

**Frederick Matthias Alexander (1869-1955)**

# **El Uso de Sí Mismo**

**Su dirección consciente en relación con el diagnóstico, funcionamiento y el control de reacción**

(Primera edición de *The Use of the Self*, 1932)

Traducido por **Conchita Forn**

## **Introducción del profesor John Dewey (1939)**

En mi breve introducción al libro anterior del Sr. Alexander, *El control consciente y constructivo del individuo*, afirmé que su procedimiento y sus conclusiones reúnen todos los requisitos del método científico más estricto y que él ha aplicado el método a un campo en el que nunca antes se había utilizado: el de nuestros juicios y creencias concernientes a nosotros mismos y a nuestras actividades. Al hacer esto, decía yo, ha redondeado los resultados de las ciencias en el ámbito físico, cumpliendo este objetivo de una manera que permite utilizarlos en beneficio humano. Es un lugar común que la técnica científica tiene por consecuencia el control de las energías a las que se refiere. La ciencia física tiene por fruto un grado asombroso de nuevo dominio sobre las energías físicas. Y aún así, nos encontramos ante una situación grave. En todos los ámbitos crece la duda de si este dominio de las energías físicas va a redundar en un mayor bienestar humano, o si la felicidad humana va a ser quebrada por él. Al final sólo hay una manera segura de responder a este interrogante en un sentido esperanzador y constructivo. De ser posible desarrollar una técnica que permita realmente a los individuos asegurarse un uso correcto de sí mismos, entonces el factor del que depende el uso final de todas las otras formas de energía quedaría bajo control. El Sr. Alexander ha desarrollado esta técnica.

Al repetir estas afirmaciones, lo hago con plena conciencia de su carácter contundente. Si nuestros ojos y oídos no estuvieran tan acostumbrados a ver y oír declaraciones irresponsables hasta el punto que dejamos de exigir pruebas o significados, estas afirmaciones podrían fácilmente plantear un interrogante sobre la responsabilidad y competencia intelectuales completas de su autor. Al repetirlas, después de los años transcurridos, apelo al relato que hace el Sr. Alexander del origen de su descubrimiento del principio de control central y consciente. Aquellos que no identifican la ciencia con un desfile de vocabulario técnico hallarán en esta narración la esencia del método científico para cualquier campo de investigación. Hallarán el registro de una larga, paciente e incansable serie de experimentos y observaciones, en la cual todas las conclusiones son ampliadas, puestas a prueba y corregidas mediante nuevos experimentos e investigaciones; encontrarán una serie de tales observaciones, en la que la mente viajará desde la observación de relaciones de causa y efecto relativamente burdas, toscas y superficiales hasta aquellas condiciones causales que son fundamentales y primordiales en el uso que hacemos de nosotros mismos.

Personalmente, no puede pecar de excesiva mi admiración (en el sentido original de la palabra, de maravilla así como de respeto), ante la perseverancia y meticulosidad con que fueron llevadas a cabo estas observaciones y estos experimentos difíciles. En consecuencia, el Sr. Alexander creó algo que podría llamarse en verdad, una fisiología del organismo *vivo*. Sus observaciones y experimentos tienen que ver con el verdadero funcionamiento del cuerpo, con el organismo en acción y en acción en las circunstancias ordinarias de la vida: levantarse, sentarse, caminar, estar de pie, usar brazos, manos, voz, herramientas e instrumentos de

## **Introducción del profesor John Dewey (1939)**

todo género. El contraste entre las observaciones perseverantes y agudas de lo vivo, de las actividades normales del hombre y aquellas hechas sobre objetos muertos, en condiciones artificiales e inusuales, es lo que distingue la verdadera ciencia de la pseudociencia. Y sin embargo, nos hemos acostumbrado tanto a asociar la “ciencia” con este último tipo de cosas que su contraste con el carácter genuinamente científico de las observaciones del Sr. Alexander ha sido uno de los motivos por los que muchos no han podido apreciar el valor de su técnica y de sus conclusiones.

Como se podría anticipar, las conclusiones de las investigaciones experimentales del Sr. Alexander están en armonía con lo que los fisiólogos saben de la estructura muscular y nerviosa. Pero le dan un nuevo sentido a ese conocimiento; ciertamente, ponen de manifiesto la verdadera naturaleza del conocimiento. El anatomista puede “conocer” la función exacta de cada músculo e inversamente, saber qué músculos entran en juego en la ejecución de cualquier acto concreto. Pero si es incapaz de coordinar todas las estructuras moleculares que intervienen en, digamos, sentarse o levantarse de una posición sentada de una manera que logre una ejecución óptima y eficiente de ese acto, si, en otras palabras, hace un mal uso de sí mismo en lo que hace, ¿cómo puede estar diciendo que “sabe” en el sentido pleno y vital de la palabra? Magnus demostró, por medio de lo que podrían llamarse pruebas “externas”, evidencia de la existencia de un control central en el organismo. Pero la técnica del Sr. Alexander aportó una confirmación directa e íntima de la experiencia personal de la existencia del control central mucho antes de que Magnus llevara a cabo sus investigaciones. Y cualquiera que haya tenido experiencia de la técnica lo “sabe” a través de las series de experiencias vividas personalmente. Este solo hecho basta para probar el carácter auténticamente científico de las enseñanzas y descubrimientos del Sr. Alexander.

La vitalidad de un descubrimiento científico se revela y ratifica por su poder de proyectar y dirigir nuevas operaciones que no sólo están en consonancia con los resultados anteriores, sino que llevan a nuevos materiales observados, sugiriendo a su vez nuevos actos experimentalmente controlados, que de esta manera van dando lugar a nuevos desarrollos. Hablando como alumno, fue este hecho, demostrado en la experiencia personal, lo que me convenció de la calidad científica del trabajo del Sr. Alexander. Cada clase era una demostración experimental de laboratorio. Recibía con absoluto escepticismo las afirmaciones hechas por adelantado sobre las consecuencias que se producirían y los medios por los que se alcanzarían, escepticismo prácticamente inevitable, ya que, como señala el Sr. Alexander, uno utiliza como criterio de valoración esas mismas condiciones que necesita reeducar. Cada clase lleva el proceso un poco más allá y confirma, de la manera más personal y convincente, las afirmaciones realizadas. A medida que se avanza, se abren nuevas áreas, se ven nuevas posibilidades y entonces se comprende; uno ve que va creciendo continuamente y se da cuenta de que ha iniciado un proceso interminable de crecimiento.

En cierto modo, yo tuve la oportunidad poco corriente de realizar un estudio intelectual de la técnica y sus resultados. Desde el punto de vista práctico, yo era un alumno inepto, torpe y lento. No veía ningún cambio rápido ni aparentemente milagroso que me despertara gratitud emocional, a la vez que estas cosas me confundían intelectualmente. Me vi obligado a observar detenidamente cada paso del proceso y a interesarme por la teoría de las operaciones. Hice esto, en parte, por mi interés anterior por la Psicología y la Filosofía y en parte como compensación por mi retraso en el plano práctico. Al recurrir al conocimiento que poseía o que creía poseer, y a la disciplina en la aplicación mental que había adquirido al seguir esos estudios, viví la experiencia más humillante de mi vida, intelectualmente hablando. Porque no es una experiencia muy gratificante para la vanidad descubrir que uno es incapaz de ejecutar unas instrucciones, incluso las de tipo inhibitorio, al realizar un acto aparentemente tan sencillo como sentarse, cuando uno pone en juego toda la capacidad mental que se enorgullece de poseer. Pero esto puede conducir al estudio analítico de las condiciones causales, tanto obstructoras como positivas. Y de esta manera verifiqué con la experiencia personal todo aquello que el Sr. Alexander dice respecto a la unidad de lo físico y lo psíquico en lo psicofísico; respecto a nuestro uso habitualmente incorrecto de nosotros mismos y al papel desempeñado por este mal uso en la generación de todo tipo de tensiones innecesarias y desperdicio de energía; respecto al enviciamiento de nuestras percepciones sensoriales que forman el material de nuestros juicios sobre nosotros mismos; respecto a la necesidad incondicional de inhibir nuestros actos acostumbrados y la tremenda dificultad mental que supone “no hacer” algo tan pronto como se nos sugiere un acto habitual, junto con el gran cambio que tiene lugar en la actitud moral y mental a medida que se establecen las coordinaciones apropiadas. Al reafirmar mi convicción respecto al carácter científico de los

## **Introducción del profesor John Dewey (1939)**

descubrimientos y la técnica del Sr. Alexander, lo hago, pues, no como una persona que ha experimentado una “curación”, sino como alguien que ha aplicado toda la capacidad intelectual de que dispone al estudio de un problema. En este estudio encontré las cosas que yo “sabía”, en el sentido de creencia teórica, por la Filosofía y la Psicología, trasmutadas en experiencias vitales que dieron un sentido nuevo al conocimiento que tenía de ellas.

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.

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 orgánicos y actitudes básicos y centrales, que condicionan *todo* acto que realizamos, todo uso que hacemos de nosotros mismos. En consecuencia, un reflejo condicionado no es sólo cuestión de una conexión establecida de forma arbitraria, tal como la que hay entre el sonido de una campana y la reacción de comer de un perro, sino que llega hasta las condiciones centrales del interior del organismo. Este descubrimiento corrige el concepto ordinario del reflejo condicionado. Este último, tal como se entiende normalmente, convierte al individuo en una marioneta pasiva sometida a 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, tomar posesión 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.

La educación es el único medio seguro que posee la humanidad para dirigir sus pasos. Pero hemos estado atrapados en un círculo vicioso. Sin el conocimiento de lo que verdaderamente constituye una vida psicofísica sana y normal, es probable que lo que entendemos por educación sea en realidad una fuente de malentendidos. Cualquier estudioso serio de cómo se forma la disposición y el carácter en la escuela y en la familia sabe, hablando sin la más mínima exageración, cuán a menudo y cuán deplorablemente se hace realidad esta posibilidad. 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.

No tengo palabras, pues, para expresar con más fuerza la gran esperanza que despierta en mí la información que aparece en el Apéndice, referente al curso de formación que el Sr. Alexander ha iniciado junto con sus colaboradores, ni la importancia que doy a que este trabajo cuente con el apoyo adecuado. Alberga, a mi juicio, la promesa y el potencial de la nueva orientación que hace falta en todos los ámbitos de la educación.

## **Introducción del Dr. WILFRED BARLOW (1985)**

Cuando se publicó *El uso de sí mismo* en 1932, el *British Medical Journal* lo calificó de clásico: un clásico de la observación científica. En esta reedición de 1985 se ha convertido en otro tipo de clásico: uno de esos pocos libros que, sencillamente, nunca morirán. Una demanda ininterrumpida lo ha mantenido vivo hasta el día de hoy.

No es una obra clásica de literatura. Alexander no tenía facilidad de palabra y muchos de sus alumnos estuvimos a su lado mientras él intentaba comprimir más y

## Introducción del Dr. WILFRED BARLOW (1985)

más información en frases que se hacían cada vez más largas, cada vez más pesadas. El carácter clásico de esta obra radica en su contenido, que es tan novedoso hoy en día como lo fue hace cincuenta años.

Alexander murió en 1955, unos veinte años antes de que su “Principio Alexander”\* recibiera un reconocimiento en el ámbito mundial. Había recibido, por supuesto, muchas formas de reconocimiento durante su vida. Los trabajos de John Dewey y especialmente sus admirables introducciones a los libros de Alexander, colocan su trabajo simple y llanamente por encima de cualquier manipulación terapéutica o técnica de relajación: las etiquetas en las que mucha gente había intentado encasillarlo.

\**El principio de Matthias Alexander: el saber del cuerpo*, WILFRED BARLOW, Piados Ibérica, Barcelona 1992; publicado por primera vez por Gollancz, Londres 1973.

El carácter esencialmente filosófico de su trabajo no fue reconocido con facilidad al principio. La viñeta del dibujante Low, que aparece en la primera edición, muestra a un académico rodeado de libros, mirándose al espejo, con una leyenda que dice: “Lo que le desconcierta es él mismo”. El trabajo de Alexander se ocupaba y se ocupa del gobierno íntimo de nuestra percepción de nosotros mismos, momento a momento.

En *El uso de sí mismo* encontramos no sólo un tipo muy especial de autoobservación, sino también una disposición a poner en duda nuestras ideas preconcebidas y darnos cuenta de que aquello que parecía correcto ayer podría no serlo hoy. Nikolaas Tinbergen, en su discurso al aceptar el premio Nobel de Medicina en 1973, recalcó la importancia de la observación, de “observar y preguntarse”. Dedicó la mitad de su discurso a Alexander y su observación de los seres humanos: “(...) Este método científico básico es aún desdeñado a menudo por aquellos que están deslumbrados por el boato de la tecnología. Un poco más de atención al cuerpo como un todo y a la unidad de cuerpo y mente podría ampliar significativamente el campo de la investigación médica.” (Véase “Ethology and Stress Diseases” de Nikolaas Tinbergen, *More Talk of Alexander*, Gollancz, Londres 1979.)

[“This story of perceptiveness, of intelligence and of persistence shown by a man without medical training is one of the true epics of medical research and practice....Many types of underperformance and even ailments, both mental and physical, can be alleviated by teaching the body musculature to function differently...The evidence documented by Alexander and Dr Wilfred Barlow shows beneficial effects on a variety of functions, including the “rag bag” of rheumatism; various forms of arthritis, respiratory troubles, and even potentially lethal asthma; circulation defects, which may lead to high blood pressure and also to some dangerous heart conditions; gastrointestinal disorders; various gynecological conditions; sexual failures; migraines and depressive states; in short, a very wide spectrum of diseases, both somatic and mental, that are not caused by identifiable parasites.

While no one would claim that the Alexander work is a cure-all in every case, there can be no doubt that it often does have profound and beneficial effects, both in the mental and physical sphere.” (Tinbergen, citado por el Dr. Wilfred Barlow en “More Talk of Alexander”)]

¿Qué era lo que observaba Alexander y dónde radica la novedad de su método de observación? En primer lugar, observó que el *uso* de la zona cabeza/cuello tenía una importancia primordial para el funcionamiento psicofísico. El primer capítulo de este libro relata detalladamente su esmerada observación, una observación que se iba a ver clamorosamente confirmada en un reciente simposio sobre su obra realizado en la Universidad de Nueva Gales del Sur, de Sydney, su ciudad, simposio que reunió a científicos de todo el mundo y que iba a ser indicativo de cómo Alexander, en su trabajo de toma de conciencia de la zona cabeza/cuello, se había adelantado en casi cien años a los más actuales descubrimientos sobre *Propiocepción, Postura y Emoción* (título del simposio). (Véase *Propiocepción, Postura y Emoción*, editado por David Garlick, The Committee in Postgraduate Medical Education, Universidad de Nueva Gales del Sur, 1982.)

Alexander no se limitó a delinear la naturaleza del mal uso del cuerpo, sino que, más importante aún, desarrolló un método muy sutil por medio del cual podemos reeducar nuestros malos hábitos. La importancia de la manera de Alexander de “ordenar” el cuerpo se hará cada vez más clara a medida que más y más personas se

## **Introducción del Dr. WILFRED BARLOW (1985)**

la apliquen a sí mismas.

El delgado chorro de interés que despertó el método de Alexander se ha convertido ya en un torrente. Se ha convertido en un torrente porque funciona y está barriendo por fin mucha de la basura que ha obstaculizado el progreso en este campo. No podemos sino maravillarnos ante el valor, la claridad de visión y la perseverancia que apuntalan este libro.

### **Prefacio del autor**

Desde la publicación de mi último libro, me he sentido muy alentado por el reconocimiento que he recibido del valor y alcance de mi técnica por parte de miembros de los estamentos médico y educativo. Cuando estábamos ultimando la preparación del contenido de este libro, recibí del Sr. J. E. R. McDonagh, FRCS (Miembro del Real Colegio de Médicos), un ejemplar del tercer volumen de su obra *The Nature of Disease (La naturaleza de la enfermedad, Heinemann)*, en el cual ha dedicado el primer capítulo, titulado “Mala coordinación y enfermedad”, a una revisión de mi trabajo. El primer párrafo del Sr. McDonagh puede resultar de interés para el lector.

En el epílogo a la segunda parte de *La naturaleza de la enfermedad*, el autor anunciaba su intención de poner en relación con la Medicina el trabajo del Sr. Alexander sobre el control consciente del individuo. Lo anunciaba porque, tras conocer al Sr. Alexander y su técnica, se le hizo evidente que el uso erróneo del cuerpo tiene un papel importante en la enfermedad. Ahora que ha llegado el momento de cumplir la promesa, el autor se siente menos optimista de lograrlo. Esto se debe en parte a que la visión de Alexander es posiblemente incluso más fundamental que la visión del autor de que existe una única enfermedad, en parte porque la palabra escrita no puede transmitir plenamente la idea ni tampoco describir satisfactoriamente la técnica, y en parte porque para vincular cualquier tema con la Medicina es necesario cometer el error básico de practicar la diferenciación en lugar de la correlación.

Otros profesionales de la Medicina me están brindando su apoyo, como se verá por lo que han escrito en la Carta Abierta que aparece en el Apéndice del presente libro y yo creo que en el capítulo 5 he indicado de qué manera se puede hacer más completo el diagnóstico médico mediante la inclusión de los principios y procedimientos que propongo en los programas de estudios de Medicina.

Un amigo y discípulo que ha leído el manuscrito del primer capítulo de este libro, me ha sugerido que algunos lectores podrían llegar a la conclusión de que la utilidad de mi técnica se limita al tratamiento de dificultades graves como las que describo en ese capítulo. Sin embargo, esto no es así, pues con frecuencia han acudido a mí alumnos que no padecían ninguna de estas dificultades y han venido porque creían, y los resultados justificaron esta creencia, que por muy bien dotados que estuvieran de salud y otros dones, podrían beneficiarse de aprender a dirigir y controlar conscientemente el uso que hacían de sí mismos en su vida cotidiana.

Los lectores de mis libros anteriores conocen mi especial interés por la educación infantil y lo que acabo de escribir es especialmente aplicable a la educación primaria. A propósito de esto, querría referirme a los beneficios que obtienen los niños y jóvenes en nuestra Escuelita, donde aprenden a poner en práctica la técnica para dirigir un uso mejorado de sí mismos en todo su “quehacer”: lectura, escritura, etc.

Asimismo, me complace poder comunicar que el primer curso de formación de maestros de mi trabajo se inauguró en marzo de este año y quiero aprovechar esta oportunidad para darle las gracias al Sr. Rugg-Gunn, FRCS, por su artículo “A New profession” (Una nueva profesión), que escribió recientemente para *Women's Employment (Empleo para mujeres)* de junio de 1931, en el cual destacaba las ventajas que ofrece para las jóvenes este trabajo, como carrera profesional y trataba también del trabajo que se lleva a cabo en la Escuelita. La publicación de su artículo ha suscitado tantas peticiones de información que he decidido incluir en un Apéndice una reimpresión de la Carta Abierta a los Futuros Alumnos del Curso de Formación, y también una referencia especial al trabajo que se realiza en la

## **Prefacio del autor**

Escuelita, donde se ayuda a los niños a llevar a la práctica los principios y procedimientos inherentes a mi técnica en su trabajo escolar, sea cual sea el tema que ocupe su atención.

En mi opinión, los resultados de la serie de experiencias que he descrito en el primer capítulo implican que en el proceso de adquisición de una dirección consciente del uso del organismo humano, se abre un “territorio inexplorado” hasta ahora, en el cual el alcance del desarrollo del potencial humano es prácticamente ilimitado y cualquiera que opte por tomarse el tiempo y la molestia de llevar a cabo los procedimientos necesarios para adquirir esta dirección consciente del uso de sí mismo podrá comprobar la veracidad de tal afirmación.

Me aventuraría a sugerir que incluso la exigua cantidad de conocimiento del uso de sí mismo expuesto en estas páginas puede ser suficiente para permitir a los profesionales de cualquier campo de investigación, ya sea en Biología, Astronomía, Física, Filosofía, Psicología o cualquier otro, darse cuenta de que en sus investigaciones han pasado por alto un campo de experiencia que, si se explorase, añadiría a sus premisas un material nuevo sobre el cual realizar sus diversas deducciones. Al fin y al cabo, el Sí Mismo es el instrumento por el que todos estos profesionales pueden expresarse. Si por lo tanto, se tomara, como punto de partida de las investigaciones, el conocimiento de cómo dirigir conscientemente el uso de los propios mecanismos psicofísicos, esto tendería seguramente a unificar y ampliar los resultados de sus diversos trabajos más que cualquier otra cosa que se haya hecho hasta ahora.

Quiero aprovechar esta oportunidad para agradecer al Catedrático John Dewey el brindarme una vez más su incalculable apoyo y por permitirme citar fragmentos de su libro *Experiencia y naturaleza*. También quiero agradecer al Dr. Peter MacDonald la lectura del manuscrito y sus valiosas críticas y sugerencias, y a las señoritas Ethel Webb e Irene Tasker la preparación del contenido para su publicación; me siento especialmente en deuda con ellas por su valiosa e incansable colaboración, sin la cual la publicación de este libro habría sufrido un considerable retraso. Estoy en deuda también con las señoritas Mary Olcott y Edith Lawson por su meticulosa revisión de las galeras y con la Srta. Evelyn Glover por su ayuda para la preparación final del mecanografiado y con dos de mis alumnos, los Sres. George Treveylan y Gurney MacInnes, por encargarse de la elaboración del Índice. También deseo agradecerle a sir Arthur Eddington el permiso para citar su conferencia “Ciencia y Religión”, al Dr. Murdoch el permiso para citar su *Discurso al Instituto St. Andrew* (James Mackenzie) y a sir Edward Holderness por permitirme citar su artículo “The Fearful Foozler” (El golfista asustadizo).

F. MATTHIAS ALEXANDER

*24 de julio de 1931*

## **Prefacio a la edición de 1941**

La necesidad de una nueva edición de este libro me brinda la oportunidad de intentar aclarar ciertas dificultades mencionadas por algunos lectores en sus cartas, dificultades que se les han presentado al intentar aprender solos a aplicar mi técnica. Lo que preocupa a la mayoría de ellos es: “Cómo se hace”. Algunos de estos lectores me han juzgado con mucha severidad porque, tal como lo expresan, son incapaces de aprender solos a partir de los que yo he escrito en mis libros. Sin embargo, deben saber muy bien que a pesar de todos los libros que se han escrito sobre el tema, muchas personas son incapaces de aprender a conducir un coche, jugar al golf, esquiar o incluso llegar a dominar materias tan relativamente sencillas como la geografía, la historia o la aritmética, sin la ayuda de un profesor.

Por lo tanto, no deberían sorprenderse si no logran aprender a aplicar mi técnica, especialmente porque el esfuerzo por modificar y mejorar el uso de sí mismos exige trabajar bajo un principio nuevo y además, porque en este proceso van a presentarse inevitablemente experiencias desconocidas hasta el momento, pues la ejecución de los procedimientos necesarios requiere el uso de sí mismo de una forma nueva e inusual, que cuando se experimenta por primera vez nos “parece incorrecta”. Así pues, en cualquier intento de aplicar mi técnica a la modificación y mejora del uso de nosotros mismos, nos veremos abocados al fracaso si seguimos rigiéndonos por la “sensación” que ha sido nuestra guía conocida en nuestro antiguo “hacer” habitual, que nos “parecía correcto”, pero que

## Prefacio a la edición de 1941

evidentemente no lo era puesto que nos condujo al error.

¿No podría ser que algunos de los que se han quejado de la dificultad de aprender por sí solos hubieran pasado este hecho por alto y fueran, en este sentido, responsables de su propio fracaso? Y aquí me gustaría añadir una palabra de advertencia para aquellos a quienes intento ayudar, porque al someter a estudio las cartas en que los lectores comentan sus dificultades de comprensión, éstas revelan indicios de haber sido escritas tras una lectura rápida, no después de un estudio atento y esmerado de la materia expuesta. Hace poco leí un artículo que recomendaba la práctica de la lectura rápida, a pesar de que el hábito de leer rápido, en el cual la comprensión queda supeditada a la velocidad, esa vía regia por la que la humanidad se aboca al desquiciamiento físico y mental, constituye un defecto demasiado extendido hoy en día. Este es sólo un ejemplo de una reacción excesivamente rápida a los estímulos en general y a su predominio se puede achacar la mayoría de malentendidos, falsos conceptos y esfuerzos estériles que se manifiestan actualmente en la gestión de asuntos relativos a la vida política.

Una vez más, las personas que me han escrito pidiendo ayuda para aprender por su cuenta están obviamente muy preocupadas por la idea de aprender a “hacerlo bien”. En respuesta yo las remitiría al primer capítulo de este libro, donde describo con tanta exactitud como me es posible lo que hice y (lo que es más importante aún) lo que *no* hice al aprender yo. Si leen el párrafo 18 del primer capítulo, verán que al principio de mi experiencia me encontré que debía ocuparme no tanto del “hacer”, tal como yo lo entendía entonces, como del *impedirme hacer*, es decir, impedirme lograr un fin por medio de mi “hacer” habitual, que no daría otro resultado que la repetición, una vez más, del uso erróneo de mí mismo que yo deseaba modificar. Mi relato muestra que cuánto más avanzaba en mi búsqueda de una manera de liberarme de la esclavitud a la reacción habitual de “hacer” (que yo había creado al dejarme orientar por mis sensaciones no fiables), tanto más claramente me veía obligado a reconocer que la única manera de liberarme era, *como primer paso*, negarme a acceder a mi “hacer” ordinario para llevar a cabo cualquier acción.

Otra omisión en la que incurren quienes me escriben es que al relatar sus dificultades, no mencionan en absoluto el control primario del uso. Esto es especialmente significativo, porque una de las primeras cosas que reconocí fue la necesidad de impedirme hacer aquello que era erróneo y esto fue lo que me llevó al descubrimiento del control primario de mi uso y recalqué que este descubrimiento era el más importante de todos en mis esfuerzos por aprender a manejarme mejor. Por lo tanto, les pediría a estos lectores ansiosos por aprender que releyeran ese capítulo en el que relato no sólo mis dificultades sino también los medios por los cuales pude librarme de ellas. Verán entonces que el descubrimiento del control primario abrió un camino seguro por el que pude pasar de la “teoría idealista a la práctica concreta”, en la medida en que pude basarme en una guía sensorial consciente en lugar de automática. Esto no nos será posible hacerlo con seguridad mientras nos guiamos por la “sensación” y por la voluntad de hacer motivada por los instintos, muchos de los cuales han perdido ya su utilidad y que, además, van asociados a experiencias que dan una “buena sensación”, pero que no son fidedignas.

Puedo asegurar a mis lectores que cualquiera que me acompañe a lo largo de las experiencias que relato, sobre todo en lo que se refiere al “no-hacer”, no podrá dejar de beneficiarse de ello; pero debo insistir en que no me estarán acompañando a menos que reconozcan:

1. que el conocimiento que trata de la experiencia sensorial no puede ser transmitido por la palabra, escrita o hablada, de forma que signifique para el receptor lo mismo que para la persona que intenta transmitirlo;
2. que necesitarán basarse en nuevos “medios por los cuales” conseguir sus objetivos y que al principio tendrán la “sensación de incorrecto” al llevar a cabo los procedimientos, puesto que éstos no serán los acostumbrados;
3. que el intento de producir un cambio que implique un crecimiento, desarrollo y mejoramiento progresivo del uso y el funcionamiento del organismo humano, exige necesariamente la aceptación, sí, la buena acogida, de lo desconocido en la experiencia sensorial, y que este “desconocido” no puede

## **Prefacio a la edición de 1941**

asociarse a las experiencias sensoriales que hasta ahora habían “parecido correctas”;

4. que “intentar hacerlo bien” por medio de un “hacer” directo es intentar reproducir lo conocido y no puede conducir a lo “correcto”, que es aún “desconocido”.

A cualquiera que acepte estas premisas y vea el motivo de tenerlas presentes mientras aplica los principios para poner en práctica la técnica, le diría: “Póngase manos a la obra, pero recuerde que el tiempo es un factor imprescindible en el contrato”. Yo tardé años en llegar a un punto que se puede alcanzar en cuestión de semanas con la ayuda de un maestro.

