

Moshe  
Feldenkrais

# Autoconciencia por el movimiento

Ejercicios fáciles para mejorar tu postura,  
visión, imaginación y desarrollo personal



Moshe Feldenkrais

# Autoconciencia por el movimiento

Ejercicios fáciles para mejorar tu postura,  
visión, imaginación y desarrollo personal



**PAIDÓS**

Barcelona  
Buenos Aires  
México

Título original: *Awareness through movement. Health exercises for personal growth*,  
de Moshe Feldenkrais  
Publicado originalmente en inglés, en 1972, por Harper & Row Publishers, Inc., Nueva York

Traducción de Luis Justo

Cubierta de Idee

1ª edición, 1985

1ª edición en esta presentación, abril 2014

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© 1972, 1977 by Moshe Feldenkrais

© 1985 de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U.,

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

[www.paidos.com](http://www.paidos.com)

[www.espacioculturalyacademico.com](http://www.espacioculturalyacademico.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-493-2987-6

Depósito legal: B-4.984/2014

Impreso en Book Print

Botànica, 176-178 – 08908 L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona)

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro  
y está calificado como papel ecológico

Impreso en España - *Printed in Spain*

# Sumario

## Primera parte COMPRENDER AL HACER

Prefacio . . . . .	11
La autoimagen . . . . .	19
Niveles de desarrollo . . . . .	35
Dónde empezar y cómo . . . . .	41
Estructura y función . . . . .	53
La dirección del progreso. . . . .	63

## Segunda parte HACER PARA COMPRENDER: DOCE LECCIONES PRÁCTICAS

Observaciones generales . . . . .	73
Algunas sugerencias prácticas . . . . .	79
Lección 1. ¿Qué es una postura correcta? . . . . .	83
Lección 2. ¿Qué acción es buena? . . . . .	105
Lección 3. Algunas propiedades fundamentales del movimiento . . . . .	113

Lección 4.	Diferenciación de las partes y las funciones en la respiración . . . . .	123
Lección 5.	Coordinación de los músculos flexores y de los extensores . . . . .	139
Lección 6.	Diferenciación de los movimientos pelvianos mediante un reloj imaginario. . . . .	147
Lección 7.	La postura de la cabeza influye sobre el estado de la musculatura . . . . .	157
Lección 8.	Perfeccionamiento de la autoimagen. . . . .	165
Lección 9.	Las relaciones espaciales como medio de coordinar la acción . . . . .	175
Lección 10.	El movimiento de los ojos organiza el movimiento del cuerpo . . . . .	183
Lección 11.	Cómo conocer las partes de las que no tenemos conciencia con ayuda de aquellas de las que tenemos conciencia . . . . .	195
Lección 12.	Pensamiento y respiración . . . . .	203
Epílogo . . . . .		215

Primera parte

# **COMPRENDER AL HACER**

## Prefacio

Actuamos de acuerdo con nuestra autoimagen. Ésta —que a su vez gobierna cada uno de nuestros actos— es condicionada en grado variable por tres factores: herencia, educación y autoeducación.

La parte hereditaria es la más inmutable. El patrimonio biológico del individuo —forma y capacidad de su sistema nervioso, estructura ósea, músculos, tejidos, glándulas, piel, sentidos— es determinado por su herencia física mucho antes de que él posea identidad establecida alguna. Su autoimagen se desarrolla a partir de sus acciones y reacciones en el curso normal de la experiencia.

La educación determina el propio lenguaje y crea un patrón de conceptos y reacciones común a una sociedad dada. Tales conceptos y reacciones varían según el ambiente en que nace la persona; no son característicos de la humanidad como especie, sino sólo de ciertos grupos de individuos.

