

Del autor de *Autoconciencia por el movimiento*

Moshe Feldenkrais

El poder del yo

La transformación
personal a través de la
espontaneidad



Moshe Feldenkrais

El poder del yo

La transformación personal a través
de la espontaneidad

Prefacio de Mark Reese



PAIDÓS

Barcelona
Buenos Aires
México

Título original: *The Potent Self*, de Moshe Feldenkrais
Publicado en inglés por Frog Ltd., and Somatic Resources, Berkeley, California

Traducción de Eloy Fuente Herrero
Traducción del prefacio de Mark Reese, Meritxell Prat

Cubierta del Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial del Grupo Planeta

1ª edición, 1995

1ª edición en la colección Paidós Vida y Salud, 2006

1ª edición en esta presentación en la colección Paidós Cuerpo y Salud, marzo 2015

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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© 1985 by Moshe Feldenkrais

© 2002 by Michel Silice

© de la traducción, Eloy Fuente Herrero

© 2006 de la traducción del prefacio de Mark Reese, Meritxell Prat

© 2006 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

www.espacioculturalyacademico.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-3093-3

Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.

Depósito legal: B-2.472-2015

Impresión y encuadernación en Book Print Digital, S. A.

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

Nota de la directora de la edición	7
Prefacio, <i>Mark Reese</i>	9
Prólogo	40
Introducción: Ámate a ti mismo como a tu prójimo	43
La energía	47
Llamada de atención	50
1. La capacidad humana	53
2. Lo espontáneo y lo forzado	59
3. El móvil y la acción	67
4. La resistencia y los motivos cruzados	77
5. La conducta y el medio	85
La formación de hábitos	91
6. La madurez y la fuerza de la dependencia	95
7. Castigo y recompensa	103
Lo absoluto y lo oportuno	108
8. El origen de la mala postura	111
La mala postura y la mala acción	113
9. El cuerpo y la mente	121
Un cuadro más claro	140
10. Acción, inhibición y fatiga	145
11. El fin de la readaptación	157

El perfeccionamiento de la acción	168
12. La postura correcta	171
13. Los medios a nuestro alcance	193
La volición y la tensión muscular.	209
14. Primer repaso.	213
15. Sobre el método.	219
16. La fisiología y el orden social	237
Sobre el aprendizaje sexual	246
Aclarando algunas ideas	251
El círculo vicioso	260
17. El abdomen, la pelvis y la cabeza	263
El dominio abdominal	268
18. Un poco de filosofía	291
Los motivos cruzados	294
La eyaculación precoz	309
19. ¿Hay solución?	317

Capítulo 1

La capacidad humana

Se ha definido la inteligencia como la «capacidad de pensar en abstracto», la «capacidad de adquirir capacidad», la «adaptabilidad a situaciones nuevas» y la «capacidad de captar relaciones complejas». Además, esta esquivada capacidad puede definirse de otras muchas maneras, pero no conocemos ninguna que satisfaga a todo el mundo. La capacidad de que se trata no basta por sí misma para aprobar ninguno de los exámenes psicológicos ideados para medirla. Se puede tener toda la «inteligencia» potencial que lo capacite a uno a pensar en abstracto, a adquirir habilidades, a ajustarse a situaciones nuevas, a captar relaciones complicadas..., y sin embargo no llegar a nada. *Hace falta una manera sana de aplicarse uno mismo para emplear cualquier facultad.* Unas personas de mediocre «inteligencia» (signifique lo que quiera esta palabra), pero con un sano impulso de emplearla, suelen arreglárselas para conseguir lo que *podrían* haber hecho, pero no hicieron, los que tienen esa llamada capacidad superior.

Los psicólogos modernos parecen estar de acuerdo en que la inteligencia es una cualidad heredada, esto es, la tenemos o no la tenemos, y no podemos hacer nada por adquirirla. Yo estoy convencido, por motivos teóricos, de que la herencia de la inteligencia quedará desacreditada. Pero de momento tiene poca importancia práctica el que la inteligencia sea heredada o no. La verdad es que podemos perfeccionar nuestra capacidad de pensar en abstracto, de adaptarnos y

de captar situaciones complejas, sencillamente porque la mayoría de nosotros no hemos aprendido a emplear ninguna de estas capacidades por completo.

