

# **Introducción a la percepción desde la teoría de la cognición corporizada**



Trabajo Fin de Grado de Psicología

2019/2020

Clavero Fernández, Ignacio Jesús.

Dirigido por Rafael Lorenzo Alquézar.



**Universidad**  
Zaragoza



Facultad de  
Ciencias Sociales  
y Humanas - Teruel  
**Universidad** Zaragoza

## ÍNDICE

Resumen.....	3
Parte 1: Repensar las teorías de la percepción.....	4
Parte 2: La perspectiva fenomenológica.....	10
Parte 3: Importancia del Cuerpo.....	17
Discusión y Conclusión.....	30
Referencias y Bibliografía.....	32
Anexo I: Notas para un acercamiento al Mindfulness y la Meditación desde la fenomenología y la cognición corporizada.....	34

## **Resumen**

Este trabajo es un acercamiento a las teorías de la percepción desde la fenomenología desarrollada por Merleau-Ponty, enfáticamente, explicitamos la idea de cuerpo tallada en su obra *Fenomenología de la Percepción*. La primera parte consiste en un planteamiento general sobre la idea de percepción y sus problemas. En la parte segunda se expone la importancia de la corporalidad para el entendimiento de la percepción. Y por último anotamos algunos desarrollos inspirados en Merleau-Ponty: la teoría de la Enacción y las teorías de la cognición corporizada. Asimismo, añadimos un anexo acerca de mindfulness y fenomenología.

**Palabras Clave:** *Fenomenología, Cuerpo, Corporalidad, Percepción, Enacción, Mindfulness.*

## **Abstract**

This work is an approach to the theories of perception accord to the phenomenology developed by Merleau-Ponty, we emphatically make explicit the idea of the body present in his work *Phenomenology of Perception*. The first part consists in a general approach to the idea of perception and its problems. The second part explain the importance of the body to understanding perception. And finally, we show some developments inspired by Merleau-Ponty: the theory of Enaction and the theories of embodied cognition. We also add an annex on mindfulness and phenomenology.

**Kay Words:** *Phenomenology, Body, Embodied, Perception, Enacction, Cognition, Mindfulness.*

## I. Necesidad de repensar las teorías de la percepción-y la cognición-.

Cuando un término de uso frecuente adquiere tal grado de familiaridad para cualquiera que su significado pasa a ser de lo más evidente perdemos de vista las innumerables conexiones que mantiene, además de sus innumerables implicaciones. Esto sucede con la idea de “percepción”, cuya aparente simpleza enmascara una compleja red de ideas que nos revelan que la percepción, lejos de ser una idea clara, se dice de muchas maneras.

Tratar de poner sobre la mesa toda la trama que conectan los distintos sentidos de la idea de percepción en las principales doctrinas, requeriría de un tratado específico. Sin embargo, para fijar unas coordenadas que arrojen algo de luz sobre este trabajo vamos a presentar de manera esquemática algunos hilos problemáticos.

Una primera cuestión problemática y que puede generar confusión tiene que ver con la propia idea de percepción, en concreto con el referente experiencial que la idea de percepción trata de captar. Es decir, un problema radical de la percepción estriba en *qué es* esta. Primariamente se consideraba a la percepción como un segundo momento-de conocimiento o de contacto con el mundo- antecedido por la *sensación*. La sensación se concebiría como la primera presentación básica de las cualidades desordenadas de las cosas, las cualidades disgregadas simples cuya “asociación” daría lugar a la percepción de objetos o fenómenos organizados. De este modo la percepción se entendería como composición de sensaciones primarias. Así nos lo dice Leibniz con su idea de *petites perception* o -en el siglo pasado- A.R Luria, en su obra Sensación y Percepción, cuando comenta que “las sensaciones constituyen la fuente principal de nuestro conocimiento acerca del mundo exterior “(Luria, 1981, p.9).

Esta distinción entre sensación y percepción sostuvo las primeras aproximaciones experimentales a la experiencia perceptiva. En la primera mitad del siglo XIX el fisiólogo Johannes Müller formuló su doctrina de la energía específica de los nervios, que defendía que la sensación experimentada dependía directamente- y exclusivamente- del tipo de nervio sensorial excitado o estimulado. No obstante, sabemos que esta diferenciación fue perdiendo vigor (aunque quizá tenga sentido llamar “sensación” al efecto de la excitación directa sobre una fibra nerviosa y a nada más) en los métodos de investigación desarrollados a lo largo del siglo XX por Weber y Fechner que inauguraron la aproximación psicofísica para el estudio de la percepción. La distinción pierde relevancia y se pasa a usar indistintamente ambos términos.

A pesar de esto, conviene precisar que, como apunta Merleau-Ponty, la idea de sensación se presta a confusión puesto que cualquier elemento dado a la experiencia, por simple que aparente, se da en un encuadre de relaciones que lo determinan, es decir, tiene un “sentido”. Por lo que la sensación como *impresión pura es imposible de hallar*. En todo caso podríamos hablar de “sensaciones” desde la perspectiva analítica; siempre analizando las percepciones dadas, pero sería ilegítimo suponer las sensaciones como precediendo en el ordo essendi a la percepción misma.

En otro orden de cosas, el problema de la percepción supone un punto de cruce de amplias discusiones ontológicas y epistemológicas, filosóficas. Ya que, dos ideas de percepción han sido defendidas históricamente por dos posiciones confrontadas: idealismo frente a realismo. Luria (1975) ya distingue, en su obra sobre la percepción humana, entre una tesis de la percepción idealista y una tesis de la percepción realista. Define la tesis idealista como aquella que defiende que las sensaciones separan al hombre del mundo exterior, puesto que el verdadero manantial de la vida consciente del hombre radica en su conciencia interior (Luria, 1975, p.10). Y pone como ejemplo de la misma al

fisiólogo Johannes Müller y a su doctrina específica de los nervios. Para Luria, esta doctrina desemboca necesariamente en un solipsismo al postular que lo percibido depende directamente del tipo de fibra nerviosa excitada. Frente a esta postura idealista Luria expone la doctrina materialista del reflejo, según la cual la percepción es un reflejo de la realidad del mundo exterior. Dice que la evolución de los órganos de los sentidos muestra que éstos han seguido un desarrollo histórico de especialización en el “*reflejo de tipos y formas de movimiento de la materia objetivamente existente*” (Luria, 1975, p.11).

No se nos escapa que, quizá, el contexto soviético (de una filosofía materialista soviética dominante) en el que habla Luria hace que su descripción de la postura idealista sea un tanto sesgada. Pero no es menos cierto que dichas concepciones están funcionando en el estudio de la percepción, incluso en nuestro día. Hoy, podríamos entender por “realismo” la tesis según la cual existe una realidad independiente que es de algún modo cognoscible. Mientras que, el “idealismo”, sería la negación de la existencia independiente de esa realidad y, por tanto, la afirmación de que la realidad es dependiente del sujeto (Castro, 2019, p.11-12). Sin embargo, esta distinción aplicada al escenario de la percepción de hoy no parece tan tajante, ni tan clara. Veamos las razones:

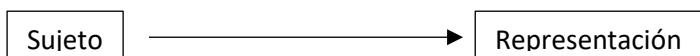
Siguiendo la definición de idealismo como negación de la independencia de la realidad del mundo respecto del sujeto, no encontramos hoy, tras los avances de la fisiología, la biología y la psicología, que esta postura encuentre aval en el mundo académico. Ningún especialista serio hace gala de un idealismo subjetivo como el que Luria achaca a Müller. Todos los estudios de la percepción presuponen unas coordenadas gnoseológicas o filosóficas realistas al aceptar la existencia de una realidad independiente. Ahora bien, queremos señalar que esta presuposición realista que enmarca en general a las ciencias, puede, en psicología de la percepción, ser contradicha por un “idealismo encubierto”. Y que las teorías de la percepción cognitivistas ejercen un

idealismo encubierto. ¿Por qué? Pues porque las teorías cognitivas de la percepción suponen la negación de nuestro acceso directo a la realidad al mediatizar éste por las representaciones. Si el realismo implica la continuidad entre sujeto y mundo y el idealismo la continuidad entre sujeto y la propia imagen del mundo, el cognitivismo pretende una mixtura al defender que el sujeto representa la realidad del mundo independiente. Y este peculiar esquema, nos preguntamos, ¿es realista? Defender que el sujeto se desenvuelve en un mundo de representación, fidedigna, pero representación ¿no es acaso idealismo? Nos parece un idealismo encubierto, y, además, lo llamamos “encubierto” por dos razones: la primera y más evidente, porque dicen moverse en coordenadas realistas; la segunda razón es que, la tesis cognitivista de la representación es realista al afirmar la primera tesis de la definición del realismo, sobre la existencia del mundo independiente, pero deja de ser realista al negar la segunda tesis de la definición del realismo sobre que podemos conocer el mundo exterior. La niega al interponer entre sujeto y mundo exterior el plano de las representaciones, por el que solo podemos conocer nuestra representación del mundo. Con esto solo pretendemos mostrar como la distinción realismo-idealismo aplicada a las teorías de la percepción requiere muchas matizaciones.

