

Frederick Matthias Alexander

*La constante
universal de la vida*

Introducción y apuntes de Eduardo Tilve



la liebre de marzo

Título original
The Universal Constant in Living

Primera edición
Noviembre 2008

© **The Estate of F. M. Alexander and Mouritz**

Introducción y notas © 2008 Eduardo Tilve Balaguer

Introducción y textos de Walter Carrington y Jean M. O. Fischer: © 2008 Mouritz

Todas las notas de Jean M. O. Fischer son extractos abreviados
de la edición de *The Universal Constant in Living*, © 2000 Mouritz

Imagen de portada y solapa
F. M with Peggy on a ladder - Photograph of F. M. Alexander © 2008,
The Society of Teachers of the Alexander Technique, London

© 2008 para la edición en castellano
La Liebre de Marzo, S.L.

Traducción
Eduardo Tilve Balaguer

Diseño gráfico
Mauro Bianco

Impresión y encuadernación
Puresa, S.A.

Impreso en España

Depósito Legal
B-36614-2008

ISBN
978-84-92470-03-7

La Liebre de Marzo, S.L.
Apartado de Correos 2215 E-08080 Barcelona
Fax. 93 449 80 70
espejo@liebremarzo.com
www.liebremarzo.com

Contenido

Prólogo de Walter Carrington a la edición de 2000	9
Fragmento de las notas introductorias de J. O. Fischer a la edición de 2000	13
Introducción de Eduardo Tilve	17
Parar antes de cambiar	17
Cómo decir las cosas	19
Esta traducción	23
Terminología	23
Contexto histórico de Alexander	28
Esta edición	32
Prólogo de F. M. Alexander a la primera edición (1941)	33
Prólogo de F. M. Alexander a la edición de 1946	35
Crítica: Los métodos educativos de F. M. Alexander, por G. E. Coghill	39
La constante universal de la vida	47
Introducción	49
I. La influencia constante del modo de uso para bien o para mal Perseguir fines y «medios-a-través-de-los-cuales»	55 63
II. La influencia constante del modo de uso en relación con el diagnóstico y la enfermedad	65
III. Crítica del informe del Comité de Educación Física de la Asociación Médica Británica	97
Primera parte: Falacias y limitaciones de la cultura física ...	97
Segunda parte: Una nueva técnica para nuevos soldados (por Aldous Huxley)	113

IV. Una técnica para la prevención	119
V. Relación entre la influencia constante del modo de uso y el cambio	131
Primera parte: El factor humano	131
Segunda parte: Procedimientos de la técnica.	
Primeros principios del control de la reacción humana	136
Inhibición	144
Tercera parte: El enfoque básico	149
Retener la acción o no-hacer	160
VI. Fisiología y fisiólogos	165
VII. La teoría de «El hombre completo» y su contrapartida práctica ...	185
VIII. La idea que tiene un osteópata de una nueva técnica	207
IX. Examen de principios de las nuevas maneras de hacer lo de siempre	219
X. Un nuevo modelo y seguir los principios	229
XI. Vivir estúpidamente	239
XII. Saber cómo parar	255
XIII. Conclusión	261
Apéndices	269
A. Fragmento del discurso presidencial titulado «Algunos logros de la química», del profesor Thomas P. Hall	269
B. Fragmento de <i>La función de los músculos suboccipitales: la clave de la postura, el uso y el funcionamiento</i> , de A. Murdoch	273
C. Fragmentos de <i>Reorientación del punto de vista respecto al estudio de la anatomía</i> del Dr. Mungo Douglas	279
D. Fragmentos de un discurso de John Hilton	281
E. Neuralgia del trigémino (<i>Tic douloureux</i>)	285
F. El Dr. Wilfred Barlow sobre la salud y la enfermedad	287
G. Extractos de <i>Bulletins from Britain</i>	289

H. Conferencia sobre ciencia, filosofía y religión y su relación con el estilo de vida democrático	292
Apuntes	295
Resumen	295
Personas que se mencionan en los libros de Alexander	311
Notas	317
Índice	329
Agradecimientos	335

Introducción

Parar antes de cambiar

«Presentar ideas, tener buenas intenciones y cosas así es algo que persiste desde tiempos remotos pero que ha sido de poco provecho, como lo demuestra el terrible estado actual de las cosas en el mundo», dice Alexander en este libro en 1941. Muchos pensarán que sigue siendo válido.