De la educación resulta en gran medida la dirección que seguirá la autoeducación, que constituye el elemento más activo de nuestro desarrollo y que, en el plano de lo social, empleamos con frecuencia mayor que los elementos de origen biológico. La autoeducación influye sobre la manera en que adquirimos la educación exterior, así como sobre la selección del material que se aprende y el rechazo de lo que no podemos asimilar. Educación y autoeducación son procesos intermitentes. En las primeras semanas de la vida infantil, la educa-

ción radica sobre todo en absorber el ambiente, y la autoeducación casi no existe: sólo consiste en rechazar todo aquello que, desde el punto de vista orgánico, resulta extraño e inaceptable para las características hereditarias del infante, o en resistirse a ello.

La autoeducación progresa a medida que el organismo infantil crece y se estabiliza. El niño desarrolla poco a poco características individuales; empieza a elegir, de acuerdo con su propia naturaleza, unos u otros objetos y acciones. Ya no acepta todo cuanto la educación trata de imponerle. Ésta y las propensiones individuales se asocian para establecer la tendencia que gobernará toda nuestra conducta y nuestras acciones habituales.

De los tres factores activos que intervienen en la formación de la autoimagen, sólo la autoeducación está, en cierta medida, en nuestras manos. Recibimos la herencia física sin haberla pedido, la educación nos es impuesta, y ni siquiera la autoeducación es por entero voluntaria en los primeros años, sino que es decidida por la relación de las fuerzas de la personalidad heredada, las características individuales, el funcionamiento eficiente del sistema nervioso y la intensidad y persistencia de las influencias educacionales. La herencia hace de cada uno de nosotros un individuo único por su estructura física, su aspecto y sus acciones. La educación hace de cada uno de nosotros un miembro de alguna sociedad humana particular, y procura hacernos tan parecidos como sea posible a todo otro miembro de esa sociedad. Ésta dicta nuestra manera de vestirnos, por lo que nuestra apariencia es similar a la de otros. Al darnos un lenguaje, la sociedad nos hace expresarnos en la misma forma que otros. Instila en nosotros una pauta de conducta y valores, y trata de que también nuestra autoeducación influya de manera tal que deseemos parecernos a todos los demás.

Como consecuencia, incluso la autoeducación, es decir, la fuerza activa que pugna por abrir paso a lo individual y llevar al campo de la acción la diferencia hereditaria, tiende en gran medida a poner nuestra conducta en concordancia con la de los otros. El defecto esencial de la educación, tal como la conocemos hoy, reside en que se basa so-



bre prácticas antiguas y a menudo primitivas que no perseguían de forma consciente ni clara su propósito igualitario. Ese defecto tiene su ventaja, puesto que al carecer la educación de todo propósito definido, salvo el de moldear individuos de modo que no sean inadaptables sociales, no siempre logra anular por completo a la autoeducación. Sin embargo, incluso en los países avanzados, donde los métodos educacionales se perfeccionan constantemente, hay similitud cada vez mayor de opiniones, apariencias y ambiciones. El desarrollo de los medios de comunicación y las aspiraciones a la igualdad política también contribuyen de forma sustancial a la actual confusión de identidades.

Los conocimientos y técnicas modernos en los campos de la educación y la psicología ya han permitido al profesor B. F. Skinner, psicólogo de Harvard, presentar métodos para producir individuos «satisfechos, capaces, educados, felices y creativos». Ése es también, en efecto, el objetivo de la educación aunque no se lo enuncie de forma tan explícita. Por cierto, Skinner no se equivoca acerca de la eficacia de esos métodos, y existen pocas dudas de que en su momento seremos capaces de crear unidades de forma humana, educadas, organizadas, satisfechas y felices: y si aplicáramos todos los conocimientos que poseemos en el campo de la herencia biológica, incluso lograríamos producir varios tipos distintos de dichas unidades, con el fin de satisfacer todas las necesidades de la sociedad.

Esta utopía, que tiene posibilidades de realizarse en nuestro tiempo, es el resultado lógico de la situación actual. Para materializarla sólo necesitamos provocar uniformidad biológica y emplear medidas educacionales apropiadas para impedir la autoeducación.

