

WALTER CARRINGTON Y SEÁN CAREY

---

• • • •

LA TÉCNICA ALEXANDER  
EXPLICADA

UN RECORRIDO POR LA OBRA  
DE F. MATTHIAS ALEXANDER

Entrevista de Seán Carey a Walter Carrington



## CAPÍTULO 1

# INTRODUCCIÓN

### CÓMO EMPEZÓ TODO

**Walter, ¿cómo o por qué Alexander (Frederick Matthias Alexander, FM) se metió en el mundo de la escritura? ¿Fue solo para aumentar la demanda de sus servicios como profesor?**

Sí, seguro que fue para eso. Cuando empezó a dar clases en Melbourne en 1895, se dio cuenta de que necesitaba un folleto o algo para promocionarse. Según tengo entendido, fue entonces cuando empezó a escribir. De hecho, una reconocida editorial de música en Melbourne accedió a exponer y vender su folleto.

Lo siguiente que sé sobre sus escritos tiene relación con su viaje a Inglaterra. En el viaje estuvo intentando escribir un libro sobre la Técnica, pero para cuando llegó al estuario de Southampton Water, estaba tan disgustado con sus intentos que tiró el manuscrito entero por la borda. Por lo tanto, el primer escrito serio que se publicó es el folleto sobre reeducación vocal y respiratoria en 1906. Al mismo tiempo, escribió

## 1. INTRODUCCIÓN

una serie de cartas en las que explicaba a grandes rasgos la Técnica, publicadas en los periódicos más importantes de la época en Londres, como *The Pall Mall Gazette* y *The Westminster Gazette*, por nombrar solo un par de ellos.

Sin embargo, el principal incentivo para el primer libro de Alexander, *Man's Supreme Inheritance* (*La herencia*, *La herencia suprema del hombre*), surge al enterarse de que varias personas estaban preparándose para plagiar su trabajo. Uno de los aspectos más curiosos de este episodio está relacionado con el doctor Scanes Spicer, que era un experimentado otorrinolaringólogo del St. Mary's Hospital y el especialista en voz más prominente para actores y cantantes de aquellos tiempos. En un principio, había apoyado enormemente a FM (Frederick Matthias Alexander) cuando llegó a Londres en 1904, pero más tarde, Spicer se puso a publicar escritos y prácticamente aseguraba ser él mismo quien había descubierto la Técnica. Esto provocó que FM respondiera con un artículo largo titulado *Dr. Scanes Spicer: a Protest* (*Dr. Scanes Spicer: una protesta*), que se publicó como un folleto en 1910. Esto le motivó mucho, y en ese mismo año se publicó la primera edición de *La herencia*. Después de eso, en 1912, publicó un pequeño libro que se llama *Conscious Control* (*Control consciente*), que se añadió, junto con otro material, al original de *La herencia* para lanzar una nueva edición en 1918. Este libro tiene una introducción

del catedrático John Dewey.<sup>2</sup> De hecho, Dewey y otros amigos estadounidenses de FM le animaron a escribir más sobre su trabajo, y así es como surgió *Constructive Conscious Control of the Individual* (*El control, El control consciente constructivo del individuo*).

El libro *The Use of the Self* (*El uso, El uso de uno mismo*) se escribió como un manual para los estudiantes del primer curso de formación de profesores, que comenzó en 1931. FM consideraba importante exponer tan claro como le fuera posible cómo la Técnica se había originado y cómo evolucionó.

No estoy totalmente seguro de dónde le vino la idea para *The Universal Constant in Living* (*La constante, La constante universal en el acto de vivir*), pero, sin duda, entre 1930 y 1940 se habían publicado algunas obras muy interesantes relacionadas con la Técnica o sobre ella. Se me vienen a la mente libros como el de sir Charles Sherrington, *Man on his Nature* (Reflexiones sobre la naturaleza humana, publicado en español como *Hombre versus Naturaleza*), el de Alexis Carrel, *Man, the Unknown* (*La incógnita del hombre*), y también la

---

<sup>2</sup> John Dewey (1859-1952) nació en Burlington, Vermont. Recibió su formación en las universidades de Vermont y John Hopkins, enseñó Filosofía en Michigan (1884) y en Chicago (1884) y se convirtió en profesor de Filosofía en Columbia (Nueva York) en 1904. Dewey fue un destacado partidario del pragmatismo, y ha sido muy influyente su filosofía sobre la educación, que realizaba el desarrollo individual y personal, la influencia del entorno y el aprendizaje por medio de la experiencia.

## 1. INTRODUCCIÓN

carta de apoyo a la Técnica, firmada por diecinueve médicos, que se publicó en el *British Medical Journal, BMJ*, en 1937.