Hay otras cosas que tampoco han cambiado mucho en los últimos setenta años y que hacen que sigan muy vigentes las reflexiones que hace Alexander. Entre ellas, destacan la función del médico y la de la educación física. La medicina ortodoxa sigue estando más orientada hacia la curación que hacia la prevención y la educación física sigue considerando que el ejercicio es bueno por sí mismo. Y ambas, por lo general, imaginan el organismo humano como un montón de partes que se pueden estudiar y tratar o desarrollar convenientemente por separado para dar un conjunto equilibrado.

El asunto que da unidad a toda esta obra es, precisamente, el tema de la unidad frente a la separación. Es un lugar común que el todo es más que la suma de las partes, especialmente en lo que se refiere al ser humano, pero todas las ciencias ortodoxas nacieron de la idea del estudio por partes y siguen basando su desarrollo en la especialización. Alexander analiza este hecho y, sin dejar de apreciar los logros de tal sistema, señala sus carencias y apunta la solución.

En general, el ser humano ve lo que no funciona bien y se esfuerza por arreglarlo, pero, ¿por qué no consigue cambiar ciertas cosas de sí mismo? Alexander da su opinión, basada en más de cuarenta años de experiencia, y expone un método revolucionario para cambiar y llevar a la práctica las buenas intenciones. Parte de un principio que parece evidente: primero hay que dejar de hacer lo que va en contra del cambio deseado.

Cuando las cosas no salen como quisiéramos, no siempre hay que esforzarse más. No es que Alexander se oponga a los esfuerzos de superación personal, sino que lo lógico, antes de esforzarse más por algo que no se consigue, es dejar de malgastar energías en la dirección equivocada. Cuando menos, valdría la pena dedicar un tiempo a comprobar que no se está haciendo algo que dificulta los buenos resultados.

En lo que respecta a nuestro organismo, Alexander nos demuestra que frecuentemente interferimos de forma inconsciente con su funcionamiento de una manera que podría ser evitada. Parece innecesario decirlo, pero resulta que de manera habitual interferimos con nuestro modo óptimo de usarlos, nos resulta difícil no hacerlo y, además, no queremos asumir responsabilidades por ello. Esta interferencia está presente en todo momento y su influencia sobre nuestro funcionamiento es una constante, **La constante universal de la vida**. O vamos a mejorar o vamos a peor. La técnica que propone Alexander da al individuo la capacidad de dejar de interferir y de convertir así el círculo vicioso en un círculo virtuoso. Parar es la clave. Antes de cambiar de dirección hay que parar.

Y todo lo dicho sobre nuestro organismo podría decirse exactamente igual de lo que ocurre fuera de él. Para Alexander, cambiar las cosas en el mundo exterior requiere, ineludiblemente, que antes seamos capaces de cambiar lo que ocurre en el interior. De hecho, lo uno llevaría a lo otro.

Este libro es de actualidad porque, por desgracia, no se ha avanzado mucho desde que fue escrito, ni en conciencia corporal ni en lo que respecta a la asunción de responsabilidades por el uso que cada persona hace de sí misma. Permítaseme poner un ejemplo sencillo para ilustrarlo: todo el mundo conoce a alguien a quien le duele la espalda y que sabe que es por estar mal sentado todo el día pero que le echa la culpa a que se está haciendo viejo y a que las condiciones de trabajo son malas, que piensa que debería ir al gimnasio y pedir una silla mejor, que se toma pastillas cuando ya no puede más y va a que le hagan masajes y que, en ocasiones, hasta intenta sentarse «bien», aunque no lo consigue durante más de dos

minutos. A veces, tiene suerte y el gimnasio, las pastillas o el masaje le funcionan y puede seguir sentándose igual que siempre... hasta la siguiente crisis. Es como querer oler bien a base de perfume y desodorante pero sin lavarse.

Y de la misma manera resuelven sus conflictos las sociedades humanas.