Muchas personas consideran que la comunidad importa más que los individuos de que se compone. En todos los países avanzados se advierte una tendencia hacia el mejoramiento de la comunidad; las diferencias residen sólo en los métodos que se eligen para alcanzar esa meta. Parece haber acuerdo general en que lo más importante es mejorar los procesos sociales de empleo, producción y provisión de oportunidades iguales para todos. Toda sociedad procura inculcar en

los más jóvenes, mediante la educación, aquellas cualidades que les permitirán formar una comunidad tan uniforme como les resulte posible, capaz de funcionar sin mayores tropiezos.

Puede que tales tendencias sociales concuerden con la tendencia evolutiva de la especie humana; de ser así, todos deberíamos, por cierto, dirigir nuestros esfuerzos hacia el cumplimiento de ese fin.

Empero, si por un momento hacemos a un lado el concepto de sociedad y nos volvemos al hombre mismo, comprobamos que aquélla no es la mera suma total de las personas que la constituyen y que, desde el punto de vista del individuo, tiene un significado distinto. Para éste, la sociedad importa, ante todo, como campo en el que debe avanzar para ser aceptado como miembro valioso; valor que, a sus propios ojos, es influido por su posición en la sociedad. Pero ésta también le importa en cuanto campo donde ejercitar sus cualidades individuales, donde desarrollar y expresar aquellas particulares inclinaciones propias que forman parte orgánica de su personalidad. Las características orgánicas provienen de la herencia biológica y es esencial manifestarlas para que el organismo funcione en toda su plenitud. A medida que la tendencia a la uniformidad, dentro de nuestra sociedad, crea innumerables conflictos con los rasgos individuales, la adaptación a la sociedad puede resolverse por supresión de las necesidades orgánicas individuales, o bien por identificación del individuo con las necesidades de la sociedad (de tal forma que a él no le parezca impuesta), lo que puede llegar hasta el punto de que el individuo se sienta rebajado cuando no acierte a comportarse con arreglo a los valores sociales.

La educación provista por la sociedad obra en dos direcciones a la vez. Elimina toda tendencia disidente mediante penas consistentes en el retiro de su apoyo y, al mismo tiempo, inculca al individuo valores que lo obligan a superar y desechar los deseos espontáneos. Por efecto de tales condiciones, la mayoría de los adultos viven hoy tras una máscara, la máscara de la personalidad que el individuo procura presentar a otros y a sí mismo. Toda aspiración o deseo espontáneo es objeto de una rigurosa crítica interna, no sea que revele la índole orgánica del individuo. Esas aspiraciones y deseos despiertan inquietud

y remordimiento, y el individuo procura combatir el impulso de realizarlos. El único premio que torna soportable la vida a pesar de tales sacrificios es la satisfacción derivada del reconocimiento, por la sociedad, del individuo que alcanza el éxito tal como lo entiende ella. Tan intensa es la necesidad de recibir apoyo constante de los propios congéneres, que la mayoría de las personas parecen consagrar la principal parte de sus vidas a consolidar sus máscaras. Sólo la repetición del éxito puede estimular al individuo a persistir en la mascarada.

El éxito tiene que ser visible y supone un ascenso constante por la escala socioeconómica. Si el individuo no logra ascender, no sólo se tornarán difíciles sus condiciones de vida; además, él disminuirá de valor ante sus propios ojos hasta el punto de poner en peligro su salud mental y física. Apenas si se permitirá tomarse unas vacaciones, aunque disponga de los medios materiales para ello. Las acciones y el impulso que las origina —necesarios para mantener una máscara exenta de fallas y grietas, so pena de revelarse tal como él es— no se derivan de necesidad orgánica alguna. Como consecuencia, la satisfacción que obtiene de esas acciones, por más éxito que tengan, no es orgánica, no lo revitaliza; es una mera gratificación superficial, externa.

