

En el **discurso de aceptación del Premio Nobel de 1973, Nikolaas Tinbergen**, dedicó la mitad del mismo a hablar sobre la Técnica Alexander. La primera parte del éste estuvo dedicado a los problemas del autismo en la primera infancia, la segunda a sus propios descubrimientos sobre la Técnica Alexander. Este es el fragmento que se refiere a ello:

(...) Mi segundo ejemplo de la utilidad de un enfoque etológico en Medicina, tiene una historia completamente diferente. Tiene relación con el trabajo de un hombre extraordinario, el difunto F M Alexander. Su investigación empezó unos cincuenta años antes del resurgimiento de la Etología, y sin embargo su manera de proceder era muy similar a los métodos modernos de observación, y creemos que sus logros y los de sus discípulos merecen especial atención.

Alexander, que había nacido en 1869 en Tasmania, se convirtió pronto en "un recitador de textos dramáticos y humorísticos". Muy pronto desarrolló un problema vocal serio y casi acabó por perder completamente la voz. Cuando ningún médico supo ayudarle, tomó él mismo las riendas del asunto. Empezó a observarse a sí mismo delante de un espejo, y se dio cuenta de que cuando su voz estaba peor que nunca era cuando adoptaba aquellas posturas que consideraba apropiadas y "correctas" para acompañar lo que estaba recitando. Sin ninguna ayuda exterior fue descubriendo, durante una serie de dolorosos años, cómo mejorar lo que hoy en día se conoce como el "uso" de la musculatura del cuerpo en todas sus posturas y movimientos. El resultado extraordinario fue que recobró el control de su voz. Esta historia de percepción, inteligencia y tenacidad, mostrada por un hombre sin ninguna formación médica, es uno de los momentos verdaderamente épicos de la investigación y práctica médicas.

Una vez Alexander se hubo dado cuenta del mal uso de su propio cuerpo, empezó a observar a la gente de su alrededor y descubrió que, como mínimo en el mundo occidental, la mayoría de la gente está de pie, se sienta y se mueve de una manera igualmente defectuosa.

Animado por un doctor en Sydney, se convirtió entonces en una especie de misionero. Se dispuso a enseñar -primero a actores, después a una variedad de gente- cómo restituir el buen uso de su musculatura. Gradualmente descubrió que de esta manera podía aliviar una asombrosa variedad de enfermedades somáticas y mentales. También escribió extensamente sobre el tema. Y finalmente enseñó a un grupo de alumnos para que a su vez se convirtieran en profesores, y para que consiguieran los mismos resultados con sus pacientes. Si a él le había costado años encontrar la técnica y aplicarla a su propio cuerpo, un curso con éxito pasó a ser un asunto de meses y es comúnmente aceptado que la formación de un buen profesor de Técnica Alexander requiere algunos años.

Durante muchos años un pequeño pero consagrado número de alumnos han continuado su trabajo. Sus éxitos combinados han sido recientemente descritos por el Dr. Barlow. Debo admitir que sus explicaciones fisiológicas acerca de cómo el tratamiento podría suponerse que funciona (y también un dejo de adoración como la que se dedica a un héroe) me hicieron dudar al principio, incluso sentirme escéptico. Pero las afirmaciones hechas, primero por Alexander, y reiteradas y ampliadas después por Barlow sonaban tan extraordinarias que sentí que debía dar al método al menos el beneficio de la duda. Y así, siguiendo el razonamiento que a menudo la práctica médica sigue el sensato principio de "la prueba del puding es comérselo", mi esposa, una de nuestras hijas y yo decidimos someternos nosotros mismos a tratamiento, y también utilizar la oportunidad para observar sus efectos tan críticamente como pudiéramos. Por razones obvias, cada uno de nosotros fue a un profesor de Técnica Alexander distinto.

Descubrimos que la terapia está basada en una observación excepcionalmente sofisticada, no sólo por medio de la vista sino también en una sorprendente proporción utilizando el sentido del tacto. En esencia consiste sólo en una primero muy suave y después exploratoria manipulación correctora del sistema muscular entero. Empieza con la cabeza y el cuello, muy pronto los hombros y el torso también se ven involucrados y finalmente la pelvis, las piernas y los pies, hasta que el cuerpo entero se ve sometido a escrutinio y tratamiento. Igual que en nuestras observaciones con niños, el terapeuta está continuamente monitorizando el cuerpo y adaptando su proceder todo el tiempo. Lo que se hace en concreto varía de un paciente a otro, según el tipo de mal uso que la exploración diagnóstica revele. Y naturalmente, afecta a diferentes personas de diferentes maneras. Pero entre nosotros tres ya hemos podido comprobar, con asombro creciente, mejoras muy impresionantes en cosas tan diversas como la presión sanguínea, la respiración, la profundidad del sueño, buen humor general y atención mental, resistencia ante las presiones externas y también en una habilidad tan delicada como tocar un instrumento de cuerda.