Para ilustrar mi afirmación de que la inteligencia no es una cualidad heredada, examinemos otras funciones humanas, pues esto es lo que importa tener presente: que la inteligencia es una manera de funcionar, y nada más.

Tratando de averiguar si la equitación es una cualidad heredada o no, todo dependerá del tipo de sociedad en que se realice la investigación. En una sociedad que tuviese en alta estimación el saber montar bien, encontraríamos quien afirmase que Alejandro Magno y Atila eran «jinetes natos», que habían heredado el tipo y el carácter, esa postura al cabalgar verdaderamente elegante, etcétera, sin las cuales no se podría hacer de nadie un buen jinete, por mucho tiempo que dedicase a cabalgar. Quedaría bien establecido —mediante estadísticas correctamente realizadas entre familias de caballeros y de gente corriente— que hay correlación entre la aptitud para montar y la posición social de la familia. Hallaríamos el nivel superior de CE (coeficiente de equitación) entre los hijos de los reyes, seguidos por orden por los caballeros, los soldados, la gente urbana y los letrados.

En nuestra época y sociedad, se tiene en alta estima la inteligencia, y hallamos el CI superior entre los hijos de los padres que han conseguido mejor posición social. Obtendríamos correlaciones exactamente paralelas compilando, en vez del CI, datos estadísticos sobre la capacidad de gasto entre los mismos niños. En todas estas encuestas, los resultados evidencian una correlación patente, la cual demostraría, en efecto, que los métodos son certeros y señalan la correlación cuando existe. No obstante, si de este elevado coeficiente de correlación dedujésemos que el CE, o la capacidad de gasto, es una cualidad intrínseca transmitida por los genes, estaríamos tan cerca de la realidad que al afirmar lo mismo del CI.

En general, las capacidades heredadas están distribuidas con bastante igualdad entre la población. Raras veces encontramos hombres que *doblen* la capacidad del hombre medio: hombres que tengan el

doble de peso, que puedan correr el doble de rápido, o que tengan dos veces la fuerza del hombre corriente son difíciles de encontrar. Lo mismo es cierto de personas que tengan sólo la *mitad* de las capacidades medias. Y no es excepción la inteligencia que mide el coeficiente intelectual (CI). El CI medio es de 100, pero las personas con CI de 200 son aún más infrecuentes que las de un CI de 50.

La enorme disparidad de inteligencia que encontramos por casi todos los caminos de la vida no puede desecharse soberanamente con una explicación sobre la herencia. Por otra parte, las diferenciaciones en CI que pueden obtenerse experimentalmente utilizando diversos métodos de pensamiento y adiestramiento llevan a un amplio radio de diferencias, comparables, y a menudo mayores, que las atribuidas a la herencia. Yo creo que no hay diferencia esencial entre lo que llamamos un genio y cualquier otro, salvo que el llamado genio encuentra la buena forma de aplicarse; a veces, por circunstancias afortunadas, pero con más frecuencia por buscarlas. Una vez hallado el método y expuesto claramente el nuevo modelo, muchos pueden hacerlo igual, y a menudo mejor que su creador.

No hay genio cuyos seguidores no lo hayan superado. Una vez conocida una forma mejor de aplicarse (sea en el pensamiento, en los juegos de manos, la natación o el teatro), hay muchísimas personas que pueden igualar o incluso sobrepasar a su descubridor. Lo cual nos indica que los elementos necesarios para el descubrimiento están latentes en cada uno de nosotros; el genio lo único que hace es proporcionar la pauta de ordenación de estos elementos en un todo. En otras palabras, lo que suele faltarnos es la forma de aplicarnos y el impulso de hacerlo. Esta distinción es muy importante, porque no podemos hacerle casi nada a la herencia, pero sí podemos hacer mucho por mejorar nuestra forma de aplicarnos, a fin de liberar el impulso creativo.