La verdadera solución al problema se encuentra en la plena aceptación del principio de *prevención* en lugar del de “cura” y darse cuenta, por fin, de que el conocimiento más valioso que podemos poseer es el del uso y funcionamiento de uno mismo y de los medios por los cuales la persona puede elevar progresivamente el listón de la salud y el bienestar general. Y a aquellos que defienden el derecho y el esfuerzo individuales en el mundo de hoy, yo les sugeriría que como preparación para la realización de tan encomiables ideales, no disponemos de ninguna otra experiencia tan fundamental como la que adquiere la persona que, con o sin maestro, pacientemente dedica un tiempo a aprender a aplicar la técnica al acto de vivir. El deseo de que la humanidad tome posesión de su herencia de plena libertad individual dentro y fuera de cada uno es aún una “teoría idealista”. Para llevarlo a la práctica hará falta la libertad individual en el pensamiento y la acción a través del desarrollo de una dirección y control conscientes del sí mismo. Entonces y sólo entonces, podrá el individuo liberarse del dominio del hábito instintivo y de la esclavitud a la reacción automática que acompaña a este hábito.

F. MATTHIAS ALEXANDER  
*19 de diciembre de 1941*

# **EL USO DE SÍ MISMO**

## **Dedicatoria**

Dedicado a todos aquellos que, por su interés y participación en mi trabajo, me han ayudado a adquirir la experiencia que reflejan estas páginas.

## **Capítulo 1º: Evolución de una técnica**

En primer lugar, debo pedir a los hombres que no supongan que (...) deseo fundar una nueva secta filosófica. Porque esto no es lo que persigo; tampoco creo que pese mucho en los destinos de los hombres qué ideas abstractas pueda abrigar uno respecto a la naturaleza y principios de las cosas; y sin lugar a dudas, se pueden revivir muchas antiguas teorías de esta clase y se pueden introducir muchas otras nuevas; tantas como teorías de los cielos se puedan suponer, las cuales, aunque se avengan todas con los fenómenos observados, difieren las unas de las otras.

Pero, por mi parte, no me preocupo de temas tan especulativos y en general tan poco provechosos. Mi propósito, por el contrario, es el de intentar sentar más firmemente las bases y extender más ampliamente los límites del poder y grandeza del hombre.

FRANCIS BACON (*Novum Organum*, CXVI)

Mis dos libros anteriores, *La herencia suprema del hombre* y *El control consciente y constructivo del individuo*, contienen un planeamiento de la técnica que he



## Evolución de una técnica

elaborado gradualmente a lo largo de un periodo de varios años, en mi búsqueda de un medio por el cual se pudieran mejorar las condiciones erróneas del uso del organismo humano. Debo admitir que al iniciar mi investigación, yo, en común con la mayoría de gente, concebía el “cuerpo” y la “mente” como partes separadas de un mismo organismo y, en consecuencia, creía que los males, dificultades y deficiencias humanas se podían catalogar como “físicos” o “mentales” y que se podían tratar de una forma específicamente “física” o específicamente “mental”. Sin embargo, mi experiencia práctica me llevó a abandonar este punto de vista y los lectores de mis libros se habrán dado cuenta de que la técnica que en ellos describo se basa en una concepción opuesta, es decir, que es *imposible* separar los procesos “mentales” y “físicos” en ninguna forma de actividad humana.

Este cambio en mi concepción del organismo humano no se ha producido a consecuencia de una mera especulación por mi parte. Me han obligado a verlo las experiencias adquiridas a través de mis investigaciones en un nuevo campo de experimentación práctica sobre el ser humano vivo.

Por las cartas que recibo de mis lectores veo que una gran mayoría de ellos que aceptan la teoría de la unidad de los procesos mentales y físicos en la actividad humana, se encuentran con dificultades para comprender qué implicaciones prácticas lleva consigo esta teoría de la unidad.

Querría dejar bien claro que cuando utilizo la palabra “uso”, no es en el sentido limitado del uso de una parte específica, como por ejemplo, cuando hablamos del uso de un brazo o el uso de una pierna, sino en un sentido más amplio y global que se refiere al funcionamiento del organismo en general. Porque reconozco que el uso de cualquier parte concreta, como un brazo o una pierna, supone de necesidad poner en acción los diferentes mecanismos psicofísicos del organismo, siendo esta actividad orquestada lo que posibilita el uso de una parte concreta.

Esta dificultad siempre aparece durante mis clases, pero es posible demostrarle al alumno, a lo largo de algunas lecciones, cómo funcionan juntos lo mental y lo físico en el uso de sí mismo en toda actividad. Presenciar repetidamente estas demostraciones trae la convicción, pero puesto que el número de alumnos que uno puede tener, aunque se dedique de forma muy activa a la enseñanza, es naturalmente limitado, las oportunidades de ofrecer esta demostración son más bien pocas y por este motivo he decidido en este libro empezar por el principio y hacer un relato cronológico de las investigaciones que me llevaron gradualmente a la elaboración de mi técnica. Describiré con el mayor detalle posible los experimentos que realicé, explicando lo que observé y experimenté en cada proceso, pues creo que con este modo de proceder brindaré a mis lectores la oportunidad de ver por sí mismos el curso de unos acontecimientos que finalmente me convencieron

1. de que lo que llamamos “mental” y “físico” no son realidades separadas;
2. de que por este motivo, los males y deficiencias humanas no se pueden catalogar de “mentales” o “físicos” ni tratarlos como tales, sino que toda formación, ya sea educativa o de otro género, es decir, si su objetivo es la prevención o eliminación de un defecto, error o enfermedad, debe basarse en la unidad indivisible del organismo humano.

Utilizo la palabra “prevención” (y esto vale igualmente para la “cura”) no porque piense que sea adecuada ni que encaje totalmente con mi propósito, sino porque no logro encontrar ninguna otra que pueda ocupar su lugar. “Prevención”, en su sentido más amplio, supone la existencia de unas condiciones satisfactorias que hacen posible prevenir que cambien para peor. En este sentido, hoy en día la prevención no es posible en la práctica, puesto que las condiciones presentes en la criatura humana civilizada actual son tales que sería difícil encontrar a alguien que no presentara ninguna manifestación de mal uso y funcionamiento. Así pues, cuando utilizo los términos “prevención” y “cura”, los utilizo únicamente en un sentido relativo, englobando bajo medidas “preventivas” todos aquellos intentos de prevenir un uso y funcionamiento defectuosos del organismo en general, como un medio para prevenir defectos, trastornos o enfermedades, y bajo medidas “curativas” aquellos métodos en los que no se toma en cuenta la influencia que tiene el uso erróneo sobre el funcionamiento al tratar los defectos, trastornos o enfermedades.

Si algún lector duda de esto, yo le preguntaría si puede aportar alguna prueba de que el proceso implícito en el acto, pongamos, de levantar un brazo o de andar, hablar, dormirse, empezar a aprender algo, cavilar sobre un problema, tomar una decisión o denegar el permiso a una petición o deseo, o de satisfacer una

## **Evolución de una técnica**

necesidad o un impulso, es puramente “mental” o puramente “físico”. Esta pregunta suscita muchísimos interrogantes y yo sugiero que se puede encontrar una pista para resolverlos si el lector me acompaña por las experiencias que me dispongo a relatar.

Ya desde mi primera juventud encontraba un gran placer en la poesía y uno de mis mayores deleites era el estudio de las obras de Shakespeare, leyéndolas en voz alta y esforzándome por interpretar los personajes. Esto me llevó a interesarme por la elocución y el arte de declamar y, de vez en cuando, era invitado a recitar en público. Mis actuaciones agradaron lo bastante como para que me planteara dedicarme profesionalmente a la declamación de Shakespeare y dediqué mucho tiempo y esfuerzo al estudio de todas las ramas de la expresión dramática. Tras un cierto periodo de experiencia como aficionado, alcancé un nivel en que creí estar a punto para ser juzgado desde el prisma más exigente como profesional y las críticas que recibí justificaron mi decisión de hacer de la declamación mi carrera profesional.

Todo fue bien durante unos años, hasta que empecé a tener molestias en la garganta y en las cuerdas vocales. No pasó mucho tiempo y mis amigos me comentaron que se oía la respiración cuando recitaba y que podían oírme (como lo expresaron ellos) “jadear “ y “sorber” el aire por la boca. Esto me preocupó incluso más que mis problemas de garganta, que estaban por entonces en su fase inicial, pues siempre me había enorgullecido de no tener el hábito de sorber audiblemente el aire, tan común entre declamadores, actores y cantantes. Busqué, pues, el consejo de médicos y educadores de la voz, con la esperanza de remediar los defectos de respiración y aliviar la ronquera, pero a pesar de todo lo que lograron hacer en cuanto a tratamientos, el jadeo y a la succión de aire se hicieron cada vez más exagerados y la ronquera recurría en intervalos cada vez más cortos.

El diagnóstico de mi caso fue irritación de la membrana mucosa de la garganta y la nariz, e inflamación de las cuerdas vocales que, según dijeron, estaban indebidamente relajadas. Tenía la úvula muy larga y a veces me provocaba ataques agudos de tos. Por esta razón, dos de mis médicos me recomendaron que me la acortara por medio de una operación menor. No seguí el consejo. Tengo ahora muy pocas dudas de que lo que padecía era lo que se conoce popularmente como “ronquera del clérigo”.

Con el tiempo el tratamiento que recibía iba perdiendo cada vez más su eficacia y el problema fue en aumento hasta que, al cabo de unos años y ante mi consternación, me encontré con que había desarrollado una ronquera crónica que de vez en cuando culminaba en una afonía total. Había sufrido de bastante mala salud toda mi vida y muchas veces esto había constituido un obstáculo, de forma que con la carga adicional de mi ronquera recurrente, empecé a dudar de la capacidad de mis órganos vocales. El punto culminante se dio cuando me ofrecieron un encargo especialmente atractivo e importante, porque para entonces había alcanzado un estado de incertidumbre tal respecto a las condiciones de mi aparato vocal que estaba francamente asustado de aceptarlo. Decidí consultar una vez más con mi médico, a pesar de que todos los tratamientos anteriores habían resultado decepcionantes. Tras realizarme un nuevo examen de garganta, me prometió que si durante las dos semanas anteriores al recital, me abstenía de declamar y usaba la voz lo menos posible y accedía a seguir el tratamiento que él me proponía, mi voz, al cabo de ese tiempo, sería normal.

Seguí su consejo y acepté el encargo. Al cabo de unos días, me sentía seguro de que se cumpliría la promesa del médico, porque advertí que, al usar la voz lo menos posible, gradualmente desaparecía la ronquera. Cuando llegó la noche del recital, no había ninguna señal de ronquera, pero antes de llegar a la mitad del programa volvía a tener la voz en la más penosa de las condiciones y para el final de la velada la ronquera era tan aguda que apenas podía pronunciar palabra.

Mi decepción fue mayor de lo que pueda expresar, porque me parecía que en lo único que podía confiar era en un alivio temporal y que por lo tanto me vería obligado a renunciar a una carrera que me interesaba profundamente y en la que creía poder tener éxito.

Al día siguiente vi a mi médico y hablamos del tema y al final de la charla le pregunté qué pensaba que era mejor hacer. “Debemos seguir con el tratamiento”, dijo. Le dije que no podía hacer eso y cuando me preguntó por qué, le señalé que, a pesar de haber seguido fielmente sus instrucciones de no usar la voz en público durante el tratamiento, la vieja ronquera había vuelto al cabo de una hora de haber empezado a usar la voz de nuevo la noche del recital. “¿No es justo, pues,

## **Evolución de una técnica**

concluir que se trata de *algo que yo hacía esa noche al usar la voz lo que provocó el problema?*”, le dije. Reflexionó un momento y dijo: “Sí, debe ser eso”. “¿Puede decirme entonces, *qué es lo que hacía* que provocó el problema?” Admitió francamente que no sabía. “Muy bien”, repliqué, “si es así, debo intentar averiguarlo solo.”

Cuando emprendí esta investigación, tenía dos hechos de los que partir. Había aprendido por experiencia que declamar me provocaba estados de ronquera y que esta ronquera tendía a desaparecer siempre que restringiera el uso de la voz al habla ordinaria y a la vez recibiera tratamiento para la garganta y el aparato vocal. Reflexioné sobre la relación de estos dos hechos con mi dificultad y vi que si el habla ordinaria no provocaba ronquera mientras que la declamación sí, debía haber algo diferente entre lo que yo hacía al declamar y lo que hacía al hablar normalmente. Si esto era así y yo lograba averiguar en qué consistía la diferencia, el saberlo me podría servir para librarme de la ronquera y, al menos, no me haría ningún daño hacer un experimento.

Con este fin, decidí utilizar un espejo para observar el modo de mi “hacer” en el habla ordinaria y en la declamación, con la esperanza de que esto me permitiría apreciar la diferencia entre ellas, si es que había alguna, y me pareció mejor empezar por observarme durante el acto más sencillo de hablar ordinariamente, para tener algo en qué basarme cuando me dispusiera a observarme durante el acto más exigente de declamar.

De pie ante un espejo, me observé cuidadosamente, primero durante el acto de habla ordinaria. Lo repetí muchas veces, pero no vi nada en mi modo de hacerlo que me pareciera incorrecto ni antinatural. Pasé entonces a observarme cuidadosamente en el espejo mientras declamaba y muy pronto advertí varias cosas que no había advertido cuando simplemente hablaba. De forma especial, me llamaron la atención tres cosas que me vi hacer. Vi que tan pronto como empezaba a declamar, tendía a echar la cabeza hacia atrás, deprimir la laringe y sorber el aire por la boca de una forma que producía un sonido de jadeo.

Tras haber advertido estas tendencias, volví de nuevo a observarme durante el habla ordinaria y en esta ocasión me quedó muy poca duda de que las tres tendencias que al principio sólo había notado al declamar estaban también presentes, si bien en un grado inferior, en mi forma de hablar normal. Eran realmente tan leves que comprendí por qué, en las ocasiones anteriores cuando me había observado en el habla ordinaria, no las había advertido en absoluto.

Difícilmente podría haber sido de otra manera, ya que entonces yo carecía de experiencia en el modo de observación necesario para poder detectar algo incorrecto en el modo como me usaba a mí mismo al hablar.

Al descubrir esta marcada diferencia entre lo que hacía al hablar ordinariamente y lo que hacía al declamar, me di cuenta de que en ello tenía un hecho concreto que podría explicar muchas cosas y me sentí alentado a continuar.

Declamé una y otra vez ante el espejo y encontré que las tres tendencias que ya había observado se tornaban especialmente destacadas al recitar fragmentos que imponían una demanda infrecuente sobre mi voz. Esto sirvió para confirmar mi primera sospecha de que podría haber alguna conexión entre lo que hacía conmigo mismo al declamar y mi problema de garganta; una suposición nada descabellada, me parecía, puesto que lo que hacía en el habla ordinaria no causaba ningún daño perceptible, mientras que lo que hacía al declamar para responder a las demandas inhabituales sobre mi voz provocaba un estado agudo de ronquera.

Esto me llevó a conjeturar que si echar hacia atrás la cabeza, deprimir la laringe y sorber el aire me imponían realmente una tensión sobre la voz, esto debía significar que hacía un mal uso de las partes implicadas. Creí entonces que había encontrado la raíz del problema, pues me decía que si la ronquera procedía de la forma en que usaba partes de mi organismo, no podría llegar a ningún lado a menos que previniera o modificara este mal uso.

Sin embargo, cuando intenté hacer un uso práctico de este descubrimiento, me encontré en un laberinto. Porque, ¿por dónde empezaba? ¿Era sorber el aire lo que causaba el retroceso de la cabeza y la depresión de la laringe? ¿O era el retroceso de la cabeza lo que causaba la depresión de la laringe y la succión del aire? ¿O era la depresión de la laringe lo que causaba la succión del aire y el retroceso de la cabeza?

## **Evolución de una técnica**

Al ser incapaz de responder a estas preguntas, lo único que podía hacer era continuar experimentando pacientemente ante el espejo. Al cabo de unos meses descubrí que al declamar no podía por ningún medio directo prevenir la succión del aire ni la depresión de la laringe, pero sí podía, hasta cierto punto, prevenir el movimiento de echar atrás la cabeza. Esto me llevó a un descubrimiento que resultó ser de gran importancia, a saber, que cuando lograba prevenir el retroceso de la cabeza, esto tendía indirectamente a refrenar la succión del aire y la depresión de la laringe.

*Nunca será excesivo el valor que se dé a este descubrimiento, porque este fue el que me condujo al descubrimiento posterior del control primario del funcionamiento de todos los mecanismos del organismo humano y esto marcó la primera etapa importante de mi investigación.*

Otra consecuencia que también advertí fue que con la prevención del mal uso de estas partes, tendía a quedarme menos ronco mientras declamaba y que, a medida que ganaba experiencia en esta prevención, mi propensión a la ronquera tendía a disminuir. Más importante aún, cuando después de estas experiencias mis amigos médicos me examinaron de nuevo la garganta, me encontraron una considerable mejoría en el estado general de la laringe y cuerdas vocales.

De esta manera fui comprendiendo que los cambios en el *uso* que había podido efectuar mediante la prevención de las tres tendencias perjudiciales que había observado en mí, habían tenido un efecto muy acusado sobre el *funcionamiento* de mis mecanismos respiratorio y vocal.

*Esta conclusión, me doy cuenta ahora, marcó la segunda etapa importante de mis investigaciones, pues mi experiencia práctica en este caso en concreto me llevó a percatarme por primera vez de la íntima conexión que existe entre el uso y el funcionamiento.*

Mi experiencia hasta ahora me había enseñado:

1. que la tendencia a echar hacia atrás la cabeza estaba relacionada con mis problemas de garganta y
2. que podía aliviar este problema en cierta medida simplemente previniendo este echar la cabeza atrás, ya que este acto de prevención tendía a prevenir de forma indirecta la depresión de la laringe y la succión del aire.

A partir de esto, deduje que si echaba la cabeza claramente hacia delante, tal vez podría influir aún más en la corrección del funcionamiento de los mecanismos respiratorio y vocal y, de esta manera, erradicar del todo la tendencia a la ronquera. Decidí, por lo tanto, que el siguiente paso sería adelantar claramente la cabeza, adelantarla más, de hecho, de lo que me pareciera correcto.

Cuando lo intenté, sin embargo, me encontré que al adelantar la cabeza más allá de un cierto punto, tendía a la vez a llevarla hacia abajo y, por lo que pude ver, el efecto que esto tenía sobre los órganos respiratorios y vocales era prácticamente el mismo que cuando echaba la cabeza hacia atrás-abajo. Porque en ambos actos se daba la depresión de la laringe que estaba relacionada con mis problemas de garganta y, para entonces, ya estaba convencido de que debía impedir esta depresión de la laringe si quería que la voz volviera a ser normal. Así pues, seguí experimentando con la esperanza de encontrar alguna manera de usar la cabeza y el cuello que no llevara asociada esta depresión de la laringe.

Es imposible describir aquí con detalle mis diversas experiencias durante este largo período. Baste decir que en el curso de estos experimentos fui notando que cualquier uso de la cabeza y cuello que llevara asociado una depresión de la laringe iba asociado también a una tendencia a levantar el pecho y acortar la estatura.

Aunque probablemente sería más correcto usar las expresiones “aumentar la estatura”, “reducir la estatura”, he decidido usar las expresiones “alargar la estatura”, “acortar la estatura”, porque las palabras “alargar” y “acortar” son las de uso más corriente en este contexto.

*Al mirar atrás, me doy cuenta de que este fue, de nuevo, un descubrimiento con implicaciones de mucho alcance y los acontecimientos demostraron que*

## Evolución de una técnica

*supuso un punto de inflexión en mis investigaciones.*

Este nuevo indicio sugería que el funcionamiento de los órganos del habla estaba influido por mi manera de utilizar la totalidad del torso y que el echar la cabeza hacia atrás-abajo no era meramente, como había supuesto, un mal uso de las partes concretas afectadas, sino que iba inseparablemente ligado a un mal uso de otros mecanismos que implicaban el acto de acortar la estatura. Si esto era así, sería del todo inútil esperar la mejoría que yo necesitaba si me limitaba a prevenir el mal uso del cuello y cabeza. Me di cuenta de que debía prevenir también esos otros malos usos que provocaban el acortamiento de la estatura.

Esto me llevó a una larga serie de experimentos. En algunos de ellos intenté prevenir el acortamiento de estatura y en otros busqué alargarla, tomando nota de los resultados en ambos casos. Durante un tiempo, alterné estos dos tipos de experimentos y tras notar el efecto de cada uno sobre mi voz, vi que las mejores condiciones de mi laringe y mecanismos vocales y la menor tendencia a la ronquera estaban relacionados con un *alargamiento* de la estatura. Lamentablemente, me encontré que cuando lo ponía en práctica me acortaba mucho más de lo que me alargaba y al buscar una explicación para esto, vi que se debía a mi tendencia a agachar la cabeza al intentar adelantarla para alargarme. Tras más experimentos, encontré por fin que, para mantener el alargamiento de la estatura, era necesario que la cabeza tendiera a ir hacia arriba y no hacia abajo al adelantarla; en resumen, que para alargarme *debía echar la cabeza hacia delante-arriba*.

*Como se desprende de lo que sigue, esto resultó ser el control primario de mi uso en todas mis actividades.*

Sin embargo, cuando intenté echar la cabeza hacia delante-arriba *mientras declamaba*, advertí que aumentaba mi antigua tendencia a elevar el pecho y que esto iba acompañado de una tendencia a exagerar la curvatura de la columna y ocasionar, así, lo que ahora llamo “un estrechamiento de la espalda”. Vi que esto tenía un efecto adverso sobre la forma y el funcionamiento del torso y llegué a la conclusión de que para mantener un alargamiento no era suficiente echar la cabeza hacia delante-arriba, sino que debía hacerlo de una forma tal que previniera la elevación del pecho y permitiera simultáneamente un ensanchamiento de la espalda.

Habiendo llegado hasta aquí, consideré que ya debía estar suficientemente justificado para intentar poner en práctica lo que había descubierto. Con este fin, me dispuse en mi labor vocal a intentar prevenir mi viejo hábito de echar la cabeza hacia atrás-abajo y elevar el pecho (acortando la estatura) y combinar este acto de prevención con echar la cabeza hacia delante-arriba (alargando la estatura) y ensanchar la espalda. Este fue mi primer intento de combinar el “prevenir” y el “hacer” en una misma actividad y ni por un instante dudé que fuera capaz de hacerlo, pero me encontré con que, aunque ahora podía llevar la cabeza hacia delante-arriba y ensanchar la espalda como actos en sí mismos, *no podía mantener estas condiciones al hablar o declamar*.

Esto me hizo sospechar que no debía estar haciendo lo que pensaba que hacía y decidí una vez más, recurrir a la ayuda del espejo. Más tarde incorporé otros dos espejos adicionales, uno a cada lado del central y con su ayuda comprobé que mis sospechas estaban justificadas. Porque entonces vi que en el momento crítico en que intentaba combinar la prevención del acortamiento con un intento de *mantener el alargamiento y hablar a la vez*, no adelantaba y elevaba la cabeza como pretendía, sino que en realidad la echaba hacia atrás. Aquí tenía, pues, la prueba irrefutable de que estaba haciendo lo contrario de lo que creía y había decidido que debía hacer.

*Interrumpo aquí mi relato para llamar la atención sobre un hecho curioso, a pesar de que hable en mi contra. El lector recordará que en mis primeros experimentos, cuando quería cerciorarme de lo que hacía conmigo mismo durante el conocido acto de declamar, me había ayudado enormemente el uso de un espejo. A pesar de esta experiencia y del conocimiento que había adquirido con ella, emprendí ahora un experimento que ponía en juego un uso nuevo de ciertas partes e implicaba experiencias sensoriales que me eran totalmente desconocidas, sin que ni siquiera se me pasara por la cabeza que para este propósito necesitaría la ayuda de un espejo más que nunca.*

*Esto demuestra lo confiado que estaba, a pesar de mi experiencia pasada, de que podría llevar a la práctica cualquier idea que me pareciera deseable.*

## **Evolución de una técnica**

*Cuando me descubrí incapaz de hacerlo, pensé que se trataba simplemente de mi propia idiosincrasia, pero mi experiencia pedagógica de los últimos treinta y cinco años y mi observación de personas con las que he tenido contacto por otros motivos, me han convencido de que no se trata de una idiosincrasia, sino que la mayoría de personas habría hecho lo mismo en circunstancias parecidas. Yo sufría, en efecto, un engaño que es prácticamente universal, el engaño de que puesto que podemos hacer aquello que nos proponemos en actos que nos son familiares y que implican experiencias sensoriales conocidas, conseguiremos de la misma manera hacer lo que nos proponemos en actos que son contrarios a nuestros hábitos y que por lo tanto, van acompañados de experiencias sensoriales que nos son desconocidas.*

Cuando me di cuenta de esto, me quedé muy perturbado y vi que tendría que reconsiderar la situación por entero. Volví de nuevo al principio, a mi primera conclusión de que la causa de mi problema de garganta tenía que encontrarse en algo que yo hacía al usar la voz. Desde entonces, había descubierto qué era ese “algo” y lo que creía que debía hacer en su lugar para que mis órganos vocales funcionaran adecuadamente. Pero esto no me había ayudado mucho, pues cuando llegó el momento de aplicar a la declamación lo que había aprendido, y había intentado hacer lo que debía hacer, había fracasado. Era evidente, pues, que el siguiente paso era averiguar en qué momento de mi “hacer” me había equivocado.

No había otra solución que perseverar y practiqué pacientemente durante meses y meses, como había hecho hasta entonces, con una sucesión de éxitos y fracasos, pero sin grandes revelaciones. Con el tiempo, sin embargo, pude aprovechar todas estas experiencias, pues gracias a ellas llegué a comprender que cualquier intento de mantener el alargamiento al declamar me exigía no sólo evitar el mal uso de algunas partes concretas y sustituirlo por lo que yo consideraba un mejor uso, sino que este intento también suponía poner en juego el uso de todas aquellas partes del organismo que participan en las actividades inherentes al acto de declamar, tal como estar de pie, caminar, usar los brazos o las manos para la gesticulación, interpretación, etc.

La observación en el espejo me mostró que cuando estaba de pie para declamar, usaba estas otras partes de maneras incorrectas que sincronizaban con mi uso incorrecto de la cabeza, el cuello, la laringe, los órganos vocales y respiratorios y que me provocaban una tensión muscular indebida en todo el organismo. Observé que esta tensión muscular afectaba particularmente mi uso de las piernas, pies y dedos. Contraía y doblaba hacia abajo los dedos, con lo cual los pies se arqueaban excesivamente; esto a su vez desplazaba demasiado el peso del cuerpo hacia los bordes externos de los pies, lo cual alteraba todo mi equilibrio.

Al descubrir esto, hice memoria para ver de explicarlo y me acordé de una instrucción que había recibido años atrás, del Sr. James Cathcart (durante un tiempo miembro de la Compañía de Charles Kean), cuando me daba clases de expresión dramática e interpretación. Insatisfecho con mi forma de caminar y estar de pie, de vez en cuando me decía: “Agarre el suelo con los pies”. Procedía entonces a mostrarme qué quería decir con eso y yo me esforzaba en imitarlo, convencido de que cuando alguien me decía qué hacer para corregir algo que estaba mal, yo debía hacerlo y entonces todo iría bien. Perseveré y con el tiempo llegué a creer que mis formas de caminar y estar de pie eran satisfactorias, porque pensaba que “agarraba el suelo con los pies”, como se lo había visto hacer a él.