En función de lo dicho podemos distinguir, en lugar de dos posiciones sobre la percepción, tres: 1. Idealismo 2. Realismo 3. Cognitivismo. Creemos que estas tres posiciones pueden ser útiles para ver con algo más de claridad el papel que juega la percepción como idea fundamental en torno a la que disponer otras ideas de calado ontológico como son: la idea de realidad o mundo y la idea de sujeto. Pues, como decimos, la idea de “percepción” ha sido clave de bóveda para establecer las relaciones entre sujeto y mundo en función de las características que cada concepción filosófica atribuye a cada una.

Con pretensiones de claridad, podemos presentar esquemáticamente las tres concepciones filosóficas aplicadas a la idea de percepción del siguiente modo:

**1. Idealismo:**



En el idealismo, la percepción es una creación del sujeto, desentendido de una realidad independiente (noúmeno), nuestra realidad se reduce a una proyección o conformación de acuerdo a las categorías o facultades del sujeto. La realidad es “subjetual”, un mundo enteramente dependiente del sujeto. Por lo que el sujeto aparece como creador o proyector. De este modo, si lo dado en la percepción es puesto por la percepción misma del sujeto, puede el idealismo desembocar naturalmente en posturas completamente mentalistas y solipsistas.

**2. Realismo:**



Por su parte, el realismo, postula una percepción realista, una percepción instalada o anclada en el medio físico del que depende. El sujeto no es creador, ni siquiera representador, sino que directamente capta las invariantes del medio para guiarse en él.

Excluye cualquier propuesta que trate de postular procesamiento cognitivo del que resulte un output funcional, la percepción está en continuidad completa con el entorno.

### **3. Cognitivismo:**



La tesis cognitivista hace recaer el carácter activo del sujeto en funcionar como un “copista”. Su percepción consiste en representar el mundo en función de esquemas de procesamiento y estructuración de información que determina un mapa del mundo. El problema es que, de facto, en este esquema el sujeto actúa según el mapa, el mundo independiente sigue quedando fuera del alcance. Más aún, el cognitivismo puede arrastrar- y de hecho así lo encontramos a menudo- en dualismo cartesiano y mentalismo.

Desde esta exposición general, clasificatoria, que pretende no ser exhaustiva, sino funcionar a modo de esquema de compresión. Podemos orientar nuestra mirada hacia el objeto de trabajo de este escrito: una teoría fenomenológica-corporizada de la percepción. Así podrá el lector encontrar qué esquema distinto a los expuestos va trazando la propuesta fenomenológica. Y sobre todo a que problemas de estas posiciones intenta enfrentarse.

Como veremos, el enfoque corporeizado de la fenomenología (de Merleau-Ponty y Varela) no acepta el dualismo sujeto-objeto que está funcionando constantemente en las posiciones idealistas, realistas y cognitivistas. Lo anula a través de la formulación de la co-determinación o correlación entre sujeto y mundo. Para la fenomenología sujeto y mundo están radicalmente *unidos*. Por esto hablará de co-constitución y co-determinación

(Varela) y de ser-del-mundo (Merleau-Ponty). Así, la fenomenología orienta su atención, no a la correspondencia o no de la percepción-representación con su realidad, sino a la cuestión de la génesis y estructura misma de la experiencia.

En relación con la idea de “percepción”, la describirá como estructura o configuración totalizada y abierta, no entendida como mera transducción de magnitudes físicas, sino que comprende en la componentes cognitivo-afectivos y principalmente corporales de un sujeto activo, dinámico y práctico, que se desenvuelve en un mundo abierto a un continuo horizonte de determinaciones.

Por tanto, frente a la cuestión de realismo e idealismo, la fenomenología hablará de correlación o “acoplamiento estructural” entre sujeto y medio. Y frente a los posibles mentalismos o dualismos, la fenomenología reivindicará una concepción corporeísta y contextualista.

Es la fenomenología, por tanto, la concepción que aquí contraponemos al idealismo y al realismo y, sobre todo, a su formulación cognitivista que aparece como una suerte de solución de compromiso, *sui géneris*, entre ambos, a través de la noción de representación.

## **II. La Perspectiva fenomenológica de la percepción y la importancia de la corporalidad.**

Como decimos, el marco filosófico general de este trabajo es un marco fenomenológico. Desde él se pretende revisar los problemas de las aproximaciones habituales al estudio de la percepción, como un caso particular de las tendencias limitantes del estudio de la mente de las ciencias cognitivas, la psicología y la filosofía de la mente, de estirpe cognitivista, mentalista, empirista o dualista.

En su lugar nos acogemos a las reivindicaciones de Varela, Gallagher, Zahavi y Dreyfus, entre otros, de que la fenomenología tiene mucho que decir en el campo de las ciencias cognitivas.

Qué se entiende por fenomenología no es fácil de exponer, pues nació concebida por Edmund Husserl como un saber definitivo de la ciencia apodíctica universal. Por lo que aquí nos ceñiremos a las tesis fenomenológicas que engarzan directamente con los problemas de índole perceptivo-cognitiva: relación sujeto-objeto, intencionalidad, intersubjetividad, y enfáticamente, la que consideramos la idea rectora: la condición corporal del hombre.

La consideración del cuerpo como idea rectora de la perspectiva fenomenológica de este trabajo nos remite necesariamente a Maurice Merleau-Ponty, quien brillantemente se hace cargo de un análisis fenomenológico-existencial de la corporalidad. O más exactamente, un análisis fenomenológico-existencial de la *experiencia corpórea*.

Y es que el “giro de mirada” que la fenomenología provoca en el investigador, lo lleva a atender directamente a la experiencia; en una atención desposeída de preconcepciones teóricas, que lo pone ante los fenómenos mismos y lo abre a un campo de indagación. Esta es la clave inicial del método fenomenológico, llamada *epokhé* (suspensión del juicio).

Dedicamos esta parte segunda a presentar la idea de percepción que desde la fenomenología de Maurice Merleau-Ponty- de clara inspiración gestáltica-, se talla dialécticamente (críticamente) contra la idea de percepción empirista.

Merleau-Ponty, en su obra que aquí usamos de referencia fundamental, *Fenomenología de la Percepción*, nos presenta un repaso de las ideas que desde posiciones Realistas (Empirismo) e Idealistas (Intelectualismo) son usadas en relación con la idea de Percepción. La idea principal que conviene discutir porque está a la base

de todas las concepciones clásicas de la percepción es la idea de “sensación”. En el Empirismo la sensación es entendida como “ impresión pura”; como cualidad definida del estímulo que aparece como elemento de la conciencia a través del trayecto anatómico de la fisiología (Merleau-Ponty, 1975, p 29). En oposición a esta concepción que supone un mundo objetivo que se transmite a los órganos sensoriales para su reproducción, Merleau-Ponty señala que toda percepción exige un contexto complejo de niveles de colaboración, en los que el sistema sensorial se interconecta con el sistema motor en un proceso que tendría más que ver con la *Integración* que permite la constitución de lo percibido y de la percepción, que con la reproducción de un mundo pre-definido (Merleau-Ponty, 1975, p 31). Esto es: “todo acontecimiento elemental está revertido de un sentido” (Merleau-Ponty, 1975, p.31). La sensación como elemento simple no se encuentra en la experiencia, es una idea resultante del análisis científico.

En comunió n con la idea de sensación o impresión, las teorías empiristas acuden a la “asociación” por semejanza o contigüidad para dar explicación a la complejidad de las percepciones. Pero, de nuevo, bajo el fino pincel de Merleau-Ponty se nos aparece esta idea invertida: en la descripción pura de la experiencia hallamos siempre percepciones como totalidades. Es después, bajo el desarrollo del análisis de la percepción dada, donde el científico postula las “sensaciones” y sus asociaciones por semejanza y contigüidad. Sin embargo, ese análisis es confusamente guiado por la concepción realista y objetivista que no cae en la cuenta de que esas propiedades no son anteriores al conjunto mismo (Merleau-Ponty, 1975, p.38). Lo previo, lo fundamental, es la percepción como unidad de la cosa.

Empieza aquí a perfilarse lo que es, quizá, el atributo principal que para nuestro autor tiene la percepción. Nos referimos a la idea de que la percepción es esencialmente unidad, totalidad o conjunto de la cosa, dada siempre en un horizonte o atmósfera de

sentido. Esta es la inversión a la que nos referíamos, para Merleau-Ponty debemos ir del todo a las partes.