Algunas grandes inteligencias han reconocido que su capacidad se debía principalmente a su forma de aplicarse. En sus *Confesiones*, por ejemplo, Jean-Jacques Rousseau insiste reiteradamente en su falta de dotes «naturales» y atribuye todos sus logros a su método de aplicación, que le costó muchos años alcanzar. Encontró su camino

tratando de leer a un autor sin aprobarlo ni criticarlo, o sea, sin inclinación emocional. Su método era aprender a exponer la idea que el autor tenía presente del modo más claro posible, hasta el punto de llegar a expresarla como al autor le habría gustado. Después de un largo aprendizaje de esta práctica, vio que su capacidad de expresar de manera clara y viva las ideas de otros iba progresando al mismo paso que su capacidad de pensar por sí mismo. Los métodos que empleó antes de caer en esta idea no ofrecieron nunca nada comparable a lo que posteriormente logró en la vida.

Rousseau observaba: «Ne rien pouvoir faire à force de trop le désirer» («No se puede hacer nada a fuerza de quererlo demasiado»). Muchas personas no reconocen la causa verdadera de su incapacidad o de su fracaso. La causa, muy a menudo, no es falta de capacidad, sino impropia aplicación: no debe haber un impulso, un deseo de actuar demasiado flojo, ni demasiado fuerte. Pues bien, quizá no podamos influir sobre nuestra herencia, pero tenemos gran medida de dominio sobre nuestros impulsos y sobre los medios de librarlos de los agentes inhibitorios de los que pocas veces somos conscientes. Podemos aprender a ajustar nuestras tensiones corporales y el estado del sistema nervioso, de modo que las funciones de la afirmación de nosotros mismos y de recuperación puedan dominar alternativamente nuestra composición de lugar. En esta situación de equilibrio inestable, nos encontramos capaces de hacer del modo más oportuno lo que queremos.

Podemos vernos en un estado de incapacidad para realizar una idea proyectada, desde escribir una carta hasta amar. La rabia impotente y el amor impotente tienen mucho en común. En ambos casos, el *deseo* es excesivo y le impiden manifestarse unos móviles ajenos y contradictorios de igual intensidad. En el caso de la carta, sabemos que debemos escribirla y, sin embargo, no la escribimos. En todos los casos de incapacidad de actuar, está ese sentimiento de «deber», menos acusado que el de «querer». El impulso de comer, pensar, andar y el sexual se deben a específicas tensiones corporales genéticas, pero la sensación de «deber» es un hábito personal formado por la experiencia. Las funciones genéticas son muy lentas y difíciles de modifi-

car sin cambios extraordinarios y prolongados en el medio biológico, pero lo formado por la experiencia es esencialmente modificable y, *a priori*, susceptible de influjo por una experiencia nueva.

A veces, no podemos cumplir con ciertos motivos porque los queremos con demasiada vaguedad; tenemos la sensación de «deber querer», en vez de «querer». En tales casos no cumplimos nada, porque el «debo» comprende ya el elemento del «no quiero». Las sensaciones del «deber» y del «no deber» son de carácter inhibitorio.

Nuestra comprensión del funcionamiento del sistema nervioso humano es tan rudimentaria que cualquier afirmación sobre sus cualidades absolutas es tan válida como la de un alquimista sobre la utilización del uranio, o incluso del carbón. Consideramos el sistema nervioso como algo enteramente fijo desde su primer momento y sólo capaz de crecer en el mismo sentido en que un árbol puede crecer, mientras que en realidad el sistema nervioso es susceptible de un crecimiento dirigido. Ahora sabemos que el hombre es el resultado de un crecimiento bajo las particulares condiciones seleccionadas para obtener exactamente lo que, de hecho, obtiene este condicionamiento.