Cómo decir las cosas

Alguien se podría preguntar cómo es que el mundo aún no va bien si ya hace cien años que existe un método para arreglarlo. La respuesta se encuentra, sobre todo, en las resistencias contra la aplicación de dicho método, que son analizadas por Alexander en este libro, pero también, me atrevo a aventurar, en algunos defectos de comunicación.

Hay quien piensa que no hace falta expresar, por controvertidas, ciertas opiniones sobre Alexander a quien aún no conoce bien su técnica, para no crearle prejuicios, o por motivos comerciales, pero yo creo conveniente hacerlo. No obstante, antes subrayo que me parece muy acertado todo lo que dicen las personas que han escrito los otros prólogos y que estoy plenamente de acuerdo con ellas. Lo recalco porque, después de lo que voy a decir, aquellos que siempre están más interesados en revolver en lo malo que en apreciar lo bueno tenderán a pasar por alto mi admiración por el trabajo de Alexander y de sus seguidores y, aunque lo asumo, me parecería injusto.

Creo que Alexander dificultó con su actitud una amplia aceptación de su técnica, lo que no debilita sus cimientos ni rebaja su genialidad. Y también creo que, después de Alexander, el principal escollo para la difusión de su método han sido algunos de sus adeptos que, con toda su buena intención pero desde una posición alejada de la actitud científica que defendía el propio Alexander, han pretendido justificar al genio en todo y han achacado cualquier crítica a una falta de esfuerzo por comprenderlo. Por suerte, la técnica ha resistido a uno y a otros.

Pensar que la Técnica Alexander es de las cosas más maravillosas del mundo no me impide creer que algunos fallos de comunicación explican por qué no ha llegado a ser un medio más conocido y aceptado.

Uno de ellos es cómo escribía Alexander. Le daba mucha importancia a la manera en que expresaba sus ideas y ponía un cuidado extremo en que no pudiera ser malinterpretado pero, desgraciadamente, esto lo llevaba a frases larguísimas que incluían todo lo que pudiera estar relacionado con lo que quería decir, como para hacer imposible sacarlas de contexto. En su prólogo a la primera edición de *La constante universal de la vida* explica que su uso de frases cortas o largas es deliberado, pero la verdad es que cortas hay pocas y las largas pueden serlo mucho. En su introducción, sin ir más lejos, hay una frase de ciento cuarenta y cuatro palabras aderezada con una nota al pie que le añade otras ciento trece para explicar la función de una conjunciónⁱ. Además, me da la impresión de que en su afán porque le entendieran, al verse enfrentado a varias posibilidades para decir algo, no desechaba ninguna, lo que, además de no contribuir a la brevedad, hace que algunos fragmentos parezcan un rompecabezas en que se han hecho encajar el doble de las piezas previstas. En mi opinión, pretender ser tan claro le llevaba, paradójicamente, a cierta oscuridad que ha permitido a algunos devotos llegar a ver en ella la seña de identidad de un texto sagrado.

A este amontonamiento de palabras se suma la búsqueda de la precisión mediante el uso de fórmulas más o menos complejas para referirse a cosas sencillas, como, por ejemplo, decir «adquirir los conocimientos que capacitan para» en lugar de un soso «aprender a». Claro que, en descargo de Alexander podrían tenerse en cuenta las influencias de una educación victoriana y señalar que éste es el estilo que muchos de sus coetáneos esperarían encontrar en un escrito de divulgación científica. Y sin duda, no sólo ser algo, sino también parecerlo, es importante.

Personalmente, creo que todo se debe a que era un escritor inexperto, lo que él mismo reconocía, o al menos así lo da a entender que al prin-

ⁱ En la versión en inglés. En castellano ha quedado en 126 + 101.

cipio buscara la ayuda de un profesional para escribir su primer libro, *La mayor herencia humana*. El problema fue que lo despidió enseguida porque según él no expresaba lo que quería.

Dicho todo esto, también digo que vale la pena dedicar tiempo a desentrañar el significado de las expresiones difíciles. Y otra cosa buena: uno de los títulos que consideró posibles para *La constante universal de la vida* fue «Cambiar el hombre no emancipado mediante una nueva técnica de la vida que requiere pensar en acción y razonar lo desconocido desde lo conocido para cambiar el propio modo de uso». El que dejó al final muestra una elogiabile contención.