Sigue desarrollando esta idea en su crítica a la tesis empirista de “percibir es recordar”, según la cual la percepción está vinculada con la memoria a tal grado que, sin ella, la percepción carecería de esta unidad o consistencia. Nos remite, entonces, a la percepción misma como lugar de sentido; en la percepción se constituye un “texto originario”, sin necesidad de hacer intervenir a la memoria. En todo caso, el papel del recuerdo en la percepción habría que atajarlo desde el problema de la temporalidad interna por la que en lo presente siempre está lo pasado y lo futuro como *horizonte*. De cualquier modo, remarquemos: “percibir es ver cómo surge, de una constelación de datos, un sentido inmanente” (Merleau-Ponty, 1975, p.44).

La crítica debe extenderse también a aquellos conceptos que, edificados sobre el presupuesto de la sensación, vinculan a la percepción en pos de explicar su unidad y sentido. Para tal fin, incorporan la noción de “juicio” las posturas intelectualistas. Entienden la percepción como “interpretación” de los datos sensibles intervenidos por el juicio que los completa y ordena. En la siguiente tabla podemos ver resumidas las discrepancias que venimos comentando entre la postura empirista y la fenomenológica a propósito de la percepción.

Ideas vinculadas a la Percepción	Empirismo (Realismo)	Fenomenología
Sensación	Concebida como <i>impresión pura</i> elemental que por asociación con otras impresiones simples forma la percepción.	Elemento inexistente en la experiencia perceptiva cuyos atributos principales es el <i>holismo perceptivo</i> : totalidades

		de sentido que se dan en contextos complejos.
Recuerdo	La Memoria produce asociación entre impresiones para generar la percepción: Percibir es recordar.	La percepción ya posee organización y sentido. El problema de la memoria es el problema del tiempo interno.
Juicio	El Intelectualismo recurre al juicio como “relleno” de la sensación deficitaria. Postula entonces la percepción como “interpretación”	Reafirmar el holismo perceptivo, el juicio es expresión de la percepción previa, se da en otro orden de cosas.
Sujeto	Es otra cosa entre las cosas del mundo objetivo, sometido a relaciones causales.	Es “ser-del-mundo”. Situado corporalmente en un entorno físico y social pragmático.
Mundo	Mundo objetivo independiente del sujeto. Realista.	“Mundo vivido” o “Mundo fenomenológico”. Inseparable del Sujeto: “horizonte de sus cogitationes”.
Función de la Percepción	Reproducir el mundo objetivo. (próximo a las teorías representacionales).	Trasfondo presupuestado. Constituye el mundo en un proceso de integración. Papel fundador e inaugural del conocimiento porque presenta directamente las cosas.

Para Merleau-Ponty, estas concepciones siguen reiterando el error fundamental consistente en no entender la percepción en su función constitutiva, exactamente, en tanto que es el acto mismo de percepción el que crea el sentido que lo vincula a la constelación

de datos. La razón de negar a la percepción su papel fundamental podemos titularla “Prejuicio absolutista”. Deriva de un error ontológico. Una ceguera que comparten tanto el realismo como el idealismo. El primero según la figura del “mundo constituido” mientras que el segundo según la forma de la “conciencia constituyente absoluta”. Ambos postulan una realidad firme absoluta-un fundamento- alcanzable por un conocimiento completo. Mientras que la Fenomenología reconoce que el campo reflexión es el *campo fenomenal*, los fenómenos, cuya fundación corresponde a la percepción-he ahí su importancia-, y que es ahí, en las “cosas mismas”, en la “facticidad” (originaria), dónde vía *epojé*, se puede penetrar hacia una comprensión de la estructura de la experiencia, revelada en el campo transcendental de las *estructuras eidéticas*, en un movimiento reflexivo que, como insiste Merleau-Ponty, no podrá ser nunca concluido. Esta es la ventaja, o tal vez, el valor de la Fenomenología. Y es por esto por lo que la percepción es el trasfondo que permite inaugurar el conocimiento (Merleau-Ponty, 1975, p.10, p.39).

Esta profundización fenomenológica resitúa las coordenadas ontológicas realistas e idealistas evitando sus vicios. Entiende el sujeto como “ser-del-mundo” (Merleau-Ponty, 1975, p.13), siempre en situación; con historia corporal y social. Cuyo correlato indisociable es el mundo concebido como “mundo vivido” (Merleau-Ponty, 1975, p.8) o “mundo fenomenológico”. Ambos, sujeto y mundo, correlacionados por -entre otros hilos intencionales- la percepción, siendo esta integración que constituye el mundo” (Merleau-Ponty, 1975, p.31).

En síntesis, podemos decir que la perspectiva fenomenológica reclama una vuelta a la dimensión propiamente experiencial, al mundo de la vida, que está estructurado intencionalmente. En el que aparece como problema fundamental la constitución misma del mundo. Esta vuelta exige el método fenomenológico por el cual abandonamos la actitud natural, aquella que parte del mundo como dado y pleno de objetos, para tomar

una actitud puramente fenomenológica que entiende que “sin conciencia no hay aparición”. Entonces, nos situamos en la descripción de la estructura de la conciencia que nos inhibe del error de considerar al sujeto o su conciencia como una cosa objetiva entre otras cosas. Y, no es una cosa, porque la propiedad fundamental de la conciencia es la *intencionalidad*, esto es, que toda conciencia requiere un algo como correlato, conciencia-de-algo. Y esta estructura que se despliega debe ser investigada por el fenomenólogo puesto que en ella se halla la implicación-con-el-mundo de la conciencia-sujeto que desarticula la noción de la conciencia como esfera subjetiva independiente del mundo dado.

En una palabra: esta tesis desarticula tanto al idealismo como al realismo, más aún, a las formas de dualismo cartesiano, el subjetivismo y el mentalismo, en virtud de la superación del esquema básico en el que se amparan todas estas filosofías, el dualismo sujeto-objeto. La fenomenología hace énfasis en la co-emergencia de la mente y el mundo. Y en esta correlación, co-emergencia o co-dependencia ocupa un papel decisivo la percepción, sobre todo la percepción bien entendida como *percepción-del-cuerpo-actuante*.

Este papel basal de la percepción en la estructura intencional le viene dado a causa de que en la percepción el modo de darse del objeto es directo, se presenta corporalmente el objeto. La percepción es la presentación de las cosas mismas, fuente de verdad (M.Ponty). Como veremos en el apartado dedicado a la teoría de la enacción de Varela, esta característica de la percepción pone a la fenomenología como crítica de las teorías representacionales de la percepción. Estas afirman que percibir necesita de intermediación de representaciones mentales provocadas por los estímulos. Sin embargo, para la fenomenología los objetos de la percepción están “fuera” de la conciencia (los objetos de la percepción no son producto de representaciones mentales internas. Aunque

toda percepción se da *por* la conciencia, en su estructura intencional, no se reduce a un producto de la misma, sino que todo objeto es trascendente e intersubjetivo).

Este darse de las cosas en su corporalidad reviste a la percepción de un interés especial, sin embargo, igual de importancia tiene entender que para la fenomenología, de la mano sobre todo de Merleau-Ponty, y posteriormente de Francisco Varela, la percepción es una implicación corporal del sujeto perceptor en el mundo. Somos *perceptores pragmáticos*. La propia intencionalidad perceptiva presupone un sujeto corpóreo móvil y dinámico, que pueda desplazarse en el espacio para obtener perspectivas visuales, coger y dejar cosas, acercarse y aproximarse, etc. Por tanto, la piedra de toque que nos puede permitir la comprensión de la intencionalidad perceptiva y con ello de la forma más radical de ligazón de sujeto y mundo, es el cuerpo.

Dada la relevancia de la corporalidad, que por otra parte ha generado nuevas e importantes investigaciones contemporáneas, dedicaremos el siguiente apartado a indagar las razones de su importancia. Trataremos de exponer la aproximación que nace en Merleau-Ponty, y llega hasta las ciencias cognitivas en formulaciones de la teoría enactiva y la mente corporizada.

### **III. Importancia del Cuerpo para resituar la Percepción: Enactivismo y Mente corporizada.**

Como decimos, es Merleau Ponty quién con más claridad enfatiza la centralidad del cuerpo, de la corporalidad, para el entendimiento de la percepción. Uno de los motivos importantes que exige la presencia del cuerpo- el uso de una nueva idea del cuerpo-tiene que ver con confrontar y superar los vicios de la idea de ego y la idea de conciencia del idealismo; asimismo, la idea de cuerpo debe repensarse para evitar que se confunda con la noción objetivista del cuerpo humano como simple materialidad extensa. El cuerpo del que nos habla la fenomenología no es el cuerpo de la medicina, no es el *Körper*, sino que

es el cuerpo vivido, *Leib*; nuestra condición encarnada que impone estructuras de experiencia temporales, perceptivas, prácticas, que es a su vez un cuerpo del que tengo autoconciencia pre-reflexiva.

