, al estímulo del interés o creencia individuales.

F.M.A.