Mi segunda crítica es más delicada porque tiene un carácter más personal. Cuando uno lo lee, tiene la sensación de que Alexander pensaba que todo el mundo era tonto menos él, todo el mundo lo hacía todo mal menos él. A veces empieza una crítica con dulzura, pero se va animando hasta que termina diciendo poco más o menos que si el criticado, normalmente un doctor, tuviera dos dedos de frente se estaría calladito. No me extraña que su obra no tuviera más aceptación en círculos científicos.

Cualquier mirada hacia las palabras de Alexander que no sea atenta puede transmitir la impresión de que criticaba a la gente simplemente por sus ideas y que lo hacía hasta el borde del insulto o un paso más allá. Pero no. Si acaso, despreciaba la falta de coherencia y de valor y se dolía de no tener más proyección pública. Y él, probablemente, diría que se limitaba a exponer lo que observaba. A su favor hay que decir que no debe de ser fácil conseguir que la gente se lo tome a bien cuando se le dice que usa su organismo de forma deficiente y que lo que cree depende de este uso. Pero si los aludidos se sentían insultados o, simplemente, no le entendían, aunque esto se debiera a que su percepción era defectuosa por culpa de la manera perjudicial en que se usaban a sí mismos, Alexander tenía un problema. Su procedimiento de comunicación no suponía el empleo de los mejores «medios-a-través-de-los-cuales» para conseguir sus fines de una mayor comprensión y aceptación. Las personas de ciencia a quienes se dirigía deberían haber estudiado sus aportaciones objetivamente, dejando a un lado su vanidad y sus prejuicios, pero un poco

más de empatía quizá no le habría ido mal a Alexander porque, aunque los sentimientos sean una misma cosa con el cuerpo y la mente, o, precisamente por eso, la mente no puede cambiar nada si los sentimientos no le dan permiso. La lógica dice que la lógica no lo es todo.

Hablando de otro aspecto de su personalidad, una nota que me parece graciosa es que hay un momento en *La constante universal de la vida* donde Alexander se compara poco disimuladamente con Galileo y con Pasteur, entre otros, y, tres páginas más adelante, habla de «esa valiosa cualidad que es la humildad». Cualidad de su carácter que se deja ver también en el uso generoso de la primera persona del singular, en el número de veces que se cita a sí mismo y en su manera de depurar los elogios recibidos. Esto último se puede comprobar, por ejemplo, en que dentro de un magnífico y largo elogio que recibió y transcribió en este libro (ver apéndice A), faltan dos frases. En ellas sólo se decía, sin ningún ánimo de ofender, que sus libros no eran precisamente una lectura ligera. Así que me imagino lo que haría con esta introducción. En cuanto a las citas, la mejor se encuentra al poco de empezar el primer capítulo: se cita a sí mismo con un fragmento de su segundo libro en que se cita a sí mismo con un fragmento del primero.

Mucho menos graciosos me resultan algunos comentarios racistas que no vienen a cuento por más que los explique el contexto histórico. Hay algo que no explica ese contexto, y es que se basara en premisas tan falsas como las que él mismo no se cansa de criticar en los demás. Además, y en relación con este punto, Alexander no comprobaba sus fuentes todo lo que hubiese sido deseable para evitar decir que alguien dijo lo que no dijo, como resulta muy patente, por ejemplo, en el apéndice G, donde toma como fuente una revista de propaganda de guerra en la que, como se puede suponer, los alemanes no salen muy bien parados. Es curioso que siendo tan escrupuloso y metódico en sus investigaciones cayera en tanta ligereza a la hora de informarse de lo que pasaba en el mundo, y muy triste que estableciera conexiones entre aquellas investigaciones y datos sin contrastar u opiniones personales, porque resulta en claro perjuicio de la difusión de su técnica.

LA CONSTANTE UNIVERSAL DE LA VIDA

A los pueblos del Imperio Británico, cuya comprensión y fe en los principios de libertad y lealtad, y cuya confianza en su propia fuerza como defensores de su fe les permitió, solos y sin ayuda, frenar el loco embate de medios mecanizados de destrucción que, de otro modo, habrían hecho posible a las fuerzas del mal invadir el mundo entero y esclavizar a los pueblos que viven en él.