Tal es la radicalidad fundamental del cuerpo para con la experiencia del mundo que “mi cuerpo es aquello gracias a lo que existen los objetos” (Merleau-Ponty, 1975, p. 110)

El ser-del-mundo es del-mundo a través del cuerpo viviente, porque es el cuerpo lo que conecta o reclama un medio determinado. El hombre es un sujeto encarnado y esta encarnación le inhiere a un mundo preobjetivo que se constituye como la plataforma fundamental de sus actos, así como de su vida (Merleau-Ponty, 1975, p.98-99). El cuerpo es la interfaz sin la cual el sujeto, además de no ser posible, no sería consciente de un mundo ni de sí. Este cuerpo que somos nos abre al mundo.

La idea de ser-del-mundo expresa una circularidad fundamental entre sujeto y mundo que es posible sólo porque el sujeto del que hablamos es un sujeto encarnado que se vincula prácticamente con el medio. Merleau -Ponty expresa esta circularidad brillantemente:

“Al dirigirme al mundo, estrello mis intenciones perceptivas y mis intenciones prácticas en unos objetos que se me revelan, en definitiva, como anteriores y exteriores a las mismas, y que, no obstante, no existen para mí más que en cuanto suscitan en mí unos pensamientos o unas voluntades” (Merleau-Ponty, 1975, p.110)

Nuestra experiencia perceptiva es tal por nuestra condición de ser encarnados. En cuanto encarnados-o corporizados- habitamos un mundo y hacemos vida en él regidos por sus estructuras temporales, que son ajenas, impersonales, frente a la esfera de la existencia personal. El mundo le viene dado al sujeto personal, al ego, no porque este

mundo sea una objetividad plenamente independiente de él, sino porque es un mundo-del-cuerpo, y como tal, escapa a la toma de posición de la persona.

Este ser-del-mundo lleva ínsito un “circuito sensomotor” cuyo funcionamiento compromete un sujeto actuante activo en un mundo que exige cierta actividad para su confirmación.

La idea de cuerpo que talla Merleau-Ponty en relación con la idea de ser-del-mundo tiene una serie de características, de las cuales vamos a desatascar aquí aquellas que han sido recogidas por la teoría enactiva y la mente corporizada.

#### **A. Características de la idea de cuerpo**

El cuerpo no puede concebirse como una cosa entre cosas, porque gracias a mi cuerpo es posible la experiencia de las cosas. Por el cuerpo obtengo un campo perceptivo-práctico poblado de cosas, paisajes, utensilios, así como acciones posibles e intenciones. En este sentido la corporalidad es constitutiva de un mundo, y en concreto de unos contextos prácticos y significativos.

Es, además, una unidad. Esto es, en tanto que cuerpo vivido (*Leib*) no puede entenderse a modo de “esquema del cuerpo” que aglutine a través del aprendizaje asociativo el conjunto de sensaciones cinestésicas, interoceptivas y propioceptivas. Contrariamente, la unidad del cuerpo es una unidad sensomotora necesaria, de principio, constitutiva de un campo fenomenológico no coextensible con el espacio objetivo.

Este cuerpo que vivo, que soy, está siempre orientado hacia su práctica, hacia proyectos y tareas, imantado por requerimientos del contexto. Realiza sus movimientos y comportamientos no en un espacio exterior, sino en el seno de un espacio corpóreo gobernado por relaciones fenomenales y no por coordenadas de relaciones métricas objetivas.

Este espacio corpóreo-fenomenal es el lugar donde el cuerpo pone en marcha el circuito perceptivomotor que le vincula con objetos en el contexto de una situación que exige al sujeto su participación. Esto es el cuerpo como “intencionalidad motriz” (p,126)

A pesar de la ligazón entre cuerpo y objetos, entre potencias y tareas, entre comportamiento y situación, entre sujeto y mundo, el sujeto encarnado puede, sin embargo, dejar de responder a las solicitudes prácticas actuales tomando distancia y abriendo el campo de lo virtual, situándose ante situaciones construidas verbalmente o simbólicamente. (Merleau-Ponty, 1975, p,125). La corporalidad del hombre no le encadena a lo actual. El sujeto lleva consigo un “arco intencional” que da unidad a la inteligencia, la sensibilidad y la motricidad, que contiene y realiza todos los “sedimentos” de aprendizaje del ser-del-mundo en nuevas situaciones. Son las *disposiciones-no representaciones-* almacenadas, fruto de relaciones sujeto agente y mundo previas, que permiten la resolución de nuevas situaciones. Por esto, el sujeto, a partir de sus experiencias previas, y más aún si ha adquirido habilidades específicas, selecciona o discrimina determinadas situaciones del mundo, contextos perceptivo-prácticos, acorde con ellas.

Todo este proceso sujeto encarnado-mundo, propio del ser-del-mundo, es lo que Merleau-Ponty denomina “movimiento de la existencia”. Esa motricidad del cuerpo vivido que somos que es la raíz de la intencionalidad. Por la que la conciencia es originariamente un “yo puedo”. (Merleau-Ponty, 1975, p.154)

Esta defensa radical del papel del cuerpo que hace nuestro autor parte de que “ser cuerpo es estar anudado a cierto mundo” (Merleau-Ponty, 1975, p.165). Un cuerpo que, como venimos diciendo, no es objeto sino un “nudo de significaciones vivientes” (Merleau-Ponty, 167).

En definitiva, el aspecto que más nos interesa destacar y que más influencia tiene en la teoría enactiva refiere al cuerpo como *habitad*, como existencia que es a la vez perceptiva y motriz, como circuito sensomotriz, como “arco intencional”; la corporalidad perceptivo-práctica como plataforma del ser-del-mundo que es el sujeto humano.

Esta plataforma, que es la existencia corpórea con todas las implicaciones vistas, permite o acoge la existencia personal que conforma históricamente el mundo antrópico. Y como pieza central de la existencia debemos reconocerla. Por esto nos dice Merleau-Ponty:

“Este sentido encarnado es el fenómeno central del que cuerpo y espíritu, signo y significación son unos momentos abstractos” (Merleau-Ponty, 183).

Desde esta idea de cuerpo, Merleau-Ponty vehicula la idea de percepción que hemos expuesto en la parte segunda de este trabajo. Pues somos sujetos encarnados que vivimos entre las cosas. Es por el cuerpo que percibo cosas. La percepción es una modalidad de la existencia de este sujeto encarnado, que no se ciñe a un sujeto corporal que pasivamente recibe imágenes o representaciones de las cosas en una conciencia o mente intracorpórea, sino que pone en marcha la intencionalidad motriz y significaciones vitales, por las que finalmente la percepción se da como la vivencia de la propia presencia corporal de las cosas (Merleau-Ponty, P. 202).

Ahora bien, este papel de la corporalidad está internamente fusionado en el hombre con la existencia personal, con las instituciones, con los contextos técnico-prácticos, con la instrucción, etc. No nos referimos al cuerpo como entidad biológica, sino al sujeto humano en su totalidad como sujeto encarnado, esto es, situado. Podemos decir que la condición corpórea es necesaria pero no suficiente para la explicación exhaustiva del mundo. El mundo es tal por el cuerpo, pero no es el mundo reductible a esa corporalidad.

Como tal, toda situación se configura a partir de la compleja estructura del ser-del-mundo, en una dialéctica entre cuerpo vivido e instituciones, posibilidades y aprendizaje, pasado-presente-futuro, etc. En una relación sujeto-mundo que desarrolla complejas historias de mutuas interacciones, modificaciones y adaptaciones.

Este es el gran corolario de la idea de cuerpo que talla Merleau-Ponty: el entramado de relaciones fundamentales co-constituyentes entre sujeto encarnado y mundo. Por la que el sensor y lo sensible no están enfrentados como cosas, una de las cuales actúa sobre la otra, sino que ambos se sincronizan. Por lo que “mi mirada se acopla con el color” (Merleau-Ponty, 1975, p.229).

### **B. Teorías de la Cognición Corporizada.**

Las teorías de la cognición corporizada se distinguen de las teorías de las ciencias cognitivas ordinarias por su entendimiento de la mente y la cognición como *situadas*. Es decir, la actividad cognitiva se debe entender a partir de las interacciones con el medio - entorno que mantiene un sujeto corpóreo, cuya finalidad es la guía perceptivo-práctica de la acción. (Wilson, 2002).

Argüir que la *cognición es para la acción* modifica nuestra comprensión de la percepción. Nuestra visión, por ejemplo, no puede ser entendida como una representación de un mundo externo, sino que debe concebirse como conectada con la actividad motora del organismo e implicada en ella. Para afirmar esta perspectiva acuña Francisco Varela en término “enacction”. La enacción es acción perceptualmente guiada. Esto es, el sujeto humano-y su sistema cognitivo- enactúa un mundo determinado por la corporalidad vital del sujeto (Varela, F., Thompson, E y Rosch, E, 1997, P.168).