El actual concepto de hombre es estático, y las personas que han crecido en un ambiente formado por este concepto normalmente son incapaces de librarse de las limitaciones entretejidas en su sistema. Aun los mejores de nosotros siguen aferrándose a cualquier cosa que pueda justificar esta idea estática de nosotros mismos. Primero las almas, después los instintos, después lo inconsciente, y la constitución, y por último la inteligencia: todas estas cosas tienen que haber sido heredadas y fijar, por consiguiente, el límite definitivo de las posibilidades humanas. Y desde luego, este límite no es más que la limitación presente. Espero mostrar que la textura humana es esencialmente una ordenación dinámica; que la conducta humana es igualmente dinámica y que, por tanto, la «naturaleza humana» es una entidad dinámica constituida por ciertos rasgos heredados y de experiencia; y que la mayoría de las limitaciones con las cuales tropezamos son imputables más a las experiencias a las que estamos sujetos que a la herencia.

Capítulo 2

Lo espontáneo y lo forzado

Las palabras necesitan definirse con cuidado para evitar que transmitan exactamente lo contrario de lo que queremos decir. Estoy comiendo porque estoy hambriento: ¿me comporto de forma espontánea o bajo la fuerza del hambre? Veo una golosina y le echo mano: ¿es espontáneo o me impulsa la expectativa de satisfacción? No estamos todos de acuerdo sobre si la causa de mi impulso es interior o exterior. Y, más importante aún, tampoco estamos de acuerdo sobre si el acto subsiguiente es natural o forzado.

En ciertos actos, somos conscientes de algo parecido a «soltar los frenos»; en otros, tenemos que poner en marcha nuestra máquina ejecutiva, mientras que en otros nos encontramos actuando antes de saber lo que estamos haciendo. En general, es más o menos indiferente cómo hacemos las cosas, pero para quien las hace es de la mayor importancia.

La noción de espontaneidad es subjetiva y relativa, y sólo un observador experto puede distinguir si un acto determinado es espontáneo o forzado. Depende de la sensación interior de resistencia que se experimente al actuar o al inhibir la acción. Así, podemos tener la costumbre de llamar a alguien «cariño» aun sintiéndonos por dentro reacios, lo que quita sinceridad al apelativo. Puede no haber demora ni vacilación manifiesta al pronunciar esta palabra; aun así, consideraremos forzado el acto por la resistencia interior que lo acompaña. El grado de resistencia que veamos depende en gran medida de nuestra

experiencia y de los hábitos mentales formados. Matar un pollo es para algunos un acto tan simple como comerlo. Para otros, puede resultar casi imposible y, si se obligan a hacerlo, quizá entren en tal agitación emocional que sean incapaces de comer ese pollo, aunque la próxima vez a lo mejor no tengan ninguna dificultad para comer un pollo asado pedido en un restaurante.

Estos ejemplos, aun triviales, son instructivos porque muestran claramente la importancia de la experiencia en la formación de la conducta espontánea. Además, muestran que es muy corriente el choque de motivos muy próximos, que se encuentran, por decirlo así, en compartimentos estancos. Pero a veces se presentan circunstancias que rompen estos muros de separación, y ese choque debe resolverse para poder seguir viviendo en paz con nosotros mismos. Por tanto, la conducta espontánea, tal como la hemos definido, sólo es posible mientras el medio sea suficientemente invariable. En estas circunstancias no nos damos cuenta de estas pautas contrarias que coexisten pacíficamente, pero a las que nunca se recurre a la vez.

Si tenemos poca experiencia en la resolución de estos conflictos, pueden presentarse unas circunstancias que nos hagan afrontar de golpe una crisis grave mientras todos los que nos rodean y no se hallan implicados personalmente (es decir, no les chocan tales circunstancias) siguen completamente impávidos. Estos conflictos internos, como el amor y las conveniencias, la objeción de conciencia y la guerra, la empresa privada y los consorcios, la universalidad del conocimiento humano y el secreto científico, etcétera, no tienen solución general, porque el razonamiento de cada uno depende de su historia personal y de los hábitos mentales formados. Lo importante para uno es de poca consecuencia para otro, y las comparaciones con la conducta de los demás no sirven de mucho al tratar de resolver los problemas personales. A menudo, el querer imitar la conducta de otros no hace más que complicar la cuestión y dificulta mucho más el encontrar la solución justa para el interesado.