Introducción⁴

Cuando mi último libro, *El uso de sí mismo*, estuvo terminado, me consolé pensando que no necesitaría escribir otro sobre mis experiencias y teorías porque ya se podía encontrar en mis libros una descripción detallada de la evolución de mi técnica y de su aplicación a diferentes campos de actividad. Obviamente, tal descripción no era tan completa como cabría desear, porque cualquier cambio en el modo de uso de cada uno*, no importa cómo se haya producido, va asociado a experiencias sensoriales poco familiares y, como es bien sabido, el conocimiento relativo a experiencias sensoriales no puede ser transmitido mediante palabras, habladas o escritas, de manera que su significado completo llegue al receptor.

Esto sirve para explicar por qué, a pesar de la frecuencia con la que he puesto el acento sobre la idea de la indisoluble *unidad* del organismo humano en mis libros anteriores, algunos lectores todavía se adhieren a la idea de *separación* al interpretar lo que he escrito, como si los procedimientos de mi técnica y sus resultados en la práctica pudieran ser etiquetados por separado como «físicos» o «mentales». En el primer capítulo de *El uso de sí mismo*, se pueden encontrar las pruebas objetivas de que pensamiento y acción dependen del trabajo unificado o interdependencia de los mecanismos y procesos «físicos» y «mentales»; son manifestaciones de una actividad humana unificada, que unas veces muestra preponderancia de lo llamado «físico» y otras de lo llamado «mental»ⁱ.

Otra fuente de malentendidos se debe a la elección de mis palabras, por la que he sido a menudo criticado. Aunque no romperé una lanza en mi defensa, diré que sistemáticamente he evitado usar palabras que fue-

ⁱ Compárese con *Constructive Conscious Control of the Individual* [Control consciente y constructivo del individuo], F. M. Alexander, p. 5 [pp. 28-29 en la edición de STAT Books, 1997].

ran etiquetas de ideas o «sistemas» que estoy convencido de que son fundamentalmente poco sólidos, y que cuando me han dado las razones de este tipo de críticas, siempre he encontrado en mis críticos una tendencia a leer en las palabras significados que encajaban con una manera particular de construir con ellas a la que estaban acostumbrados, y creo que el hábito y el malentendido están estrechamente relacionados. Si el lector recuerda que el tema de mi estudio ha sido y es el organismo psicofísico vivo, suma de una variedad compleja de procesos unificados, entenderá por qué evito tanto como me es posible usar términos como «posturas», «estados mentales», «complejos psicológicos», «mecánica del cuerpo», «subconsciente»⁵ o cualquiera de los mil y un conceptos etiquetados que, debido a la educación a que hemos sido sometidos, se han adherido como lapas a la complicada idea que tenemos de nosotros mismos. En su lugar, prefiero llamar simplemente «*el self*»ⁱⁱ al organismo psicofísico y escribir sobre él como de algo «en uso», con «funciones» y que «reacciona». Mi idea del organismo humano o del *self* es, pues, muy simple, pero puede hacerse muy difícil por complicaciones innecesarias que resultan de ideas preconcebidas aportadas por los lectores.

Ha llovido mucho desde la publicación de *El uso de sí mismo*. Ha habido acontecimientos de especial significación para los interesados en la utilidad pasada y futura de mi trabajo y en la importancia de su principio subyacente de unidad para los métodos y proyectos de vida en general. Se han publicado descubrimientos fisiológicos y psicológicos que los respaldan y han aparecido referencias de agradecimiento en libros y artículos y en informes médicos, químicos, filosóficos y educativos.

Es gratificante haber vivido para ver refrendado por autoridades en diversos campos de la actividad humana el principio que he propugnado y puesto en práctica sistemáticamente durante tanto tiempo. Desgraciadamente, algunos de los que en sus escritos y discursos han respaldado la idea del *organismo como un todo* (El Hombre Completo), parecen no haber comprendido lo que lógicamente implica ponerla en práctica

ⁱⁱ Véase 'Terminología' en la introducción. *ET*

y están intentando ayudar a otros a resolver problemas cuya solución requiere de conocimientos en un campo en el que ellos tienen poca o ninguna experiencia. En mis libros, al hacer una nueva exposición técnica, siempre he incluido una descripción de los procedimientos necesarios para poner en práctica las ideas teóricas, y lamento que algunos de los que repiten y abanderan las ideas a las que he llegado experimentalmente, no hagan mención de ninguna técnica para llevarlas a la práctica.