Muy lentamente, con los años, ese hombre llega a convencerse de que el reconocimiento de su éxito por la sociedad tiene que darle contentamiento orgánico; más aún, se convence de que se lo da. Con no poca frecuencia, tanto se adapta el individuo a su máscara, tan completa es su identificación con ella, que ya no siente impulso orgánico alguno, ni satisfacciones de esa especie. Tal vez a raíz de ello descubra que en sus relaciones familiares y sexuales hay fallas y trastornos, y que quizá siempre los hubo, pero siempre se los pasó por alto en atención al éxito del individuo en la sociedad. Pues la verdad es que, en comparación con la brillante existencia de la máscara y con su valor social, la vida orgánica privada y la atención de necesidades urgentes de poderosos impulsos orgánicos no tienen casi importancia. La gran mayoría de las personas viven, detrás de sus máscaras, vidas lo bastante activas y satisfactorias como para que puedan sofocar, sin gran dolor, cualquier vacío que sientan al detenerse y escuchar qué les dice el corazón.

En las ocupaciones que la sociedad considera importantes, nadie triunfa hasta tal punto que le permita vivir una vida de máscara satisfecha. Muchos de aquellos que, en su juventud, no acertaron a labrarse una profesión u oficio que les brindara prestigio suficiente para mantener sus máscaras en vida, afirman que son perezosos y no tienen el carácter ni la perseverancia necesarios para aprender algo. Intentan una cosa tras otra, van de empleo en empleo, y sin embargo se consideran, invariablemente, aptos para cualquier cosa que se les presente. Tal confianza en sus propias aptitudes les infunde satisfacción orgánica suficiente para justificar cada tentativa nueva. Pueden no tener menos dotes naturales que otros —tal vez tengan más—, pero han adquirido hasta tal punto el hábito de descuidar sus necesidades orgánicas, que ya no logran sentir interés genuino por actividad alguna. Acaso tropiecen con algo en lo que se asienten más que de costumbre e incluso alcancen cierta eficiencia. Pero, aun en ese caso, será la suerte de haber encontrado ese empleo y, gracias a él, una posición social, lo que les permitirá fundar un juicio sobre su propio valor. Al mismo tiempo, el débil respeto que sienten por sí mismos los lleva a buscar éxito en otras esferas, una de las cuales bien puede ser la promiscuidad sexual. Ésta, paralela al constante cambio de empleo, es activada por el mismo mecanismo, es decir, la creencia en alguna dote propia y especial. Eleva su valor ante sus propios ojos, y también proporciona por lo menos una satisfacción orgánica parcial; bastante, en todo caso, para que valga la pena intentarlo de nuevo.

La autoeducación —que, según vemos, no es del todo autónoma— provoca aun otros conflictos estructurales y funcionales. Muchas personas padecen de algún trastorno en la digestión, la eliminación, la respiración o la estructura ósea. El alivio periódico de una de esas disfunciones trae consigo otros mejoramientos y, por un tiempo, un aumento de la vitalidad general. Este período será seguido, poco menos que en cada caso, por un período de salud y ánimo empobrecidos.

Resulta obvio que de los tres factores que determinan en general la conducta del hombre, tan sólo la autoeducación está sujeta en me-

didada apreciable a la voluntad. La cuestión radica entonces en cuál es realmente esa medida y, más en particular, en qué forma puede uno ayudarse a sí mismo. Muchos optarán por consultar a un especialista, y en los casos graves es la mejor solución. Empero, muchos no lo consideran necesario, o no desean en modo alguno hacerlo: en todo caso, dudan que el especialista pueda serles útil. En definitiva, el único camino abierto a cada uno es ayudarse a sí mismo.

Camino duro y complejo, está sin embargo entre las posibilidades prácticas de toda persona que sienta necesidad de cambiar y mejorar, mientras tenga presente que debe comprender con claridad algunos puntos para que ese proceso —la adquisición de un nuevo conjunto de respuestas— no le resulte demasiado difícil.