La espontaneidad es, en efecto, una noción muy relativa y subjetiva. El animal de una especie con fuertes instintos tiene muy poca inter-

vención particular en lo que hace. En condiciones normales, se conduce casi siempre con poca resistencia interior o, en circunstancias excepcionales, lo cazan, hieren o matan. Entre los hombres, el grueso de cuya actividad se compone de actos aprendidos, se presenta un tipo de actividad que puede definirse mejor como *actividad potente*. Es la clase de conducta que encontramos en las personas en plena madurez. Con el desarrollo del dominio voluntario, aprendemos paulatinamente a depender de nosotros mismos y a decidir de cuánto placer estamos dispuestos a prescindir al no seguir los hábitos mentales y de acción que se nos han inculcado y cuántos disgustos estamos dispuestos a arrostrar obrando en contra de ellos. En resumen, vamos tomando responsabilidad sobre nuestros propios actos. Faltando esta madurez, retrocedemos a la resistencia pasiva, cumpliendo en parte nuestro desafío y en parte nuestra obediencia al hábito. En los planos vitales en que nuestra madurez está menos desarrollada, seguimos obrando compulsivamente: hacemos (o no hacemos) cosas sabiendo perfectamente bien que queremos justo lo contrario. En estas circunstancias, aparece la impotencia. Por eso tiene importancia investigar con detalle cómo aprendemos a actuar, cómo surgen los conflictos internos y cómo se manifiestan, de modo que estemos mejor equipados para afrontar la impotencia cuando se presente.

Desde nuestros primeros momentos de vida podemos distinguir dos clases de actos: 1) aquellos en que se nos deja hacer a nuestro modo, como cuando aprendemos a hacer nuestras necesidades y 2) aquellos que excitan emocionalmente al adulto que nos cuida y nos anima a continuarlos o nos desanima lo mejor que puede y sabe. No es exacta la clasificación de estos actos, es decir, aquellos en que se nos deja hacer a nuestra manera provocan de repente la intervención del adulto, y viceversa, los actos que antes se vigilaban rigurosamente se dejan de golpe a su propio curso. De ello salimos con: 1) un conjunto de comportamientos a los que se asocia un tono emocional relativamente bajo, y 2) otros a los que siempre acompaña una elevada tensión emocional.

Los primeros actos se ejecutan en su marco normal sin ninguna prevención especial, y podemos abstenernos de ellos con la misma fa-

cilidad. Podemos repetirlos sin experimentar fuertes sensaciones de ningún tipo, o podemos abstenernos por completo de ejecutarlos. Pocas veces implican vacilación. En resumen, son los actos más espontáneos que somos capaces de asumir y constituyen el grueso de la actividad de los adultos normales.

Los otros actos, los que se desarrollaron bajo una prolongada tensión emocional, o que pasaron muy bruscamente de un grupo al otro, o aquellos a los que nunca se dejó quedar en un grupo ni en el otro (por la irregularidad de conducta del adulto), siguen asociados a una gran intensidad emocional. Los niños a los que siempre se ha armado escándalo con la comida, el vestido y el aspecto seguirán asociando gran intensidad emocional a estas cosas, a menos que hayan aprendido a no hacerlo. Al ejecutar tales actos notamos un impulso a detenernos. Como el impulso a *cumplirlos* es más fuerte que el impulso a *no cumplirlos*, los ejecutamos forzados bajo tensión emocional. Al abstenernos de ellos, notamos el impulso de realizarlos..., y los realizamos compulsivamente. En la conducta compulsiva, notamos resistencia y tensión interior, nos encontramos tensos al obrar como lo hacemos. Esta tensión se manifiesta siempre en los músculos de la cara, del cuello, del abdomen y de los dedos de manos y pies, y puede detectarse fácilmente si lo intentamos.