*Es muy generalizada la creencia de que sólo con que alguien nos diga qué hacer para corregir una manera incorrecta de hacer algo, seremos capaces de hacerlo y que si “creemos” que lo estamos haciendo, entonces todo va bien. Toda mi experiencia, sin embargo, no hace sino demostrar que esta creencia es un engaño.*

Al recordar esta experiencia continué observando, con la ayuda de espejos, el uso de mí mismo con más atención que nunca. Llegué a darme cuenta de que lo que hacía con las piernas, pies y dedos al declamar de pie ejercía una influencia de lo más perjudicial sobre el uso de mí mismo a través de todo mi organismo. Esto me convenció de que utilizaba estas partes con un grado anormal de tensión muscular y que esto estaba indirectamente relacionado con mi problema de garganta y me vi reforzado en esta convicción cuando recordé que mi profesor había considerado necesario mejorar mi forma de estar de pie para obtener mejores resultados en la declamación. Paulatinamente fui cayendo en la cuenta de que la manera incorrecta de utilizarme a mí mismo cuando pensaba que estaba “agarrando el suelo con

## **Evolución de una técnica**

los pies” era la misma que cuando, al declamar, llevaba hacia atrás la cabeza, deprimía la laringe, etc., y que esta manera incorrecta de usarme a mí mismo constituía un mal uso combinado de la totalidad de mis mecanismos físico-mentales. Me di cuenta entonces de que este era el uso que yo habitualmente empleaba en todas mis actividades, que se trataba de lo que podría llamar el “uso habitual” de mí mismo. Mi deseo de declamar, como cualquier otro estímulo a la actividad, provocaría inevitablemente que entrara en acción este uso incorrecto habitual y dominaría cualquier intento que yo pudiera realizar para mejorar el uso de mí mismo al declamar.

La influencia de este uso incorrecto tenía que ser fuerte de necesidad debido a su carácter habitual, pero en mi caso se veía aún más reforzado, pues durante los años pasados yo lo había estado cultivando profusamente en mi esfuerzo por llevar a cabo las instrucciones de mi profesor de “agarrar el suelo con los pies” al declamar. La influencia de este *cultivado* uso habitual actuaba, pues, casi como un estímulo irresistible para mí de usarme a mí mismo de la forma incorrecta a la que estaba acostumbrado. Este estímulo al uso incorrecto era mucho más fuerte que el estímulo de mi deseo de poner en práctica el nuevo uso de cabeza y cuello, y entonces pude ver que era esta influencia la que me llevaba, tan pronto como me levantaba para declamar, a mover la cabeza en la dirección contraria a la que deseaba. Tenía ya la prueba de al menos una cosa: que hasta el momento, todos mis esfuerzos para mejorar el uso de mí mismo al declamar habían estado mal orientados.

*Es importante recordar que el uso de una parte concreta en cualquier actividad está íntimamente ligado al uso de otras partes del organismo y que la influencia ejercida por las diversas partes entre sí cambia continuamente según el modo como se usen estas partes. Si una parte que participa de modo directo en una actividad, se usa de una manera comparativamente nueva y que resulta aún poco familiar, el estímulo de usar esta parte es débil en comparación con el estímulo de usar de la vieja forma habitual las otras partes del organismo, que participan indirectamente en la actividad.*

*En este caso se trataba de un intento de utilizar la cabeza y el cuello de una forma nueva, con el fin de declamar. Así pues, el estímulo para aplicar el nuevo uso de cabeza y cuello no podía sino ser débil en comparación con el estímulo de aplicar el uso habitual incorrecto de pies y piernas que había llegado a serme muy familiar por haberlo cultivado en la práctica al declamar.*

*En esto radica la dificultad de cambiar de condiciones insatisfactorias a satisfactoria en el uso y funcionamiento y mi experiencia pedagógica me ha enseñado que cuando una persona ha cultivado un uso incorrecto habitual por el motivo que sea, su influencia en las primeras etapas de las clases es prácticamente irresistible.*

Esto me llevó a una larga consideración de toda la cuestión de la dirección del uso de sí mismo. “¿Cuál es esta dirección en la que he estado confiando?”, me preguntaba. Tuve que admitir que nunca había pensado en cómo dirigía el uso de mí mismo, sino que me usaba a mí mismo habitualmente de la manera que *sentía natural*. En otras palabras, yo, como todas las demás personas, me guiaba por la “sensación” para la dirección del uso de mí mismo. Sin embargo, a juzgar por los resultados de mis experimentos, este método de dirección me había conducido al error (como, por ejemplo, llevar la cabeza hacia atrás cuando mi intención era llevarla hacia delante-arriba), demostrando que la “sensación” que acompañaba a la dirección de mi uso no era muy fidedigna.

Cuando utilizo las palabras “dirección” y “dirigir” con “uso” en frases como “dirección de mi uso” y “dirigir el uso”, etc., quiero indicar el proceso que se produce al proyectar mensajes desde el cerebro a los mecanismos y al conducir la energía necesaria para el uso de estos mecanismos.

Eso sí que fue un golpe. Si alguien se había encontrado alguna vez en un callejón sin salida, ese era yo. Porque allí estaba, confrontado con el hecho de que mi sensación, la única guía con que contaba para la dirección de mi uso, no era de fiar. En ese entonces, creí que se trataba de una peculiaridad mía y que mi caso era excepcional debido a la constante mala salud que había padecido desde que tenía uso de razón. Pero tan pronto empecé a experimentar con otras personas para ver si se usaban a sí mismas de la manera como creían hacerlo, observé que la sensación por la que dirigían el uso de sí mismas tampoco era fiable y que la única

## Evolución de una técnica

diferencia entre ellas y yo en este respecto era una cuestión de grado. Desalentado como estaba, me negué, sin embargo, a creer que el problema no tuviera remedio. Empecé a ver que lo que había descubierto hasta ese momento implicaba la posibilidad de abrir todo un nuevo campo de investigación y me obsesionaba el deseo de explorarlo. “De buen seguro”, me decía, “si puede suceder que la sensación llegue a ser no fiable como medio de dirección, también tiene que ser posible hacerla fiable de nuevo.”

La idea del fabuloso potencial humano había sido una fuente de inspiración para mí desde que había conocido la gran imagen verbal de Shakespeare:

¡Qué gran obra es el hombre! ¡Cuán noble en su razón! ¡Cuán infinito en sus facultades! En su forma y movimiento, ¡cuán expresivo y admirable! En la acción, ¡cuán parecido a un ángel! En su percepción, ¡cuán parecido a un dios! ¡La belleza del mundo! ¡Modelo de los animales! (*La tragedia de Hamlet, príncipe de Dinamarca*, acto III, escena 2, de Shakespeare, aproximadamente 1598.)

Pero me parecía que estas palabras estaban en contradicción con lo que había descubierto en mí mismo y en los demás. Porque, ¿qué podía ser menos “noble en su razón”, menos “infinito en sus facultades” que el hecho de que el hombre, a pesar de su potencial, hubiera caído en tal error en el uso de sí mismo y de esta manera se hubiera rebajado en su funcionamiento hasta el punto de que en todo aquello que desea lograr, estas condiciones nocivas tienden a exagerarse cada vez más? En consecuencia, ¿de cuánta gente se podría decir hoy en día, respecto al uso que hacen de sí mismas, “En su forma y movimiento, cuán expresivo y admirable”? ¿Podemos seguir considerando al hombre, desde este punto de vista, “modelo de los animales”?

Recuerdo que en esta época hablaba con mi padre de los errores de uso que había advertido en mí mismo y en otros y yo sostenía que, en este aspecto, no había ninguna diferencia entre nosotros y un perro o un gato. Cuando él me preguntó por qué, yo respondí: “Porque nosotros no *sabemos* ni un ápice más sobre cómo usarnos a nosotros mismos de lo que *sabe* un perro o un gato”. Con esto yo quería decir que la dirección que el hombre ejerce en su uso, al estar basada en las sensaciones, es tan irreflexiva e instintiva como la de un animal. Me remito a esta conversación para ilustrar que yo ya me había percatado de que en el estado actual de nuestra civilización, que exige una adaptación rápida y constante a un entorno siempre cambiante, una dirección instintiva, irreflexiva, del uso, tal como la que satisface las necesidades de un gato o un perro, ya no era suficiente para satisfacer las necesidades humanas. Yo había comprobado en mi propio caso y en el de otros, que el control y dirección instintivos del uso habían llegado a ser tan insatisfactorio y las sensaciones que lo acompañan tan poco fiables como guía, que sólo nos podían llevar a hacer justo lo contrario de lo que deseábamos o pensábamos que estábamos haciendo. Si, como yo sospechaba, esta falta de fiabilidad de las sensaciones era un producto de la vida civilizada, esto se convertiría, con el paso del tiempo, en una amenaza universal cada vez mayor, en cuyo caso el valor de conocer un medio por el cual pudiéramos restablecer la fiabilidad de la sensación sería incalculable. Vi que la búsqueda de este conocimiento abriría un campo de exploración enteramente nuevo, un campo más prometedor que cualquier otro del que tuviera noticia y empecé a reconsiderar mis dificultades a la luz de este nuevo hecho.

Se podría objetar que el atleta que realiza con éxito una proeza complicada, controla conscientemente sus movimientos. Es verdad, por supuesto, que en muchos casos puede llegar a adquirir, por la práctica del “ensayo-error”, una excelencia automática en la ejecución de los movimientos necesarios para esta proeza, pero esto no supone ninguna demostración de que controle sus movimientos conscientemente. E incluso en esos escasos ejemplos en que el atleta controla y coordina conscientemente algunos movimientos concretos, aún no se puede afirmar que controle conscientemente el uso de sí mismo como un todo en su actuación. Porque es posible concluir que él no *sabe* qué uso de sus mecanismos como un todo es el mejor posible para ejecutar los movimientos que desea, de forma que si sucede algo, como suele ocurrir, que le obligue a efectuar un cambio en el uso habitual y conocido de sus mecanismos, su excelencia en la ejecución de estos movimientos también se verá mermada. La experiencia práctica nos enseña que, una vez que ha perdido su pauta inicial de excelencia, no le es fácil recuperarla y esto no es sorprendente en vista de su falta de conocimiento de cómo dirigir el uso general de sí mismo, el único que le permitiría restaurar ese uso conocido de sus mecanismos, el que le confería su excelencia. (En relación con esto, son muchos los casos conocidos de personas que,



## Evolución de una técnica

tras imitar a propósito las peculiaridades de un tartamudo, han desarrollado ellas mismas ese hábito y que, a pesar de todos sus esfuerzos, han sido incapaces de recuperar su nivel original de dominio del habla.)

Debido a que no tiene ese conocimiento, el atleta, lo mismo que el animal, tiene que recurrir a sus sensaciones para dirigir el funcionamiento de sus mecanismos y puesto que esas sensaciones han dejado de ser fiables en uno u otro grado en la mayoría de atletas (un hecho que se puede demostrar), los mecanismos que aplica para sus actividades estarán necesariamente mal dirigidos. Esta dirección, al ser tan irreflexiva como la del animal, no se puede comparar con la dirección consciente y razonada que acompaña el control primario de los mecanismos de uno mismo como una unidad operativa.

Algunos aspectos me causaron una especial impresión:

1. que la cabeza se me fuera hacia atrás-abajo, cuando yo *sentía* que la llevaba hacia delante-arriba, era una prueba de que el uso de estas partes concretas estaba mal dirigido y que esta mala dirección estaba relacionada con una sensación engañosa;
2. que esta mala dirección era instintiva y que, junto con la sensación engañosa que la informaba, era una parte integrante del uso habitual que hacía de mí mismo;
3. que esta mala dirección instintiva, que me llevaba al erróneo uso de mí mismo habitual, que incluía de forma más notoria el uso erróneo de la cabeza y cuello, *se activaba a consecuencia de una decisión de usar la voz; esta mala dirección, en otras palabras, era mi respuesta (reacción) instintiva al estímulo de utilizar la voz.*

Cuando me puse a reflexionar sobre el significado de este último aspecto, se me ocurrió que si, cuando recibía el estímulo de usar la voz, pudiera inhibir la mala dirección asociada al mal uso habitual de cabeza y cuello, detendría en su origen la reacción insatisfactoria a la idea de declamar, que se expresaba con un retroceso de la cabeza, depresión de la laringe y succión bucal del aire. Una vez inhibida esta mala dirección, el siguiente paso consistiría en averiguar qué dirección sería necesaria para garantizar un uso nuevo y mejorado de cabeza y cuello e, indirectamente, de la laringe, la respiración y otros mecanismos, pues yo creía que esta dirección, una vez puesta en práctica, me aseguraría una reacción satisfactoria en lugar de insatisfactoria al estímulo de usar la voz.

En el trabajo que siguió, llegué a ver que para desarrollar una dirección de mi uso que me asegurara esta reacción satisfactoria, debía dejar de guiarme por la sensación que acompañaba la dirección instintiva y en su lugar utilizar mis procesos de raciocinio, para

1. analizar las condiciones de uso actual;
2. seleccionar (razonar) los medios por los que podría obtener un uso más satisfactorio;
3. proyectar *conscientemente* las instrucciones necesarias para hacer efectivos esos medios.

En resumen, llegué a la conclusión de que para poder reaccionar satisfactoriamente al estímulo de usar la voz, debía sustituir la antigua dirección instintiva (no razonada) de mí mismo por una nueva dirección consciente (razonada).

*La idea de llevar este control consciente del uso de los mecanismos humanos desde lo instintivo hacia lo consciente se ha justificado siempre por los resultados de su aplicación práctica, pero es posible que tengan que pasar muchos años para que su trascendencia como factor en el desarrollo humano sea plenamente reconocida.*

Yo me propuse llevar esta idea a la práctica, pero me vi inmediatamente frenado por una serie de experiencias desconcertantes e inesperadas. Como la mayoría de

## Evolución de una técnica

las personas, había creído hasta entonces que si yo reflexionaba a fondo sobre el modo de mejorar mi forma de ejecutar un acto, sería mi razonamiento y no mi sensación, lo que me guiaría cuando llegara el momento de poner en práctica ese pensamiento, y que mi “mente” era el agente director superior y más eficaz. Pero esta falacia se me hizo evidente tan pronto como intenté aplicar la dirección consciente con el propósito de corregir un uso incorrecto de mí mismo que era habitual y que, por lo tanto, *me parecía correcto*. En la práctica me encontré con que no existía una frontera clara entre la dirección razonada y la no razonada, y que yo no tenía forma de impedir que se solaparan. Todo iba bien en la aplicación de mi razonamiento hasta que llegaba el momento de proyectar las instrucciones que, tras analizar las condiciones de uso presentes, había decidido que eran las apropiadas para un uso nuevo y mejorado. No encontraba ningún obstáculo mientras no intentara llevar a cabo estas instrucciones con el propósito de hablar. Por ejemplo, tan pronto como recibía algún estímulo para usar la voz y, en reacción a él, intentaba *hacer* aquello nuevo que la dirección consciente me dictaba (como llevar la cabeza hacia delante-arriba) y *hablar a la vez*, me ocurría que inmediatamente volvía a caer en todos mis malos hábitos de uso (como llevar la cabeza hacia atrás, etc.) No cabía ninguna duda al respecto. Lo veía claramente en el espejo. Eso era una prueba clara de que, en el momento crítico en el que intentaba lograr mi fin por unos medios que eran contrarios a los acostumbrados por mis antiguos hábitos de uso, mi dirección instintiva se imponía a mi dirección razonada, dominaba mi voluntad de hacer aquello que había decidido que era lo correcto, aunque yo intentara (tal como entendemos “intentar”) hacerlo. Una y otra vez tuve la experiencia de que tan pronto como recibía el estímulo de hablar, invariablemente reaccionaba haciendo lo que me dictaba mi uso habitual en relación con el acto de hablar.

Tras muchas y decepcionantes experiencias de este género, decidí renunciar temporalmente a “hacer” algo por lograr mi objetivo y llegué a comprender, por fin, que si quería llegar a modificar mi uso habitual e imponerme a mi dirección instintiva, *tendría que pasar por la experiencia de recibir el estímulo de hablar y negarme a reaccionar a él de inmediato*. Porque vi que la reacción inmediata era el resultado de una decisión mía de hacer algo *enseguida*, ir directamente a lograr un fin concreto, y al actuar rápidamente según esta decisión no me daba la oportunidad de proyectar tantas veces como hiciera falta las nuevas instrucciones que, según lo razonado, eran el mejor medio por el cual alcanzar ese fin. Esto significaba que las viejas instrucciones instintivas que, junto con una sensación no fiable, habían constituido hasta entonces el factor de control en la construcción de mi uso habitual incorrecto, controlaban aún la *forma* de mi respuesta, con el resultado inevitable de que mi antiguo e incorrecto uso habitual se activara una y otra vez.

La expresión “medio por el cual” será utilizada a lo largo de todo el libro para indicar los medios razonados para conseguir un fin. Estos medios incluyen la inhibición del uso habitual de los mecanismos del organismo y la proyección consciente de las nuevas instrucciones necesarias para la realización de los diversos actos que forman parte de un uso nuevo y más satisfactorio de estos mecanismos.

Decidí, pues, limitar mi trabajo a darme las instrucciones para el nuevo “medio por el cual”, en lugar de intentar “hacer” algo a partir de ellas o de relacionarlas con el “fin” de hablar. Me daba las nuevas instrucciones ante el espejo durante largos periodos, durante días y semanas sucesivos y, a veces, incluso meses, sin intentar “hacerlas”. La experiencia que obtuve al dar estas instrucciones resultó de gran valor cuando me llegó el momento de plantearme cómo ponerlas en práctica.

Esta experiencia me enseñó:

1. que antes de intentar “hacer” incluso la primera parte del nuevo “medio por el cual” que yo había decidido aplicar para la consecución de un fin (por ejemplo, el uso vocal y la declamación), debía repetir muchas veces las instrucciones preparatorias para la realización de esta primera parte;
2. que debía *continuar* proyectando las instrucciones preparatorias de la primera parte a la vez que proyectaba las de la segunda parte;
3. que debía *continuar* proyectando las instrucciones preparatorias de la primera y segunda parte a la vez que proyectaba las instrucciones preparatorias para la realización de la tercera parte; y así sucesivamente para la realización de la cuarta y de tantas otras partes como hiciera falta.

## Evolución de una técnica

Finalmente, descubrí que una vez que estaba familiarizado con el doble proceso de proyectar las instrucciones de los nuevos “medios por los cuales” en su orden y de aplicar los diversos mecanismos correspondientes para llevar a cabo el nuevo uso, debía continuar practicando este proceso durante un tiempo considerable antes de intentar aplicar los nuevos “medios por los cuales” al acto de hablar.

*El proceso que acabo de describir es un ejemplo de lo que el profesor John Dewey llama “pensar en actividad”. Cualquiera que lo practique fielmente mientras intenta lograr un fin descubrirá que está adquiriendo una nueva experiencia de lo que él llama “pensar”. Mi labor docente me ha ensañado que al trabajar hacia un fin dado, todos podemos proyectar una instrucción, pero continuar dando esta instrucción a la vez que proyectamos la segunda y continuar dando estas dos al añadir una tercera y no dejar de dar estas tres a medida que avanzamos hacia el fin perseguido, ha resultado ser la dificultad por excelencia de todos los alumnos que he conocido hasta ahora.*

La frase “todas juntas, una tras otra” expresa la idea de actividad combinada que deseo transmitir aquí.

Llegó un momento en que me pareció que ya había practicado durante suficiente tiempo los “medios por los cuales” y empecé a intentar aplicarlos al acto de hablar, pero ante mi consternación me encontré con que me salía más veces mal que bien. Cuanto más lejos iba con estos intentos, más perplejidad me causaba la situación, porque realmente intentaba inhibir mi reacción habitual al estímulo de hablar y había proyectado las nuevas instrucciones innumerables veces. Al menos, eso era lo que me había propuesto y lo que creía haber hecho, de forma que, por lo que yo sabía, debería haber podido aplicar los nuevos “medios por los cuales” para lograr mi fin con una cierta seguridad. Pero el hecho era que fracasaba la mayoría de las veces y lo único claro era que debía retroceder sobre mis pasos y replantearme de nuevo las premisas.

Este replanteamiento me mostró con más claridad que nunca que las ocasiones en que fallaba eran aquellas en las que era incapaz de dominar mi uso habitual incorrecto, al intentar aplicar los nuevos “medios por los cuales” con la idea de alcanzar mi objetivo y hablar. Vi también (y esto fue de la máxima importancia) que, a pesar de todo mi trabajo preliminar, la dirección instintiva asociada al uso habitual continuaba imponiéndose a la dirección consciente razonada. Tan seguro estaba yo, sin embargo, de que los nuevos medios que había escogido eran los correctos para mi finalidad, que decidí buscar en otro lado la causa de mis decepcionantes resultados. Con el tiempo llegué a dudar que mis fracasos no se debieran a alguna deficiencia mía y que yo era personalmente incapaz de hacer con unos “medios por los cuales” satisfactorios algo que otro podría haber conseguido. Busqué por todos lados alguna otra posible causa del fracaso y, tras un largo periodo de investigación, llegué a la conclusión de que tenía que buscar alguna prueba concreta de si en el momento crítico en que intentaba hablar, realmente continuaba proyectando, en el orden apropiado, las instrucciones para la aplicación del nuevo uso tal como yo creía o si volvía a caer en la falsa dirección del uso habitual que había provocado mis problemas de garganta. Tras muchos experimentos, descubrí que daba las instrucciones del nuevo uso en su orden hasta el momento justo en que intentaba lograr mi objetivo de hablar, pero que, en el momento crítico, en el que si hubiera seguido dando las instrucciones habría llegado al éxito, volvía a caer en la falsa dirección asociada a mi antiguo uso habitual. Esto constituyó una prueba concreta de que no seguía proyectando las instrucciones para el nuevo uso del habla como creía, sino que mi reacción al estímulo de hablar era aún la reacción instintiva del uso habitual. En fin, “sentir” o creer que habría inhibido la antigua reacción instintiva no significaba que realmente lo hubiera conseguido; así pues, tenía que encontrar una manera de “saberlo”.

Ya había notado que en las ocasiones en que fallaba, la falsa dirección del uso habitual se imponía siempre a la dirección razonada del nuevo uso. Poco a poco, llegué a ver que esto difícilmente podría ser de otra manera. Desde el mismo principio del crecimiento y desarrollo del ser humano, la única forma de dirección del uso de sí mismo que ha conocido ha sido la instintiva y en este sentido se la podría llamar herencia racial. ¿Era, pues, de extrañar que, en mi caso, la influencia de esta dirección instintiva heredada, asociada a mi uso habitual, hubiera hecho inútiles mis esfuerzos de aplicar una dirección razonada, consciente, a un uso nuevo, sobre todo cuando el uso de mí mismo que iba asociado a la dirección instintiva se había vuelto tan familiar que ya formaba parte de mí y me *parecía*, por tanto, lo

## Evolución de una técnica

*natural y correcto*? Al intentar aplicar una dirección consciente, razonada, para llegar a un nuevo uso, me encontré combatiendo no sólo con esta tendencia racial que hace que todos, en momentos críticos, recurramos a la dirección instintiva y, por ende, al uso conocido que nos hace sentir bien, sino también con una falta de experiencia en nuestra especie de proyectar instrucciones conscientes de cualquier tipo y, especialmente, instrucciones conscientes en secuencia.

Como sabe el lector, yo había reconocido mucho antes que no debía confiar en mi sensación para la dirección de mi uso, pero nunca me había dado plena cuenta de lo que esto implicaba, es decir, que la experiencia sensorial asociada al nuevo uso sería tan inhabitual que me “parecería”, por lo tanto, tan poco natural e incorrecta que yo, como cualquier otro, debido a mi arraigado hábito de juzgar si las experiencias de uso eran “correctas” o no a partir de la *sensación*, inevitablemente me resistiría a poner en práctica el nuevo uso. Como es evidente, todo uso nuevo dará una sensación diferente a la de un uso antiguo y si el antiguo se percibía como correcto, el nuevo se percibirá forzosamente como incorrecto. Tenía que enfrentarme ahora al hecho de que en todos mis intentos durante los últimos meses había intentado aplicar un nuevo uso de mí mismo que forzosamente me parecería extraño, a la vez que confiaba en mi sensación de lo que era correcto para saber si lo estaba aplicando o no. Esto significaba que todos mis esfuerzos hasta el momento se habían resuelto en un intento de aplicar una dirección constante de mi uso en el momento de hablar, mientras que para cumplir la finalidad de este intento yo estaba poniendo en juego mi viejo uso habitual, cayendo de nuevo, pues, en la mala dirección instintiva. ¡No era de extrañar que este intento hubiera resultado inútil!

Ante eso, vi entonces que si quería llegar algún día a modificar el uso de mí mismo tal como deseaba, debía someter los procesos que dirigían este uso a una nueva experiencia: la de estar dominados por el razonamiento en lugar de la sensación, sobre todo en el momento crítico en que la emisión de instrucciones se combinaba con el “hacer” para lograr la meta que me había marcado. Esto significaba que una vez que mi razonamiento me hubiera dictado un procedimiento que yo considerase como el mejor para mi propósito, debía llevarlo a cabo aunque ese procedimiento pudiera *parecer incorrecto*. En otras palabras, mi confianza en que mis procesos de raciocinio me llevarían a buen puerto debía ser una confianza auténtica, no sólo una confianza a medias que necesitara ser ratificada por los procesos sensoriales. Tenía que elaborar a toda costa un plan que me diera pruebas concretas de que mi reacción instintiva al estímulo *permanecía inhibida*, a la vez que yo proyectaba la secuencia de instrucciones para el nuevo uso en el momento crítico de lograr el fin establecido.

Tras muchos intentos por solucionar este problema y adquirir una experiencia que me resultara de gran valor e interés, finalmente adopté el siguiente plan.

Este plan, aunque aparentemente sencillo en teoría, ha resultado difícil de llevar a la práctica para la mayoría de mis alumnos.

Suponiendo que el fin u objetivo que yo me había planteado era el de decir una determinada frase, empezaría como antes y

1. inhibiría toda reacción inmediata al estímulo de pronunciar la frase,
2. proyectaría la secuencia de instrucciones para el control primario que a mi entender era el mejor para el propósito de producir el nuevo y mejorado uso de mí mismo al hablar y
3. continuaría proyectando estas instrucciones hasta creer que las tenía suficientemente incorporadas para aplicarlas al objetivo establecido y decir la frase.

En ese momento, el momento que siempre había sido crucial para mí, porque era entonces cuando tendía a caer de nuevo en el uso incorrecto habitual, cambiaría el procedimiento habitual y

4. *a la vez que continuaba proyectando las instrucciones para el nuevo uso*, me pararía, me replantearía la primera decisión y me preguntaría: ¿Sigo después de todo y llego hasta el objetivo de decir la frase o no sigo? ¿O sigo y cambio el objetivo que había establecido?”

*y en ese preciso momento tomaría una nueva decisión:*

## Evolución de una técnica

5. o bien

no pretendería llegar a mi objetivo final, en cuyo caso *continuaría proyectando las instrucciones para mantener el nuevo uso* y no llegaría a decir la frase,

o bien

cambiaría mi objetivo y haría algo diferente, por ejemplo, levantar una mano en lugar de recitar la frase, en cuyo caso *continuaría proyectando las instrucciones del nuevo uso* para llevar a cabo esta última decisión y levantaría la mano,

o bien

seguiría persiguiendo mi objetivo inicial, en cuyo caso *continuaría proyectando las instrucciones del nuevo uso* para pronunciar la frase.

Se puede ver que con este nuevo plan, el cambio en el procedimiento aparece en el momento crucial, en el que hasta entonces, al persistir en mi objetivo, tan a menudo había recaído en la falsa dirección instintiva y el uso incorrecto habitual. Razoné que si me detenía en ese preciso instante y entonces, *sin dejar de proyectar las instrucciones del nuevo uso*, decidía otro objetivo para aplicar el nuevo uso, por ese procedimiento sometería mis procesos instintivos de dirección a una experiencia contraria a todas las experiencias en que se habían ejercitado hasta entonces. Hasta entonces, el estímulo de una decisión de lograr un determinado fin siempre había llevado a la misma y habitual actividad, la que inducía la proyección de las instrucciones instintivas para el uso que yo aplicaba habitualmente a la consecución de ese objetivo. Por este nuevo proceder, *mientras mantuviera conscientemente las instrucciones razonadas para producir unas nuevas condiciones de uso*, el estímulo de una decisión de lograr un determinado fin produciría una actividad diferente de la antigua y habitual: la actividad antigua no podía ser controlada fuera del contexto de lograr un fin determinado, mientras que la nueva actividad podía ser controlada para la consecución de cualquier fin que deseara conscientemente.