No hay, por tanto, un sujeto enfrentado a un mundo que tenga que ser representado como imagen en el “interior” cognitivo o cerebral del sujeto para producirse la percepción

o la acción. Lo que implicaría un mundo definido, estable, cerrado, que pudiera parcelarse para representaciones discretas de un sistema cognitivo. Al contrario, desde la enacción, el sujeto y el mundo son, ambos, resultado permanente de una relación de “acoplamiento estructural”, por la que el sistema del sujeto selecciona o enactúa un modo del mundo al que se puede adaptar exitosamente. De esta manera, la cognición es parte y fruto de este desarrollo, esto es, pertenece a una historia corporal y social.

La cognición del “cognitivismo” que se representaba por la metáfora de la cognición-mente como espejo de un mundo, heredera del dualismo Cartesiano, se cambia por la comprensión del sistema cognitivo como perteneciente al sistema biológico del organismo, cuya característica fundamental estriba en la autonomía y con ello la autoorganización. Una autoorganización interconectada con un mundo enactuado con el cual co-varía (Varela, F., Thompson, E y Rosch, E, 1997, P.186). El Enactivismo, se posiciona en una vía media frente a la posición extrema de la “Gallina” y la posición extrema opuesta del “Huevo”. La “posición de la Gallina” es la propia del realismo: el mundo exterior objetivo se refleja en el sistema cognitivo. La posición del Huevo es la propia del idealismo: la mente o conciencia, el sistema cognitivo, es creador de su/el mundo. Para la vía media del Enactivismo *“la gallina y el huevo, el mundo y el que percibe se definen recíprocamente”* (Varela, F., Thompson, E y Rosch, E, 1997, P.202).

Por tanto, enacción implica que (1) la cognición es acción guiada perceptivamente y (2) las estructuras cognitivas que definen 1 “emergen” de un trasfondo de procesos organísmicos senso-motores. En relación con estos dos puntos podemos ahora entender mejor por qué es la cognición *corporizada*: (A) la cognición procede -y se instala- en la corporalidad vivida que contiene aptitudes perceptivo-motoras. (B) estas aptitudes de la corporalidad, del cuerpo que somos, provienen y se dirigen a una envoltura biopsicosocial intersubjetiva e histórica.

Hay, por tanto, un ligamiento entre sistema sensorial y sistema motor, entre percepción y acción, que se instala en un mundo recortado por estos mismos sistemas del sujeto. Esta es la tesis que Varela y Maturana inauguraron, referida a la biología evolutiva, que postulaba que la especie, los seres vivientes, y sus respectivos medios se co-determinan en el curso del tiempo, segregando regularidades ambientales como resultado de sus modificaciones recíprocas.

### **C. Percepción, primera persona y “las cosas mismas”: contra la representación.**

Las teorías de la cognición corporizada, en las que incluimos la fenomenología de Den Zahavi y Shaun Gallagher y la Teoría de la Enacción de Francisco Varela, se enfrenan a las teorías representacionales que des-corporizan la cognición, volviéndola “fantasmal”.

Critican el planteamiento cognitivista, que es realista (“realismo cognitivo” lo llama Varela) según el cual: A. El mundo es independiente del sujeto y B. El sujeto se relaciona con el mundo por mediación de “representaciones” de sus aspectos. Lo que viene a ser una reformulación -por intermediación de experimentos, lenguaje formal, inteligencia artificial, etc.- de los planteamientos básicos del dualismo cartesiano entre res extensa y res cogitans.

Por su parte, la teoría enactiva defiende que: A. El mundo y el sujeto son dependientes y B. El sujeto enactúa un mundo como dominio de distinciones, seleccionado por la estructura cognitivo-corpórea del sujeto. Así el mundo *emerge* con el sistema del sujeto, un sistema que percibe, actúa, conoce e interpreta en esa propia emergencia, esto es enactúa.

Además, esa “enactuación” se nutre de la estructura biológica, social y corporal del sistema, que los incorpora como elementos suyos en la emergencia correlativa de un

mundo. El sistema del sujeto y el mundo tienen relaciones dinámicas en un curso histórico de mutua determinación.

Bajo esta perspectiva la percepción no es una representación o desdoblamiento de la cosa, sino que es la presencia misma enactuada, emergida, de la cosa.

Un atributo fundamental que las teorías de la cognición corporizada toman de la fenomenología, y que se desprende de la idea de sujeto encarnado o ser-del-mundo, es la necesidad del retorno a la experiencia propia como presencia corpórea. Por esto la defensa de la metodología de la primera persona.

El realismo (y el realismo cognitivo) y el empirismo de las ciencias dan por supuesta una experiencia que les precede y sustenta: La experiencia en primera persona. En vez de situarse en ella para comprender sus propias contribuciones, la relegan al fondo mientras tratan de producir una articulación científica a base de parcelaciones de ese mundo de la vida.

Para deshacer este entuerto, la fenomenología propone una vuelta a los fenómenos, a las cosas mismas, es decir, a la experiencia pre-científica de primera persona cuyo primer analogado, que ocupa un papel basal, es claramente la percepción.

Es en la percepción dónde el objeto se da directamente en su corporalidad. Por la percepción tenemos, no imágenes o representaciones, sino las cosas mismas. De este modo la “intencionalidad perceptiva” no admite las teorías representacionales del cognitivismo y sustenta la defensa de la validez de una metodología de la experiencia en primera persona.

Encontramos aquí un aspecto interesante de la teoría de la enacción de Varela y de la fenomenología de la mente de Gallagher y Zahavi, y es que asumen un doble frente: por un lado, defienden determinadas concepciones o tesis sobre la cognición

y la percepción, y por otro hacen una reivindicación metodológica de la primera persona-frente a la tercera-. Y es que, en el fondo, la perspectiva en primera persona es el “escenario” fenomenológico que posibilita un acercamiento a las propias tesis teóricas. Solo desde la constatación de que la metodología de la primera persona permite un campo privilegiado de indagación de la experiencia o de la subjetividad se sostendrán epistemológicamente las tesis de la cognición corporizada. A su vez, la defensa de la cognición corporizada y de la enacción desde una perspectiva fenomenológica solo pueden desembocar, en su aspecto práctico, en una reactivación de la experiencia en primera persona.

La defensa de la primera persona de Francisco Varela toma una forma peculiar. Propone la presencia plena/conciencia abierta como método sistemático. (Por la relación que pueda mantener con el mindfulness y la meditación será comentada en el Anexo I). Por su parte Gallagher y Zahavi nos advierten de no confundir el método fenomenológico con una exposición subjetiva de lo que vive uno, ni con el resultado de una introspección mental o espiritual abstracta. El acercamiento a la experiencia en primera persona, el acercamiento a la experiencia fenoménica vivida no consiste en una indagación mental, puesto que situar los fenómenos en la esfera mental es una falacia metafísica.

Más bien es una forma de investigación de los fenómenos que se dan en la experiencia para, a través de ellos, llegar a las estructuras invariantes esenciales-eidéticas- que no son, por definición, más, ni expresan un contenido idiosincrático o subjetivo concreto, sino que son los residuos universales y por tanto susceptibles de corroboración intersubjetiva constituyentes de la experiencia.

La fenomenología como método de investigación particular puede contemplarse desde dos planos de acción distintos. En este trabajo nos ceñimos al plano de la descripción de la experiencia y no tanto al plano de la fenomenología trascendental. Por

otra parte, estos dos planos o momentos, tal y como el propio Husserl comenta, constituyen dos momentos de investigación del reino de los fenómenos, uno, el que más tiene que ver con la teoría de la enacción de Varela y la fenomenología de la mente de Gallagher y Zahavi, es el de la psicología fenomenológica intencional, y el otro es el de la fenomenología trascendental propiamente dicha. Ambos son fenomenológicos, pero se distinguen por la tarea que emprenden en el escenario de indagación filosófica. Así, la perspectiva de este trabajo es mayoritariamente de una fenomenología descriptiva, cuya tarea es, por supuesto la descripción. Por su parte, la fenomenología trascendental tiene su campo de trabajo sobre la “intersubjetividad trascendental”, desde una tarea también descriptiva pero, además, crítica. Ambos son fenomenológicos en tanto que el investigador ejerce de “observador desinteresado” -practicando la epochhé- para poner en marcha un análisis intencional, el cual trata de explicitar las estructuras dinámicas de la experiencia ante las que nos alcanzadas por la reducción, como son la estructura básica ego-cogito-cogitatum y la distinción nóesis-noema.