Examinemos un ejemplo ordinario. A todo niño lo han levantado a veces bruscamente por encima de la cabeza. La primera vez que se lo hacen se sonroja, contiene el aliento y contrae los flexores, es decir, se encoge y se dispone a llorar. Sin embargo, la mayoría de los padres lo hacen para divertir al niño, de modo que le dejan tiempo para darse cuenta de que no es peligroso. El niño se tranquiliza, sonrío y, si la primera prueba no fue demasiado brusca y no provocó una sensación muy desagradable, normalmente volverá a pedir que lo levanten una y otra vez. Encontrará la repetición cada vez más atractiva, porque habrá aprendido ya a contraer los músculos abdominales a tiempo para evitar las inminentes palpitaciones del corazón. Contendrá la respiración cada vez menos y pronto sabrá acomodar su cuerpo de modo que pueda evitar la sensación desagradable. La capacidad de ha-

cerlo es en sí misma una sensación agradable: es una nueva experiencia, y el niño ha aprendido algo.

Vemos, pues, cómo aprende el niño pautas corporales que lo capacitan para evitar y dominar el comienzo de una sensación desagradable mediante experiencias que le han permitido juzgar por sí mismo cuánto es lo que puede soportar de desagradable. Pronto conseguirá elevar el listón y todo pasará a un franco olvido, como pasan todas estas cosas.

El cuerpo tiene que adaptarse para afrontar todas las excitaciones, sean agradables o desagradables. Nos hace falta preparar de alguna manera la cavidad abdominal y la respiración antes de poder afrontar que nos hagan cosquillas, nos columpien y nos giren. Si este aprendizaje no es demasiado brusco, la reacción del cuerpo se hace cada vez más automática, implicando cada vez menos respuesta emocional. Luego aprendemos a dominar las reacciones del cuerpo hasta poder experimentar placer en que nos giren o nos columpien, según cómo preparemos el cuerpo en cada momento.

De adultos, la expectativa de una sensación intensa sigue haciendo que tensemos los músculos abdominales y contengamos el aliento, porque esto ayuda a frenar la aceleración del pulso y las demás reacciones desagradables del cuerpo en tales casos. Nos defendemos así contra la exagerada intensidad de la sensación, agradable o desagradable. Si la sensación esperada es desconocida, inexperimentada, tensamos el cuerpo lo suficiente para poder arrostrarla y disponernos a recibir la mayor intensidad posible.

De esta manera, aprendemos a afrontar en la vida la mayor parte de los acontecimientos. Las sensaciones experimentadas, conocidas y repetidas a menudo se hacen habituales. Al final, dejamos de prepararnos a ellas: no tensamos los músculos más de lo necesario para cumplir la acción pretendida y no contenemos la respiración. Pero las sensaciones que no hemos aprendido a afrontar, las que hemos aprendido mal y, más importante, las inesperadas e inexperimentadas siguen provocando una tensión corporal compulsiva. Esta tensión se forma por la expectativa de un placer intenso o de un dolor

intenso. En un caso u otro, el cuerpo se encuentra en estado de angustia. Es una angustia que se presenta en toda acción forzada y aparece antes de que podamos remediarlo. Debiera ser objeto de la educación eliminar estos estados compulsivos y ayudar a adquirir la capacidad de acción potente, esto es, poder dominar las excitaciones del cuerpo y obrar como en el caso de la acción espontánea. La clara comprensión del mecanismo general y la historia personal de cada caso individual, más el necesario saber gobernarse, serán de gran provecho para preparar unas condiciones satisfactorias de maduración.