*Debo señalar que este modo de proceder es contrario no sólo a todas las formas en que ha sido adiestrada nuestra dirección instintiva personal, sino también a aquellas en que se han ejercitado continuamente todos los procesos instintivos del hombre a lo largo de toda su experiencia evolutiva.*

Cuando me puse a trabajar en este plan, descubrí que este razonamiento se veía corroborado por la experiencia. Pues al decidir, en la mayoría de casos, mantener las nuevas condiciones de uso, ya fuera para alcanzar un fin diferente al establecido en un comienzo, o simplemente para negarme a realizar el objetivo inicial, obtuve por fin la prueba concreta que andaba buscando: que mi reacción instintiva al estímulo de lograr el fin establecido era inhibida no sólo al principio, *sino que permanecía inhibida hasta el final, mientras proyectaba las instrucciones del nuevo uso*. Y la experiencia que adquirí al mantener el nuevo modo de uso mientras perseguía otro objetivo o me negaba a realizar el objetivo original, me ayudó a mantener el nuevo uso en aquellas condiciones en que decidía, en el momento crítico, lograr el objetivo inicial y pronunciar la frase. Esto era una prueba, además, de que empezaba a ser capaz de anular toda influencia del uso habitual incorrecto al hablar, cuyo estímulo había sido mi decisión original de “decir la frase” y que mi dirección consciente y razonada, se imponía por fin a la dirección instintiva y no razonada, asociada al uso habitual e insatisfactorio que hacía de mí mismo.

Tras haber trabajado con este plan durante un tiempo considerable, me vi libre de mi tendencia a recaer en mi uso incorrecto habitual al recitar y el marcado efecto que esto tuvo sobre mi funcionamiento me convenció de que por fin iba por buen camino, pues una vez liberado de esta tendencia, también me vi libre de las molestias vocales y de garganta y de las dificultades nasales y respiratorias que me habían perseguido desde mi nacimiento.

## Capítulo 2º: Uso y funcionamiento en relación con la reacción

Si el lector ha seguido las experiencias que he procurado exponer en el capítulo anterior, se habrá fijado que en un cierto punto de mi investigación me di cuenta de que mi reacción a un estímulo determinado era constantemente la contraria a la que yo deseaba y que en mi búsqueda de la causa de este hecho descubrí que mi percepción sensorial (sensación) del uso de mis mecanismos era tan poco fiable que me llevaba a reaccionar con un uso de mí mismo que *daba la sensación* de ser correcto, pero que, en realidad, con demasiada frecuencia era inadecuado para mi finalidad.

Llamo la atención sobre este punto porque a lo largo de los muchos años que me he dedicado a enseñar a mis alumnos a mejorar y controlar el uso que hacen de sí mismos, he comprobado que en todos ellos está presente, en mayor o menor grado, esta falta de fiabilidad de la percepción sensorial y que esto ejerce, como en mi propio caso, una influencia perjudicial sobre su uso y funcionamiento y, en consecuencia, sobre su manera de reaccionar a los estímulos. Toda esta experiencia me convence de que el predominio de esta falta de fiabilidad sensorial es de la máxima importancia en relación con el problema del control de la reacción humana.

Otra cuestión importante con relación al control de la reacción humana es que fue gracias a mi descubrimiento del control primario como pude mejorar la percepción sensorial del uso de mis mecanismos, lo que redundó en un mejor funcionamiento de todo mi organismo. Cuando hube llegado al punto en que ya había establecido un nuevo modo de uso a través de la aplicación consciente de este control primario, fui capaz, al llegarme el estímulo de usar la voz para recitar, de inhibir esa falsa dirección instintiva que me llevaba al antiguo y perjudicial uso de la cabeza, cuello y órganos vocales y de ahí a la ronquera y sustituirla por una dirección consciente que me llevaba a un nuevo uso de la cabeza, cuello y órganos vocales, que no traía consigo ninguna ronquera.

Esto significaba que el estímulo de usar la voz ya no ponía en marcha la vieja actividad refleja que se traducía en llevar la cabeza hacia atrás-abajo, acortando con ello mi estatura y que constituía mi reacción habitual y perjudicial a ese estímulo, sino que provocaba, en su lugar, una nueva actividad refleja que se traducía en llevar la cabeza hacia delante-arriba para alargar la estatura y que, por sus resultados, demostró ser una reacción satisfactoria a este estímulo.

El hecho de que mediante mi empleo del control primario, yo fuera capaz de mejorar mi reacción al estímulo de usar la voz de tal modo que la actividad vocal no me provocara una ronquera, es prueba de que en un estadio temprano de mis experiencias había encontrado un medio práctico por el cual mi actividad refleja habitual fue “condicionada”, como consecuencia natural del procedimiento adoptado, puesto que la nueva actividad refleja en que se convirtió *durante el proceso* iba asociada a unas condiciones generales mejoradas de uso y funcionamiento.

En este sentido, puede ser de interés la siguiente cita de un trabajo leído por el Dr. A. Murdoch, de Bexhill-on-Sea, en el Instituto St. Andrew (James Mackenzie) el 6 de marzo de 1928: “El Sr. Alexander ha desarrollado la teoría en que se basa su práctica a partir de la observación de los movimientos del cuerpo como un todo; con excepcional intuición ha utilizado los reflejos involuntarios perdidos o caídos en desuso y mediante su transformación en nuevos reflejos condicionados ha sentado las bases para una nueva perspectiva de la enfermedad y de su diagnóstico y tratamiento.”

En efecto, los resultados obtenidos de la adopción del modo de proceder descrito al final del capítulo anterior (el plan), proporcionan una evidencia de cómo se puede refrenar, por medio de la conciencia, la actividad refleja perjudicial ocasionada por la mala dirección del uso, incluso frente a la excitación que se produce al llevar a cabo el procedimiento.

Según este procedimiento, el sujeto empieza por proyectar conscientemente las instrucciones para el medio por el cual logrará un determinado objetivo y, en el momento crítico de llegar a realizar ese objetivo, toma la nueva decisión de si aplicará ese “medio” para la consecución del fin original o para algún otro.

Más aún, mi experiencia ha demostrado que en los casos en que el conocimiento de cómo dirigir el control primario ha conducido a un cambio positivo en el modo de uso de los mecanismos de todo el organismo, se puede dejar, sin ningún apuro, que los resultados de este “condicionamiento” vayan tomado su propia forma.

## Uso y funcionamiento en relación con la reacción

Como escribe el profesor John Dewey, “la ciencia es, al fin y al cabo, una cuestión de maestría en la conducción de las investigaciones, (...) no ‘algo acabado, absoluto en sí mismo’, sino el resultado de una cierta técnica”. (*Experience and Nature*, Open Court Publishing Co., 1926.)

A la vista, pues, de que había resultado posible llegar a tener un control de mi reacción a través de un cambio en la dirección de mi uso, el lector comprenderá por qué, a mi entender, es de una importancia primordial *sustituir la dirección instintiva por una dirección consciente en el cambio del uso*, y por qué creo que en toda tarea educativa tendría un valor incalculable el conocimiento de los medios que pueden contribuir a este cambio.

La experiencia que adquirí al enfrentarme a mis propias dificultades ha demostrado ser de un valor inestimable para mí al tratar, en el ámbito práctico, con las dificultades y necesidades de mis alumnos. Lo primero y más fundamental que aprendí de esta experiencia fue que no podía enseñar a mis alumnos a controlar la función de sus órganos, sistemas o reflejos *de una forma directa*, sino que por medio de enseñarles a aplicar conscientemente el control primario de su uso podía ponerles al mando de los medios por los cuales su funcionamiento puede ser controlado *indirectamente*. La aplicación de este principio a mi técnica se ha visto plenamente justificada por la experiencia y hasta hoy no he encontrado ningún motivo para apartarme de él. En efecto, la experiencia me demuestra una y otra vez que a menos que el desarrollo de una dirección consciente del uso, acompañada de un grado más refinado de su percepción sensorial, constituya el tema de reflexión primario de todos aquellos que, desde diversos ámbitos, tratan la cuestión del control de la reacción humana, será muy difícil elaborar un método que resuelva el problema del control del comportamiento consciente o, como se lo llama a veces, “condicionado”.

En todo estudio de la reacción humana se pueden tomar como premisa algunos hechos bien conocidos sobre la naturaleza de la actividad humana.

La actividad humana es básicamente un proceso de reaccionar incesantemente a los estímulos recibidos desde el interior o el exterior de uno mismo. La primera inspiración de un recién nacido es una reacción a un estímulo que recibe el centro respiratorio y el niño será un organismo vivo sólo si es capaz de recibir estímulos y reaccionar ante ellos. Ningún ser humano puede recibir estímulos si no es a través de los mecanismos sensoriales y suponiendo que uno pudiera impedir que los mecanismos sensoriales recibieran el estímulo, no sería posible tener ninguna reacción y, por lo tanto, ninguna otra actividad. La vida misma dejaría de existir.

Una vez que se ha reconocido que todo acto es una reacción a un estímulo recibido a través de los mecanismos sensoriales, ningún acto puede ser descrito como totalmente “mental” o totalmente “físico”. Lo más que se puede decir es que en algunos actos predomina el aspecto “mental” y en otros el aspecto “físico”. Por ejemplo, tomemos el acto de levantar un brazo, un acto que muchas personas, sin pensarlo, llamarían “físico”. Si nos planteamos lo que sucede entre la recepción de un estímulo a levantar el brazo y la realización del acto, veremos que tiene lugar una actividad concertada que pone en marcha no sólo los procesos que normalmente la gente considera “físicos”, sino también los procesos que consideran “mentales”. El resultado de la recepción de un estímulo a levantar el brazo es, como todos sabemos, una representación “mental” del acto de levantar el brazo, seguida de otro proceso considerado “mental”, el de dar o negar el consentimiento de reaccionar al estímulo de levantar el brazo. Si este consentimiento es negado, la reacción que tendría por resultado levantar el brazo es inhibida y el brazo no se levanta. Si se da el consentimiento, la dirección de los mecanismos necesarios para el acto de levantar el brazo se vuelve operativa y se emiten mensajes que producen la contracción de ciertos grupos musculares y la relajación de otros y el brazo se levanta.

Pero a este respecto, es de la máxima importancia recordar que para la mayoría de las personas, la dirección de su uso es habitual e instintiva, de forma que, una vez que se ha dado el consentimiento para reaccionar al estímulo de realizar un cierto acto, realizarán este acto, como decimos, “de forma instintiva”, es decir, sin ningún razonamiento respecto a qué dirección del uso de los mecanismos sería la más adecuada para una actuación satisfactoria.

Lamentablemente, con el creciente predominio de una percepción sensorial poco fiable, esta dirección instintiva del uso tiende a convertirse, con el paso del tiempo, en una dirección engañosa, con un efecto perjudicial, como se vio en mi propio caso, sobre el funcionamiento y, por ende, sobre las reacciones que de él se

## Uso y funcionamiento en relación con la reacción

derivan.

Este es un hecho que se hizo patente en mis investigaciones (véase justo en medio del capítulo 1) y que puede ser demostrado.

Estas reacciones insatisfactorias se manifiestan como síntomas de defectos, de fallos denominados “mentales” o “morales”, trastornos y enfermedades. Su presencia se puede tomar, por lo tanto, como un indicador de la presencia de un mal uso y funcionamiento en todo el conjunto del organismo. Mi experiencia en los casos que manifestaban alguno de estos “síntomas” me ha demostrado que allí donde se ha establecido una dirección nueva y satisfactoria del uso de los mecanismos, que lleva a un mejor funcionamiento, estos síntomas suelen desaparecer gradualmente durante el proceso y son reemplazados por síntomas de salud y bienestar, o reacciones satisfactorias. Por este motivo afirmo que el requisito primordial al tratar cualquier síntoma concreto es prevenir esa mala dirección que lleva al mal uso y funcionamiento y establecer en su lugar una dirección nueva y satisfactoria como medio de provocar una mejoría en el uso y funcionamiento de todo el organismo.

Querría dejar bien claro que siempre que aludo a “uso y funcionamiento” con relación al organismo humano, no me refiero a la actividad mecánica como tal, sino que incluyo todas las manifestaciones de la actividad humana que participan en lo que llamamos concepción o comprensión, negar o dar el consentimiento, pensar, razonar, dirigir, etc. Pues las manifestaciones de tales actividades no se pueden disociar del uso de los mecanismos y del funcionamiento del organismo.

Este proceder indirecto es coherente con el principio de que la unidad del organismo humano es indivisible; allí donde exista una comprensión de los medios por los cuales se puede dirigir en la práctica el uso de los mecanismos en forma de una actividad concertada, en el sentido que he intentado definir, este principio de unidad funciona para bien. Pero toda moneda tiene dos caras. Está en la naturaleza de la unidad el que cualquier cambio que ocurre en las partes afecte al todo y las partes del organismo humano están tan íntimamente conectadas entre sí que cualquier intento de efectuar un cambio fundamental en el funcionamiento de una parte va a alterar necesariamente el uso y ajuste del todo. Esto significa que cuando el uso global de los mecanismos del organismo es defectuoso, cualquier intento de erradicar el defecto por algún otro medio que no sea cambiar y mejorar este uso global defectuoso va a provocar un desequilibrio en algún otro lugar. (Véase en medio del capítulo 4.)

Rara vez reconocen este peligro aquellas personas que tienen que diagnosticar y tratar casos de enfermedad e incapacidad, pero yo estoy dispuesto a demostrar que *en el proceso* de “curar” un mal síntoma por medio de un tratamiento específico y aunque este tratamiento pueda parecer satisfactorio desde fuera, otros defectos menos fáciles de reconocer y a menudo más dañinos van a aparecer en otras partes del organismo. Es el viejo cuento de los siete males.

A este respecto, es muy interesante comparar lo que escribe sir E. Holderness, reconocida autoridad en golf, en el *Evening Standard* del 17 de marzo de 1928: “Este es el caso real de un amigo golfista. Tenía el defecto crónico de disparar la bola oblicuamente hacia la derecha. Desesperado, fue a consultar con un profesional que le ofreció una cura fácil. Le recomendó cambiar la posición de las manos: la mano izquierda encima del palo y la derecha por debajo. Entonces le dijo que lanzara con confianza. Milagrosamente, el problema del desvío desapareció y durante una tarde lanzó divinamente. Pero donde había habido un mal, siete peores vinieron a sustituirlo. Y durante semanas y meses tuvo que soportar el sufrimiento de golpes oblicuos a la izquierda y derrotas contundentes. Su estado último era mucho más penoso que el primero.”

Los resultados de mi trabajo docente me han demostrado que ningún diagnóstico puede ser completo si no se basa en este principio de la unidad funcional de los mecanismos del organismo, el cual implica una íntima conexión entre el modo de usar los mecanismos y el nivel de funcionamiento en todo el organismo.

A continuación presentaré varios casos de cómo expertos en ámbitos de actividad muy diferentes no reconocen este principio en su práctica profesional con aquellos que les consultan para corregir algún defecto o incapacidad y cómo esto conduce a un diagnóstico incompleto y limita gravemente su cometido profesional, sea cual sea su línea de trabajo.



## Uso y funcionamiento en relación con la reacción

Sólo se puede formular un juicio adecuado sobre cualquier procedimiento por el examen de los principios en los que éste se apoya. Allá donde los principios carecen de solidez, el procedimiento fallará a la larga. Es, por tanto, mi deseo que los procedimientos prácticos que planteo sean juzgados por el principio en el que se apoyan.

# Capítulo 3º: El golfista que no podía mantener la vista en la bola

## 3.1 Primer ejemplo

Supongamos que un golfista que no obtiene buenos resultados en sus partidos consulta a un profesional con vistas a mejorar su juego. Tras verle jugar, el profesional le dice, entre otras cosas, que desvía la vista de la bola y le da a entender que si quiere mejorar su golpe, *debe* mantener la vista en la bola. El golfista empieza a jugar con toda la intención de seguir al pie de la letra las instrucciones de su profesor, pero se encuentra con que, a pesar de todos sus esfuerzos, sigue desviando la vista de la bola.

Hay en esta situación varios puntos que se podrían tratar, pero yo querría, en este capítulo, limitar mis reflexiones al principio que motiva no sólo el diagnóstico y las instrucciones del profesor, sino también el proceder del alumno cuando decide llevar a la práctica estas instrucciones.

Algunos interrogantes aparecen de inmediato por sí solos.

¿Por qué retira el jugador la vista de la bola, cuando según los expertos no debería hacerlo?

¿Por qué *continúa* retirando la vista de la bola tras haber decidido mantenerla en la bola? ¿Por qué le falla su “voluntad de hacer” en el momento crítico?

¿Cuál es el estímulo que constituye, aparentemente, una tentación irresistible de retirar la vista de la bola, pese a su deseo de seguir las instrucciones del profesor y pese a su “voluntad de hacer”?

Para responder a estas preguntas tendremos que abordarlas en su relación entre ellas, porque las respuestas están tan íntimamente conectadas entre sí como las propias preguntas.

Empecemos con la primera pregunta.

Cuando el jugador empieza a dar el golpe, emplea en su actuación los mismos mecanismos de su uso habituales que emplea en todas sus actividades y dado que para una parte tan esencial de la técnica del golf como es “mantener la vista en la bola”, los mecanismos encargados del control de sus ojos no funcionan como él desearía, queda justificada nuestra conclusión de que su uso habitual está mal dirigido. Este hecho queda prácticamente admitido por su instructor cuando atribuye la dificultad de su alumno para dar un buen golpe a su dificultad de mantener la vista en la bola.

Admito, desde luego, que un mal uso de otras partes podría tener un papel más directo sobre el problema del golfista, pero para el propósito de ejemplificación he escogido el mal uso de los ojos, porque los expertos han coincidido unánimemente (tan unánimemente como pueden coincidir los expertos) que la dificultad de mantener la vista en la bola es uno de los obstáculos más corrientes y persistentes en la ejecución de un buen golpe.

A la pregunta de por qué continúa desviando la vista de la bola, a pesar de su intención de seguir las instrucciones de su profesor y a pesar de su voluntad de “hacer”, la respuesta es que, en todo lo que hace, su empeño está en “lograr el fin”. Tiene el hábito de esforzarse para lograr objetivos por el método del ensayo-

## Primer ejemplo

error, sin plantearse cuales serían los medios más apropiados para alcanzar esos objetivos. En este ejemplo no cabe duda de que el objetivo que tiene en mente es el de ejecutar un buen golpe, lo cual significa que en el momento en que empieza a jugar, se pone a trabajar directamente hacia ese objetivo, sin pararse a pensar qué uso de sus mecanismos sería el mejor para dar un buen golpe. El resultado es que da el golpe según su uso habitual y dado que este uso habitual está mal dirigido e incluye un mal uso de los ojos, él retira la vista de la bola y da un mal golpe. Es patente que mientras siga dominado por este hábito de “lograr el fin”, reaccionará al estímulo de “dar un buen golpe” con el mismo mal uso de sí mismo y continuará retirando la vista de la bola.

Este proceso se repite cada vez que intenta dar un buen golpe, con el resultado de que sus fracasos superan en creces en número de sus logros y él sufre una mayor o menor perturbación emocional, como sucede siempre que alguien yerra más veces de las que acierta, sin saber por qué. Y cuanto más incapacitado se encuentra para llevar a cabo las instrucciones de su profesor con el grado de certeza necesario para poder disfrutar del juego, tanto más empeora su estado emocional. El efecto inmediato es que se esfuerza más que nunca en dar un buen golpe, cae en la antigua forma incorrecta de usar sus mecanismos y de nuevo desvía la vista de la bola.

En cualquier actividad, los esfuerzos infructuosos tienden a producir perturbación emocional, la cual va en detrimento de la sana recreación. Este solo motivo hace recomendable que los golfistas que no logran seguir con éxito las instrucciones de su profesor, se replanteen su plan de campaña.

Sería de suponer que la repetida experiencia del fracaso le llevaría, por sí sola, a ponerse a trabajar según un principio diferente, pero mi experiencia pedagógica me demuestra que en este sentido el modo de proceder del golfista no se diferencia en nada del de otras personas que se usan a sí mismas incorrectamente y que intentan, sin éxito, corregir un defecto. Por extraño que pueda parecer, siempre he observado que un alumno que se usa mal a sí mismo continuará haciéndolo en todas sus actividades, incluso cuando se le ha enseñado el mal uso y él ha aprendido por experiencia que la persistencia en este mal uso es la causa de su fracaso.

Esta aparente anomalía se puede explicar y al explicarla espero mostrar no sólo cuál es la raíz de la dificultad que tanta gente experimenta cuando, con la mejor “voluntad” del mundo, se encuentran incapaces de corregir algo que saben que anda mal en ellos mismos.

El uso habitual de los mecanismos que el golfista imprime a todas sus actividades, incluido el golf, ha ido acompañado siempre de ciertas experiencias sensoriales (sensaciones) que, gracias a una dilatada asociación con ese uso habitual, se han convertido en algo familiar para él. Más aún, debido a esta familiaridad, han llegado a hacerle “sentirse bien” y así, él obtiene una considerable satisfacción al repetirlos. Cuando, por tanto, intenta “dar un buen golpe”, él imprime al acto de balancear el palo su uso habitual defectuoso, incluido el retirar la vista de la bola, porque las experiencias sensoriales asociadas a este uso son familiares y la hacen “sentirse bien”.

Por otro lado, un uso de los mecanismos que implicara mantener la vista en la bola durante el acto de golpearla sería un uso enteramente contrario a su uso habitual e iría asociado con *experiencias sensoriales que, al no ser familiares, le “parecerían raras”*; se puede decir, por tanto, que no recibe ningún estímulo sensorial en este sentido. Todo estímulo sensorial que recibe va en el sentido de repetir las experiencias sensoriales conocidas que acompañan su uso defectuoso y esto anula cualquier estímulo supuestamente “mental” que provenga de su “voluntad de hacer”. En otras palabras, la atracción de lo conocido resulta demasiado fuerte para él y lo mantiene atado al uso habitual de sí mismo que le *parece correcto*.

Esto no es sorprendente, dado que el deseo del golfista de aplicar su uso habitual a toda costa para lograr su fin, debido a las experiencias sensoriales conocidas que van anejas, es un deseo instintivo que la humanidad ha heredado y ha continuado desarrollando desde tiempos inmemoriales. *El deseo de sentirse bien en la consecución de su objetivo* es, por lo tanto, su deseo primario, en comparación con el cual su deseo de dar un buen golpe es nuevo y está por desarrollar y ejerce sólo una influencia secundaria. Esto se demuestra por el hecho de que aunque él empieza con el deseo de dar un buen golpe, su deseo de repetir experiencias sensoriales que la hacen “sentir bien” actúa como un estímulo para usarse a sí mismo de la forma habitual que acompaña a estas experiencias, aunque es

## Primer ejemplo

precisamente este tipo de uso el que le impide satisfacer su deseo más reciente de ejecutar un buen golpe.

El deseo de seguir las instrucciones de su profesor y mantener la vista en la bola es un deseo más nuevo aún y en consecuencia, carece de intensidad en comparación con los otros dos. Además, tiene incluso menos probabilidades de ser llevado a cabo porque, primero, el estímulo que lo provoca no proviene de dentro, como los otros, sino de fuera, esto es, del profesor y segundo, porque la instrucción está articulada con el propósito de corregir algo incorrecto en el uso del alumno, a saber, el uso de su ojos y esto entrará inmediatamente en conflicto con el deseo del alumno de aplicar su uso defectuoso habitual, el cual, como acabamos de explicar, es la influencia dominante en todo aquello que intente hacer. El conflicto entre estos dos deseos será, necesariamente, un conflicto desigual y su deseo de llevar a cabo las instrucciones del profesor se irá por la borda.

Hay que recordar que cuanto mayor sea su deseo de obedecer a su profesor, tanto mayor será el incentivo a incrementar la intensidad de sus esfuerzos y es prácticamente seguro que en sus intentos de traducir este deseo en acción, aumentará automáticamente la ya excesiva tensión muscular que normalmente utiliza para el acto, disminuyendo aún más sus posibilidades de dar un buen golpe. Véase la nota siguiente.

Es la influencia dominante de su deseo de lograr este fin por medio de un uso de sus mecanismos que le hace *sentir* bien, pero que es en realidad erróneo para el propósito, lo que explica no sólo por qué *continúa* retirando la vista de la bola y, por tanto, fallando el golpe, sino también por qué, a pesar de esta repetida experiencia de fracaso, no renuncia a su empeño de “lograr el fin” y se pone a trabajar de otra manera.

Ahora que hemos visto el principio defectuoso que motiva los esfuerzos del jugador por obedecer las instrucciones del profesor, pasaremos a examinar el principio en que se basa estas instrucciones.

La instrucción que le da al alumno de “mantener la vista en la bola” indica que el profesor reconoce que los mecanismos encargados del control de los ojos del alumno no funcionan como deberían, pero el hecho de que, para resolver esta dificultad, simplemente le diga al alumno que “mantenga la vista en la bola”, indica también que no relaciona el funcionamiento defectuoso de los ojos con la mala dirección del uso de los mecanismos de todo el organismo. Esto significa que en su diagnóstico y tratamiento él no considera el organismo de su alumno como una unidad operativa en la que el funcionamiento de cualquiera de las partes se vea afectado por el funcionamiento del conjunto. En este sentido, pues, se puede decir que su diagnóstico es incompleto y su capacidad de aconsejar a su alumno, limitada.

*En todos los ámbitos de la actividad humana encontramos pruebas de la mala dirección del uso; nuestro verdadero interés en la dificultad del golfista es que se trata de una dificultad que no se limita al golf, sino que la experimentan todos aquellos que intentan, sin éxito, corregir defectos que les coartan en sus diversas actividades o realizar un cierto acto de forma satisfactoria.*

*La mala dirección del uso se encuentra en la persona que coge un bolígrafo para escribir y pasa inmediatamente a tensar excesivamente los dedos, a hacer con el brazo movimientos que deberían hacer los dedos e incluso a hacer contorsiones faciales; en el culturista que, al realizar determinados movimientos de brazos y piernas, deprime innecesaria y perjudicialmente la laringe y tensa excesivamente la musculatura pectoral; en la persona que al leer, cantar o hablar, “sorbe” el aire por la boca al principio de cada frase, aunque de ordinario, al estar de pie o andar, respire por la nariz; en el atleta, aficionado o profesional, que siempre que realiza un esfuerzo especial, aplica una tensión excesiva a los músculos del cuello y lleva la cabeza hacia atrás indebidamente.*

*En todos estos casos, que podrían extenderse indefinidamente, encontraremos que el uso de los mecanismos encargados del movimiento requerido suele estar muy alejado de aquel que mejor serviría al propósito.*

*Todo esto sirve para indicar que, en toda forma de actividad, el uso de los mecanismos que entran en operación será satisfactorio o insatisfactorio según*

## Primer ejemplo

*nuestra dirección de ese uso sea satisfactoria o no. Cuando la dirección sea satisfactoria, se asegurará el uso satisfactorio de los mecanismos del organismo funcionando como una unidad, con un uso satisfactorio de las diferentes partes, como los brazos, muñecas, manos, piernas, pies y ojos. Se deduce de esto que cuando hay una mala dirección, este uso satisfactorio de los mecanismos no se encuentra bajo nuestro mando. Esta es exactamente la situación del golfista que no puede mantener la vista en la bola cuando así lo desea.*

Veamos ahora cómo trataría la dificultad del golfista un profesor que respeta la idea de la unidad del organismo y en consecuencia, basa su tarea educativa en lo que yo llamo el principio del “medio por el cual”, es decir, el principio de una reflexión razonada de las causas de las condiciones presentes y un proceder indirecto en lugar de directo por parte de la persona que se esfuerza por lograr un objetivo deseado. (Compárese con mi obra anterior, *El control consciente y constructivo del individuo*, nota hacia el final del capítulo 1.2.)