**Por cierto, ¿escribió algo sobre la Técnica el hermano de FM, A. R. Alexander?**

Que yo sepa, él nunca publicó nada, ni siquiera un folleto.

**¿A FM le gustaba escribir de verdad o lo veía como una tarea pesada que tenía que hacer?**

Creo que era más bien un fastidio para él. Imagino que no disfrutaba haciéndolo. Primero porque, al principio, él ponía en duda su capacidad literaria; creía que no se le daba bien escribir. Aunque, por otro lado, con el paso del tiempo, se dio cuenta de que a la mayoría de la gente ¡se le da aún peor!

**¿Es verdad que tuvo un escritor fantasma o algún tipo de ayudante para *La herencia*?**

Bueno, como decía FM: «El libro se tenía que escribir ya, y tenía que publicarse a toda prisa», así que se puso a seleccionar un candidato que le echara una mano. De hecho, contactó con E. V. Lucas, una personalidad destacada en la literatura eduardiana, pero al final no le

interesó el encargo, por lo que se dirigió a J. D. Beresford, un novelista profesional quien, como curiosidad, había publicado un libro que se llama *The Hampdenshire Wonder* (El niño prodigio de Hampdenshire), uno de los primerísimos libros de tapa blanda de la editorial Penguin. El proceso era el siguiente: FM escribía el borrador de un capítulo y se lo mandaba a Beresford, cuyo trabajo era revisarlo y transformarlo en algo más fácil de leer. Pero FM siempre le respondía diciendo: «Bueno, esto está muy bien, pero no es lo que quería decir». Entonces, tras unos cuatro capítulos con tantas idas y venidas, FM decidió que él mismo podía hacer todo solo. Desde luego, como con sus otros libros, contaba con gente que leía su manuscrito y aportaba sus comentarios, pero casi todo el libro era obra suya.

**Entonces, es incorrecto asegurar que el libro *La herencia* lo escribió un escritor fantasma porque, en realidad, había despedido al escritor.**

Eso es. Aunque se puede apreciar el estilo de Beresford en el prólogo de *La herencia*, donde aparece brevemente «Old Sol», el barquero. Ese era el tipo de recurso literario y contribución que aportaba Beresford al libro.

**¿Alexander tenía un diario?**

No. Estoy seguro de que nunca tuvo un diario.

¿Y correspondencia?

¡Sí, escribía muchas cartas! Era muy buen correspondiente. En los archivos, tengo una gran colección de sus cartas. No me he puesto a revisarlas metódicamente, a ver qué es lo que hay, pero hace poco supe que mantenía contacto por correspondencia con gente de Melbourne y Tasmania en los años 50, incluso sin haber vuelto a visitarlos desde que llegó a Londres. ¡No tenía ni idea de esto!

### DISCIPLINAS Y TÉCNICAS SIMILARES

En sus escritos ve necesario, a menudo, hacer una distinción entre su propia técnica y las disciplinas que otros podrían pensar que eran similares: como ejercicios de respiración de yoga, la naturopatía, el Nuevo Pensamiento, el psicoanálisis, etc. ¿Supo Alexander de estas disciplinas por experiencia propia, por haber leído sobre ello, o se basaba en testimonios orales de las personas que venían a sus clases?

Pues, es cierto que él no era un lector ávido. Creo que le llegaba mucha información de los temas que has mencionado por conversaciones con sus amigos médicos. Mantenía buenas relaciones con varios médicos importantes de la época.

### ¿Cómo es que conocía a estas personas?

A través del trabajo. Pues mira, alguien como su amigo y alumno de Sídney, Dr. J. W. Stewart McKay, era una personalidad en medicina reconocida internacionalmente. Había sido cirujano en el *Lewisham Hospital* (en Sídney), así que las cartas de presentación recomendando a FM, que escribió para algunos de los médicos de Londres, tenían mucho peso. Otro factor era el nivel de destreza de las habilidades de FM. Por ejemplo, el hecho de haber sido capaz de convencer a un destacado experto otorrinolaringólogo, como Scanes Spicer, del valor de su descubrimiento y su trabajo fue absolutamente fantástico. Quiero decir, no creo que yo tuviera mucha suerte si fuera a Harley Street<sup>3</sup>, me presentara ante el experto de más renombre y le dijera: «Mire, aquí le muestro algo que nunca se le había ocurrido. ¿Qué le parece?».

