

EMBODIMENT Y LIBERTAD: LAS RESPUESTAS CORPORALES QUE EXCEDEN NUESTRA CONCIENCIA, DETERMINANDO NUESTRA REALIDAD Y LA POSIBILIDAD DE CONTROLARLAS.

Mario González Leoni
mario.gonzalezleoni@gmail.com

I.

El concepto de libertad es sumamente controvertido dentro de la filosofía. Es uno de esos vocablos que cada autor haría bien en definir detenidamente si pretende utilizarlo de manera frecuente en un análisis, y como lectores de una larga tradición de filósofos tenemos claro que existen múltiples acepciones del término. Según a quien sigamos, la libertad podrá ser definida como la capacidad para trasladarse a gusto, como lo contrario a un destino predeterminado, como autonomía o también como la posibilidad de perseguir lo que deseamos. Pero fuera de estas posiciones, algunos han señalado que lo fundamental de la libertad es la autodeterminación, y es esta última perspectiva la que usaremos como disparador para nuestra disertación.

Desde esta perspectiva, un individuo será libre siempre y cuando pueda determinarse a sí mismo, cumpliendo el rol tanto del que determina como del que es determinado, y generalmente hemos asumido que el hombre es uno de estos sujetos libres. Pero en tiempos recientes diferentes teorías han señalado que muy poco de lo que sucede en nuestro cuerpo y nuestra mente esta efectivamente bajo nuestro control. Si esto es así, ¿podemos afirmar que fisiológicamente somos libres? Está claro que nuestro cuerpo es el resultado de una cadena evolutiva de la cual no somos responsables, pero en el día a día, ¿podemos acaso afirmar que estamos en control de nuestro cuerpo y somos conscientes de la mayoría de sus acciones? ¿Que, biológicamente hablando, nos autodeterminamos?

Para contestar a estas preguntas primero introduciremos una postura que plantea esta problemática, sus consecuencias, y luego analizaremos ciertos casos que pueden ser relevantes en relación a lo que aquí nos preguntamos.

II.

Hace ya un par de décadas, y a partir de un profundo desarrollo en el campo de las neurociencias, la teoría del embodiment o cognición encarnada a empezado a tomar algún tipo de relevancia en el ámbito de la filosofía occidental. Aun novedosa y sin referentes clásicos, esta ha logrado llamar la atención de muchos pensadores al unir los descubrimientos que la ciencia ha realizado recientemente con algunas proposiciones filosóficas preexistentes, así como también contradiciendo otras teorías clásicas.

En relación a la tesis del embodiment, recién es planteada sobre finales del siglo XX y se podría argumentar que, de cierta manera, surge de tres trabajos fundamentales publicados durante ese período.

El primero de estos es "Metáforas a través de las que vivimos" (*Metaphors we live by*), de George Lakoff y Mark Johnson, publicado en 1980. En esta obra los autores señalan la importancia que ciertas metáforas tienen con respecto a múltiples procesos cognitivos. Consecuentemente, si la experiencia humana está influenciada por estas metáforas a gran escala, y tanto la experiencia como las metáforas toman forma a partir del cuerpo que poseemos, nuestra cognición esta encarnada a un nivel mayor del que la tradición filosófica ha estado dispuesta a aceptar hasta ese momento, y se debe dar cuenta de ello y sus consecuencias. El segundo trabajo fundamental, "La mente encarnada" (*The embodied mind*) fue presentado por Francisco Varela, Evan Thompson y Eleanor Rosch en 1991. Estos autores suman a la ciencia cognitiva de su época la perspectiva fenomenológica, presentando el término *enaction*: si bien su traducción literal tendría relación con el verbo "promulgar", algunos han castellanizado el concepto como "enacción". Dejando de lado la terminología, esta idea enfatiza la relación entre cerebro, cuerpo y mundo, remarcando cuan fundamental resulta la estructura física del sujeto al momento de experimentar su realidad.

Muchos señalan que el tercero de los trabajos fundacionales de la teoría del *embodiment* es el de Andy Clark, "Ser/Estarahí: reuniendo la mente, el mundo y el cuerpo nuevamente" (*Being there: putting the mind, world and body back together*), publicado en 1997. Clark planteó en su trabajo una visión integral de diversos ámbitos de las ciencias cognitivas, y presento la idea de que la mente no está para pensar, sino que esta para hacer, para llevar adelante acciones en el mundo. Bajo esta premisa, la participación del cuerpo en la acción toma un claro protagonismo en los procesos mentales.