En primer lugar, diagnosticaría que la imposibilidad del golfista de dar un buen golpe se debe a la mala dirección del uso habitual de los mecanismos y no a ningún defecto concreto, como sería su incapacidad de mantener la vista en la bola. Reconocería que la incapacidad de mantener la vista en la bola es simplemente un síntoma de esta mala dirección y que, bajo ningún concepto, se puede decir que sea la causa de su imposibilidad de dar un buen golpe. Observaría que tan pronto como su alumno empieza a ejecutar el golpe, pone en juego el mismo uso defectuoso que aplica habitualmente a todas sus actividades y así, él mismo provoca aquello que quiere prevenir: retirar la vista de la bola. Vería que la dificultad de su alumno está causada por su propio “mal hacer”.

Un profesor que emitiera su diagnóstico en esta línea, entendería que la dificultad no puede ser resuelta por ninguna instrucción concreta tal como decirle a su alumno que mantenga la vista en la bola, pues reconocería que toda “fuerza de voluntad” ejercida por un alumno cuyo uso de sí mismo está mal dirigido iría en la dirección equivocada, de forma que cuanto más se esfuerce por llevar a cabo la instrucción y cuanto más ponga su voluntad en hacerlo bien, tanto más se verá mal dirigido su uso y tanto más propenso será a retirar la vista de la bola. Ante esto, su conclusión sería que debe encontrar una manera de enseñarle a su alumno a inhibir esta mala dirección de su uso. Puesto que ha observado que la mala dirección empieza en el momento en que el alumno intenta lograr su objetivo y ejecutar un buen golpe, su primer paso sería, evidentemente, que el alumno deje de intentar dar un buen golpe”. Le explicaría que cualquier reacción inmediata al estímulo de dar un buen golpe provendrá siempre de su uso habitual erróneo, pero que si previene esta reacción inmediata, prevendrá a la vez la mala dirección del uso que la acompaña y que constituye, precisamente, el obstáculo para lograr su fin. Le inculcaría que, de todas las actividades que permiten dar un buen golpe, *este acto de prevención constituye la actividad primordial*, dado que mediante la inhibición del uso habitual mal dirigido, el profesor tendrá el camino despejado para desarrollar en el alumno esa nueva dirección del uso de sus mecanismos que constituirá el medio por el cual conseguirá, con el tiempo, mantener la vista en la bola y, así, dar un buen golpe.

No hace mucho un profesor trajo a una amiga a observar una lección dada a una alumna, en cuyos progresos ambos estaban interesados dadas las dotes de la alumna.

–No hay motivo para que tenga problemas con esta alumna –me dijo–, porque está muy dispuesta y deseosa de colaborar.

–Sí –contesté yo–, esa es una de las calamidades de “la voluntad de hacer”.

Su acompañante levantó las manos horrorizada ante mi observación y exclamó:

–Ciertamente, aunque haga algo mal, es mejor ejercer “la voluntad de hacer” que no.

Esto me brindó la oportunidad de señalar que ese “algo mal” significa que hay una dirección equivocada en alguna parte, de modo que lo que ella defendía era que el añadido del estímulo de la “voluntad de hacer” sería beneficioso aún en el caso de que supusiera una mayor proyección de energía en la dirección equivocada. No es el grado de “voluntad” o de “esfuerzo” lo que va a hacer eficaz esa voluntad o esfuerzo, sino la orientación que se da a la energía.

## Primer ejemplo

*Ahora bien, para poder entender el principio del “medio por el cual” en el que basa sus métodos de enseñanza el profesor que respeta la idea de la unidad funcional del organismo humano, tenemos que reconocer que en la consecución de todo objetivo deseado o en la realización de cualquier acto como el de ejecutar un buen golpe de golf, participa la dirección y realización de una serie conectada de actos preliminares por medio de los mecanismos del organismo y que, por lo tanto, si el uso de los mecanismos tiene que ser dirigido de forma que se logre satisfactoriamente el objetivo deseado, las instrucciones para este uso deben proyectarse en una serie conectada que se corresponda con la serie conectada de actos preliminares. Si en cualquier punto de la serie se rompe la cadena de instrucciones y el uso es dirigido erróneamente, todos los actos sucesivos de la serie serán erróneos y no se logrará el objetivo de la manera deseada (en su caso, el golfista no dará un buen golpe). Para la mayoría de personas de hoy, la dirección del uso no es razonada, sino instintiva, y en los casos en que esta dirección instintiva conduce a un uso defectuoso, la serie conectada de actos previos a la consecución de un objetivo será producida por una serie de instrucciones instintivas que operan a través del uso defectuoso de los mecanismos, de forma que el resultado será una serie de actos defectuosos. (Véase *El control consciente y constructivo del individuo*, a mitad del capítulo 3.3.)*

Estos hechos debe tenerlos en cuenta el profesor que aplica el principio del “medio por el cual” para desarrollar una nueva dirección en el uso del alumno. Se dará cuenta en su práctica de que estos actos preliminares, a la vez que medios, son también fines, pero no fines aislados, en tanto que forman una serie coordinada de actos que se deben realizar “todos juntos, uno tras otro”. Le inculcará al alumno que para mantener la unidad que requiere esta serie conectada de actos, tendrá que continuar proyectando las instrucciones necesarias para la realización del primer acto de la serie *al mismo tiempo* que proyecta las instrucciones necesarias para la realización del segundo y así a lo largo de toda la serie hasta que se hayan realizado todos los actos preliminares en su secuencia conectada y se haya asegurado de esta manera el objetivo final.

Este proceso es análogo al de disparar una metralleta desde un avión, en el que la maquinaria está tan coordinada que cada disparo de la secuencia está sincronizado para pasar entre las palas de una hélice que gira a 1.500 revoluciones o más por minuto.

Se podría preguntar cuál es, exactamente, la técnica para poner en práctica este principio del “medio por el cual” al desarrollar una dirección de uso nueva y satisfactoria.

Es imposible exponer aquí más que un esbozo general de esta técnica, porque las experiencias sensoriales que tiene el alumno durante el proceso de adquirir esta nueva dirección del uso no se pueden transmitir por medio de la palabra escrita ni hablada, al igual que la explicación más detallada de un golfista profesional sobre sus experiencias sensoriales al realizar un lanzamiento no le permitirá a su alumno reproducir esas experiencias. Pero yo remitiría a mis lectores al capítulo 1, donde he descrito los experimentos que me llevaron al descubrimiento de que existe un control primario del uso de sí mismo, que gobierna el funcionamiento de todos los mecanismos y así hace del control del complejo organismo humano algo relativamente sencillo.

Este control primario, llamado el “control central” por el profesor Magnus de Utrecht, depende de un determinado uso de la cabeza y cuello en relación con el uso del resto del cuerpo y una vez que el alumno ha inhibido la mala dirección instintiva que le lleva a su uso habitual defectuoso, el maestro debe iniciar el proceso de desarrollar el nuevo uso dándole la instrucción primaria que le llevará a establecer este control primario. El alumno proyectará entonces esta instrucción mientras el maestro realiza con sus manos la actividad correspondiente, de forma que este *doble proceso asegure para el alumno la nueva experiencia de uso deseada*. Esta experiencia, aunque ajena al principio, se irá volviendo familiar con la repetición.

El maestro da entonces la segunda instrucción al alumno, quien *debe seguir mandando la primera instrucción*, a la vez que proyecta la segunda y el maestro realiza la actividad correspondiente. Este doble proceso asegura de nuevo para el alumno la nueva experiencia de uso deseada y, de nuevo, esta experiencia, aunque ajena al principio, se irá volviendo familiar con la repetición.

## Primer ejemplo

Con este modo de proceder, las dos instrucciones y sus correspondientes actividades se vinculan entre sí y permanecen vinculadas y si aún hiciera falta más instrucciones para efectuar el cambio de uso deseado, se darían según el mismo proceso.

Mientras el maestro y el alumno continúen trabajando de esta manera, sin desviarse nunca en su proceder del principio del “medio por el cual”, con el tiempo llegará a establecerse en el alumno la dirección deseada del uso de sus mecanismos y este procedimiento sólo tendrá que repetirse hasta que las experiencias que lo acompañan se hayan incorporado de manera que el uso nuevo y satisfactorio se pueda establecer en todas sus actividades.

Cuando se alcance este punto, se verá que el mejoramiento en el modo de uso del alumno irá acompañado de un mejoramiento en su nivel de funcionamiento y que los síntomas concretos, como el uso insatisfactorio de la vista, habrán desaparecido *en el proceso*. Esto significa que el golfista podrá mantener la vista en la bola cuando lo desee, pues se habrán establecido nuevas y fiables “líneas de comunicación” que le permitirán llegar a hacer aquello que se propone; su voluntad de hacer será, en una palabra, eficaz.

### 3.2 Las dificultades del perseguidor de objetivos con “el medio por el cual”

A menudo se hace la objeción de que este proceso resultaría demasiado largo para la persona corriente. Admito, por supuesto, que si se pudiera encontrar alguna manera de inducir a nuestro golfista a inhibir su deseo de dar un buen golpe sin pasar por el proceso de cambiar su uso defectuoso de sí mismo, entonces él sería capaz de mantener la vista en la bola y dar un buen golpe. (Esto sería igual ante cualquier otra dificultad que un golfista pueda experimentar al jugar.) Pero en todos los años que llevo enseñando a alumnos cuyo uso de sí mismos es erróneo, aún no he conocido a ninguno que pudiera inhibir el deseo de lograr su objetivo directamente hasta que se haya cambiado este uso insatisfactorio. Incluso cuando han tomado conciencia de los medios por los que pueden mejorar el uso y funcionamiento en todo su organismo y de esta manera superar indirectamente los defectos concretos, su deseo de lograr el objetivo de forma directa es tan fuerte que muy raras veces pueden llegar a beneficiarse de estos “medios por los cuales” para su propia satisfacción o la de sus maestros.

Esto me lleva a un punto que quiero subrayar por encima de todo, y es que cuando una persona ha llegado a un determinado nivel de uso y funcionamiento insatisfactorios, su hábito de “perseguir objetivos” va a resultarle el mayor impedimento en todos sus intentos de beneficiarse de las enseñanzas de cualquier método. Los métodos pedagógicos habituales, de cualquier ámbito, no pueden abordar este factor de impedimento y, en realidad, tienden normalmente a alentar esta “persecución de objetivos”. (Esta crítica es aplicable a todos los métodos utilizados por profesores de todos los deportes y juegos, educación física, gimnasia, danza, canto, etc.) La instrucción que recibe el golfista de nuestro ejemplo de mantener la vista en la bola es típica del género de instrucción concreta que suelen dar los profesores con el propósito de eliminar defectos concretos en sus alumnos; como ya hemos visto, esta instrucción le resultó un estímulo para esforzarse más que nunca en lograr su objetivo y de esta manera dirigir peor aún que antes sus esfuerzos.

Incluso suponiendo que fuera posible devolverle *enseguida* al alumno una dirección satisfactoria de su uso y funcionamiento en todo su organismo, el hábito de lograr fines del alumno aún persistiría en actos en los que tenía mucha práctica en aplicar su antiguo uso habitual, como, por ejemplo, ejecutar un buen golpe de golf, de forma que en el momento en que intentara dar ese golpe por medio de esa nueva y poco familiar dirección de su uso, pondría en marcha de nuevo su antigua mala dirección habitual, retiraría la vista de la bola y ejecutaría un mal golpe.

Este hábito de “perseguir fines” está tan arraigado en nosotros que creará una seria dificultad incluso cuando el método de enseñanza se base en el principio del “medio por el cual” y esta dificultad sólo se podrá superar si tanto el profesor como el alumno en cada estadio del doble combinado, incluso en los más sencillos, se atienen estrictamente al principio funcional que he expuesto, es decir, que una vez que se ha razonado qué serie de actos constituyen el medio por el cual se puede lograr satisfactoriamente un determinado objetivo, el acto primario no debe ser considerado un objetivo en sí mismo, sino que debe dirigirse y llevarse a

## Las dificultades del perseguidor de objetivos con “el medio por el cual”

cabo y *después mantenerse* como medio preliminar para llevar a cabo el segundo acto y así sucesivamente.

Mi experiencia diaria en la enseñanza me ha demostrado que el gran obstáculo para la cooperación del alumno en este plan es su idea de que en la medida en que capte este principio “intelectualmente” y se atenga a él plenamente en teoría, tendrá pocas dificultades para aplicarlo a la práctica.

Esta es una creencia que seguramente compartirán muchos lectores y es comprensible, puesto que para cualquiera que no haya tenido la experiencia de trabajar con el principio del “medio por el cual”, resultará difícil entender qué significa, en la práctica, la unidad de los procesos “mentales” y “físicos”.

Es cierto que un alumno puede iniciar el camino con un concepto “intelectual” de lo que requiere el procedimiento del “medio por el cual”, pero en mi experiencia he observado que tan pronto como le llega la idea de realizar cualquier acto durante ese procedimiento, su hábito de “perseguir fines” le obliga a *intentar realizar el acto de la forma habitual que le hace sentir bien*, a pesar de haberle demostrado repetidamente que la percepción sensorial en la que se basa para “saber” si sus medios son apropiados o no, es engañosa, de manera que aquello que él percibe como el uso correcto de sí mismo para lograr su fin es, en realidad, incorrecto.

En el caso de un alumno tal, trabajar a partir del principio del “medio por el cual” significa trabajar contra un hábito de toda la vida y con lo difícil que resulta trabajar a partir de un principio contra cualquier hábito de toda una vida (como cualquiera que lo pruebe podrá comprobar), la dificultad aumenta enormemente cuando se trata de trabajar contra el hábito de “perseguir fines”, porque este hábito está íntimamente ligado a hábitos defectuosos de uso que dan la sensación de correctos, y renunciar a él significa renunciar a los hábitos de toda la vida que lo acompañan y emplear en su lugar un uso nuevo que da la sensación de ajeno, de incorrecto.

Afirmo, por tanto, que para cambiar y no simplemente transferir, cualquier hábito tan arraigado como ese de “lograr objetivos” es esencial que el alumno tenga la experiencia, al principio en las actividades más sencillas,

1. *de recibir el estímulo para lograr un cierto objetivo y negarse a reaccionar a él*, inhibiendo así los hábitos insatisfactorios de uso asociados a su reacción habitual;
2. *de proyectar las instrucciones del uso nuevo y más satisfactorio* en una secuencia apropiada, primaria, secundaria, etc., “todas juntas, una tras otra” como ya he explicado, *mientras el maestro, al mismo tiempo, y por medio de sus manos, le familiariza con las nuevas experiencias sensoriales* que acompañan este nuevo uso.

Debo señalar de nuevo al lector que estas nuevas experiencias sensoriales resultarán al principio extrañas, con sensación de ajenas.

Por este procedimiento, la percepción sensorial del alumno experimentará una mejora gradual que le permitirá tomar cada vez más conciencia de los defectos de su manera habitual de usarse a sí mismo; además, a medida que esta creciente *conciencia mejore el uso de sí mismo, su percepción sensorial irá mejorando también y con el tiempo constituirá una pauta interna* por medio de la cual él se hará cada vez más consciente de los defectos y de las mejoras, no sólo en el modo de usarse sino también en el nivel de su funcionamiento general.

Por ejemplo, con la mejora de su uso, tomará conciencia de una mayor expansión y contracción del tórax, es decir, del grado de movilidad torácica. Para todo aquel que vaya a cambiar las condiciones de su funcionamiento de insatisfactorias a satisfactorias, es esencial que su registro sensorial sea fidedigno.

Y dado que es por medio del uso de sí mismo como reacciona a todos los estímulos, es evidente que junto con una mejora en el modo de usar sus mecanismos y en el ajuste de las diferentes partes del organismo, también se dará una mejora en su forma de reaccionar a los estímulos en todos los ámbitos de actividad. Esta mejora traerá consigo necesariamente una mejora en su forma de reaccionar al estímulo para lograr un fin determinado, demostrando que es posible, al trabajar

## **Las dificultades del perseguidor de objetivos con “el medio por el cual”**

según el principio del “medio por el cual”, llegar a las mismas raíces del hábito de perseguir fines que se encuentra tan profundamente incrustado en nuestra configuración.

Es obvio que un procedimiento que facilite el control de la forma de reaccionar a los estímulos, debe facilitar el control de los hábitos en general; por este motivo, la técnica que he esbozado para el desarrollo de una dirección consciente del uso de sí mismo debería llamar la atención de todos aquellos interesados en la educación en su sentido más amplio.

## **Capítulo 4º: El tartamudo**

Tomaré para mi segundo ejemplo el caso de un hombre con un defecto del habla que acudió a mí en busca de consejo y ayuda. Me contó que había tomado clases con especialistas que trataban problemas del habla y que se había esforzado mucho en seguir sus instrucciones y practicar los ejercicios que le habían recomendado. Siempre había tenido una dificultad especial con los sonidos que exigían el uso de la lengua y los labios, sobre todo las consonantes T y D y aunque se las había arreglado más o menos bien a la hora de hacer los ejercicios, su tartamudeo era tan fuerte como siempre en la conversación ordinaria y, especialmente, cuando tenía prisa o sentía alguna emoción intensa.

Como es mi costumbre con alumnos nuevos, me fijé especialmente en la manera cómo entraba en la sala y se sentaba en la silla y de inmediato vi muy claro que, en general, su uso de sí mismo era más perjudicial de lo usual. Cuando habló, noté también un uso erróneo de la lengua y los labios y ciertos defectos en el uso de la cabeza y el cuello, que provocaban una depresión indebida de la laringe y una tensión innecesaria de los músculos de la cara y del cuello. Le comenté entonces que su tartamudeo no era un síntoma aislado de algún uso erróneo limitado a los órganos del habla, sino que estaba relacionado con otros síntomas de mal uso y funcionamiento en otras partes de su organismo.

Ante sus dudas, pasé a explicarle que yo había podido demostrar a todo tartamudo que había acudido a mí, que “tartamudeaba” con muchas otras partes del cuerpo aparte de la lengua y los labios.

Normalmente –le dije–, estos otros defectos pasan inadvertidos o no les hacemos caso hasta que llegan al punto en que el mal funcionamiento se manifiesta en alguna forma de trastorno supuestamente “físico” o “mental”. En su caso, el tartamudeo le causa dificultades en su trabajo y obstaculiza su relación con los demás, por lo que usted no ha podido pasarlo por alto, lo cual puede resultar ser una bendición disfrazada si constituye el medio de hacerle tomar conciencia, antes que sea demasiado tarde, de otros defectos más graves que le he señalado y que, con el paso del tiempo, se irán haciendo cada vez más exagerados.

Le aseguré que mis muchos años de experiencia práctica tratando las dificultades e idiosincrasias de personas que tartamudean me habían convencido de que el tartamudeo es uno de los más interesantes síntomas concretos de una causa general, es decir, de la mala dirección del uso de los mecanismos psicofísicos y que no quería tomarle como alumno a menos que él estuviera dispuesto a trabajar conmigo comenzando por corregir esta mala dirección del uso en el ámbito general, como primer paso para remediar sus defectos del habla. Yo le podía prometer, sin embargo, que si él decidía acudir a mí y yo conseguía efectuar algunos cambios para mejorar su manera de usar sus mecanismos, también se daría un cambio favorable en el funcionamiento de su organismo y su tartamudeo tendería a desaparecer en este proceso. Mi razonamiento le pareció coherente y decidió tomar clases.

Según mi experiencia, el tartamudeo, como la tendencia del golfista a retirar la vista de la bola, se debe a una mala dirección habitual del uso de los mecanismos, de manera que el remedio del defecto, en ambos casos, presenta fundamentalmente el mismo problema. Al igual que el golfista, el tartamudo necesita cambiar esta mala dirección habitual por una más satisfactoria y el nuevo uso mejorado, asociado a este cambio en la dirección, tiene que desarrollarse y estabilizarse lo



## El tartamudo

suficiente antes de que él pueda aplicarlo de forma práctica como medio para superar sus particulares dificultades del habla.

En el caso de este alumno, pues, empecé por señalarle diversos síntomas muy aparentes de su uso habitual incorrecto. Uno de los más destacados era el grado innecesario de tensión muscular que tenía el hábito de ejercer en todo su organismo siempre que intentaba hablar. Esta tensión muscular extrema era un factor obstaculizador del funcionamiento general de su organismo y hacía imposible un uso satisfactorio de la lengua y labios y cuanto más intentaba él hablar sin tartamudear, por un esfuerzo especial de “voluntad”, tanto más aumentaba la ya innecesaria tensión muscular y así frustraba su propio objetivo.

El motivo de esto, le expliqué, era que no empezaba a hablar hasta que había producido el grado de tensión que iba asociado a su uso habitual y que le hacía *sentir que podría hablar*; es decir, él decidía que le había llegado el momento de hablar sólo cuando su *sensación* le decía que estaba usando sus mecanismos al máximo rendimiento y este momento se daba, según su análisis, cuando su percepción sensorial (la única guía que tenía respecto al grado de tensión muscular necesaria) le indicaba que era “correcto” el grado de tensión que él utilizaba habitualmente al hablar y que le resultaba, por tanto, familiar.

Por desgracia, el grado de tensión familiar que él percibía como “correcto” era el grado innecesario asociado al uso erróneo de sus mecanismos, cuyo síntoma era el tartamudeo; le animé, por lo tanto, a reconocer desde el principio que la “sensación” en que se basaba para decidir cuándo su uso era el adecuado para hablar no era fidedigna como indicador de la tensión muscular y que no debía fiarse de ella como pauta al intentar hablar. ¿Cómo podía esperar, le pregunté, juzgar por su sensación el grado de tensión que debía utilizar al hablar, cuando le era ajena la experiencia sensorial de hablar con la tensión debida? Evidentemente, él no podía “conocer” una sensación que nunca había experimentado y dado que una experiencia sensorial no puede ser transmitida por la palabra, por mucho que se lo explicara, yo no podía transmitirle la experiencia sensorial desconocida de hablar con menos tensión y sin tartamudear. La única manera de convencerle de que podría hablar con un grado inferior de tensión muscular sería proporcionarle esta experiencia desconocida.

Con este fin, adopté un procedimiento basado en el mismo principio que el procedimiento empleado con el golfista para darle la experiencia de mantener la vista en la bola. Mi objetivo era darle al alumno, primero, la experiencia de aplicar una dirección consciente de un uso nuevo y mejorado de sus mecanismos en general y, segundo, la experiencia de *continuar aplicando esta dirección conscientemente mientras* usaba los mecanismos implicados en el acto de hablar, de la manera que mejor se adaptara a nuestro propósito.

Empecé por darle

1. las instrucciones para la inhibición del uso erróneo habitual de sus mecanismos, asociado al exceso de tensión muscular;
2. las instrucciones para la aplicación del control primario que le llevara a un uso nuevo y mejorado, el cual se asociaría a la cantidad conveniente de tensión muscular.

Le pedí entonces que proyectara estas instrucciones a la vez que yo, con mis manos, le daba las nuevas experiencias sensoriales de uso que correspondían a estas instrucciones, de forma que pudiera recuperar paulatinamente la fiabilidad de su percepción sensorial en relación con el uso de sus mecanismos y para que, por medio de esto, pudiera, con el tiempo, adquirir un indicador del grado de tensión necesario para hablar, distinto del grado de tensión excesivo asociado a su tartamudeo.

Continué con este procedimiento hasta que le hube repetido las nuevas experiencias sensoriales un número de veces suficiente para permitirle aplicar el nuevo “medio por el cual” para hablar y para decir las palabras y consonantes que le causaban una dificultad especial.

Es imposible en el espacio de que dispongo exponer en detalle toda la diversidad de recursos didácticos que utilicé para llevar a mi alumno hasta este punto, pues

## El tartamudo

la técnica de cada maestro varía en sus detalles según las necesidades y dificultades propias de cada alumno. De todos modos, aquellos lectores que hayan seguido el relato de las dificultades que experimenté yo en mis primeros intentos de aplicar el nuevo “medio por el cual” al declamar, podrán imaginarse el tipo de dificultad al que nos enfrentamos en todo momento, cuando digo que mi alumno era un “perseguidor de fines” redomado.

Al principio de esta nueva fase de nuestro trabajo juntos, le recordé cómo su avance hasta este punto se había visto obstaculizado por su hábito de lograr fines y de “intentarlo bien” y le advertí que, a menos que consiguiera dejar esto de lado, tendría pocas posibilidades de aplicar el nuevo “medio por el cual” a sus dificultades con el habla, porque si, en el momento crucial de empezar a decir una palabra difícil, iba aún directo a su objetivo e intentaba decir la palabra de la forma que él “percibía como correcta”, con toda seguridad recaería en su viejo hábito y volvería a tartamudear.

La práctica demostró lo difícil que le resultaba a mi alumno hacer caso de esta advertencia. Siempre que le daba un sonido o una palabra para pronunciar, le incitaba repetidamente a que inhibiera su vieja respuesta habitual negándose a intentar pronunciar el sonido o palabra hasta que se hubiera tomado un tiempo para pensar y aplicar la nueva dirección de uso que hubiera decidido era la mejor para su propósito. Él accedía a hacerlo así, pero tan pronto como yo le pedía que pronunciara un sonido o una palabra, no conseguía inhibir su respuesta al estímulo de mi voz y, olvidándose totalmente de la nueva dirección que le había pedido que aplicara, intentaba repetir inmediatamente el sonido, con el resultado de que se veía dominado enseguida por sus viejos hábitos de uso asociados a la extrema tensión muscular que él *percibía como adecuada*, y por tanto tartamudeaba tanto como siempre. En pocas palabras, su propio deseo de “hacerlo bien y lograr su fin” era lo que frustraba su intento.

Para que el lector no piense que esta dificultad era exclusiva de este alumno, querría observar que he tenido experiencias parecidas con todos mis alumnos. ¿Cómo podría ser de otra manera cuando la “persecución de objetivos” es un hábito universal?

En todos los tartamudos que he conocido, este hábito de reaccionar demasiado rápido a los estímulos va asociado siempre a la falta de fiabilidad sensorial, exceso de tensión muscular y mala dirección de la energía, pero en el caso de este alumno, el hábito de lanzarse directamente hacia el objetivo e intentar “sentirse bien” al hacerlo, había sido profusamente cultivado en él por los métodos utilizados por sus maestros anteriores al tratar de “curar” su tartamudeo. (Véase el apartado 3.2, primera nota.)

Podría parecer que el principio de “perseguir el fin” se encuentra detrás de todos los ejercicios que dan los profesores que, ya sea por métodos ortodoxos o no, tratan el tartamudeo como un defecto específico y tomaré como ejemplo los ejercicios que le habían dado a mi alumno para resolver su dificultad especial en pronunciar los sonidos T y D.

Sus anteriores maestros habían observado que el uso de su lengua y labios era insatisfactorio para el propósito de pronunciar estos sonidos y para superar esta dificultad le habían instruido que practicara determinados ejercicios que obligaban al uso de estas partes concretas al decir T o D.

Sin embargo este procedimiento no podía más que agravar la dificultad, pues la sola idea de decir T o D actuaba como un incentivo para que el alumno aplicara su uso habitual asociado al uso erróneo de la lengua y los labios. Mientras este uso habitual erróneo permaneciera intacto, esta asociación persistiría y él tendría pocas posibilidades de librarse de este incentivo, de manera que pedirle en estas condiciones que practicara la pronunciación de T o D como remedio para su tartamudeo equivalía a darle un incentivo más para tartamudear.

Esto se me confirmó cuando me mostró cómo practicaba estos ejercicios. Lo observé detenidamente y vi que tan pronto empezaba a hacerlos, ejercía un grado excesivo de tensión en todo el cuerpo, continuaba aumentando la tensión en los labios, mejillas y lengua e intentaba decir T o D antes de que la lengua llegara a estar en la posición adecuada para ello. Este intento estaba tan destinado a fracasar como el de un automovilista que intenta cambiar de marcha antes de que el

## El tartamudo

embrague haya colocado los engranajes en la posición en la que pueden engancharse. Era evidente que en toda su práctica pasada, él había intentado lograr el fin sin estar al mando de los medios que le permitirían lograr satisfactoriamente ese fin y el hecho de que la mayoría de esos intentos hubieran sido frustrados lo había llevado a un estado de falta de confianza en sí mismo que empeoraba considerablemente la dificultad de romper ese hábito de lograr fines.