Es preciso entender bien desde el principio que el proceso de aprendizaje es irregular, consiste en pasos y no carece de altibajos. Esto rige incluso para algo tan simple como aprender de memoria un poema. Un día un hombre puede aprenderlo, y al día siguiente no recordar nada. Pocos días después, sin haber vuelto a estudiarlo, tal vez compruebe de pronto que lo sabe perfectamente. Incluso si deja de pensar en ese poema durante meses, un breve repaso se lo restituirá por completo. No debe desanimarnos, en consecuencia, comprobar que en algún momento hemos retrocedido al punto inicial; a medida que el aprendizaje continúa, esas regresiones se tornarán más raras, y más fácil, en cambio, retornar al nuevo estado.

También es preciso comprender que a medida que se operan cambios en la propia persona se descubren dificultades nuevas, hasta entonces inadvertidas. La conciencia las rechazaba antes, fuese por miedo o por dolor; sólo a medida que la confianza en uno mismo se fortalece se torna posible reconocerlas.

Muchas personas efectúan tentativas esporádicas por mejorar y corregirse, aunque a menudo no tengan clara conciencia de ello. La persona media se contenta con sus actividades y piensa que no necesita nada, salvo un poco de gimnasia para corregir unas pocas deficiencias que ha notado. Todo lo dicho en esta introducción se dirige, en rigor, a ese hombre medio a cuyo juicio nada de esto le concierne.

A medida que cada uno trata de mejorarse, puede encontrar en sí mismo varias etapas de desarrollo. Y a medida que progresa, los recursos necesarios para corregirse más aún se tornan cada vez más sutiles. En el presente libro he trazado con considerable detalle los primeros pasos por ese camino, con el fin de que el lector llegue más lejos aún por su propio impulso.

## **La autoimagen**

### **Dinámica de la acción personal**

Cada uno de nosotros habla, se mueve, piensa y siente de forma distinta, de acuerdo, en cada caso, con la imagen de sí mismo que ha construido con los años. Para modificar nuestra manera de actuar debemos modificar la imagen de nosotros mismos que llevamos dentro. Esto implica, desde luego, cambiar la dinámica de nuestras reacciones, no el mero reemplazo de una acción por otra. Tal proceso supone no sólo cambiar nuestra autoimagen, sino también la índole de nuestras motivaciones, y movilizar además todas las partes del cuerpo interesadas en ello.

Esos cambios determinan las notables diferencias en la forma en que cada individuo ejecuta acciones similares, por ejemplo, escribir a mano y pronunciar.

### **Los cuatro componentes de la acción**

Nuestra autoimagen consiste en los cuatro componentes que intervienen en toda acción: movimiento, sensación, sentimiento y pensamiento. El aporte de cada uno de ellos a una acción particular varía, tal como difieren las personas que la ejecutan, pero en cualquier ac-

ción estará presente, en alguna medida, cada uno de los componentes.

Para pensar, por ejemplo, una persona debe estar despierta, y saber que está despierta y no soñando; o sea, debe sentir y discernir cuál es su posición respecto del campo de gravedad. De ello se deduce que en el pensar intervienen también el movimiento, la sensación y el sentimiento.

Sentirse iracundo o feliz exige a un hombre adoptar cierta postura, en alguna suerte de relación con otra persona y objeto. O sea, también debe moverse, tener sensaciones y pensar.

Para tener una sensación —visual, auditiva, táctil— la persona debe interesarse o sorprenderse por algún hecho que le concierne, o tener conciencia de éste. Es decir, debe moverse, experimentar un sentimiento y pensar.

Para moverse, debe emplear por lo menos uno de sus sentidos, consciente o inconscientemente, lo que involucra además sentimiento y pensamiento.

Cuando alguno de esos componentes de la acción disminuye casi hasta el punto de desaparecer, la vida misma puede correr peligro. Es difícil sobrevivir, aun por períodos breves, sin efectuar movimiento alguno. Un ser privado de todos sus sentidos carece de vida. Es el sentimiento lo que nos impulsa a vivir; sentirnos sofocados nos fuerza a respirar. Sin siquiera un mínimo de pensamiento reflejo, ni un escarabajo subsiste mucho tiempo.

### **Los cambios se tornan fijos como hábitos**

En realidad, nuestra imagen nunca es estática. Cambia de una acción a otra, pero tales cambios poco a poco se transforman en hábitos; o sea, las acciones asumen un carácter fijo, invariable.