Si bien el *embodiment* es una teoría actual que podríamos ubicar dentro de las ciencias cognitivas o la filosofía de la mente, es justo señalar otros autores tradicionales que, según aquellos que se dedican al *embodiment*, han sido relevantes para que esta teoría sea generada. Según Robert Hanna y Michelle Maiese por ejemplo, estos incluyen "por supuesto a Aristóteles, pero también a Kant, la fenomenología de la existencia (en especial el Husserl tardío, el temprano Heidegger, el temprano Sartre y Merleau-Ponty), la filosofía del organismo de Whitehead, [y] el tardío Wittgenstein (...)" (Hanna & Maiese, 2009). Entrando ya de lleno en la cuestión del *embodiment*, o tesis de la cognición encarnada, podríamos decir que ésta sostiene que la mente depende, fundamentalmente, de las características físicas del sujeto. Es decir, que los aspectos físicos del individuo juegan un rol significativo en el proceso cognitivo. Esta postura disputa con toda teoría que sostenga algún tipo de dualidad, separando al cuerpo por un lado, y a la mente, pensamiento o alma por otro. Dos de las principales filosofías que sostienen este dualismo serían la antigua separación entre cuerpo y alma ya planteada en Platón, y por otro lado, la tesis cartesiana que separa a la mente del cuerpo, sosteniendo que la primera no posee materialidad alguna. Estas líneas de pensamiento sostienen que, fuera de la separación misma de los elementos que conforman al hombre, en cierto sentido existe una dependencia del cuerpo frente a la mente, y que el primero cumple un rol secundario y meramente instrumental en los procesos cognitivos en general. Es en relación a este punto que se va a dar el principal quiebre con la aparición de la teoría de la cognición encarnada; a la luz de nuevas evidencias provistas por las ciencias cognitivas, parece cada vez más inevitable aceptar que todo el cuerpo participa de lo que nosotros usualmente denominamos procesos mentales o cognitivos. El sujeto sería una unidad indivisible, sin posibilidad de ser escindido en este dualismo tradicional.

Entonces, la tesis esencial de la cognición encarnada dice que las criaturas con mentes conscientes e intencionales, son completa y necesariamente dependientes de su cuerpo. Si aceptamos esta teoría, la estructura de nuestro razonamiento surge necesariamente de la composición de nuestro cerebro, de nuestro cuerpo, así como también de las propias experiencias corpóreas. Lo que se sostiene no es que necesitamos del cuerpo para razonar, sino que la forma en que razonamos surge de nuestra fisiología. El cuerpo del sujeto determina al mismo en todo aspecto, inclusive el mental.

Así, el razonamiento sería considerado como una actividad encarnada. Las consecuencias de ello serían que, por un lado, este razonamiento no sería siempre consciente, estimando que el noventa y cinco por ciento de todo pensamiento se daría por debajo del umbral de nuestra consciencia (Lakoff & Johnson, 1999, pág. 12). La segunda cuestión relevante sería que el razonamiento no es puramente literal, sino que es en gran parte metafórico, imaginativo, y se encuentra emocionalmente afectado y determinado por nuestra realidad corporal.

Debe quedar claro que, a diferencia de lo que algunos pueden interpretar en un primer encuentro con la teoría del *embodiment*, ésta no busca simplificar o disminuir la dimensionalidad del sujeto cognoscente a la materialidad del mismo. Por el contrario, el *embodiment* señala precisamente lo complejo e inabarcable de éste, imposibilitando una comprensión simplista que tiende a separar y minimizar la materia a través de una visión mereológica, y consecuentemente forzando una perspectiva holística que abarque la totalidad que el sujeto es. Esta teoría nos plantea que debemos ampliar nuestra visión si realmente queremos abarcar la totalidad de lo que somos, aun teniendo que abandonar ciertas ideas que muchos han dado por ciertas durante un largo tiempo.

III.