La verdad es que FM tenía unas aptitudes tremendas. Te pongo un ejemplo. Uno de los amigos de Alexander era un hombre que se llamaba Bruce Bruce-Porter, un especialista en tuberculosis de Harley Street. Una tarde Bruce-Porter llamó a FM y le dijo: «¡Hola Matt! ¿Estás ocupado ahora? ¿No? ¡Bien! Me gustaría que vinieras ahora mismo». Así que FM cogió un carruaje de caballos y se fue a la consulta de Bruce-Porter,

---

<sup>3</sup> *N. d las T.* Harley Street es una calle de Londres famosa internacionalmente en el mundo de la medicina por la alta concentración de consultas de médicos especialistas.

## 1. INTRODUCCIÓN

donde le encontró examinando a un corpulento barón del tabaco que se llamaba Gracie. Estaba desnudo hasta la cintura y Bruce-Porter estaba auscultándolo con un estetoscopio. No creo que se entretuvieran en presentaciones. Bruce-Porter le pasó el estetoscopio a FM y le dijo: «Quiero que escuches esto». FM hizo lo que le pidió y oía toda clase de ruidos mientras Gracie respiraba. Justo en ese momento, la secretaria entró en la habitación y le dijo a Bruce-Porter que lo esperaban al teléfono. Y se fue.

En cuanto se cerró la puerta, FM le dijo a Gracie: «¿Quieres que le hagamos una broma a este tipo?» Gracie aceptó fácilmente y FM se puso a trabajar, le enderezó y le dijo: «A ver, cuando él entre en la habitación, no te muevas, ¡no hagas nada! Lo único que tienes que hacer es quedarte así». Así que tenía al barón del tabaco yendo hacia arriba excelentemente y cuando volvió Bruce-Porter, FM seguía auscultando el pecho de Gracie con el estetoscopio. FM dijo: «No oigo nada. No oigo nada de nada». Ante esto, Bruce-Porter le quitó el estetoscopio, escuchó y, por supuesto, él tampoco oía nada. Al principio, estaba sorprendido y luego, miró a FM y le dijo: «¿Qué habéis hecho?». Se dio cuenta de que había sido cosa de FM.

Pues bien, esta historia ilustra muchas cosas: ilustra la confianza de FM en sí mismo, la capacidad de su trabajo, su sentido del humor y una habilidad enorme de llevarse bien con la gente y de caer bien. La historia que

circula estos días es que FM era un hombre difícil de tratar, pero en realidad era más bien todo lo contrario. ¡Con él estabas en muy buena compañía, desde luego!

¿Este vínculo con los médicos expertos se debía en parte a que en aquella época la medicina no disponía de los potentes medicamentos de los que disponemos ahora? Por ejemplo, hasta el desarrollo de las sulfonamidas a finales de los años treinta, la medicina no tenía un antídoto fiable o efectivo contra enfermedades altamente infecciosas como la tuberculosis y la meningitis.

Sí, desde luego. No disponían de los medicamentos y, por supuesto, tampoco había fisioterapeutas.

O sea, que dio con un público de médicos porque ellos también estaban devanándose los sesos para encontrar soluciones a problemas bastante horribles, ¿no?

Totalmente. Todo el mundo estaba preocupado por la tuberculosis, y los efectos adversos que causaba en la respiración eran sobradamente conocidos. Y allí estaba Alexander proponiendo una técnica bastante revolucionaria relacionada con la respiración. Por eso le llamaban «el de la respiración».

Pero su círculo de amigos se extendía más allá del campo de la medicina. Conocía a varias personalidades; por ejemplo, se llevaba muy bien con sir

Archibald Murray, que era jefe del Estado Mayor General imperial cuando estalló la Primera Guerra Mundial. De hecho, FM fue uno de los primeros en saber que los alemanes habían invadido Bélgica porque Murray le comunicó la noticia por teléfono. Pero volviendo a la pregunta original: no, él no leía mucho porque, en su lugar, hablaba con todas estas personalidades relevantes.

### RESPIRACIÓN Y TRATAMIENTO

Sus primeros escritos en folletos y periódicos trataban sobre la respiración. ¿Qué le parecían estos artículos con el paso del tiempo? Por ejemplo, ¿le parecían un intento bastante rudimentario de describir y explicar el alcance de la Técnica?

Sí, con seguridad. Y esto plantea un tema importante. Él creía que sus escritos mostraban la evolución de sus ideas, cómo cambiaban, se desarrollaban y demás, y esta es la razón por la que no quería reescribir sus escritos ni revisarlos. Su actitud era más o menos esta: «Bueno, esto es lo que yo pensaba y hacía en 1910». Y pensaba que a quienes les interesara conocer su trabajo —aquellos que verdaderamente quisieran saber todos los detalles— querrían ver las versiones originales.