Por todo ello, he decidido que un nuevo libro puede ser de ayuda para clarificar ideas equivocadas, para hacer hincapié en la unicidad de control y guía de uso y reacción, y para acentuar la importancia de adquirir los conocimientos y la experiencia necesarios para poner en práctica sistemáticamente la idea de El Hombre Completo. Estos conocimientos y experiencia son esenciales para que nuestra aceptación de la idea no se quede en una mera creencia. Una buena parte de la confusión y perplejidad actual en el mundo se debe a la aceptación y difusión de ideas teóricas que no brotan de la experiencia personal de los que abogan por ellas.

En el mundo médico y en el de la educación especialmente, escritores y conferenciantes han estado presentando la idea de El Hombre Completo como aquella en la que todos los métodos serios de todos los campos de actividad deberían basarse, pero pocos ofrecen medios para traducirla en experiencia o una técnica para aplicar el principio de forma práctica. Tal como escribe el profesor G. E. Coghillⁱⁱⁱ en relación con la idea del organismo como un todo: «Enunciar una teoría y demostrarla son cosas muy diferentes. La demostración da a la idea un fundamento científico.» Y continúa: «En mi caso, la idea llegó a través de la demostración. Adopté la idea después de tener la demostración.»^{iv}

La declaración del Dr. Coghill me resulta especialmente interesante porque está totalmente en línea con mi propia experiencia y distingue claramente entre idea científica y creencia. Cuando comencé con las ob-

ⁱⁱⁱ Véase lista de personas en 'Apuntes'. *ET*

^{iv} Véase *Psychological Controversy* en el *Brooklyn Citizen*, Brooklyn N.Y., 12 de mayo de 1939.

servaciones que llevaron a la evolución de mi técnica^v, no tenía ninguna idea fija ni segura sobre la forma de trabajar del organismo aunque, como la mayoría de la gente, pensaba en «cuerpo» y «mente» como partes separadas de un mismo organismo. Pero llegó un día en que vi que los defectos de mi reacción en un momento dado, los que yo y mis consejeros habíamos tratado de cambiar con métodos y tratamientos *directos*, no se debían principalmente a defectos en el uso y funcionamiento asociado de las partes del organismo que en apariencia estaban más directamente involucradas (en mi caso los órganos vocales), sino que eran el resultado *indirecto* de defectos en el uso general de mí mismo que continuamente rebajaban la calidad general de mi funcionamiento e influían perjudicialmente sobre el trabajo de la musculatura de todo el organismo. La estrecha relación que observé que existía entre los procesos de uso y funcionamiento^{vi}, que trabajaban de lo general a lo particular, era prueba sólida para mí de un trabajo integrado del organismo; y cuando, trabajando sobre este principio, descubrí la existencia de un control de este trabajo integrado que, según se empleara, afectaba para bien o para mal mi funcionamiento general, me di cuenta de que no sólo me había topado con el control primario del trabajo integrado del mecanismo psicofísico de mi ser*, necesario para producir un cambio en mi propia reacción, sino que, por las pruebas objetivas que se desprendían de mis observaciones y procedimientos, la idea del organismo como un todo había quedado colocada sobre cimientos que podían ser científicamente establecidos.

^v Para aquellos que no hayan leído mis libros, los detalles de mis observaciones se pueden encontrar en el capítulo titulado 'Evolución de una Técnica' en *El uso de sí mismo*. El capítulo es una declaración de procedimiento e incluye un relato detallado de la evolución de la técnica y de cómo la apliqué a mis propias necesidades.

^{vi} Uso a menudo en mis escritos la frase 'uso y funcionamiento' y, como se me ha sugerido que la palabra 'y' en la frase podría malinterpretarse como si implicara una separación entre los procesos de uso y de funcionamiento (y que por ello se me podría acusar de deslealtad para con mi bien conocida defensa de la unidad), creo que remitir a la experiencia descrita en el primer capítulo de *El uso de sí mismo* me libraré de malentendidos al respecto, porque el orden de los acontecimientos allí recogidos está en concordancia con el orden de las palabras en la frase.