Por lo tanto por propia experiencia podemos ya confirmar algunas de las afirmaciones aparentemente peregrinas hechas por Alexander y sus seguidores, es decir que muchos tipos de actuaciones por debajo de las propias posibilidades e incluso enfermedades tanto mentales como físicas pueden ser aliviadas, a veces en gran medida, enseñando a la musculatura del cuerpo a funcionar de manera diferente. Y aunque no hemos acabado en absoluto nuestro curso, la evidencia dada y documentada por Alexander y Barlow de los efectos benéficos en una variedad de funciones vitales ya no nos resulta sorprendente. Su lista incluye primero de todo lo que Barlow llama el "cajón de sastre" del reumatismo, incluyendo varias formas de artritis, pero también trastornos respiratorios, incluso asma potencialmente letal; luego siguen defectos de circulación, que pueden dar lugar a alta presión y también a algunas peligrosas situaciones coronarias, desórdenes gastrointestinales de varios

tipos, varios estados ginecológicos, fracasos sexuales, migrañas y estados depresivos que a menudo llevan al suicidio -en resumen, un muy amplio abanico de enfermedades, tanto "somáticas" como "mentales" que no son causadas por parásitos identificables.

Aunque nadie reivindicaría que el tratamiento de Alexander es un curallotodo en cualquier situación, no puede haber duda en que a menudo tiene profundos y benéficos efectos -y, lo repito una vez más- tanto en la esfera mental como somática.

La importancia del tratamiento ha sido enfatizada por muchas personas relevantes, por ejemplo John Dewey, Aldous Huxley, y quizás más convincentes para nosotros- por científicos de renombre, como Coghill, Raymond Dart, y el gran neurofisiólogo Sherrington. Y sin embargo, con pocas excepciones, la profesión médica ha ignorado en gran medida a Alexander -quizás bajo la impresión que era el centro de una especie de "culto", y también porque los efectos eran difíciles de explicar. Y eso me lleva al punto siguiente.

Si uno sabe que una terapia desarrollada empíricamente tiene efectos demostrables, a uno le gustaría saber cómo funciona; cuál podría ser su explicación fisiológica. Y es aquí donde algunos recientes descubrimientos en la zona fronteriza entre la neurofisiología y la etología pueden hacer que algunos aspectos de la terapia de Alexander sean más comprensibles y más plausibles de lo que pudieron ser en la época de Sherrington.

Uno de estos nuevos descubrimientos tiene que ver con el concepto clave de "reaferencia" Hay muchos firmes indicios de que, en varios niveles de integración, desde unas simples unidades musculares hasta una acción compleja, la correcta realización de muchos movimientos está continuamente comprobada por el cerebro. Este lo hace comparando un informe de resultados (feedback report) que dice "órdenes cumplidas" con la expectativa de resultados (feedback expectation) para los que al empezar cada movimiento el cerebro ha sido alertado. Sólo cuando el feedback esperado y el feedback real coinciden deja el cerebro de mandar órdenes de acción correctora. Ya los descubridores de este principio, von Holst y Mittelstaedt, sabían que el funcionamiento de este complejo mecanismo podía variar de un momento a otro con el estado interno del sujeto -el "valor del objetivo" o Sollwert del feedback esperado cambia con las órdenes motoras dadas. Pero más allá de esto lo que Alexander ha descubierto es que el mal uso de los músculos del cuerpo durante toda una vida (causado por ejemplo por estar demasiado tiempo sentado y poco tiempo andando) puede hacer que todo el sistema vaya mal. Como consecuencia, informes de que "todo está correcto" son recibidos por el cerebro (o quizás interpretados como correctos) cuando en realidad todo está muy mal. Por ejemplo una persona puede sentirse "a gusto" derrumbada delante del televisor, cuando de hecho está

maltratando toscamente a su cuerpo. Puedo mostrarles sólo unos pocos ejemplos pero a todos ustedes les serán familiares.

Es todavía una incógnita dónde en concreto en este complejo mecanismo el proceso de comprobación deja de funcionar bien bajo la influencia de un constante mal uso. Pero un etólogo moderno tiene tendencia, como Alexander y Barlow, a considerar las causas fenotípicas más responsables de este mal uso que las causas genéticas. Es muy improbable que en su larga historia evolutiva de marcha de pie los homínidos no hayan tenido tiempo de desarrollar los mecanismos correctos para la locomoción bípeda. Esta conclusión recibe apoyo del sorprendente pero indudable hecho de que incluso después de cuarenta o cincuenta años de obvio mal uso nuestro propio cuerpo puede (se podría decir) "cambiar el interruptor" para volver a un más apropiado, y en muchos aspectos más sano, uso como resultado de una corta serie de sesiones de media hora.