Ahora bien, tomando algunas de las cuestiones que se explicaron en relación al *embodiment*, y retornando sobre la temática disparadora de este trabajo, la libertad, vale la pena señalar un punto significativo: ¿seguimos siendo libres si nuestro cuerpo, un producto de la evolución y las circunstancias, no de nuestra elección, es el que influye en gran medida nuestros procesos mentales? ¿Y no se profundiza aún más el problema si tomamos en consideración que la mayoría de éstos ocurren por fuera del ámbito de nuestra conciencia?

Como señala Antonio Damasio, quien dirige el Instituto del Cerebro y la Creatividad en

la Universidad de Southern California, "la evidencia acerca de la regulación biológica demuestra que en las estructuras cerebrales que son evolutivamente antiguas continuamente tienen lugar selecciones de respuesta de las que los organismos no son conscientes, y que, por lo tanto, no son deliberadas" (Damasio, pág. 155). Esta realidad se manifiesta en innumerables reacciones fisiológicas "no deliberadas" que responden frente a determinados estímulos, más allá de nuestros deseos racionales, en cierta manera diezmando nuestro control sobre los mismos.

Sin duda alguna nosotros somos responsables de la gran mayoría de nuestras acciones externas, pero internamente ese no sería el caso. Muchos procesos dentro de nuestro cuerpo son iniciados sin nuestra decisión, a partir de estímulos del mundo exterior o emociones internas que se generan por los mismos. A modo de ejemplo, nosotros no elegimos liberar ciertos químicos dentro de nuestro cuerpo, como la serotonina o la cortisona, que no solo determinan nuestro humor, sino que también podrían hasta determinar nuestro estado de salud.

Queda claro que estas respuestas automáticas son de gran utilidad en muchas ocasiones, permiten que nuestro cuerpo se ocupe de problemas sin necesidad de dedicarles nuestra valiosa atención. Esto al mismo tiempo habilita a nuestra mente a realizar tareas cada vez más complejas, lo cual nos favorece de múltiples maneras. Pero fuera de las ventajas que puede promover, la automatización de nuestros procesos internos nos aleja de muchas decisiones corporales que de poder tomarlas deliberadamente, también podrían ser orientadas hacia nuestros objetivos conscientes. Como es de esperar, al delegar el control, perdemos parte del mismo. La duda que surge es si este ceder llega al punto en el cual ya no podemos afirmar que nos autodeterminamos, y que tan problemático esto podría llegar a ser.

IV.

Para tratar de ejemplificar esta cuestión, y solo como un caso de análisis, reproduciremos ahora una experiencia contada por el Dr. Mario Alonso Puig, especialista en cirugía general y del aparato digestivo, *fellow* en cirugía por la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, y miembro de la Academia de Ciencias de Nueva York y de la Asociación Americana para el Avance de la Ciencia.

El Dr. Alonso Puig cuenta que en una ocasión, una mujer llamada Margarita se presentó en su consultorio (Mario Alonso Puig en

Perros de la Calle, 2018). Margarita tenía alrededor de unos cincuenta años de edad, trabajaba en fusiones y adquisiciones, y tenía un problema digestivo que sufría hace ya más de tres años. La paciente le presentó numerosos estudios que se había realizado con varios profesionales durante ese tiempo, le conto de los remedios que había tomado hasta ese momento y los que seguía consumiendo, pero sin éxito alguno. Los médicos habían hecho todo lo medicamente posible para solucionar su problema, pero la intensa dolencia persistía.

Luego de analizar las pruebas y ver que todas daban resultados normales, el Dr. Alonso Puig le hizo una pregunta aparentemente ajena a la cuestión gástrica: ¿Hay algo en su vida que le genere una tensión en el día a día? Margarita, luego de pensarlo un poco le responde que sí, que efectivamente su jefe era un serio problema para ella. Si bien era exitosa en su trabajo y disfrutaba mucho del mismo, no podía soportar a su jefe.