Cuando la educación ha fallado, toda angustia se debe en definitiva a la compulsión interior a actuar o a frenar la acción. Y se siente compulsión cuando choca el móvil de la acción, es decir, cuando la pauta habitual que se puede cumplir se advierte que compromete la propia seguridad. La sensación de seguridad está relacionada con la idea de sí mismo que se ha cultivado durante el período de dependencia. Así, para algunas personas su buen aspecto y, para otras, la absoluta falta de egoísmo, la virilidad absoluta, ideas de superhombre, la bondad absoluta y toda clase de comportamientos, hábitos mentales y nociones imaginarias, inverificables, han servido como medio de obtener afecto, aprobación, protección y solicitud. Se siente compulsión cuando cualquiera de estos medios amenaza ser ineficaz, el interesado se siente en peligro y que le falta todo medio de protección. Cuando hay un peligro real, sin medios de defensa, la consecuencia puede ser la eliminación verdadera. En casos de compulsión interior, la única consecuencia posible es el derrumbamiento interior, puesto que no hay peligro real. Normalmente la angustia que se experimenta frente a un peligro real la experimentaríamos la mayoría de nosotros. Pero la angustia debida a una compulsión interior no tiene una razón manifiesta. Se halla relacionada esencialmente con los medios de obtener seguridad que se ha formado uno durante su historia personal.

Conforme disminuye la dependencia del adulto, nos hacemos cada vez más potentes, o sea, dejamos de obrar siguiendo pautas establecidas anteriormente. Sentimos que podemos aventurarnos a apli-

car las experiencias que creemos convenientes y podemos rechazar las demás, o probar nuevas pautas, y estamos dispuestos a purgarlo. Durante la maduración tenemos la oportunidad de averiguar hasta dónde podemos llegar en el abandono de las pautas habituales adquiridas en el período de dependencia. El fin de la educación debiera ser ayudar al individuo a alcanzar el estado de un ser en evolución, debiera facilitarle el cortar los lazos habituales de dependencia o, por lo menos, hacer menos doloroso el mantenerlos cuando el buen juicio lo exija. La educación que no alcance este objetivo habrá fracasado. Entonces la madura independencia llegará a ser una misión pesada y fatigosa y una lucha continua consigo mismo.

Las personas con dificultades emocionales suelen dudar de si son normales o no. Continuamente las devuelven a esta duda las extrañas y desagradables sensaciones que experimentan al realizar compulsivamente ciertos actos sencillos que tienen poca importancia para otras personas. Se tensan; sus músculos flexores suelen contraerse y quedar contraídos mucho tiempo; y a menudo parece como si fuesen a marearse. Enrojecen o palidecen, sudan sin motivo aparente o se les seca la boca, necesitan evacuar los intestinos o la vejiga sin necesidad verdadera; o tienen una sensación de caída en la boca del estómago, o palpitaciones. Algunos sienten que van a desmayarse, que pueden perder el sentido, o que van a reventar, o cualquier mezcla de estas sensaciones o semejantes. Los que padecen cierto tipo de impotencia, y especialmente los varones que adolecen de impotencia sexual y las mujeres incapaces de tener un orgasmo completo, se reconocerán fácilmente en uno u otro de los síntomas que hemos enumerado. La mayoría de estas sensaciones pueden provocarse también mediante una fuerte estimulación del aparato vestibular del oído, rápidos movimientos giratorios de la cabeza o intensa oscilación del cuerpo, así como un brusco descenso o subida. De hecho, los propensos a estas sensaciones no gustan de giros y oscilaciones fuertes y prolongados y, en general, de ninguna aceleración intensa. A veces es tan grande su disgusto que evitan tales movimientos incluso en su conducta cotidiana, en su paso, al volverse y al inclinarse. Podemos reconocer la

persona muy estirada en la disposición muscular a envararse, a fin de evitar cualquier movimiento que pueda provocar estas sensaciones desagradables. Tiene que estar pronta a refrenar y dominar su cuerpo para no entrar en el súbito e irrefrenable movimiento que tanto teme.

No hay nada esencialmente anormal en todo esto, salvo la seriedad con que se considera y la intensidad y la constancia de las sensaciones. La cuestión es de grado, no de cualidad, como en la mayoría de los trastornos, especialmente los emocionales. Las intensas aceleraciones, lineales o giratorias, producirán siempre una intensa irritación desagradable del aparato vestibular, náusea, liviandad y demás. Pero la exagerada sensibilidad de algunas personas, y la importancia que ésta tiene en sus vidas, necesita más explicación.