*Que yo sepa, todos los métodos para “curar” el tartamudeo, aunque difieran en sus pormenores, se basan en este principio de “lograr fines”. El profesional escogerá uno o varios síntomas como causa del tartamudeo de su alumno y le dará instrucciones o ejercicios concretos para ayudarlo.*

*Soy consciente de que algunas personas han dejado de tartamudear siguiendo estos métodos, pero yo cuestionaría la idea tan generalizada de que, dado que esto ha sucedido, se ha efectuado una “cura” de verdad. Porque en algunos casos de los que se afirma que un tartamudo se ha “curado”, sigue habiendo algo peculiar o titubeante en su manera de hablar y aquellos que lo han tratado no parecen en lo más mínimo preocupados por el hecho de que las perniciosas condiciones de excesiva tensión muscular, mala dirección de la energía y falta de fiabilidad de la percepción sensorial presentes cuando empezó la “cura”, sigan siendo evidentes después que se ha producido lo que se considera una “cura” con éxito.*

*Ningún método de “curación” puede ser aceptado como eficaz o científico si, en el proceso de eliminar ciertos síntomas escogidos, otros síntomas permanecen inalterados o si han aparecido otros síntomas nuevos no deseados.*

Como escribe el doctor Dewey en su Introducción a *El control consciente y constructivo del individuo*: “la esencia del método científico no consiste en sacar consecuencias a lo bruto; consiste precisamente en poner los medios para analizar las consecuencias en detalle. Consiste en los procesos por los cuales las causas que se usan para explicar las consecuencias o efectos, pueden ser analizadas completamente para demostrar que realmente producen estas consecuencias y no otras”.

*Si se aplica este criterio a un tartamudo que haya sido “curado” por tales métodos, se verá con demasiada frecuencia que los defectos originales de excesiva tensión muscular, mala dirección de la energía y falta de fiabilidad de la percepción sensorial han aumentado durante el proceso de “curación”.*

Como ejemplo de esto, voy a citar algo que me contó un alumno en su entrevista preliminar. Me dijo, entre otras cosas, que se había curado a sí mismo de tartamudear y yo le pregunté cómo lo había hecho. Me contestó que había padecido un tartamudeo muy grave, pero que un día fue obligado a subir corriendo unas largas escaleras para entregar un mensaje importante y descubrió, para su sorpresa, que tras esta experiencia era capaz de hablar sin balbucear y que había continuado así. La mayoría de personas consideraría esto una “curación”, por supuesto, pero yo no podía considerarlo así, porque veía que su uso general de sí mismo seguía siendo muy defectuoso y cuando se lo expresé, él admitió que sufría otros problemas que, en mi opinión, equivalían a un “tartamudeo” en otras partes de su organismo. El hecho es que la experiencia a la que él atribuía el haberse librado del tartamudeo no había cambiado las condiciones insatisfactorias de su uso por esas condiciones satisfactorias que no van asociadas al tartamudeo. En consecuencia, una experiencia similar podría provocar fácilmente una reaparición del tartamudeo vocal y, dado que su uso insatisfactorio seguía presente, tenía una predisposición a desarrollar otros problemas.

*Admito que estos defectos pueden no volver a provocar una reaparición del tartamudeo, pero incluso así, es casi seguro que llevará al desarrollo posterior de otros síntomas perniciosos que quedan sin reconocer. Esto sucede invariablemente cuando los defectos y enfermedades son “curados” por métodos específicos y explica por qué, a pesar del inmenso número de “curaciones” registrado, los problemas del organismo humano parecen aumentar y exigir cada vez más “curas”.*

*Es importante recordar que existe un equilibrio funcional en el uso de todas las partes del organismo y que, por este motivo, el uso de una parte (o partes) concreta en cualquier actividad puede influir sobre el uso de otras partes y viceversa. Bajo la dirección instintiva, este equilibrio funcional se vuelve habitual y da “sensación de correcto” y el punto en el que se hará sentir la influencia del uso de cualquiera de las partes variará y la influencia del propio uso será débil o fuerte según la naturaleza del estímulo de la actividad deseada. Si se reconoce un defecto en el uso de una parte y se intenta corregirlo modificando el*

## El tartamudo

*uso de esa parte sin efectuar a la vez un cambio correspondiente en el uso de otras partes, se alterará el equilibrio habitual del uso de la totalidad. A menos, pues, que la persona que intenta efectuar un cambio en el uso de una parte concreta sepa también efectuar el cambio correspondiente en el uso de otras partes, lo cual permita un equilibrio funcional satisfactorio y que complemente el nuevo uso que intenta producir, una de estas dos cosas va a darse obligatoriamente:*

- 1. el estímulo del deseo de lograr un fin, por medio del antiguo uso asociado al equilibrio de funcionamiento habitual que da “sensación de correcto”, será tan fuerte que se impondrá al estímulo de cultivar un uso nuevo y mejorado de una parte determinada asociado a un equilibrio funcional desconocido y que da “sensación de incorrecto”; o bien*
- 2. si el cambio en el uso de una parte se efectúa en presencia de factores obstaculizadores en el uso de otras partes (como sucede con cualquier método específico de tratamiento que se emplee para corregir un defecto de una de las partes), el equilibrio funcional entre el uso de esa parte y el uso de todas las otras partes estará tan descompensado que el uso de las otras partes se verá adversamente afectado y se desarrollarán nuevos defectos en el uso de estas partes.*

Cuando mi alumno me hubo mostrado los ejercicios que le habían dado, le expliqué que al practicarlos había estado cayendo en sus viejos malos hábitos de uso general de sí mismo y, por lo tanto, *cultivando* precisamente esos malos hábitos de uso de la lengua y los labios que lo hacían tartamudear. Le insistí una vez más que si deseaba llegar a poder pronunciar con confianza la T, la D y las palabras en las que aparecen estas letras sin tartamudear, *debía negarse a responder a todo estímulo, tanto interno como externo, de decir T o D*; en otras palabras, siempre que le llegara la idea de decir T o D, debía inhibir su deseo de intentar pronunciarlas correctamente hasta que hubiera aprendido qué uso de la lengua y labios era el que le hacía falta para pronunciar estos sonidos sin tartamudear y hasta que pudiera poner en práctica las instrucciones necesarias para este nuevo uso de la lengua y labios *a la vez que continuaba dando las instrucciones para el control primario del nuevo uso mejorado de sí mismo en general.*

Él entendió las razones, pero sus intentos de cooperar conmigo resultaron más o menos inútiles durante un tiempo. Una y otra vez le llevé hasta el punto en que el uso de su lengua y labios, en conjunto con su uso general, era tal que yo sabía que podía pronunciar T y D sin la excesiva tensión muscular que le hacía tartamudear, pero cuando en ese momento le pedía que repitiera uno de los dos sonidos, o bien

- 1. se olvidaba de inhibir su vieja respuesta, revertía a sus antiguas condiciones de uso y aumentaba la tensión hasta el punto que él *sentía* que podía decir T o D, intentaba decirlo de esta manera y tartamudeaba, o bien*
- 2. en los casos en que se acordaba de inhibir su vieja respuesta y de aplicar el nuevo “medio por el cual” para decir T o D sin tartamudear, no hacía ningún intento de pronunciar el sonido.*

En ambos casos actuaba impelido por el mismo motivo. Asociaba el acto de hablar, sobre todo las consonantes que le resultaban difíciles, con un cierto grado de tensión muscular y, como ya he explicado, había llegado a creer que le era imposible hablar mientras no *sintiera* este grado indebido de tensión. Esto explica por qué no hacía ningún intento de hablar hasta que había producido la tensión excesiva, pero conocida, que le hacía tartamudear. De esta manera, simplemente reforzaba las viejas experiencias sensoriales de excesiva tensión muscular asociadas a su uso habitual y a su hábito de intentar *sentirse bien* al lograr su fin.

Para tratar esta dificultad, resolví darle a mi alumno, día tras día, la experiencia de recibir un estímulo para lograr un cierto fin (véase a mitad del capítulo 1, lo que hacía con piernas, pies y dedos; y el final del capítulo 3) y de acordarse de negarse a perseguir este fin, ya que esta negativa significaba que de un solo golpe inhibía todos los malos hábitos de uso asociados a su manera habitual de alcanzar ese fin. En la medida en que él conseguía inhibir su respuesta inmediata a

## El tartamudo

cualquier estímulo, pudo empezar a vencer su deseo de lograr su fin de la manera que él sentía correcta y *en tanto que él mantenía esta inhibición*, yo, por mi parte, pude repetir para él, hasta que se le hicieron familiares, las nuevas experiencias sensoriales asociadas a un uso general mejorado de sus mecanismos, que incluía el uso correcto de la lengua y los labios. Al continuar cooperando conmigo en este sentido, gradualmente fue adquiriendo la experiencia suficiente de este uso nuevo para poder aplicarlo con éxito como “medio por el cual” pronunciar las consonantes que le habían supuesto una dificultad especial.

Pero, más importante que esto, mi alumno, en el transcurso de este proceso, había aprendido que si él inhibía su reacción instintiva inmediata a cualquier estímulo de “hacer”, podía prevenir la mala dirección de su uso y la consiguiente tensión muscular excesiva que había sido el rasgo más destacado de todas sus reacciones a estímulos y un obstáculo no sólo para su habla sino para todas sus actividades, tanto “físicas” como “mentales”; si él escogía aplicar este principio a sus actividades en otros ámbitos, tendría en sus manos un medio de controlar la naturaleza de sus reacciones a los estímulos, es decir, de adquirir un control de lo que se denomina “comportamiento consciente”.

Lo que sigue es interesante a este respecto. Un alumno me acaba de decir que antes de empezar sus clases conmigo, solía tener unos ataques de genio incontrolables, pero que desde que empezó con este trabajo no ha tenido problemas en este sentido y que toda su familia ha notado el cambio. Me pidió que le explicara cómo era que algo que él consideraba un síntoma “nervioso” o “mental” podía verse afectado por el trabajo que yo hacía con él. En respuesta le pregunté cómo sabían otras personas que él se había enojado y contestó que lo sabían por su tono de voz, le expresión de su cara, la mirada en sus ojos o por sus gestos o modales excitados en general. Le pregunté entonces cómo serían posibles estas reacciones salvo por el uso de lo que él consideraba su yo “físico”. Por ejemplo, la voz debe usarse para que podamos juzgar su tono, tiene que haber un uso de los ojos para que centelleen, de los músculos de la cara para que haya cambios de expresión y, para que se manifieste la excitabilidad, absolutamente todos los mecanismos de uso tienen que ser estimulados hacia una actividad y tensión muscular indebidas.

Al cambiar el modo de uso cambiamos las condiciones en todo el organismo; la vieja reacción asociada al antiguo modo de uso y a las antiguas condiciones no puede tener lugar, pues los medios ya no están ahí. En otras palabras, la vieja actividad refleja habitual ha cambiado y no volverá a darse. Si la pérdida de control sólo puede manifestarse por medio del uso de nosotros mismos, es lógico pensar que una dirección consciente de un uso mejorado nos lleve por primera vez muy cerca de un control consciente de la reacción o comportamiento humanos.

*Algunos rasgos del caso de este alumno se dan en prácticamente todos los alumnos.*

*Durante las primeras fases de las clases de un alumno, cuando el uso de sus mecanismos es aún insatisfactorio, me encuentro constantemente con que no consigue inhibir la vieja dirección instintiva de su uso, con el resultado de que sus instrucciones para el nuevo uso no llegan a ser operativas. Antes de que yo pueda intentar ayudarlo, él se pone a perseguir su fin según su uso habitual erróneo y resulta prácticamente imposible en estas circunstancias impedirle alcanzar su fin de este modo.*

*Por otro lado, cuando, en un estadio posterior de su proceso, ha aprendido a inhibir la dirección instintiva del uso y las instrucciones para el nuevo uso se han vuelto operativas, de forma que yo puedo darle las experiencias sensoriales correspondientes, he visto que aunque ya tiene en su mano las mejores condiciones posibles para lograr su fin, no hace ningún intento por alcanzarlo. No puede creer que su fin pueda ser alcanzado con las condiciones mejoradas presentes; “producen una sensación tan rara”, como lo expresa él, que instintivamente se niega a emplearlas.*

*Cuando aparece esta dificultad, es necesario que yo le dé la experiencia real de lograr su fin por medio de aquello que él siente que es un uso incorrecto de sus mecanismos y cuando finalmente lo consigo, él comenta invariablemente cuánto más fácil resulta la nueva manera que la vieja y cuánto menos esfuerzo exige. Sin embargo, a pesar de admitir esto, la experiencia de lograr su fin de esta nueva manera tiene que ser repetida una y otra y otra vez antes de que “sienta bien” el uso mejorado y de que llegue a tener la confianza necesaria para emplearlo.*

## El tartamudo

*La lección que se puede aprender de todo esto es que, ya que nuestra forma particular de reaccionar a los estímulos está condicionada por los hábitos de uso conocidos, el incentivo para intentar lograr cualquier fin dado está inseparablemente ligado a este uso conocido. Esto explica por qué, si el uso conocido de un alumno se substituye por uno que le resulta desconocido y, por lo tanto, ajeno a su forma habitual de reaccionar a estímulos, él tiene poco o ningún incentivo para lograr el fin dado. Mientras una persona actúa bajo unas condiciones de uso erróneas, acompañadas de su respectiva sensación, el incentivo por lograr un fin por medio del uso conocido erróneo parece ser casi irresistible, pero cuando estas condiciones han sido transformadas en condiciones que son las óptimas para el propósito de lograr ese fin, parece que no hay prácticamente ningún incentivo por lograrlo.*

*Esto no es sorprendente, porque cuando la percepción sensorial del uso es errónea y lo que la persona cree que puede o no puede hacer se basa en lo que siente, perseguir un fin por medio de un uso que le resulta ajeno es como dar un salto en el vacío. Incluso cuando le explico a un alumno por qué aparece esta dificultad en su caso y él entiende las razones “intelectualmente”, necesitará, en la mayoría de casos, que se le aliente constantemente y se le ofrezca asistencia práctica para poder llegar a tener la experiencia de lograr un determinado fin por medio de un uso que le resulta nuevo y desconocido. Una vez que ha ocurrido esto, sin embargo, se toma conciencia de una nueva experiencia que está deseoso de repetir y la repetición de esta experiencia lo convence, con el tiempo, de que sus juicios y creencias anteriores al respecto eran erróneos. Como resultado, se desarrolla paulatinamente en él un incentivo para emplear este nuevo uso y este se vuelve, por fin, más fuerte que el incentivo de emplear el viejo uso, pues su desarrollo es el resultado de un procedimiento razonado que él descubre que puede dirigir y controlar conscientemente con una seguridad que nunca antes había experimentado.*

*Una de las características más interesantes del hombre es su capacidad de acostumbrarse a condiciones de casi cualquier género, tanto favorables como desfavorables, tanto en sí mismo como en su entorno y una vez acostumbrado a ellas, estas condiciones le parecen correctas y naturales. Esta capacidad es una ventaja cuando le permite adaptarse a condiciones que son deseables, pero puede plantear un gran riesgo cuando las condiciones no son deseables. Cuando su percepción sensorial no es fiable, puede llegar a familiarizarse con condiciones seriamente perniciosas de mal uso de sí mismo hasta el punto que estas malas condiciones le parezcan buenas y confortables.*

*Mi experiencia en la enseñanza me ha demostrado que cuanto peores y más antiguas sean estas condiciones en un alumno, tanto más familiares y agradables le resultan a él y tanto más difícil es enseñarle a superarlas, por mucho que él desee aprenderlo. En otras palabras, su capacidad para aprender un uso nuevo y más satisfactorio de sí mismo se encuentra, por regla general, en proporción inversa con el grado de mal uso de su organismo y con la antigüedad de estas condiciones perniciosas.*

*Esto se debería entender y tener en cuenta a la hora de elaborar cualquier plan para el mejoramiento del uso y funcionamiento de los mecanismos de todo el organismo como medio para eliminar defectos, peculiaridades y malos hábitos.*

Hacia el final de sus clases, mi alumno me preguntó por qué tenía que ser tanto más difícil superar el hábito de tartamudear que el de fumar demasiado. Me contó entonces que en otro tiempo había sido un fumador empedernido, pero al percatarse de que ese hábito lo estaba dominando demasiado, decidió que debía dejarlo. Probó primero con el método de reducir el número de cigarrillos que fumaba al día, pero cuando vio que no podía mantenerse dentro del límite prescrito, decidió que la única forma de romper el hábito sería dejar de fumar completamente. Llevó su decisión a la práctica y llegó a ser un no fumador. Ahora quería saber por qué no había tenido el mismo éxito en sus esfuerzos por superar el tartamudeo.

Yo le señalé que los dos hábitos presentan problemas muy diferentes.

El fumador puede abstenerse de fumar sin interrumpir las actividades necesarias para su vida cotidiana. Puesto que la tentación de fumar en exceso procede, como

## El tartamudo

sabe todo fumador empedernido, del hecho de que cada pipa, puro o cigarrillo fumado actúa como estímulo para fumar el siguiente, cada vez que se abstiene de fumar rompe un eslabón de la cadena.

El tartamudo, sin embargo, no puede abstenerse de hablar porque su comunicación cotidiana con el prójimo depende de ello. Cada vez que habla, pues, sucumbe de lleno a la tentación de reproducir los viejos hábitos conocidos de uso de los órganos vocales, la lengua y los labios y de ahí el tartamudeo. No se puede evitar el estímulo de hablar de la manera que un fumador puede evitar el estímulo de fumar si así se lo propone, de forma que el hábito de tartamudear exige un tipo de control mucho más fundamental.

Un control eficaz del acto de hablar exige un nivel apropiado de uso general de los mecanismos, dado que el uso apropiado de la lengua y los labios, junto con un nivel satisfactorio de control de los órganos respiratorios y vocales dependen de este uso general apropiado. Al ser esto así, el uso general defectuoso de los mecanismos que, como hemos visto, caracteriza a todo tartamudo, constituye un obstáculo formidable en el proceso de dominar su hábito.

La situación es muy diferente para el fumador, pues el acto de fumar no exige este alto nivel de uso de los mecanismos y aunque su caso presenta a menudo unas condiciones insatisfactorias de uso, la influencia que ejercen para impedirle superar su hábito es pequeña en comparación.

Su caso presenta aún otro elemento. El fumador intenta superar un hábito que ha desarrollado él mismo en el proceso de satisfacer un deseo. El tartamudo, por otro lado, se enfrenta a un hábito que no ha sido desarrollado en el proceso de satisfacer un deseo, sino que ha ido creciendo gradualmente hasta formar parte del uso de los mecanismos que él emplea habitualmente en todas las actividades de su vida cotidiana. Esto explica por qué el hábito de fumar es relativamente superficial y en este sentido más fácil de superar y por qué mi alumno había sido capaz *él solo* de resolver el problema de fumar demasiado, pero no había podido tratar su hábito de tartamudear sin la ayuda de un maestro que entendiera cómo darle los medios por los cuales *él* pudiera dominar el uso satisfactorio de sus mecanismos en general y de la lengua, labios y órganos vocales en particular, para el acto de hablar.

Yo subrayaría aquí que el proceso de eliminar por estos medios cualquier defecto como el del tartamudeo, impone una gran exigencia de tiempo, paciencia y destreza al maestro y al alumno, pues como hemos visto, esto requiere

1. la inhibición de la dirección instintiva de la energía, asociada a las experiencias sensoriales conocidas de uso erróneo habitual y
2. el desarrollo, en su lugar, de una dirección consciente de la energía, por medio de la repetición de experiencias sensoriales nuevas asociadas a un uso nuevo y satisfactorio.

Este proceso de reconducir la energía desde las vías conocidas a unas vías nuevas y desconocidas, como medio para cambiar la manera de reaccionar a los estímulos, implica necesariamente, tanto para el maestro como para el alumno, una capacidad creciente de “pasar de lo conocido a lo desconocido”; es, por lo tanto, un proceso fiel al principio que se encuentra presente en todo crecimiento y desarrollo humano.

El Sr. Joseph Rowntree, después de una de sus clases, describió mi trabajo como “un razonar desde lo conocido a lo desconocido, donde lo conocido es lo erróneo y lo desconocido lo correcto”.

Después de escribir este capítulo, recibí una carta de este alumno y, con su permiso, voy a citar algunos fragmentos de ella, pues son de interés en relación con el desarrollo de la conciencia sensorial de una mejora en el uso:

## **El tartamudo**

Espero que no haya interpretado mi prolongado silencio como una falta de interés por usted o por su trabajo. Se trata más bien de todo lo contrario. Poca cosa más hay que me llame la atención. (...) Me siento muy optimista respecto a la posibilidad de realizar un nuevo avance considerable si puedo volver a verle este año. Lo bastante optimista para creer que estoy a punto para algunas nuevas experiencias de verdad. (...) He llegado hasta el punto en que cuando siento trabajar la espalda, también siento cómo se me relajan las mandíbulas. ¡Verdaderamente creo que había estado usando los músculos mandibulares para mantenerme erguido! Estoy empezando a apreciar realmente lo poco que he usado la lengua y los labios al hablar; de hecho, prácticamente no los he usado para nada. Es esta gran mejora en mi percepción sensorial lo que me da tales esperanzas para el futuro.

# **Capítulo 5º: Diagnóstico y formación médica**

## **5.1 Discusión**

Desde hace años, los médicos me mandan sus pacientes porque saben que tengo experiencia en examinar las condiciones de uso y en estimar la influencia de estas condiciones sobre el funcionamiento. Yo diría de entrada que no tomo estos casos como pacientes, sino como alumnos, en la medida en que no me interesan la enfermedad ni los defectos sino por su asociación con condiciones perjudiciales de uso y funcionamiento.

Algunos de estos casos han sido previamente diagnosticados y tratados por problemas tan diversos como angina de pecho, epilepsia, ataxia locomotriz, artritis reumatoidea, ciática, parálisis infantil, asma, neuritis, trastornos denominados mentales o nerviosos, estreñimiento, problemas de voz y garganta, pies planos y tartamudeo. Al examinar cada uno de estos casos he encontrado un funcionamiento insatisfactorio asociado a un uso perjudicial de los mecanismos psicofísicos.

En otros casos, los médicos han sido incapaces de encontrar alguna causa o explicación para los síntomas del paciente. En algunos casos se trataba de síntomas de los trastornos denominados mentales, como desidia, depresión, lasitud, fallos de memoria, incapacidad de prestar atención al trabajo que se realiza, exceso de excitabilidad y un bajo nivel de rendimiento en general y, en otros casos, los síntomas eran de un carácter “físico” más reconocible, como insomnio, indigestión, desnutrición, mala circulación y sabañones. Al someter estos casos a examen, he observado siempre la presencia de condiciones desfavorables de uso que no habían sido reconocidas y que han tendido a menoscabar el nivel general de funcionamiento del paciente.

Todo médico tiene constancia de casos en los que no ha podido encontrar ningún problema que tratar.

Además, en todos los casos en que he observado condiciones adversas de uso y funcionamiento, he podido observar también que la percepción sensorial (es decir, la información que nos llega por los mecanismos sensoriales respecto a cómo nos usamos a nosotros mismos) no es fidedigna, con el resultado de que la dirección sensorial de uso en toda actividad es defectuosa, manifestándose en malos hábitos en los actos cotidianos de caminar, sentarse, estar de pie, comer, hablar, practicar juegos, pensar, razonar, etc.

La experiencia en todos estos casos me ha hecho ver la íntima relación que existe entre la manera de usar los mecanismos y el nivel de funcionamiento, porque allí donde he detectado un uso insatisfactorio de los mecanismos, entre los problemas funcionales asociados a él se encontraban interferencias con el sistema respiratorio y circulatorio, prolapso de las vísceras abdominales, abulia en diversos órganos, junto con presiones, contracciones y rigideces innecesarias y forzadas en todo el organismo, todo lo cual contribuye a menoscabar el grado de resistencia a la enfermedad.

Por otro lado, en casos en los que la enfermedad ha sido diagnosticada previamente en algún órgano o sistema, he observado que el funcionamiento defectuoso que esto implica va asociado siempre a un modo insatisfactorio de uso en todo el organismo.



## Discusión

Esto sirve para demostrar que un modo insatisfactorio de uso, al interferir con el funcionamiento general, constituye una causa que predispone a la enfermedad y a los trastornos y que al emitir un diagnóstico o prescribir un tratamiento, sin averiguar en qué medida el problema ha surgido a raíz de esta interferencia y en qué medida debido a otras causas, se pasa por alto una causa que predispone a la enfermedad y a los trastornos.

Por este motivo hago la siguiente afirmación:

1. No se puede afirmar que un diagnóstico de un caso sea completo a menos que el médico tome en consideración la influencia que ejerce sobre el paciente, no sólo la causa inmediata del problema (por ejemplo, un germen invasor), sino también la interferencia con el funcionamiento que va asociada siempre al mal uso *habitual* de los mecanismos y contribuye a menoscabar la resistencia del paciente, hasta el punto en que el germen encuentra su oportunidad.
2. Puesto que el programa de estudios de Medicina no incorpora ninguna formación sobre el conocimiento de cómo dirigir el uso de los mecanismos humanos, el médico no cuenta para su diagnóstico con una comprensión del “uso” en el sentido que he definido y no reconoce así la relación entre la mala dirección del uso y ese grado insatisfactorio de funcionamiento que va siempre asociado a la enfermedad; cualquier deducción que haga, por lo tanto, se basará en premisas incompletas y el valor de su trabajo se verá limitado en el campo de la prevención y en el de la cura.
3. Es esencial para el equipamiento personal de todo médico una formación sobre la dirección satisfactoria del uso. En el curso de esta formación adquirirá un conocimiento que le permitiría juzgar cómo se usa a sí mismo su paciente, detectar cualquier mala dirección de este uso y, cuando exista, determinar su relación con cualquier síntoma de funcionamiento insatisfactorio que se halle presente.

Para respaldar esta afirmación, tomaré como ejemplo la práctica ortodoxa de realizar pruebas destinadas al diagnóstico y escojo las “pruebas” porque el resultado de cualquier prueba de las condiciones de un paciente se verá necesariamente influido en mayor o menor grado por la manera habitual de uso de los mecanismos del paciente y si esta influencia no se tiene en cuenta, cualquier diagnóstico que se base en la prueba será en cierto modo incompleto.

Para demostrar esto no tenemos más que realizar una prueba de funcionamiento con una persona que manifieste la presencia de ciertas condiciones insatisfactorias de uso y realizar la misma prueba de nuevo, una vez que se hayan mejorado esas condiciones de uso. Se comprobará cómo el resultado de la segunda prueba difiere del de la primera y, en la mayoría de los casos, esta diferencia será muy pronunciada.

Se me ocurre uno de estos casos. Un especialista me llamó para consultarme un caso y cuando entré en su consulta, él estaba examinando el pecho y los pulmones del paciente con un estetoscopio. Me percaté de inmediato de que estábamos ante uno de los peores casos de mal uso que había visto nunca. Presentaba contracción e inmovilidad del tórax, depresión de la laringe, una tendencia a retener el aliento en los actos ordinarios de la vida y un encorvamiento pernicioso. Su manera de usarse obstruía los procesos respiratorios, la circulación y la acción del corazón, con una influencia adversa sobre su pulso y presión sanguínea. Cuando el especialista hubo acabado, me pidió que lo auscultara para hacerme una idea de las dificultades respiratorias del paciente desde el punto de vista médico. Así lo hice y tras consultar el resultado con él, me referí a los síntomas de mal uso que había observado y sugerí que si me permitía efectuar tan sólo unos leves cambios en estas condiciones de uso y después volvía a realizar la misma prueba, mientras yo mantenía las condiciones modificadas en el paciente, el estetoscopio registraría un resultado muy diferente. Él accedió, yo realicé ciertos cambios, los mantuve mientras se realizaba la segunda prueba y el especialista, al usar el estetoscopio, comprobó que mi predicción se cumplía. Me mandó al paciente, quien obtuvo unos buenos resultados al cabo del tiempo.