Frente a esta respuesta el Dr. le propuso a Margarita un camino terapéutico muy distinto al que hasta ese momento le habían planteado. Lo único que le receto fue que le sonriera a su jefe. Fuera de la sorpresa que esta recomendación le generó a la paciente, ella insistió en que eso no era posible, que no sólo el jefe no se merecía el buen trato, sino que además ella no podría sonreírle de manera genuina, que su desdén era abrumador y que nunca podría esbozar una sonrisa sentida. Y allí el Dr. le respondió que si quería curarse debía sonreírle, y que si no le salía la sonrisa de forma natural, que la fingiera, al menos por 15 días. Escéptica, Margarita se retiró del consultorio, y el Dr. cuenta que por cómo se fue, estaba convencido que no la volvería a ver. Pero para su sorpresa, dos semanas después Margarita estaba nuevamente en el consultorio, diciéndole que no estaba segura porque le había hecho caso, pero que su método había funcionado. No solo su dolor había desaparecido, sino que además había descubierto que su jefe no era tan malo como ella creía, y que como toda la oficina había notado su mejora estomacal, que esperara recibirlos como pacientes a la brevedad. Le agradeció por su consejo, y se despidió, libre de toda afección digestiva.

V.

Ahora bien, fuera de las especulaciones kármicas y esotéricas en relación a los pensamientos positivos y sus consecuencias que se podrían hacerse en relación a la experiencia que aquí contamos, lo relevante del caso tiene que ver con fundamentos científicos que el propio Alonso Puig explica.

Según el Dr., lo que le estaba sucediendo a Margarita era lo mismo que le pasaría a un animal que se encuentra con un depredador: en ese momento el cuerpo del animal automáticamente decide que no tiene sentido utilizar energía en su sistema digestivo dado que sus músculos la podrían necesitar para poder escapar de la amenaza, y en cierta forma detiene la actividad en el tubo digestivo (de más está aclarar que esta es una reacción evolutiva que se ha afianzado en los animales, y que también habríamos heredado nosotros). Si bien el jefe de Margarita no era un depredador, las emociones de incomodidad y malestar que este le generaban eran las mismas que podría sentir un animal amenazado, por lo que la reacción fisiológica era la misma. La sangre que normalmente iba al estómago para digerir alimentos se dirigía a la musculatura, y al estar el estómago paralizado la comida no se digería como correspondía, pudriéndose, y generándole los problemas que ella adolecía.

Cuando la paciente opto por sonreír, el cerebro recibió una señal contradictoria, que sostenida en el tiempo fue suficiente para contrarrestar esa reacción a la emoción negativa, y por ende contrarrestar este redireccionamiento automático de la sangre desde el estómago hacia los músculos. Si bien su emoción genuina no había cambiado en un primer momento, la sonrisa, aun fingida, termino por convencer al cerebro de que la situación de tensión que disparaba la reacción indeseada ya no estaba presente, y eventualmente pudo permitir que la actividad digestiva volviese a su estado habitual. Lo que según el Alonso Puig se está logrando es generar un cambio personal, cuyos pasos pueden aplicarse a múltiples circunstancias:

"Primero, pasar de la incompetencia inconsciente a la incompetencia consciente. Ello implica una elevación del nivel de consciencia, es decir, de la capacidad de darnos cuenta de algo de lo que no nos habíamos dado cuenta antes. El segundo paso es de la incompetencia consciente a la competencia consciente. Aquí lo que hacemos es usar nuestra fuerza de voluntad y nuestro compromiso para hacer lo que hemos decidido hacer aunque nos cueste. (...) hay que estar en lucha permanente para evitar que los viejos automatismos nos apresen. El tercer y último paso es el de la competencia consciente a la competencia inconsciente, es decir, que se ha creado un hábito mucho más beneficioso y saludable". (Alonso Puig, Reinventarse. Tu segunda oportunidad., pág. 104)

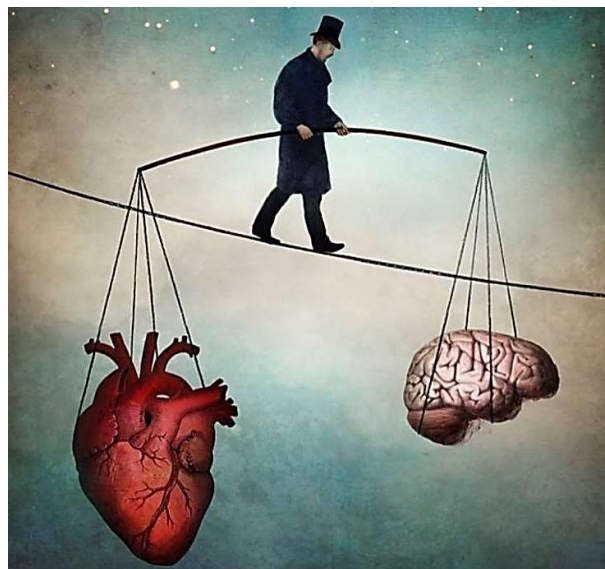
Pero en relación a la temática que venimos tratando, lo que se podría plantear es que, a pesar de que lo estemos haciendo a través