En la edad temprana, cuando la imagen va cobrando forma, su ritmo de cambio es activo; rápidamente se adquieren formas de acción nuevas, que tan sólo la víspera superaban la capacidad del niño.



El niño empieza a ver, por ejemplo, pocas semanas después del nacimiento; un buen día empieza a ponerse de pie, caminar y hablar. Las experiencias del propio niño y su herencia biológica se combinan lentamente, hasta crear una manera individual de pararse, caminar, hablar, sentir, atender, así como de ejecutar todas las restantes acciones que otorgan sustancia a la vida humana. Pero si bien la vida de una persona, vista desde cierta distancia, parece muy similar a la de cualquier otra, un examen más detenido revela que son por completo distintas. En consecuencia, debemos emplear las palabras y los conceptos de manera tal que se apliquen más o menos flexible o igualmente a todas.

### **Cómo se forma la autoimagen**

Nos limitaremos, pues, a examinar en detalle la faceta motriz de la autoimagen. Por estar el instinto, el sentimiento y el pensamiento conectados con el movimiento, el papel que cumplen en la creación de la autoimagen se revela por sí solo cuando consideramos el papel que corresponde en ella al movimiento.

La estimulación de ciertas células de la corteza motriz del cerebro activa un músculo particular. Hoy se sabe que la correspondencia entre las células de la corteza y los músculos que activan no es absoluta ni exclusiva. Sin embargo, podemos considerar que existe base experimental suficiente para justificar la suposición de que ciertas células específicas activan músculos específicos por lo menos en sus movimientos básicos y elementales.

### **Acción individual y acción social**

El recién nacido es incapaz de ejecutar prácticamente nada de lo que hará como adulto en la sociedad, pero es capaz de hacer casi todo lo que hace el adulto como individuo. Puede respirar, comer, digerir,

defecar, y su cuerpo es capaz de organizar todos los procesos biológicos y fisiológicos, con excepción del acto sexual que, en el adulto, puede considerarse un proceso social, pues se consume entre dos personas. En el comienzo, la actividad sexual permanece confinada a la esfera individual. Ahora en general se acepta que la sexualidad adulta se desarrolla a partir de la autosexualidad inicial. Este enfoque permite explicar las insuficiencias en ese campo como una falta de desarrollo individual hacia la sexualidad social plena.

### **Contacto con el mundo externo**

El contacto del niño con el mundo exterior se establece principalmente por medio de los labios y la boca; por medio de ellos reconoce a su madre. Cuando utiliza las manos para tocar desmañadamente y ayudar en la tarea de la boca y los labios, conoce por el tacto lo que ya conoce con los labios y la boca. A partir de allí progresará gradualmente hacia el descubrimiento de otras partes de su cuerpo y sus relaciones mutuas, de donde resultarán sus primeras nociones de distancia y volumen. El descubrimiento del tiempo empieza por la coordinación de los procesos de respirar y tragar, conectados ambos con los movimientos de los labios, la boca, el maxilar inferior, las ventanas de la nariz y la zona circundante.

### **La autoimagen en la corteza motriz**

Si marcáramos con color, en la superficie de la corteza motriz del cerebro del niño de un mes, aquellas células que activan los músculos sujetos a su creciente voluntad, obtendríamos una forma semejante a la de su cuerpo, pero que sólo representaría las zonas de acción voluntaria, no la configuración anatómica de las partes del cuerpo. Veríamos, por ejemplo, que los labios y la boca ocupan el sector más extenso de la superficie coloreada. Los músculos que tra-

bajan contra la fuerza de gravedad —los que abren las articulaciones y otorgan al cuerpo la postura erecta— no responden aún al control voluntario; los músculos de la mano, a su vez, sólo ahora empiezan a responder, por momentos, a la voluntad. Obtendríamos una imagen funcional en que el cuerpo humano estaría indicado por cuatro delgados trazos correspondientes a las extremidades, unidos entre sí por otro trazo corto y fino, correspondiente al tronco, y en que los labios y la boca ocuparían la mayor parte de la imagen.