Este es el lugar del trabajo del fenomenólogo en la perspectiva en primera persona, un lugar muy distinto al de un investigador cuya orientación fuera la “actitud natural” y cuyo proceder el de la elaboración de conceptos y juicios fijos explicativos de “objetos naturales”. El fenomenólogo trata de captar en conceptos rigurosos este campo de los fenómenos. Esto, por supuesto, no es tarea fácil, siempre se topa con la dificultad señalada por Merleau-Ponty sobre la tematización reflexiva de lo pre-reflexivo, y con el aviso de Husserl de que la reflexión modifica la vivencia al despojarle de su modo directo originario (Husserl, 2016, p.48).

Por tanto, la actitud fenomenológica nos protege a la filosofía de la mente y la perspectiva enactiva de caer en un psicologismo trascendental ciñendo la actividad y el interés a ver y describir adecuadamente la experiencia.

Es la fenomenología, por tanto, el camino que permite volver a la experiencia de las cosas mismas para, descubrir el modo en que esas cosas se dan o son experienciadas. De esta manera ofrece un modelo para la comprensión de la mente y la subjetividad.

#### **D. Intersubjetividad e Institución**

En toda percepción hay funcionando un entramado de relaciones entre sujeto y mundo. Por lo que la percepción siempre posee un contexto y un horizonte que la posibilita: los sistemas del sujeto corpóreo colaboran con los contextos perceptivos y pragmáticos. Tal y como indica Varela, ambos son fruto de una historia de acoplamiento estructural.

Decíamos, además de contextos/entornos, la percepción está dada en horizontes. Por ejemplo, la percepción visual de un objeto “ve” un perfil determinado, una perspectiva, que está ligada a un horizonte de perfiles posibles. Igualmente, la percepción de ese perfil determinado contiene un horizonte temporal que le es propio.

El cuerpo activo propio, la percepción y sus contextos/horizontes indican y muestran que somos perceptores activos, agentes pragmáticos; enactuamos un mundo desde una estructura intersubjetiva.

La percepción es una actividad y como tal está integrada en el conjunto de la actividad general del sujeto. Es el organismo actuando en el medio donde la percepción cumple su función. La percepción no es la aparición de un espectáculo ante una conciencia, que posteriormente se movería para actuar, guiado por la representación, haciendo uso del cuerpo. Percepción y capacidad motora, percepción y comportamiento son co-dependientes.

Es el cuerpo humano, la corporalidad del hombre, lo que exige en su estructura una habilidad perceptivo-motora definida. Y es que esta estructura perceptivo-motora del sujeto corpóreo humano lleva como correlato un mundo seleccionado. Un mundo cuya morfología, cuyas diferenciaciones, dependen de la propia racionalidad perceptivo-práctica de los hombres.

Esta reciprocidad, este acoplamiento, entre sujeto corpóreo y mundo no debe entenderse como una relación entre un “yo” y *su* mundo. No es que el mundo real definido dependa de mí, de mi voluntad o inteligencia personal como sujeto-del-mundo. Contrariamente, la corporalidad y sus estructuras perceptivo-motoras son intersubjetivas. A su vez, este mundo que se da en mi percepción, por ejemplo, este objeto, tiene unos horizontes de perfiles coexistentes que pueden ser recorridos por otros sujetos humanos.

Todo objeto es tal porque puede darse a cualquier sujeto que pueda percibirlo. Por esto todo objeto es intersubjetivo, porque es resultado de una historia de acoplamiento estructural intersubjetiva, de un desarrollo perceptivo-comportamental del cuerpo que discrimina y recorta unos modos de experiencia con unos tipos de objetos. Por esto el mundo no es *mí* mundo.

Si entendemos que nuestra corporalidad es un principio fundamental constituyente de la experiencia posible, al ser esta corporalidad humana, antrópica, se deriva que el mundo que experimentamos lleva necesariamente integrada una intersubjetividad fundada en esa corporalidad. Desde ahí podemos entender que Merleau-Ponty diga que “las intenciones del otro de algún modo resuenan a través de mi cuerpo”

Además, los contextos práctico-culturales que envuelven al objeto son también intersubjetivos, no son producidos ni dados por mí, sino que yo me hallo en ellos, me hallo en la comunidad.

A su vez este mundo en el que me encuentro está poblado de utensilios e instrumentos producidos institucionalmente, y como tal reclaman determinados comportamientos para operar con ellos. Unas operaciones perceptivo-manales que se desenvuelven en el seno de una *normatividad intersubjetiva* sin la cual el objeto pierde su “sentido”, su significación y uso vital.

Por esto el mundo como correlato del sujeto del que habla la fenomenología no es un mundo de un ego solitario, no es solipsismo. El mundo correlativo al sujeto, y el sujeto mismo, son dados en una estructura de intersubjetividad fundamental que los sustenta y posibilita. El ego es siempre un ego integrado con los otros, y el mundo siempre es un mundo para mí y para todos los otros egos posibles.

### **Discusión y conclusión**

La recuperación de una fenomenología de referencia en Maurice Merleau-Ponty, la teoría de la enacción de Varela y los nuevos planteamientos de filosofía de la mente de Gallagher y Zahavi, deben coordinarse, en una obra sistemática con los pujantes avances en ciencias cognitivas de la mano de la llamada *4E cognition: embodied, embedded, extended and enactive cognition*. Esta obra sistemática debe ocupar el lugar que el cognitivismo (y el mentalismo) ha ocupado, como teoría rectora de las investigaciones en ciencias cognitivas, durante las últimas décadas. Solo así podrán estas disciplinas hacerse cargo de la radical existencia corpórea situada que nos constituye.

En este trabajo se ha realizado un primer acercamiento a tres momentos cronológicamente ordenados de la cadena de una fenomenología corporizada: Merleau-Ponty, Francisco Varela y Gallagher y Zahavi para poder disponer, con un afán

investigador, de un marco general de las líneas fundamentales de la fenomenología que se puede defender en los años veinte del siglo veintiuno.

Y, principalmente, se ha buscado tratar la *percepción* para empezar la casa por los cimientos, demostrando con ello que incluso la claridad intuitiva de la percepción, de la que en psicología se explica acudiendo al enfoque psicofísico y cognitivista, compromete y moviliza seriamente muchas tesis epistemológicas y ontológicas que permanecen en estado latente, pero que deben explicitarse para aspirar a no solo *dicir* sino *saber* lo que se dice.

La fenomenología es una tarea abierta y recurrente que exige una incesante atención, no se reduce a una simple exposición dogmático-doctrinal. El campo fenomenológico exige ser recorrido una y otra vez. En este trabajo hemos querido reivindicar una toma de contacto entre las ciencias cognitivas, la psicología y la filosofía fenomenológica, cuyo resultado puede ser mutuamente beneficioso. La fenomenología puede dotar de una claridad conceptual y nocional a una gran variedad de cuestiones psicológicas que se han convertido en nudos indescifrables a causa de las perspectivas cognitivistas, dualistas o mentalistas.

## Bibliografía y Referencias

Antoine Lutz., Amishi P, Jha., John D. Dunne and Clifford D. Saron (2016). Investigating the Phenomenological Matrix of Mindfulnessrelated Practices from a Neurocognitive Perspective. *Am Psychol.* 70(7): 632–658. doi:10.1037/a0039585.

Castro, E. (2019). Realismo Poscontinental. *Ontología y Epistemología para el siglo XXI*. Materia Oscura. España: Madrid.

Gallagher, S y Zahavi, D. (2013). La Mente Fenomenológica. Alianza Editorial. España: Madrid.

Goldstein, Bruce. (2006). Sensación y Percepción. Editorial Debate. España: Madrid.

Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y Salud*, 27, 115-124.

Husserl, E. (2016). Meditaciones Cartesianas. Editorial Tecnos. España: Madrid.

Lakoff, G. (2012).Explaining Embodied Cognition Results. *Topics in Cognitive Science*, 4(4)

Luria, A. (1994). Sensación y Percepción. Ediciones Roca. México: México D.F.

Malinowski, P. (2008). Mindfulness as psychological dimension: Concepts and applications . *The Irish Journal of Psychology* , 29(1-2),155-166.

Merleau-Ponty, M. (1975). Fenomenología de la Percepción. Ediciones Península

Moñivas, A., García-Díex, G., & García-de-Silva, R. (2012). Mindfulness (Atención Plena): Concepto y teoría. *BIBLID*, 83-89.

Pinillos, José Luís (1975). Principios de Psicología. Alianza Editorial. España: Madrid.

Santachita, A., & Vargas, M. (2015). Mindfulness en perspectiva. *Revista De La Asociación Española De Neuropsiquiatría*, 35(127), 541-553. doi: 10.4321/s0211-57352015000300007.

Spaulding, S. (2011). Embodied Social Cognition. *Philosophical topics*. 32 (1).