Ni siquiera aquellos que han escrito sobre la teoría y la práctica de mi trabajo han captado toda la importancia de lo anterior, pero es esencial para la comprensión de sus amplias implicaciones y para un mayor entendimiento de éstas en lo que respecta a las reacciones humanas en la vida. No se ha comprendido que la influencia del modo de uso sobre el funcionamiento general del organismo, en cada reacción y en todos los momentos de la vida, es *constante*, ni que esta influencia puede ser nociva o benéfica. Es una influencia para mal o una influencia para bien según el propio* modo de uso al vivir, y no hay escapatoria. Por ello, puede decirse que esta influencia es una *constante universal en una técnica para la vida*.

En lecciones diarias durante casi cincuenta años, he demostrado a alumnos y a otras personas la influencia para bien o para mal de esta constante sobre su funcionamiento general, y el hecho de que la repetición de la demostración es posible, proporciona el tipo de prueba sobre la solidez de ideas y principios (y de la técnica, plan o método basado en ellos) que aceptaría un ingeniero para las ideas y principios con que trabajar para construir una máquina que funcione.

Mi experiencia y el discurrir de los acontecimientos sólo han hecho que fortalecer mi convicción de que no podemos entender qué es lo más importante para mejorar las reacciones humanas sin un conocimiento previo del trabajo integrado de nosotros mismos* que nos permita evitar que éste se vea interferido, o recuperarlo si las interferencias ya se han producido. Yo diría que la no percepción de esta necesidad es lo que ha dado como resultado los trágicos acontecimientos que desfiguran y socavan la civilización.

Como espero mostrar exhaustivamente a continuación, cualquier intento del ser humano por cambiar sus reacciones o las de otros, debe empezar por tirar por la borda las ideas y creencias asociadas a las sensaciones en las que anteriormente ha confiado para la guía y control del uso de sí mismo en todas sus actividades. Si quiere saber qué necesita para realizar cambios importantes en su forma de reaccionar, necesitará sustituirlas por una nueva idea que le lleve a creer en nuevos procedimientos. Ésta exigirá

un cambio de guía y control^{vii} al aplicar estos nuevos procedimientos (razonados como los mejores para sus propósitos), pero a medida que estos lleven a cambios de uso que vayan acompañados de experiencias motoras y sensoriales poco familiares, a veces desconcertantes, se necesitará mucho más que una creencia que provenga exclusivamente de consideraciones intelectuales para poder aferrarse a ella *durante* su empleo.

Creo que la exposición del material que presento dejará claro que mi técnica provee de una contrapartida práctica a la idea de El Hombre Completo en que insisten ciertos escritos autorizados que citaré. He reunido diverso material relevante de mi propia experiencia que relaciono con ideas, argumentos y conclusiones de otras personas en varios campos de actividad, y aunque este material parezca inconexo, está enlazado por ser analizado y considerado a la luz de su adscripción al principio de unidad psicofísica del funcionamiento del organismo humano. A juzgar por las opiniones expresadas por autoridades en muchos ámbitos desde la publicación de *El uso de sí mismo*, puede que algún día mis experiencias se reconozcan como un indicador que señala al explorador un país hasta ahora «sin descubrir», un país que ofrece oportunidades ilimitadas de fructífera investigación al pionero paciente y observador.

Tras haber trabajado toda una vida en este nuevo campo, soy consciente de que el saber obtenido es sólo un comienzo, pero creo que puedo predecir con fiabilidad que aquellos que estén suficientemente interesados en los descubrimientos que he documentado y sean guiados por ellos en cualquier investigación futura, tendrán una perspectiva y una comprensión del control de las reacciones humanas (comportamiento) tan cambiadas que verán que el conocimiento de uno mismo es fundamental para todo otro conocimiento, especialmente para el que contribuye a mejorar el entendimiento y las reacciones humanas, lo que es esencial en un proyecto cabal de civilización. Confío en que el lector aprecie que el contenido de este libro justifica la predicción y le auguro que si se embarca en la aventura verá mi predicción cumplida.

^{vii} Alexander siempre se refiere a 'guía y control' como a una sola cosa. Véase 'Terminología' en la introducción. *ET*