### **Cada función nueva modifica la imagen**

Si coloreásemos las células que activan los músculos sujetos a control voluntario de un niño que ya ha aprendido a caminar y escribir, obtendríamos una imagen funcional no poco distinta. Los labios y la boca ocuparían de nuevo la mayor parte del espacio, por haberse agregado a la imagen anterior la función del habla, que involucra la lengua, la boca y los labios. Pero además se notaría otro gran parche de color, correspondiente al sector de células que activan los pulgares. El área cubierta por las células que activan el pulgar derecho sería notablemente más grande que la cubierta por las que activan el izquierdo. El pulgar interviene en casi todos los movimientos de la mano, la escritura en particular. La zona correspondiente al pulgar sería más amplia que la representativa de los restantes dedos.

### **La imagen muscular de la corteza motriz es única para cada individuo**

Si volviéramos a trazar esos bocetos cada pocos años, no sólo el resultado sería cada vez distinto, sino que también variaría característicamente de un individuo a otro. En un hombre que no hubiese aprendido a escribir, las manchas de color representativas de los pulgares seguirían siendo pequeñas, porque las células que podrían haber incluido

no fueron utilizadas. El área correspondiente al dedo medio sería más amplia en una persona que hubiese aprendido a tocar un instrumento musical que en otra que no lo hubiera aprendido. Las personas que conocieran varios idiomas, o los cantantes, presentarían áreas más amplias de células que activan los músculos que controlan la respiración, la lengua, la boca, y demás.

### **Sólo la imagen muscular ha sido comprobada por observación**

En el curso de mucha experimentación, los fisiólogos han establecido que, por lo menos en lo que concierne a los movimientos básicos, las células que intervienen en ellos se conectan en la corteza motriz del cerebro de manera tal que configuran una forma parecida a la del cuerpo humano, a la que dieron el nombre de *homúnculo*. El concepto de «autoimagen» tiene, pues, una base válida, por lo menos en lo que se refiere a los movimientos básicos. No hay prueba experimental similar en relación con la sensación, el sentimiento o el pensamiento.

### **Nuestra autoimagen es más pequeña que nuestra capacidad potencial**

Nuestra autoimagen es por necesidad más pequeña de lo que podría ser, pues sólo la constituye el grupo de células que hemos utilizado efectivamente. Por añadidura, tal vez más importantes que su número material sean los varios patrones y combinaciones de células. Un hombre que ha llegado a dominar varios idiomas utilizará mayor número de células, así como de combinaciones de ellas. En las comunidades minoritarias del mundo entero, la mayoría de los niños conocen por lo menos dos idiomas; su autoimagen está un poco más cerca del máximo potencial que la de las gentes que sólo conocen su lengua materna.

Lo mismo puede decirse de la mayor parte de las restantes esferas de actividad. En general, nuestra autoimagen es más limitada y pequeña que nuestro potencial. Existen individuos que saben de 30 a 70 idiomas. Ello indica que la autoimagen media sólo ocupa alrededor del 5 % de su potencial. La observación y el trato sistemático de varios miles de individuos, originarios de la mayoría de las naciones y las civilizaciones, me han convencido de que la fracción que empleamos de todo nuestro potencial oculto llega aproximadamente a dicha cifra.

### **Alcanzar objetivos inmediatos tiene un aspecto negativo**

El aspecto negativo de aprender a alcanzar objetivos reside en que tendemos a poner fin al aprendizaje cuando hemos adquirido conocimientos suficientes para lograr nuestra meta inmediata. Por ejemplo, mejoramos nuestra dicción hasta que podemos hacernos entender. Pero toda persona que desea hablar con la claridad de un actor descubre que debe estudiar dicción durante varios años para aproximarse siquiera a todo lo que podría dar en ese sentido. Por un intrincado proceso de limitar sus aptitudes, el hombre se acostumbra a bastarse con el 5 % de su potencial, sin comprender que su desarrollo se ha atrofiado. Lo complejo de la situación resulta de la independencia —inherente a ambos términos de la relación— entre el crecimiento y el avance del individuo, y la cultura y la economía de la sociedad en que vive.