Estoy dispuesto a demostrar que, dado un sujeto razonable, un cambio temporal a mejores condiciones de uso se puede producir en un tiempo muy corto, aunque, inevitablemente, el paciente volverá a caer de inmediato en su uso erróneo habitual.

Iré ahora más lejos e intentaré demostrar que el médico está limitado, incluso más en el ámbito de la prevención que en el de la “curación”, porque no reconoce la

## Discusión

influencia del uso satisfactorio en el mantenimiento de un nivel favorable de funcionamiento general y así, cuando emite un diagnóstico, no posee el conocimiento que le permitiría distinguir entre condiciones de uso satisfactorias e insatisfactorias en el caso que examina.

Tomemos el caso de un niño cuyos padres lo llevan al médico para una revisión rutinaria. El niño no presenta síntomas de enfermedad, pero sus padres quieren asegurarse de que no existen tendencias nocivas latentes que, si se desarrollasen, podrían desembocar más tarde en algún tipo de enfermedad o defecto. El doctor examina al niño y no encuentra síntomas ni tendencias que en su opinión llamen la atención o exijan tratamiento. Así pues, le da al niño un diagnóstico de salud excelente.

Al estimar el valor de su opinión, debemos tener en cuenta de nuevo que el currículo médico no incorpora ningún tipo de formación que capacite al médico para emplear una dirección satisfactoria de su propio uso en la vida cotidiana, ni para enseñar a sus pacientes a hacer lo mismo. No es descabellado, pues, suponer que el médico de nuestro ejemplo, al examinar al niño, no sepa qué condiciones insatisfactorias de uso se hallan presentes y que si se hallaran presentes, él seguramente no sabría reconocerlas ni estimar su influencia sobre el funcionamiento. No se puede esperar que él busque algo, por muy potente que pueda ser como factor en el desarrollo de tendencias nocivas, cuando ni siquiera tiene conciencia de su existencia. En consecuencia, no se puede decir que su estudio de las condiciones del niño sea completo, porque le puede dar al niño un diagnóstico de salud excelente y sin embargo, dejar sin reconocer ni examinar condiciones de uso que, si se les permite desarrollarse, pueden llegar con el tiempo a menoscabar el grado de funcionamiento del niño y su resistencia a la enfermedad.

Como ejemplo de un diagnóstico basado en el reconocimiento de la íntima relación entre el uso y el funcionamiento, citaré el siguiente caso. El 12 de diciembre de 1923, un médico me escribió lo siguiente:

Acabo de leer su libro *La herencia suprema del hombre*, a resultas de los comentarios que hizo el doctor Peter Macdonald en la asamblea de la Asociación Médica Británica (BMA). Soy médico y he tenido que hacer un reposo debido a una angina de pecho y los principios que fundamentan su trabajo me parecen muy sólidos. Tanto es así que me gustaría ponerlos en práctica en mi propio caso. Tengo 61 años y hasta hace dos meses mantenía una consulta muy activa. (...) Si usted pudiera ayudarme, me alegraría recibir una respuesta suya.

Concertamos una entrevista y cuando el doctor X vino a verme, procedí de mi modo habitual a hacer un examen de las condiciones de uso que presentaba. Tras este examen le dije que había observado que el uso que hacía de sí mismo era de lo más insatisfactorio, que veía un alto grado de mal uso y desequilibrio asociado a un grado peligrosamente bajo de funcionamiento de los sistemas respiratorio, circulatorio y digestivo. Esta es una combinación de condiciones nocivas que siempre he detectado en un grado notable en casos de angina de pecho y podría ser suficiente, según mi experiencia, para dar cuenta de las peores sensaciones que experimentaba el paciente.

Un amigo médico me cuenta que estas sensaciones, tal como son descritas por los médicos, son los únicos datos de que disponen para poder diagnosticar un caso de angina de pecho.

Con este diagnóstico, le expliqué que mi método de tratamiento de su caso consistiría en intentar cambiar las condiciones insatisfactorias de uso por esas condiciones más favorables que sólo encontramos presentes cuando van asociadas a un funcionamiento satisfactorio. Desde el primer instante, el doctor X se sintió especialmente interesado por mi método de diagnosticar y este interés fue en aumento al reconocer que durante el proceso de desarrollar un uso nuevo y más satisfactorio que el utilizado por él en su vida cotidiana, los síntomas que habían precipitado el diagnóstico de la angina y que lo habían incapacitado para trabajar y jugar al golf, se hicieron cada vez menos evidentes en proporción al cambio y mejoramiento de las condiciones de todo su organismo y desaparecieron hasta el punto que pudo volver a trabajar y jugar al golf. Describió mi trabajo como la “primera fisiología clínica del ser humano” y comprendiendo que mi método de

## Discusión

diagnóstico difería en sus raíces con el que se utilizaba en la práctica médica ortodoxa, me instó a escribir sobre el tema para exponer mis descubrimientos ante la profesión médica.

10 de julio de 1931. Hace unos días volví a ver a este alumno y el proceso continúa favorablemente. (F. M. A.)

En las siguientes páginas haré un intento de llevar a cabo su sugerencia y nada da mejor pie a mis comentarios que un discurso que pronunció Lord Dawson of Penn en la Cámara de los Comunes el 24 de febrero de 1926. Mis amigos médicos me aseguran que los pareceres que en él expresa Lord Dawson, en cuanto a la eficacia de la formación médica como preparación para el diagnóstico eficaz de la enfermedad, puede servir para representar la opinión médica actual sobre este tema.

El discurso de Lord Dawson que cito aparece reproducido en *The Lancet* del 6 de marzo de 1926.

Mis comentarios llevarán consigo necesariamente un grado de crítica para con la formación médica, pues mi trabajo como educador me ha revelado una cierta carencia en el currículo médico, pero en vista de la declaración de Lord Dawson al principio de su discurso de que “de la crítica en sí, la profesión nunca ha expresado ninguna queja” y puesto que puedo ofrecer una técnica que estoy convencido, por experiencia propia, de que podría llenar esta carencia, tengo la mejor de las razones para creer que los miembros de la profesión tomarán esta crítica en consideración.

Sobre el tema de *Diagnóstico y Currículo Médico*, Lord Dawson dijo:

Un preliminar indispensable al tratamiento es un conocimiento de la enfermedad, (...) sus causas y su diagnóstico. Intentar tratar la enfermedad sin saber qué es lo que va mal en el cuerpo como un todo (y no en una parte solamente) es declaradamente un acto de necedad y para adquirir tal conocimiento debe haber una formación rigurosamente organizada. (...) Nadie debería recibir su título profesional sin haber tenido estos años de formación y haber estudiado la naturaleza de la enfermedad y su diagnóstico. (...) Y la formación debería ser igual para todos. En este asunto no debería haber la más mínima concesión. (...) Por muchas ideas que un hombre pudiera tener sobre navegación, por grande que fuera su genio, no se le permitiría asumir el mando de un navío sin haber pasado los exámenes de navegante. ¿Por qué se le ha de conceder menor protección al navío humano que navega por los mares de la vida? Ahora todo el mundo se esfuerza por controlar la enfermedad más temprano, en su fase más curable, y de aquí que *el diagnóstico sea de suprema importancia*.

La cursiva es mía. (F. M. A.)

Permítanme que empiece con la declaración de Lord Dawson de que “un preliminar indispensable al tratamiento es un conocimiento de la enfermedad, (...) sus causas y su diagnóstico.”

Es evidente que una vez que conocemos la causa de la enfermedad, tenemos alguna posibilidad de tratarla con éxito y que la tendencia a enfermar de las partes del organismo sería menor si el funcionamiento de estas partes fuera satisfactorio. La conexión entre la enfermedad y el mal funcionamiento debería ser reconocida en general y también se debería reconocer que cuando se han diagnosticado síntomas específicos de enfermedad, *el mal funcionamiento asociado va siempre asociado, a su vez, a un uso desfavorable de los mecanismos del organismo como un todo*. Mi experiencia docente me han hecho comprender esta asociación, lo cual me ha enseñado que *en el proceso* de mejorar el uso y el funcionamiento del organismo *como un todo*, los síntomas específicos de enfermedad tienden a desaparecer o a ser erradicados.

Coincido, pues, totalmente con Lord Dawson en que “Intentar tratar la enfermedad sin saber qué es lo que va mal en el cuerpo como un todo (y no en una parte solamente) es declaradamente un acto de necedad”. Pero cuando da a entender que la “rigurosamente organizada” formación médica actual da al estudiante este

## Discusión

conocimiento esencial, yo tengo que disentir de él, pues no hay nada en la formación médica que capacite a un miembro de la profesión médica para

1. detectar y diagnosticar ese mal uso *habitual* de los mecanismos que va asociado con el mal funcionamiento y de ahí con los síntomas de enfermedad e
2. iniciar, en virtud de este diagnóstico, el proceso de corregir el mal uso habitual y desarrollar en su lugar un uso satisfactorio de los mecanismos, proceso que, como va siempre acompañado de una mejora en el nivel de funcionamiento, tiende invariablemente al restablecimiento de unas condiciones asociadas a la salud.

Queda claro, pues, que tal método de diagnóstico y tratamiento difiere fundamentalmente en sus principios de los métodos médicos ortodoxos, con los cuales los síntomas locales concretos se remiten a unos trastornos específicos que se diagnostican como la causa del problema y se tratan entonces de forma específica. Por ejemplo, supongamos que un médico de cabecera detecta unos síntomas que atribuye en su diagnóstico a problemas en una parte o partes, como el corazón, hígado, ojo, pulmón o cualquier otra. Tratará entonces el problema en esa parte o partes, específica o bien enviará a su paciente a un especialista, que le prescribirá un tratamiento especialmente adaptado para resolver el problema en esa parte o partes, específica.

Admito, por supuesto, que por este método se pueden eliminar y a menudo se eliminan, los síntomas específicos, pero dado que

1. los síntomas específicos nunca se encuentran disociados de un mal funcionamiento;
2. el mal funcionamiento asociado con tales síntomas está siempre asociado, en mi experiencia, a un mal uso de los mecanismos del organismo; y
3. por tales métodos no se habrá hecho nada por mejorar este mal uso,

quedarán en el organismo las condiciones que, si pueden desarrollarse sin restricción, tenderán a menoscabar el nivel general de funcionamiento y, entonces, será sólo una cuestión de tiempo que se manifieste el problema, ya sea el trastorno original o, como sucede a menudo, un problema más grave.

Yo aduzco, pues, que alguien que no haya recibido una formación para, en primer lugar, detectar el mal uso que va asociado al mal funcionamiento y, segundo, para aplicar una técnica elaborada con el fin de corregir este mal uso, no puede diagnosticar “lo que va mal en el cuerpo como un todo” ni tratar el cuerpo como una unidad funcional. Dado que el estudio de la Medicina no incorpora ninguna formación de esta índole, ni se ha aplicado una tal técnica para el tratamiento de la enfermedad, los métodos didácticos que aboga Lord Dawson no pueden ofrecer a los estudiantes de Medicina la ayuda que necesitan para poder diagnosticar “lo que va mal en el cuerpo como un todo”.

No puedo aceptar la analogía que establece Lord Dawson entre la formación médica y la formación naviera. ¿Cómo se puede sostener que la formación médica incorpore un conocimiento del “navío humano que surca los mares de la vida”, cuando al estudiante de Medicina no se le enseña nada sobre los mecanismos (ni en su propio caso ni en el de sus pacientes) de los que depende el control del “navío humano”? Sea cual sea la formación que el navegante haya recibido para manejar y controlar su barco, se encontrará impotente sin una brújula fiable que le indique cuál es su dirección. Si por casualidad tomó un rumbo equivocado y al buscar la causa descubre que la brújula se ha descompuesto, no intentará proseguir hasta haberse asegurado de que la brújula ha sido reparada.

Aquí es donde me parece que la analogía entre la formación para la Medicina y la formación para la navegación no se sostiene. La percepción sensorial es al “navío humano que surca los mares de la vida” lo que la brújula y otros instrumentos al barco del navegante; es la única guía que tenemos para indicarnos si en nuestras actividades cotidianas estamos dirigiendo el uso de nuestros mecanismos con el mayor provecho. Pero el profesional médico, en su trabajo de pilotar el “navío humano”, no reconoce que la percepción sensorial es, con frecuencia, defectuosa y así, prosigue en su rumbo intentando pilotar el “navío humano” sin asegurarse antes de que su brújula sea fiable. No se ha reconocido nunca en la práctica médica que la percepción sensorial, la brújula humana, ha ido perdiendo

## Discusión

cada vez más fiabilidad con el avance de la civilización y que la mala dirección del uso del organismo humano ha aumentado proporcionalmente.

El hombre nunca se ha enfrentado a un problema mayor que éste. Porque, tal como hemos visto, las reacciones del hombre a los estímulos en general son de una naturaleza acorde con la manera como usa sus mecanismos y, dado que el uso no puede ser satisfactorio sin una dirección sensorial fiable de ese uso, sus reacciones a los estímulos serán insatisfactorias en la misma medida que su percepción sensorial sea indigna de confianza.

Yo creo que la mayoría de nosotros nos encontramos actualmente más o menos necesitados de ayuda para cultivar ese nivel superior de percepción sensorial del uso que conduce a un control más satisfactorio de la reacción y esto vale tanto para el hombre de medicina como para el lego. Esto es corroborado por la experiencia práctica de ambos, que tienen pruebas constantes en sí mismos de la falta de fiabilidad de los mecanismos sensoriales, que dan como resultado formas tan insatisfactorias de reaccionar a los estímulos como observación defectuosa y bajo nivel de conciencia en general. Por ejemplo, en esos casos en los que hace falta consultar con varios médicos, aparece muy a menudo una amplia divergencia de opiniones entre ellos y no tenemos más que leer las pruebas médicas de casos judiciales para encontrar ejemplos asombrosos de diagnósticos discrepantes entre hombres que han recibido esa “cuidadosamente organizada” formación médica. Muchos médicos deploran, verdaderamente, el hecho de que, a pesar de la formación médica, los miembros de la profesión a menudo carezcan del bagaje del que depende primordialmente un diagnóstico acertado.

Recordarán que el desaparecido sir James Mackenzie, a resultas de las investigaciones realizadas por él y sus colaboradores en el St. Andrew Institute of Clinical Research, descubrió que el 70% de las enfermedades humanas aún no han sido identificadas. Tengo también ante mí, mientras escribo, un artículo titulado “Las vanas conjeturas del médico”, donde el corresponsal médico del *Times* escribe sobre la propuesta del Ministerio de Sanidad contra la institución de boletines de registro “porque nuestro conocimiento es aún insuficiente para que los registros generales tengan algún valor” y como sorprendente confirmación de esta opinión, hace referencia a los descubrimientos de sir James Mackenzie que he citado.

Todo el mundo estará de acuerdo en que para la precisión y eficacia del diagnóstico, el médico tiene que poseer no sólo un alto nivel de observación y conciencia sensorial, sino también la capacidad de poner en relación los fenómenos, de formarse un juicio sólido y de tener una perspectiva amplia, sobre todo en presencia de condiciones infrecuentes. Para conseguir estas cualidades necesita poder fiarse de los mecanismos sensoriales que se ocupan de la dirección del uso de todo el organismo en la actividad cotidiana y la capacidad de controlar las reacciones instintivas a los estímulos, sobre todo las reacciones al estímulo de aquello que no nos es conocido.

A mi juicio, esta necesidad puede satisfacerse mediante el empleo de una técnica que permita el desarrollo de una dirección consciente del uso de los mecanismos, pues yo he observado en mi experiencia práctica con mis alumnos que en el proceso de aprender a adquirir una dirección del uso consciente en lugar de la instintiva, se da una mejora correspondiente en su nivel de funcionamiento en todo el organismo y en el carácter de sus reacciones en general.

La explicación de esto radica en la naturaleza del proceso mismo. El hecho de que el alumno reciba de manos de su maestro la experiencia sensorial del nuevo uso que él dirige conscientemente, asegura para ese alumno un aumento gradual de fiabilidad y conciencia sensoriales, mientras que el segundo hecho de que el alumno no pueda emplear en sus actividades cotidianas el nuevo uso asociado a esta experiencia sensorial aún ajena, hasta que él haya inhibido conscientemente el deseo instintivo de emplear su uso habitual conocido, significa que está desarrollando paulatinamente un control razonado de sus reacciones instintivas a los estímulos, sobre todo sus reacciones al estímulo de lo no conocido.

Si bien esta técnica tiene más que ver con la educación que con el tratamiento, es un recurso que, como he intentado demostrar, debería incorporarse a la formación médica porque, si así se hiciera y al estudiante de Medicina se le enseñara cómo dirigir conscientemente el uso de sus mecanismos, desarrollaría en sí mismo un grado satisfactorio de percepción sensorial que le resultaría muy provechoso a la hora de diagnosticar defectos en otros. Pero además, en el tratamiento de estos

## Discusión

defectos, él ya no se conformaría con usar puramente tratamientos específicos para síntomas específicos, pues habría aprendido por experiencia propia que mediante un proceso de restablecer y mantener en activo una dirección razonada del uso de sus mecanismos, se restablece y se mantiene también un grado satisfactorio de funcionamiento de los órganos y sistemas. Por motivos de conveniencia, podría verse obligado a veces, en ciertas circunstancias y crisis, a tratar un problema concreto directamente, pero trabajando sobre el principio de la unidad indivisible del organismo humano y equipado con una técnica que se basa en este principio, él podría ser a la vez lo que llamaré un “generalista”, aplicando este conocimiento de una manera práctica a los requisitos del caso de su paciente y también un educador, en tanto que tendría que enseñarle a su paciente a dirigir y mantener un uso satisfactorio de sí mismo en todas sus actividades. Al basar sus enseñanzas y tratamientos en este principio de unidad, difícilmente podría dejar de reconocer la conexión entre el uso y el funcionamiento que éste implica. Así pues, relacionaría cualquier defecto o síntoma específico, cuya presencia detectara en un determinado órgano o parte, con una interferencia en la interacción de los mecanismos en general y su método para abordar un problema específico así sería el de corregir el mal uso habitual de su paciente como medio para corregir el mal funcionamiento específico asociado a los síntomas o defectos concretos; al mismo tiempo, enseñaría a sus pacientes a dirigir y mantener un uso nuevo y mejorado que, *si se aplicara a todas sus actividades*, sería el medio de prevenir la recurrencia del viejo o el desarrollo de nuevos defectos.

El término “generalista” ha sido acuñado para mí por mi amigo el Dr. Peter Macdonald, de York.

Para ilustrar los resultados de este método en mi experiencia voy a ofrecer tres ejemplos, el primero de los cuales es especialmente pertinente aquí, dado que la mayoría de los médicos deben de haber tenido casos de pacientes que han experimentado, en el período de convalecencia, dificultades parecidas a las que describo.

### 5.2 Ejemplo 1

El primero es el caso de una señora que sufría una larga y grave enfermedad, durante la cual se le ordenó que permaneciera en cama durante varios meses, mientras era sometida a un largo tratamiento. Llegó un día en que se le dijo que podía empezar a levantarse e intentar andar unos pocos pasos y que a medida que los músculos se fueran fortaleciendo, llegaría a poder caminar normalmente. Siguió este consejo y unos meses más tarde pudo empezar a desenvolverse un poco con la ayuda de un bastón, pero sólo con gran dificultad y fatiga, dado que se le desarrolló un dolor agudo en los tobillos y rodillas, el cual empeoraba al andar. El doctor, sin embargo, la animaba a seguir intentando caminar más, “un poco más cada día”. Pero ella se encontró con que le era imposible y, con el paso del tiempo, en lugar de poder caminar más con menos dificultad, el resultado era el opuesto, hasta que su estado fue tal que si un día conseguía dar algunos pasos, al siguiente tenía que permanecer en reposo total. Este estado fue empeorando paulatinamente, pero lo que a ella la angustiaba por encima de todo era que algunos de los síntomas de la enfermedad original volvían a aparecer y fue entonces cuando un amigo que conocía mi trabajo, la convenció para que viniera a consultarme.

Cuando vino a verme, reconocí que su uso habitual era de lo más pernicioso y que en todo lo que hacía se usaba a sí misma de una forma que producía unas presiones muy perjudiciales. El resultado de su trabajo conmigo vino a confirmar esto, porque a medida que yo lograba producir una mejora en su manera de usarse y enseñarle cómo dirigirla y mantenerla conscientemente, estas presiones fueron disminuyendo paulatinamente. Cuando vino a verme sólo pudimos hacer seis clases, pues ella se iba por un tiempo a la costa, pero tras haber estado fuera un corto tiempo, me escribió que hacía cuanto estaba en su mano para proseguir con el trabajo y que ahora ya podía recorrer todo el paseo marítimo del pueblo con sólo unos breves intervalos de descanso. Al final del verano ya podía subir y bajar escaleras con una cierta facilidad y había podido recorrer cuatro kilómetros de un tirón. Al volver a la ciudad en otoño, empezó a trabajar regularmente conmigo y a medida que se producía una mejora en su uso, los dolores desaparecieron gradualmente y al final de ese invierno ya hacía vida normal y andaba fácil y cómodamente. En los cuatro últimos años no le han vuelto a aparecer los síntomas originales, a pesar de que ahora también cuenta la jardinería entre sus actividades.

## Ejemplo 2

### 5.3 Ejemplo 2

Este alumno había estado en tratamiento durante meses con un famoso especialista de Boston, porque padecía dolores agudos en la parte inferior de la espalda, sobre todo al andar y su pulso y presión arterial eran anormales. Le habían dado ejercicios correctivos y una faja abdominal que debía llevar como apoyo. Como este tratamiento no daba resultado, le sugirieron que se sometiera a una operación, pero él no accedió y viajó a Londres para consultar a otro especialista. Este especialista, tras examinarlo, me lo mandó a mí porque creía que el cambio que yo podría producir en su estado general podría aliviar la presión y la rigidez muscular, que eran, en su opinión, la causa del dolor.

Cuando vino a verme, le pedí que realizara algunos de los ejercicios correctivos y, al observarlo, se me hizo evidente que el mal uso que ya existía en él había sido acentuado por la práctica de estos ejercicios. Aplicaba una tensión excesiva a los actos más sencillos y, al andar, su tensión aumentaba hasta tal punto que no era sorprendente que andar, aunque fuera una corta distancia, le supusiera un dolor insoportable.

Decidí que se trataba de un caso que podría beneficiarse de mi trabajo y procedí a mostrarle cómo podría prevenir el mal uso que hacía de sí mismo y que había aprendido con esos ejercicios y al mismo tiempo le daba instrucciones para el nuevo uso que, al irse estableciendo, fue aliviando la presión y la tensión en las articulaciones inferiores de la columna, que eran las responsables del dolor y que habían sido agravadas por los ejercicios correctivos.

Tras unas pocas clases, el alumno experimentó un alivio y pronto decidió que podía prescindir de la faja que había usado como apoyo. Al final de la segunda semana podía dar cortos paseos sin dolor y tras ocho semanas de clase, su médico estuvo de acuerdo conmigo en que su estado era ya lo bastante bueno para volver a Estados Unidos. Diez meses después regresó a Inglaterra y vino a visitarme. Me contó que en ese tiempo había hecho cuanto podía por seguir con lo que le había enseñado y que se había visto libre de dolores y molestias, no había necesitado llevar la faja y que su médico, tras un examen reciente, había dicho que su pulso y presión arterial eran normales.

### 5.4 Ejemplo 3

Mi tercer ejemplo es el de una joven que deseaba ingresar en una escuela de Magisterio, pero al pasar un examen médico le habían informado que su estado de salud era tal que no le permitiría soportar la tensión que suponían los estudios. El doctor que la examinó dijo que no podía diagnosticarle nada que necesitara claramente un tratamiento; lo que necesitaba era vida al aire libre y no tener obligaciones que supusieran un esfuerzo de ninguna clase. El director de la escuela, que conocía mi trabajo, la acompañó para que yo la viera y observé que la manera en que se usaba a sí misma en general, explicaba la falta de vigor que indicaba su diagnóstico médico. La parte superior de su pecho estaba indebidamente deprimida y su capacidad y movilidad torácica estaban reducidas al mínimo, afectando gravemente su circulación. También me dijo que padecía sabañones en las manos y los pies y el esfuerzo más leve le causaba gran fatiga.

Le dije que yo podía capacitarla para hacer el curso a condición de que tomara clases conmigo al mismo tiempo y el director, entendiendo la razón de esto, se cuidó de que fuera posible. Empezó su formación y al mismo tiempo sus clases conmigo y la mejora en la manera de usarse que se produjo de forma gradual influyó tan positivamente en su nivel general de funcionamiento que ha podido responder a las exigencias de su formación sin interrupción y ahora, completados sus estudios, puede dedicarse a su trabajo de maestra.

### 5.5 Inhibición

Se me ha preguntado si la técnica que yo propongo es aplicable a casos de personas que están ansiosas, no tanto por remediar un defecto presuntamente físico, sino por superar o cambiar lo que consideran un problema “mental” o “nervioso”, entre los que se cuentan malos hábitos de toda índole, pues se dan cuenta de que mientras no puedan controlar éstos, no sacarán el menor provecho de sí mismos. Mi respuesta es que el hecho de que estas personas no puedan realizar un cambio en su interior, un cambio que han reconocido como deseable, indica que su reacción al estímulo de lograr este fin es una reacción insatisfactoria y que esto equipara su caso al del jugador de golf que no puede mantener la vista sobre la bola cuando él lo desea y al del tartamudo que no puede hablar como quiere.

Me refiero aquí a hábitos como distracción, despiste, falta de atención y observación, exceso de excitabilidad, tics nerviosos, tirones de dedos, incapacidad de estarse quieto, morderse las uñas, exceso de susceptibilidad, mal genio incontrolable, etc.

Me apresuraré a añadir, sin embargo, que nadie puede dar una definición general de lo que sería una reacción satisfactoria que respondiera a las circunstancias particulares de cada caso, pero seguramente estaremos todos de acuerdo en que en los casos en los que las personas desean mejorarse a sí mismas, o realizar cambios que consideran positivos, o superar defectos o malos hábitos, su reacción puede considerarse satisfactoria cuando logran hacer aquello que han razonado que es lo correcto para ellos.

Esto debería dejar claro que no nos ocupamos aquí de criterios fijos de valor de lo que constituye lo correcto o lo incorrecto en cada caso particular. Tales criterios son relativos y más o menos individuales, pues las creencias y actos de un hombre son en gran manera el resultado de su educación y circunstancias y, por lo tanto, no deberían ser juzgados por ningún criterio fijo de correcto e incorrecto. Los actos que son considerados correctos por una raza y en una época, son a menudo condenados por otra gente u otra época. Las circunstancias y las condiciones tienen un importante papel en esto y cada caso debe juzgarse según sus propios méritos.

Pero cuando se trata del uso de sí mismo, hay un criterio que puede aceptarse generalmente, pues se puede demostrar que una cierta manera de usar los mecanismos va asociada con un cierto grado satisfactorio de funcionamiento y con condiciones de salud y bienestar general. No es de extrañar, pues, que consideremos un modo de uso asociado a tales condiciones favorables como “natural” o “correcto” en todas las circunstancias. Pero este no es un criterio fijo de “corrección” en el sentido habitual de la palabra, pues al basarse este modo de uso en un control primario de los mecanismos del organismo, es un uso que puede aplicarse y adaptarse para responder a todas las circunstancias y se puede decir entonces que su “corrección” es relativa a estas circunstancias. Es más, las experiencias que tienen lugar al adquirir un conocimiento de un uso “correcto” y “natural” de sí misma, le da a la persona un criterio de juicio por el cual regirse y también una comprensión de la relatividad de los valores, pues en este proceso se encuentra constantemente ante situaciones en las que, tras recibir un estímulo, tiene que decidir qué modo de uso es el mejor para reaccionar ante él y también juzgar cuál de las instrucciones de este modo de uso es primaria, cuál es secundaria y así sucesivamente. El criterio de valores relativos que adquiere de esta manera le será útil a la hora de reaccionar ante los estímulos de la vida moderna, donde las condiciones cambian tan a menudo que no podemos responder ante ellas por medio de ningún criterio o código fijo de lo que es correcto o incorrecto. El sí mismo es el instrumento de todas las actividades y de ello se desprende que un criterio que sea válido para el uso de este sí mismo será un criterio válido para todas las actividades, tanto las denominadas “físicas” como las “mentales”.