Varela, F. (2000). El Fenómeno de la Vida. Dolmen Ediciones. Chile: Santiago de Chile.

Varela, M., Thomson, E y Rosch, E. (1997). De Cuerpo Presente. La Ciencias Cognitivas y la experiencia humana. Editorial Gedisa. España: Barcelona.

Wilson, M. (2002). Six views of embodied cognition. *Psychonomic Bulletin & Review*, 9 (4), 625-636

## **ANEXO I. Notas para un acercamiento al Mindfulness y la Meditación desde la fenomenología y la cognición corporizada**

En este breve texto vamos a considerar las tres cuestiones siguientes: 1. La exposición cognitivista del Mindfulness y 2. La posible *relación* entre mindfulness y fenomenología; 2.1 *La utilidad de la fenomenología* para entender qué es mindfulness; 2.2 *La utilidad del mindfulness* para los fenomenólogos.

### **I. La exposición Cognitivista del Mindfulness**

“Mindfulness” es una de las ideas que más pujanza ha vivido en la última década en las investigaciones psicológicas, psicoterapéuticas y neurológicas. Su tan extendido uso y estudio ha derivado en una confusión a propósito de su definición.

Fue Jon Kabat-Zin, en los años setenta, quién introdujo la noción de “mindfulness” en los cauces de la institución terapéutica americana. Lo hizo desarrollando el ya famoso *Mindfulness Based Stress Reduction*, destinado a aliviar el dolor crónico de pacientes hospitalizados. En estos primeros pasos, “mindfulness” se toma de autores budistas americanos como Nyaponinka, en su libro “The power of Mindfulness” o el libro del famoso monje vietnamita Tchat Ni han “The miracle of mindfulness”, que habían acuñado el término en traducción dela palabra Pali *Sati*. El término “mindfulness” se traduce comúnmente en castellano como *atención o conciencia plena*. Sin embargo, el término original, Sati o Smrti (en sánscrito) suele entenderse en los textos tempranos como, “memoria o recuerdo” esto es, como la habilidad para recordar. A pesar de la dificultad de una completa traducción de su significado, generalmente se acepta la definición de *Sati* como atención consciente.

Aunque “mindfulness” diga traducir sati, en la práctica, y a causa de la pluralidad de contextos en los que se utiliza indiscriminadamente, excede notoriamente aquello que

Sati refiere. Así, “mindfulness” se usa para referirse tanto a un *estado* psicológico, a un *rasgo* estable, la *práctica de meditación* y el *proceso cognitivo* involucrado en la meditación.

La diferencia entre la concepción como estado o como rasgo estriba en que con el primero “mindfulness” aparecería como un estado psicológico momentáneo, mientras que con el segundo aparecería como una facultad susceptible de ser medida a través de las diferentes escalas (la escala MAAS y la Five Facets son las más utilizadas). La escala MAAS utiliza la noción de mindfulness de Brown, concebida como *atención al momento presente sin juzgar*. Por otra parte, la Five Facets Mindfulenss Questionari presenta “Mindfulness” como un constructo multifactorial de cinco factores estructurales: 1. Actuar con conciencia; 2. No juzgar, 3. Observar, 4. Describir, 5. No reactividad.

Como decimos, “mindfulness” también refiere a la práctica de meditación que se fomenta en terapias de tercera generación. En lugar de “Meditación” se utiliza la expresión “entrenamiento en Mindfulness”. Este entrenamiento, desde Jon Kabat-Zin hasta las terapias de tercera generación, consta comúnmente de dos tipos de prácticas atencionales: A. *Entrenamiento en focalización*: que consiste en la atención sostenida y/o concentración sobre un único objeto de la experiencia (generalmente la respiración, una vela o un mantra); B. *Entrenamiento en Monitoreo Abierto*: que consiste en mantenerse atento y presente al campo de experiencia sin sostener la atención sobre nada en particular.

Por último, se denomina “mindfulness” a las capacidades involucradas y entrenadas en la práctica de focalización y en monitoreo abierto. Una habilidad cognitiva atencional que consiste en disponer la atención hacia lo presente en la experiencia, sin juicio y sin identificación.

Este breve recorrido, sobre el uso del término que nos ocupa que puede encontrar uno en la literatura, es una muestra de la *confusión* y la falta de claridad. Además, está marcada por un claro acento *cognitivista* e incluso *mentalista*.

## **II. Utilidad de la Fenomenología para el entendimiento del Mindfulness.**

El encuadre conceptual y nocional que hace del Mindfulness una noción meramente cognitiva según el cual este consiste en una práctica cognitiva de la atención de un sujeto sobre un objeto, situados ambos en un mundo pre-dado, por el que el sujeto aparece como un sujeto cognitivo, incorpóreo, fantasmal o espiritual, que deposita su foco sobre un objeto objetivo, solo es comprensible al margen de concepción fenomenológica que aquí revindicamos.

En línea con nuestra tesis fenomenológica que pretende recuperar la idea de cuerpo para el entendimiento de la percepción, defendemos aplicar esa misma idea de cuerpo para el entendimiento del mindfulness.

Así como Varela afirmaba que la pregunta que lanzaba el cognitivismo era *¿Puede la cognición operar sin conciencia?*, nosotros indagamos una más fundamental: *¿Puede la cognición darse o ser concebida sin cuerpo?*

Y es que, ya encontramos importantes investigaciones en torno a una fenomenología del Mindfulness. En un artículo importante (Lutz, Antonie., et al, 2016) se desarrolla una matriz fenomenológica capaz de distinguir y evaluar las distintas experiencias de las prácticas del Mindfulness. Esta matriz fenomenológica consta de tres dimensiones funcionales: Orientación hacia el Objeto, Dereificación y Meta-Consciencia. Y cuatro dimensiones cualitativas: Apertura, Claridad, Estabilidad y Esfuerzo.

Aunque ahora pasaremos a desarrollar brevemente esta matriz fenomenológica, conviene avisar que la misma pretende ser un constructo multifactorial *útil*, es decir capaz de distinguir la experiencia fenomenológica del practicante. Sin embargo, como los propios autores admiten, la simplicidad necesaria para la utilidad-científica- les impide tener en cuenta la teoría de la cognición corporizada, el cuerpo vivido, etc... lo que genera, paradójicamente, una matriz *abstracta*. Y es que-vamos a adelantar una tesis- tal vez se esté pretendiendo construir un concepto o un constructo(mindfulness) de lo que es, originariamente, una idea filosófica (Sati). Y es esta una de las razones de la utilidad de la fenomenología para el entendimiento del Mindfulness: es una construcción filosófica capaz de integrar nocionalmente a Sati y la Meditación.

Las dimensiones funcionales de la matriz fenomenológica son:

1. Dimensión Funcional 1: *Orientación hacia el Objeto*. Refiere al aspecto *intencional*, esto es, dirigido hacia un objeto, de la experiencia y los estados mentales. Esta en marcha plenamente en la práctica de mindfulness de focalización, y en cambio, se puede reducir su fuerza en el entrenamiento en estilos de meditación de monitoreo abierto.
2. Dimensión Funcional 2: *Dereificación* (podríamos entender como des-cosificación o desrealización). Consiste en el modo en que los eventos privados experienciales son fenomenológicamente considerados; como procesos mentales y no como representaciones exactas de la realidad. Los practicantes de meditación pueden hacer que los pensamientos aparezcan como eventos situados y corporizados, dados en el campo de experiencia como unos elementos entre otros.
3. Dimensión Funcional 3: *Meta-Awarness*. Involucra la capacidad de monitorización de la experiencia o conciencia abierta, esto es, la capacidad para que la orientación no se dé hacia ningún objeto particular determinado, sino que consista en una atención

ante el campo de experiencia general. Generalmente meta-awareness está funcionando orientada hacia el trasfondo de la experiencia que se da mientras la atención se focaliza en un objeto o en una tarea.

Dimensiones Cualitativas de la matriz fenomenológica:

- a. Dimensión Cualitativa 1: *Apertura*. Define la amplitud atencional, el “foco”.
- b. Dimensión Cualitativa 2: *Claridad*. Consiste en el grado de vivacidad, la claridad y saliencia del objeto de la atención.
- c. Dimensión Cualitativa 3: *Estabilidad*. Grado de persistencia de la experiencia.
- d. Dimensión Cualitativa 4: *Esfuerzo*. Aspecto fenomenológico sobre la dificultad o facilidad para sostener un determinado estado mental.

Esta serie de características sirven para que los practicantes, a través de autoinformes de primera persona, puedan describir sistemáticamente el modo fenomenológico en que experimentan los distintos estilos de prácticas de meditación y mindfulness. Es, por tanto, una *herramienta* al servicio de la descripción fenomenológica.