### **La educación está subordinada, en gran medida, a las circunstancias**

Nadie sabe qué propósito persigue la vida, y la educación que cada generación trasmite a la siguiente se limita a perpetuar los hábitos mentales de la primera. Desde el comienzo de la humanidad, la vida

ha sido una lucha áspera; la naturaleza no tiene contemplaciones con las criaturas que carecen de conciencia. Es imposible ignorar las grandes dificultades sociales creadas por la existencia de los muchos millones de seres humanos que la Tierra alberga desde los últimos siglos. En tales condiciones de tirantez, la educación se mejora sólo en la medida de lo necesario y lo posible para que una generación nueva reemplace a la anterior bajo condiciones más o menos similares.

### **Un desarrollo mínimo del individuo basta para las necesidades de la sociedad**

La tendencia biológica básica de todo organismo a crecer y prosperar en la mayor medida posible ha sido considerablemente gobernada por revoluciones sociales y económicas, que al mejorar las condiciones de vida de la mayoría permitieron que mayor número de personas alcanzaran cierto mínimo de prosperidad. En esas condiciones, el desarrollo potencial básico cesó en etapa temprana de la adolescencia, porque las exigencias sociales permitieron a los miembros de la generación joven ser aceptados, en escala mínima, como individuos útiles. En rigor, más allá de los primeros años de la adolescencia la capacitación se limita a la adquisición de conocimientos prácticos y profesionales en algún campo, y el perfeccionamiento fundamental continúa por azar y en casos excepcionales. Sólo una persona fuera de lo común persiste en mejorar su autoimagen hasta que se aproxima bastante a la aptitud potencial inherente a cada individuo.

### **El círculo vicioso del desarrollo incompleto y la satisfacción de realizarse**

A la luz de lo dicho, resulta evidente que la mayoría de las personas sólo alcanzan a utilizar poco más que una fracción diminuta de su capacidad potencial; la minoría que aventaja a la mayoría no lo hace

porque posea un potencial superior, sino porque aprende a utilizar una proporción mayor de su potencial, que bien puede no superar el término medio, habida cuenta, desde luego, de que no hay dos personas que tengan la misma capacidad natural.

¿Cómo se crea un círculo vicioso tal que, a la vez, atrofia las facultades del hombre y sin embargo le permite sentirse razonablemente satisfecho con aquello a lo cual él mismo se ha limitado, o sea, con una escasa proporción de sus aptitudes? La situación es curiosa.

### **Los procesos fisiológicos que obstaculizan el desarrollo**

En los primeros años de su vida, el hombre se parece a cualquier otro ser vivo: pone en acción todas sus distintas facultades y utiliza toda función que se encuentre suficientemente desarrollada. Como todas las células vivas, las de su cuerpo procuran crecer y cumplir sus funciones específicas. Esto se aplica también a las células del sistema nervioso; cada una vive, como célula, su propia vida, mientras participa en la función orgánica para la cual existe. Sin embargo, como parte del organismo total, muchas células permanecen inactivas. Ello puede deberse a dos procesos distintos. En virtud de uno de ellos, el organismo puede estar ocupado en acciones que exigen inhibir ciertas células y activar otras. Si el organismo se consagra más o menos continuamente a esas acciones, cierto número de células permanecerá en estado casi constante de inhibición.

En el otro caso, puede que algunas funciones potenciales nunca maduren. Tal vez el organismo no necesite ejercerlas, sea porque no le resultan valiosas como tales, o porque sus propios impulsos lo llevan por un camino distinto. Ambos procesos son comunes. Y la verdad es que las condiciones sociales permiten que un organismo funcione como útil miembro de la sociedad sin que en modo alguno desarrolle sus aptitudes hasta el punto máximo.