Por “natural” no me refiero a normal; “natural” en este contexto es, por regla general, lo opuesto a normal.

Es precisamente la falta de un criterio válido de lo que constituye un uso correcto, en el sentido de “correcto para esa finalidad”, lo que impide a la gente llevar a cabo sus resoluciones y efectuar ciertos cambios favorables en sí misma y en su conducta y actitud hacia los demás. Como el jugador de golf y el tartamudo, quiere



## Inhibición

cambiar algo, pero para ello echa mano del único uso de sí misma que conoce, ese uso con sus hábitos asociados que a lo largo de todo el libro hemos llamado el uso “habitual” de sí mismo. El hecho de que al usarse a sí misma de esta manera habitual, no consiga llevar a cabo aquello que ha razonado como lo más adecuado, indica que su uso habitual está mal dirigido y no es apropiado para la finalidad que persigue. En tanto no tenga otro criterio por el que registrarse más que la *sensación* conocida de su uso habitual erróneo, el uso que aplique será inadecuado para su propósito y su reacción al estímulo de efectuar el cambio deseado será su reacción instintiva y, por lo tanto, dirigida por el antiguo canal erróneo.

Para abordar esta dificultad, yo aplicaría la técnica que propongo para desarrollar una dirección consciente del uso, pues su aplicación exige que la reacción instintiva sea inhibida y sustituida por procesos de razonamiento. Yo he observado que *en este proceso* de adquirir una dirección consciente del uso, mis alumnos desarrollan gradualmente un nivel más alto de conciencia o percepción sensorial de lo que hacen al usarse a sí mismos, de forma que cuando se trata de llevar a cabo una actividad que han decidido realizar, cuentan con un criterio *en sí mismos* que les permite juzgar si el uso que hacen es correcto o no para su propósito. Esto constituye un criterio que les permite evaluar las impresiones transmitidas por la sensación y que les conduce a nuevas experiencias.

Sin embargo, querría subrayar aquí la importancia de la inhibición en este proceso, pues debido al hábito de lograr objetivos, que es prácticamente universal, las dificultades que hemos indicado no podrán superarse a menos que la inhibición se alíe con el proceso de razonar el “medio por el cual” adecuado y se adquiera un nivel más elevado de dirección sensorial. El lector recordará cómo, en mi propio caso, el no *mantener la inhibición* debido al hábito de perseguir el objetivo, fue el obstáculo principal a la aplicación a la declamación del nuevo “medio por el cual”, a pesar de haber llegado a un punto en que podía dominar este nuevo “medio por el cual” en el habla ordinaria y sabía por experiencia que era “correcto” para mi propósito. También he demostrado cómo el golfista y el tartamudo de los ejemplos, a pesar de las constantes advertencias de que el hábito de perseguir fines constituiría la mayor dificultad con la que tendrían que batallar para efectuar los cambios que deseaban, cuando llegaba el momento de lograr su fin particular, seguían sin poder resistirse al estímulo de lograr ese fin inmediatamente, lo cual suponía que no seguían inhibiendo la reacción habitual a la vez que proyectaban las instrucciones del nuevo uso y así, reaccionaban desde el viejo uso habitual que les “parecía” correcto.

En ambos casos, el hábito de lograr los fines los conducía a hacer lo incorrecto, el golfista con el uso de la vista, el tartamudo con el uso de la lengua y esto, a pesar de su deseo de realizar ciertos cambios para mejorar el uso de estos órganos y a pesar de haber aprendido a dirigir el uso de sus mecanismos en general, de una forma que hacía posibles estos cambios en particular.

Por este motivo, todos aquellos que deseen cambiar algo en sí mismos deben aprender a convertir en un principio de vida el inhibir la reacción inmediata a cualquier estímulo para lograr un fin deseado y, para darse la oportunidad de negarse a recaer en las experiencias sensoriales conocidas de su viejo uso habitual para poder lograrlo, *deben mantener esta inhibición* mientras aplican la nueva dirección de uso. Si respetan este principio, constatarán cómo esta dirección consciente de su uso irá formando paulatinamente un criterio sensorial con el cual podrán contar como registro más preciso de impresiones.

Toda mi experiencia me viene a demostrar que en los casos en los que la falta de fiabilidad de la percepción sensorial ha conducido a una mala dirección general del uso de los mecanismos y a unas condiciones insatisfactorias de funcionamiento, un estímulo cualquiera puede distraer un proceso sensorial que registra una reacción que es bastante diferente de la reacción que realmente ha tenido lugar.

Este es un hecho que se puede demostrar y a la vista de la evidente mala adaptación de los seres humanos a las exigencias de la civilización moderna, cuyo síntoma más grave es, en mi opinión, la creciente falta de fiabilidad de los procesos sensoriales, me resulta de especial interés encontrar que Sir Arthur Eddington, en su conferencia “Ciencia y religión” hace la siguiente advertencia:

## Inhibición

He atribuido gran importancia a la *experiencia*; en esto, sigo los dictados de la física moderna. Pero no querría dar a entender que toda experiencia deba ser juzgada sólo por su apariencia. Existe algo llamado ilusión y debemos intentar no caer en el engaño. En todo intento de profundizar en el significado de la experiencia religiosa nos enfrentamos al difícil problema de cómo detectar y eliminar la ilusión y el autoengaño. Reconozco la existencia del problema, pero debo excusarme de no intentar buscar una solución. (...) El razonamiento es nuestro gran aliado en la búsqueda de la verdad. Pero el razonamiento sólo puede basarse en unas premisas; y al inicio de toda argumentación debemos volver siempre a las convicciones innatas. Existen tales convicciones incluso en los fundamentos de la ciencia física. Estaremos desvalidos a menos que admitamos también (quizá como la convicción más fuerte de todas) que en nuestro interior poseemos un cierto poder de autocrítica con el cual cotejar la validez de nuestras propias convicciones. Este poder no es infalible, es decir, no es infalible cuando va asociado a la debilidad humana.

Véase la reedición de *Science and Religion. A Symposium*, Gerald Howe Ltd, Londres.

Cuando Sir Arthur Eddington dice que “debemos intentar no caer en el engaño”, yo me aventuraría a aducir que a la luz de las experiencias que he expuesto en este libro, simplemente “intentar” no caer en el engaño no solucionará el problema que él presenta. Todo “intentar” arranca de alguna convicción personal de que de alguna manera seremos capaces de llevar a cabo aquello que intentamos hacer y esta convicción, al igual que la convicción respecto a cualquier otro asunto, es posible sólo en virtud de las impresiones recibidas por la acción de los procesos sensoriales. Debemos ver, pues, que la validez de esta convicción depende de cómo funcione nuestra configuración sensorial. Si ésta funciona satisfactoriamente, nuestro registro sensorial de impresiones de lo que hacemos y experimentamos en respuesta al estímulo de “intentar” será seguramente un registro verídico; en otras palabras, la reacción que registramos será seguramente la reacción que está teniendo lugar. Por otro lado, si el funcionamiento de nuestra configuración sensorial es defectuoso, el registro de lo que está sucediendo en respuesta al estímulo de “intentar” será seguramente engañoso, de forma que la reacción que registramos es más que probable que sea diferente de la reacción que se ha dado realmente.

El lector recordará cómo en mi propio caso (y esto es aplicable también al golfista y al tartamudo), mi “intento” de hacer aquello que yo creía que era lo correcto se basaba en la convicción de que si yo sabía qué era lo correcto, con el tiempo debería ser capaz de hacerlo por medio de intentarlo. Fue sólo después de una prolongada experiencia de fracasos constantes que llegué a descubrir que no hacía lo que creía que hacía cuando “intentaba” hacerlo. Esto me puso cara a cara con el hecho de que mis mecanismos sensoriales registraban impresiones que no eran verídicas respecto a lo que estaba ocurriendo.

Está claro, pues, que la convicción que se encontraba detrás de mi “intento”, al basarse en impresiones que recibía por la acción de procesos sensoriales que no eran fidedignos, se fundaba en un engaño y al usar esta convicción como premisa del razonamiento de que “intentarlo” produciría a la larga el resultado que yo deseaba, no hacía sino abonar el terreno para nuevos autoengaños.

No me excuso por incidir tan reiterativamente sobre esta experiencia personal, pues es un hecho indiscutible que el aparato sensorial de la humanidad se está volviendo cada vez menos fiable. Me resulta extraño que, a pesar de que el hombre a lo largo de su desarrollo en la civilización, ha considerado necesario el cultivo de las potencialidades de lo que denomina “mente”, “alma” y “cuerpo”, hasta ahora no ha visto nunca la necesidad de mantener en buenas condiciones el funcionamiento de los procesos sensoriales a través de los que se manifiestan estas potencialidades. En consecuencia, el funcionamiento de sus procesos sensoriales ha llegado a ser tan insatisfactorio que el uso de sus mecanismos se ve constantemente mal dirigido en sus esfuerzos por “hacer” y cuando “intenta” enderezar los resultados de esta mala dirección, el único criterio para el autoexamen con que cuenta en esos intentos es precisamente el de esos procesos sensoriales engañosos que le condujeron originalmente al error.

Todos sabemos de ocasiones en que la impresión de algún suceso registrada en nuestro interior no ha sido la impresión exacta de la naturaleza del suceso; por ejemplo, como cuando nuestros mecanismos sensoriales registran “frío” cuando el termómetro indica lo contrario, o cuando una persona se ofende e interpreta un comentario como un desaire o censura, cuando el que habló no pretendía ninguna de esas cosas y nadie más de los presentes lo interpretó en ese sentido. Quien se sienta interesado en el tema, puede encontrar a diario en los periódicos pruebas del registro de falsas impresiones que llevan a falsos juicios en todos los ámbitos de la vida.

## **Inhibición**

Véase también la Introducción de *El control consciente y constructivo del individuo*, donde el profesor John Dewey escribe: “En todos los asuntos que conciernen al propio individuo y a su conducta en la vida, hay una percepción sensorial y un criterio defectuosos y menoscabados, tanto de nosotros mismos como de nuestros actos que acompañan a nuestros mecanismos psicofísicos mal ajustados (...) ello constituye nuestra pauta de lo que es correcto. Influencia cada observación, interpretación o juicio nuestros. Es el factor que interviene en todos nuestros actos y pensamientos.”

Por consiguiente, debemos ver el peligro de continuar basando nuestros esfuerzos por ayudarnos a nosotros mismos y a los demás en creencias, juicios y convicciones que han brotado de las experiencias sensoriales, sin cerciorarse de que los mecanismos por los que se transmiten estas experiencias funcionen adecuadamente.

Me aventuraría a sugerir que las experiencias descritas en este libro arrojan luz sobre cómo se puede mejorar el funcionamiento de los mecanismos sensoriales de forma que nos ofrezcan un criterio más válido para la autoevaluación. Aquellos que han tenido la experiencia de poner en práctica la técnica que he descrito para desarrollar una dirección consciente de su uso, han podido constatar que el proceso les da la oportunidad de poner a prueba continuamente la validez de sus observaciones e impresiones sensoriales de lo que está sucediendo, porque durante todo el tiempo que están proyectando conscientemente las instrucciones para el nuevo uso mejorado, están obligados a *darse cuenta* de si recaen o no en la mala dirección instintiva de su uso, la cual, asociada a la falta de fiabilidad sensorial, les llevó inicialmente a estar engañados respecto a lo que hacían consigo mismos. Además, aquellos que usan el principio que subyace bajo este procedimiento como pauta de todas sus actividades, constatan que pueden combinar, en el proceso, el “pensar en actividad” con una nueva observación sensorial del uso que hacen de sí mismos. Esto significa que no sólo se dan cuenta de cuándo su reacción no es la que sienten o desean, sino que, al tener al mismo tiempo un conocimiento razonado de los medios para una reacción mejor, pueden mantener inhibida de forma consciente la vieja reacción instintiva que había constituido el obstáculo a hacer lo que deseaban.

Si una técnica que ha demostrado poder cumplir esta función en el ámbito individual se convirtiera en la base de un plan educativo, de forma que la joven generación pudiera adquirir un criterio de autojuicio más válido que el existente debido al predominio de la mala dirección sensorial de uso, ¿no podría llevar esto, con el tiempo, a que unas reacciones razonadas sustituyeran esas reacciones instintivas que se manifiestan hoy en prejuicios, raciales y de otras índoles, instinto de rebaño, exceso de “autodeterminación” y rivalidad, etc., que, como todos lamentamos, han llevado hasta ahora a resultados nulos todos nuestros esfuerzos por hacer realidad la buena voluntad en todos los hombres y la paz en la Tierra?

## **Apéndice**

En cumplimiento de la promesa que hice en el prefacio de este libro, reproducimos aquí la Carta Abierta a Futuros Estudiantes con relación al Curso de Formación de Maestros y también una referencia al trabajo que se lleva a cabo en nuestra Escuelita. El lector se habrá dado cuenta a estas alturas que en el proceso de adquirir la experiencia de usarnos a nosotros mismos de la forma nueva y poco familiar en la ejecución de actos tanto conocidos como desconocidos, el factor tiempo es esencial. La experiencia me convenció de que los niños que venían a recibir la acostumbrada clase de media hora y después iban a una escuela de fuera, o pasaban el resto del día sin ser observados desde el punto de vista de proseguir con la técnica en sus actividades diarias, no recibían una oportunidad justa y decidí que los buenos resultados aumentarían si estos niños podían ser observados y ayudados por maestros de mi técnica durante sus actividades escolares.

El sencillo comienzo de la Escuelita del número 16 de Ashley Place se dio de esta manera. En 1921, unos padres mandaron a Inglaterra desde la India a su hijo pequeño porque, aunque era muy inteligente, era tan “nervioso” y excitable que se dieron cuenta de que no podría desenvolverse en las condiciones normales de la vida escolar y me lo mandaron para que le diera clases. Cuando llegó, vi que su uso de sí mismo era tan particularmente malo que se decidió que, además de las

## Apéndice

clases particulares, debía quedarse cada día para recibir ayuda en aplicar a la escritura, lectura y otras asignaturas el nuevo uso que estaba aprendiendo. Los padres de otros niños que recibían clases en ese tiempo, pidieron entonces que también sus hijos pudieran recibir esta ayuda y así vio la luz la Escuelita. Desde entonces, niños y muchachos de todas las edades que habían tomado clases particulares han ingresado en la escuela para adquirir experiencia en la aplicación de los principios y procedimientos de la técnica a otras actividades, permaneciendo en ella durante periodos que van de unas pocas semanas a varios trimestres. Naturalmente, el tipo de trabajo escolar que realiza cada miembro de la clase difiere según su edad y sus necesidades, pero se basa siempre en el principio inherente a la técnica, es decir, que el fin para el cual trabajan los alumnos es de una importancia menor en comparación con la manera en que dirigen el uso de sí mismos para la consecución de ese fin.

En este desarrollo del trabajo he tenido la fortuna de contar con la colaboración de mi hermano, el Sr. Albert Redden Alexander, de la Srta. Ethel Webb y la Srta. Irene Tasker y, más tarde, de la Srta. E. A. M. Goldie. La Srta. Tasker había tenido una amplia y variada experiencia en la enseñanza, tanto privada como pública, antes de hacerse maestra de mi técnica. Ella ha organizado y dirigido el trabajo de la Escuelita, desde enero de 1929 con la ayuda de la Srta. Goldie y los chicos han disfrutado de la ventaja de la ayuda de todo el profesorado en sus clases particulares.

Tenemos ahora una experiencia de cinco meses de trabajo en el Curso de Formación de Maestros y durante esta primera temporada nos hemos planteado complementar el trabajo individual de los alumnos, realizado normalmente en clases particulares, con el trabajo de grupo necesario para darles la experiencia que se requiere para la formación de maestros. Con este fin, los alumnos trabajan varias horas al día bajo la supervisión de un maestro y dedican el resto del día a continuar este trabajo de clase, ayudándose entre ellos y con el propósito constante de aplicar el principio que fundamenta la técnica. Los resultados conseguidos hasta ahora justifican que creamos que al final de dieciocho meses de formación, estos alumnos serán capaces de ayudar en la Escuelita trabajando con los niños bajo supervisión. Esto posibilitará que los niños reciban más atención personalizada, permitiéndoles así un mayor avance en el mismo espacio de tiempo.

En la Carta Abierta que reproducimos a continuación, el lector encontrará una referencia al plan de desarrollo de una escuela mayor en el futuro, junto con los pormenores del Curso de Formación.

### **Carta Abierta a los futuros estudiantes del Curso de Formación**

*16 Ashley Place. Londres, S.W.1*

Desde hace muchos años dedico mucho tiempo y atención al desarrollo de un medio satisfactorio para poder formar estudiantes en la técnica que he expuesto en mis libros *La herencia suprema del hombre* y *El control consciente y constructivo del individuo*. Al trabajar con este fin, me ha estimulado en gran medida el apoyo que me han brindado los miembros de la profesión médica y de otros ámbitos que han sido mis alumnos. He vacilado, sin embargo, antes de hacer planes definitivos para llevar a cabo esta idea, mayormente:

1. Porque consideré aconsejable poder publicar primero la opinión de aquellos más aptos que yo para juzgar si es justificada mi convicción de que debería enseñar a otras personas para que puedan continuar mi trabajo.
2. Porque las dificultades con que me encontré para poder facilitar a los posibles estudiantes el material para adquirir la experiencia práctica necesaria fueron, durante un tiempo, insuperables.
3. Porque deseaba estar tan seguro como fuera posible de que al final del primer curso de formación habría una demanda de maestros de mi trabajo.

Respecto al punto 1, puedo citar ahora las siguientes autoridades médicas y educativas que han tenido la oportunidad de observar mi trabajo y de poner a prueba el valor del principio en que se basa y cuyo apoyo me ha decidido finalmente a iniciar un curso de formación de maestros:

## Carta Abierta a los futuros estudiantes del Curso de Formación

Profesor John Dewey (Gifford Lecturer, 1929)

Conde de Lytton, PC, GCSI, GCIE

Sir Linden Macassey, KBE, KC

Srta. E. E. Lawrence (Directora del Froebel Institute)

Srta. Lucy Silcox, Class. Trip. Camb. (Directora de la Escuela St. Felix, Southwold desde enero de 1909 hasta julio de 1926)

A. G. Pite, MC, MA, (Director del Weymouth College de Dorset)

A. J. D. Cameron, MB

Mungo Douglas, MB

Dr. Percy Jakins, MRCS

Dr. Peter Macdonald

Dr. R. G. McGowan, DPH

A. Murdoch, MB

A. Rugg-Gunn, MB, FRCS

\*

Extracto de la Introducción del Profesor John Dewey a *El control consciente y constructivo del individuo*:

Después de estudiar durante varios años el método del Sr. Alexander en la práctica real, me arriesgaría a decir que ha aplicado a nuestras ideas y creencias sobre nosotros mismos y sobre nuestros actos, exactamente el mismo método de experimentación y producción de nuevas observaciones sensoriales, como pruebas y medios de desarrollar el pensamiento, que han sido la fuente del progreso en las ciencias físicas; (...) el Sr. Alexander ha descubierto un método para detectar de manera precisa las correlaciones entre estos dos miembros, físico y mental, del mismo todo y para crear una nueva conciencia sensorial de nuevas actitudes y hábitos. Es un descubrimiento que completa todos los descubrimientos científicos y los hace accesibles, no para abandonarlos sino para que la humanidad los utilice en fomentar nuestro crecimiento constructivo y nuestra felicidad (...) No se podría haber hecho el descubrimiento ni perfeccionado el método de proceder, sin tratar con adultos que se encontraban defectuosamente coordinados. Pero no se trata de un método curativo; es uno de educación constructiva. Su verdadero campo de aplicación es el de los jóvenes, la generación en crecimiento, para que ellos puedan llegar a poseer, lo antes posible en la vida, un nivel correcto de percepción sensorial y juicio de sí mismos. Una vez que una parte razonablemente numerosa de una nueva generación llegue a estar debidamente coordinada, estaremos seguros por primera vez, de que los hombres y mujeres del futuro serán capaces de sostenerse sobre sus propios pies, dotados de un equilibrio psicofísico satisfactorio, para encajar con presteza, confianza y alegría, en lugar de con miedo, confusión y descontento, los golpes y avatares de su ambiente.

\*

*Knebworth House, Knebworth*

## Carta Abierta a los futuros estudiantes del Curso de Formación

22 de marzo de 1930

Estimado Sr. Alexander:

He tenido la alegría de saber que el proyecto de formación de alumnos en su técnica se ha materializado. Usted sabe lo inquieto que he estado porque su trabajo, tan valioso para el bienestar de la humanidad, tenga continuidad. La experiencia adquirida por usted y la técnica que ha desarrollado tienen demasiado valor para dejar que se pierdan. Deben ser miles los que, como yo, se han beneficiado de su ayuda, pero nosotros no podemos hacer más que contarles a otros de nuestra buena fortuna; no podemos darles los mismos beneficios que hemos recibido. Si usted puede formar a otros en su técnica y así fundar una escuela para la formación de maestros de su trabajo, esto será un gran servicio a la humanidad.

Le deseo todo el éxito en su nueva empresa.

Atentamente suyo,

LYTTON

\*

*Calle Abingdon 27, Londres S.W.1  
5 de abril de 1930*

Estimado Sr. Alexander:

He sabido, para mi mayor satisfacción, que se están dando ya pasos concretos para la organización de la formación de maestros de su técnica y así asegurar que sus métodos sean conservados y perpetuados. Sería una desgracia, a mi entender, que no se organizara tal formación.

No hace falta nada para convencerme del valor esencial de su trabajo. Los beneficiosos resultados que ha logrado en los casos de personas que conozco, que habían ya agotado todos los tratamientos y remedios, son tan excepcionales que no pueden sino barrer todas las dudas de cualquiera que se tome la molestia de investigar lo que hace usted y vea lo que pueden conseguir sus métodos.

Estoy convencido de que es de la máxima importancia pública que sus métodos sean conocidos y estén a la disposición del público tanto como sea posible.

Atentamente suyo,

LYNDON MACASSEY

\*

*16 de abril de 1930*

Estimado Sr. Alexander:

Nos alegra enormemente saber que ha decidido formar alumnos en el arte y ciencia de su trabajo educativo.

Por nuestra experiencia personal de su trabajo y por el conocimiento de los grandes beneficios que ha aportado a niños y adultos, creemos que es asunto de suma importancia que se realice un intento de formar alumnos en la transmisión de su técnica.

Sencilla y fundamental como es, a la vez no se parece a nada que hayamos encontrado en nuestra experiencia educativa y creemos que es imposible medir todo el

## Carta Abierta a los futuros estudiantes del Curso de Formación

provecho que nos traerá.

Atentamente tuyas,

ESTHER E. LAWRENCE,  
LUCY SILCOX,  
A. G. PITE

\*

*8 de mayo de 1930*

Estimado Sr. Alexander:

Deseamos expresarle la gran alegría que nos produce la noticia de que ha decidido emprender la formación de alumnos en la técnica que usted ha descubierto, elaborado y practicado durante muchos años y en los principios en los que ésta se basa. Como médicos, nosotros, más que la mayoría de personas, somos conscientes de las dificultades de tal empresa. Entendemos que la técnica que tiene que impartir, siendo a la vez un arte muy avanzado y una filosofía muy sutil, requiere unas cualidades mentales especiales y una aptitud corporal innata para practicarla con éxito. Nos alegramos, pues, de que usted se sienta ahora confiado en que estas dificultades se pueden superar. Como practicantes de la Medicina sabemos también cuán grande es la necesidad de sus recursos actualmente, cuando las exigencias de la existencia ejercen tal presión incluso sobre los sanos. Nosotros creemos, por nuestro conocimiento práctico de sus efectos sobre nosotros mismos y nuestros pacientes, que es adecuado satisfacer esta necesidad, aunque sólo fuera porque enseña ese uso satisfactorio de uno mismo que es la base de la felicidad física y mental.

Deseamos a la comunidad de su valioso trabajo todo el éxito y le ofrecemos nuestra humilde cooperación en todo aquello que podamos.

Atentamente suyos,

A. J. D. CAMERON, MB  
MUNGO DOUGLAS, MB  
Dr. PERCY JAKINS, MRCS  
Dr. PETER MACDONALD  
Dr. R. G. MCGOWAN, DPH  
A. MURDOCH, MB  
A. RUGG-GUNN, MB, FRCS

\*

Con respecto al punto 2, estoy convencido ahora de que puedo proveer a mis estudiantes del material para adquirir la experiencia práctica de la enseñanza por medio de la combinación de la Escuela de Formación de Maestros y el trabajo en la Escuelita para niños y adolescentes que ha crecido paulatinamente en relación con mi trabajo. En esta escuela, niños de todas las edades aprenden a aplicar los principios y procedimientos de mi trabajo mientras realizan las tareas escolares normales. Tengo confianza en que la experiencia que se puede adquirir por al combinación del trabajo de los estudiantes con el trabajo de estos niños puede ser del máximo beneficio para todos ellos.

Respecto al punto 3, las solicitudes que he recibido de médicos y de todos aquellos que desean utilizar el trabajo en los campos de la educación y la medicina,

## **Carta Abierta a los futuros estudiantes del Curso de Formación**

justifican que crea que la demanda de maestros está creciendo con rapidez y que seguramente excederá a la oferta cuando lleguemos al final de los tres años de formación (1933). Para dar una idea de la amplitud del campo que se está abriendo para los maestros de mi trabajo, podría mencionar que durante los últimos veintiséis años me han llegado alumnos no sólo de todas partes de las Islas Británicas e Irlanda, sino también de varios países europeos, de Australia, Nueva Zelanda, Canadá, Sudáfrica, Sudamérica, Egipto, India y Estados Unidos (Nueva York, Massachusetts, Connecticut, Nueva Jersey, Pennsylvania, Ohio, Georgia, Alabama, Carolina del Sur, Illinois, Minnesota, Nebraska, California). Las peticiones de personas que posteriormente han tomado clases representan, no obstante, una proporción comparativamente pequeña respecto a aquellas recibidas de personas que no pueden viajar a Londres y querrían encontrar un maestro de mi trabajo más cerca de su hogar.

Para la información de aquellos que no hayan leído mis libros, debo señalar que los futuros maestros de mi trabajo deben recibir una formación para poner en práctica los principios y procedimientos de mi técnica en el uso de sí mismos en sus actividades diarias antes de intentar enseñar a otros a hacer lo mismo. En esto radica la diferencia entre la formación que propongo y otros tipos de formación. Los estudiantes pueden hacer cursos de formación en Medicina, Fisiología, Teología, Derecho, Filosofía o cualquier otra disciplina sin que se cuestione para nada el uso de sí mismos. Pero en la formación de esta técnica, hay que realizar una cantidad considerable de trabajo individual con cada estudiante para que pueda aprender a usarse a sí mismo de forma satisfactoria y será sólo cuando haya alcanzado un nivel adecuado en el uso de sí mismo que tendrá la oportunidad de una experiencia práctica de la enseñanza.

Pero, además de este trabajo individual, también será necesario un trabajo en grupo y para esta parte del trabajo las clases se limitarán a cinco o seis alumnos que trabajarán juntos con maestros experimentados. Cuando los estudiantes trabajen juntos, sin embargo, uno de la clase (uno diferente cada día) tendrá la oportunidad de asumir el papel de guía o supervisor durante parte del trabajo del día.

Dos substanciales donativos han sido prometidos ya de cara a la formación de un Fondo para establecer una escuela en el futuro, donde las plazas se cubrirán por aquellos que sean competentes en enseñar según la técnica descrita en mis libros. El Conde de Lytton, sir Linden Macassey y el Dr. Peter Macdonald han accedido a ser administradores de este Fondo y también miembros de una asociación que se está formando para ampliar en todos los sentidos el alcance del trabajo.

F. M. A.  
*22 de julio de 1930*