Postura correcta y movimiento son obviamente comportamientos genéticamente antiguos y resistentes al ambiente. Mal uso, con todas sus consecuencias psicosomáticas o mejor dicho somaticopsíquicas, debe ser considerado por lo tanto como un resultado de las condiciones de vida modernas -de una tensión culturalmente determinada. Quizás debería añadir aquí que no estoy sólo pensando en el hecho de estar demasiado tiempo sentado sino también en la posición "encogida" que uno adopta cuando siente que no está a la altura de su trabajo -cuando uno se siente inseguro.

En segundo lugar, no debiera sorprender que simplemente la suave manipulación de los músculos del cuerpo pueda tener tan profundos efectos tanto en la mente como en el cuerpo. Cuanto más se descubre acerca de las enfermedades psicosomáticas, y en general acerca del extraordinariamente complejo tráfico de dos direcciones entre el cerebro y el resto del cuerpo, tanto más obvio resulta que una demasiado rígida distinción entre "mente" y "cuerpo" tiene una utilidad limitada para la ciencia médica -de hecho puede ser un obstáculo para su avance.

El tercer aspecto biológicamente interesante de la terapia de Alexander es que cada sesión demuestra claramente que los innumerables músculos del cuerpo están continuamente operando como una red intrincadamente conectada. Siempre que se hace una suave presión para hacer un ligero cambio en la postura de la pierna, los músculos del cuello reaccionan inmediatamente. Y a la inversa, siempre que el terapeuta ayuda a "liberar" los músculos del cuello, es asombroso ver movimientos francamente marcados por ejemplo en los dedos de los pies, incluso cuando uno está tumbado en una camilla.

En este breve esbozo, no puedo más que caracterizar y recomendar el tratamiento de Alexander como una extraordinariamente sofisticada forma de rehabilitación, o mejor dicho de reorganización de todo el equipo muscular y a través de este de muchos otros

órganos. Comparado con esto, muchos tipos de psicoterapia que son de uso corriente aparecen sorprendentemente toscos y restringidos en su efecto -y a veces incluso dañinos para el resto del cuerpo.

¿Qué se desprende pues de estas breves notas acerca del Autismo en la Primera Infancia y acerca del tratamiento de Alexander? Qué tienen estos dos ejemplos en común? Primero de todo enfatizan la importancia para la ciencia médica de observar sin prejuicios -de "mirar y preguntarse". Este método científico básico es todavía menospreciado por aquellos cegados por la fascinación de los aparatos, por el prestigio de los "tests" y por la tentación de recurrir a medicamentos. Pero es utilizando este viejo método de observación que tanto el autismo como el mal uso general del cuerpo pueden ser vistos bajo una nueva luz: en una mayor proporción de lo que ahora podemos apreciar ambos podrían muy bien ser debidos a las modernas condiciones estresantes.

Pero además de esto me parece que mis dos entradas en el campo de la investigación médica tienen implicaciones mucho más amplias. La ciencia y la práctica médica se encuentran con un creciente sentimiento de desasosiego y falta de confianza por parte del público general. Las causas de ello son complejas pero al menos en un aspecto podrían ser mejoradas: una actitud un poco más abierta, un poco más de colaboración con otras ciencias biológicas, un poco más de atención al cuerpo como un todo, y a la unidad de cuerpo y mente, podrían enriquecer substancialmente el campo de la investigación médica. Por lo tanto apelo a nuestros colegas médicos para que reconozcan que el estudio de los animales -en particular una "simple" observación- puede dar útiles aportaciones a la biología humana no sólo en el campo del mal funcionamiento somático, sino también en los desórdenes de comportamiento, y finalmente ayudarnos a entender lo que la tensión psicosocial nos provoca. Es la tensión en el sentido más amplio, en el de inadecuación de nuestra capacidad para ajustarnos, lo que va a ser quizás la influencia más distorsionadora en nuestra sociedad.

Si hoy he enfatizado la aplicabilidad de la investigación del comportamiento animal no quiero ser malentendido. Como en todas las ciencias, las aplicaciones siguen a la investigación motivada por pura curiosidad intelectual. Lo que esta ocasión me permite enfatizar es que la investigación biológicamente orientada hacia el comportamiento animal, que hasta ahora se ha venido realizando con presupuestos muy modestos, merece apoyo -cualquiera que sea la motivación y cualesquiera que sean los objetivos últimos del investigador. Y nosotros etólogos debemos estar preparados para responder al reto cuando la ocasión y el momento lleguen.

Nikolaas Tinbergen
Premio Nobel de Medicina/Fisiología (1973)