No vamos a exponer aquí los resultados ni los correlatos neurológicos postulados para los distintos estilos de meditación (para ello remitimos al lector al artículo original). Nos interesa, principalmente, resaltar dos aspectos: el primero tiene que ver con la utilidad de la fenomenología para el entendimiento de la meditación y la constatación de que hay proyectos en marcha que deben ser tenidos en cuenta; el segundo aspecto tiene que ver con la crítica a este proyecto desde una fenomenología de inspiración en Merleau-Ponty y en las teorías de cognición corporizada.

La crítica pretende moverse en un plano filosófico, nocional, y no tanto en el contexto científico, operacional. Y la tesis crítica ya ha sido apuntada anteriormente: los

acercamientos fenomenológicos al mindfulness presentan cierto sesgo *cognitivista* a la par que, diríamos, cierto sesgo *científicista*. Como contrapunto, se defiende aquí una aproximación fenomenológica al mindfulness a través de un acercamiento plenamente *corporeizado y existencial*, de la mano de un enfoque nocional, *filosófico*.

Recuperamos aquí la pregunta general *¿puede la cognición darse o ser concebida sin cuerpo?* Y añadimos una más concreta: *¿Puede el Mindfulness darse o ser concebido sin cuerpo?*

Parece una frivolidad esta pregunta, pero debemos detectar los dos puntos centrales que plantean. Por un lado, nos preguntan acerca del *darse* de la cognición, y del *darse* del Mindfulness. En este punto ningún investigador serio admitiría que la cognición y el mindfulness puedan darse al margen de una corporalidad. Sin embargo, el segundo punto de la pregunta se revela, al menos en el ejercicio de la actividad operacional técnica y científica, como problemático. *¿Puede ser concebida* la cognición o el mindfulness sin la corporalidad? Tal vez, los investigadores responderían negativamente, pero, de hecho, acabamos de reproducir las dimensiones fundamentales de una matriz fenomenológica para el entendimiento del mindfulness en la que no aparece ninguna categoría directamente vinculada con la corporalidad.

Desde la idea de sujeto encarnado-corporizado- el “mindfulness” o la meditación se deben interpretar, no como cuestiones meramente “mentales” o “cognitivas”, sino como fundamentalmente ligadas a *un modo de presencia en el cuerpo y por el cuerpo*. Sati, es así una atención corporizada, una atención extendida sobre el cuerpo- que- somos dado en situaciones con objetos y tareas. La meditación es, por tanto, un modo de presencia corporal atentiva situada sobre la experiencia directa fenomenológica con los objetos de la percepción, los eventos internos, las sensaciones cinestésicas, etc.

Este cuerpo vital que practica meditación se abre ante un campo atencional experiencial en el que la percepción adquiere preponderancia frente a los eventos privados. Para el meditador la experiencia no va y viene entre eventos privados (muchos rumiantivos) y tareas automatizadas, sino que el cuerpo está presente a sí mismo en contacto atencional con la situación en la que se integra, de modo que *sati o atención consciente -plena-* recorre la totalidad del cuerpo que está vitalmente sobre las cosas. Por esto, la capacidad de “dereification” exige de conciencia corporal, porque el cuerpo está fenomenológicamente situado en una temporalidad presente que, en el caso de poder retornar a ella en la práctica de la atención, los eventos privados como pensamientos acerca del pasado o el futuro, preocupaciones y planes pierden su capacidad de control sobre el comportamiento. La dereificación tiene necesidad del anclaje de la percepción corporalmente presente

Asimismo, toda orientación hacia el objeto, toda atención temporalmente extendida, necesita de una alerta corporal y una orientación corporal determinada. El meditador que se sienta para prestar atención a su respiración durante horas inhibe el ruido corporal que supondría un movimiento constante. Por su parte, el meditador que practica la meditación en movimiento dispone su cuerpo en posturas determinadas para depositar la atención en las zonas requeridas. Al fin y al cabo, el conjunto de entrenamientos en focalización, no son sino una práctica de la atención sostenida que se da sobre la plataforma de una corporalidad no reactiva.

Por su parte, “meta-awareness” requiere de una corporalidad no reactiva, capaz de inhibir la respuesta automática ante estímulos, así como la fijación en objetos determinados que desplacen la conciencia de la ocurrencia, en el campo atencional-experiencial, de otros estímulos o eventos presentes.

Obviar estas dimensiones constituyentes de la experiencia de la meditación para reducir su exposición a los simples contenidos “cognitivos” puede dar lugar a errores. Además, nos parece que la corporalidad que somos es, en el fondo, el último reducto que permanece en las experiencias de meditación avanzada, es decir, que frente a interpretaciones introspecciónistas, trascendentalistas o incluso místicas, el cuerpo del meditador es el objeto de experiencia fundamental e irreductible, es el límite. Por esto, en el Sattipathana Sutta, el texto canónico del Canon Pali en el que el Buda expone el método de la práctica de la atención aparece en todos los apartados la expresión “*De esta manera mora contemplando el cuerpo como cuerpo internamente, o mora contemplando el cuerpo como cuerpo externamente, o mora contemplando el cuerpo como cuerpo de ambas formas: interna y externamente*”.

Estas notas esbozadas para el entendimiento de la meditación son unas notas preliminares que pretenden indicar posibilidades de *la utilidad de la fenomenología para el mindfulness*. Vamos, para concluir, a apuntar la utilidad del mindfulness para la fenomenología.

### **III. Utilidad del Mindfulness para la fenomenología.**

El Mindfulness o la Meditación ha sido entendida desde ciertas aproximaciones entre budismo y Fenomenología, como una metodología similar al método fenomenológico planteado por Husserl. Francisco Varela defiende que la conciencia abierta/presencia plena puede servir como un método de análisis fenomenológico de la experiencia. Lo define como la aptitud de estar presente, mental y corporalmente, en las experiencias diarias.

Por nuestra parte, desconocemos si aquellos intentos de correspondencia entre la meditación y el método fenomenológico son algo más que meras analogía débiles o parecidos. Quizá no sea desacertado postular que la meditación permite al practicante la práctica de la epochhé y poner en marcha la reducción trascendental. Pero no encontramos en la meditación budistas equivalentes a la variación eidética.

En este trabajo se defiende la utilidad del mindfulness-o de la meditación- para la fenomenología desde la tesis de que la meditación permite el paso de la actitud natural a la actitud fenomenológica. Abre un campo fenomenológico *práctico* que, desde una metodología en primera persona, nos sitúa en la experiencia corporalmente vivida. A su vez, desde ese campo práctico puede surgir la *reflexión* fenomenológica capaz de describir teóricamente la experiencia y sus estructuras.

En conclusión, queremos apuntar que el meditador, que no abandona el mundo, pues medita en y por la situación existencial mundana en la que se encuentra, puede atender en su presencia corporal ante un campo atencional fenomenológico que se despliega y que inhibe la actitud cotidiana. De este modo, la atención *sati* permite deshacer los automatismos en el ámbito del comportamiento, así como el dogmatismo, los prejuicios y el realismo ingenuo en el ámbito de la teorización.

Diríamos con la fenomenología, que se pone el meditador ante “las cosas mismas”, los fenómenos. Con el Zen podemos decir que el meditador “apunta directamente”.

El hombre personal, con su ego psicológico, que se pone en Meditación, paraliza o cancela parcialmente su actividad. Esta actividad paralizada parcialmente es, en una ángulo psicológico, comportamiento, que a su vez, desde una perspectiva genérica, es actividad re-productora de Mundo así como reiteración egológica mediante las cosas. Lo hace parcialmente, puesto que el sujeto lleva siempre consigo el mundo, y no deja nunca de estar en él- sujeto es siempre mundano-; sin embargo, en tanto que el mundo es ante

todo una exigencia de actividad corpóreo-cognoscitiva-institucional, el sujeto que medita la traspone: se sitúa en ese espacio extraño de lo humano: la posibilidad de hacer la pasividad.

La meditación, de atención consciente, permite al sujeto que la realiza redescubrir su campo atencional, y en él, o a través de él, deslizarse entre los hilos mundanos hasta entonces inadvertidos en la vida ordinaria.

Este movimiento, que se encarna como presencia vital del ser-del-mundo permite al meditado practicar radicalmente la epochhé fenomenológica, instalándose vitalmente en la sospecha ante la actitud natural. Esta suspensión de la rutina ego-mundana, gracias a la actitud atentiva, modifica la relación habitual yo-mundo, y genera un espacio de lentitud y silencio en el que el ego que medita recorre atentamente los “rastros” del dinamismo genético de esa relación.

Aquí encontramos, por tanto, todo un *campo de investigación fenomenológica*, cuyos movimientos y momentos pretendemos presentar en futuras palabras. Y es, a su vez, este, el punto de partida innegable, la situación “existencial” desde la que podemos- y debemos- iniciar la indagación.