de reacciones involuntarias, a través una cierta manipulación de las mismas, estamos volviendo a obtener el control sobre lo que ocurre en nuestro cuerpo. En cierta manera, nos estamos autodeterminando nuevamente.

VI.

Este ejemplo es simplemente uno de numerosos que podríamos encontrar en el ámbito de la medicina, pero no es un fenómeno que se circunscriba únicamente a este campo. Se podría decir que, sin ser completamente conscientes de los procesos internos que ocurrían, muchas culturas han estado obteniendo resultados similares a través de diferentes prácticas como la meditación, el yoga o el taichí. Pero aun sin entrar en cuestiones que para algunos pueden resultar un tanto espirituales, también hemos estado manipulando a nuestros cuerpos en algo tan práctico como el deporte.

Yendo a una práctica muy específica, muchos deportistas emplean la técnica que se conoce como la "Relajación progresiva" de Edmundo Jacobson (Mosconi, Correche, Rivarola, & Penna). Esta consiste en lograr el estado deseado para la competencia a partir de la respiración. En casos donde el deportista se encuentra nervioso, una respiración profunda o diafragmática le permite bajar las pulsaciones, oxigenar el cerebro y los músculos, que como consecuencia le ayuda estar más calmado, eliminando el estrés y recobrando cierta claridad mental necesaria para su desempeño. Por otro lado, a partir de una respiración superficial se puede acelerar las pulsaciones, generando un estado más alerta que podrá ser muy útil si existe una necesidad de activar por parte del deportista.



<http://onconature.es/mente-cuerpo/>

Pero más allá de este ejercicio específico, se podría decir que todo entrenamiento físico deportivo es en cierto sentido una manipulación de procesos automáticos de nuestro cuerpo. Cuando un deportista entrena haciendo sentadillas, utiliza un proceso automático del cuerpo que ha sido denominado "supercompensación" (Esper). Al llevar el cuerpo al límite de sus posibilidades y darle posteriormente un periodo de descanso, el organismo se prepara por sí solo para poder soportar en un futuro la misma carga sin correr el riesgo de fallar. Así, a través de diversos procesos internos, el cuerpo sobre compensa, para que en caso de que exista un futuro estímulo externo que requiera un esfuerzo similar, el organismo no colapse frente al mismo. Con cada entrenamiento, el cuerpo va subiendo de a poco el límite de sus capacidades físicas, y esto sucede sin una orden directa de nuestra voluntad, pero en el caso del entrenamiento, a partir de una decisión consciente.

VII.

Como hemos podido mostrar, existen un sinnúmero de procesos que tienen lugar en

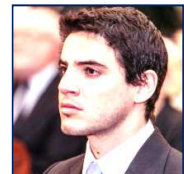
nuestra fisiología sin que nosotros estemos al tanto de los mismos. No caben dudas que nuestro cuerpo funciona de manera automática, más allá de las acciones dictadas por nuestra voluntad, y también queda claro que en muchas ocasiones estas reacciones no serían las que nosotros elegiríamos de poder hacerlo. Desde esta perspectiva pareciera adecuado decir que no poseemos una libertad fisiológica total.

Pero al mismo tiempo, a medida que nuestro conocimiento del cuerpo humano avanza y comprendemos un poco mejor su complejo funcionamiento, parece adecuado decir que, a través de cierta manipulación, hemos podido retomar en ciertos aspectos esta libertad. No cabe duda de que aún nos queda mucho por comprender, dado que los misterios que nuestro cuerpo presenta son aun significativos, pero la idea de que en cierta medida aun podremos estar en control de lo que ocurre dentro nuestro es reconfortante. Ya sea de manera directa o indirecta, la autodeterminación biológica es aun una posibilidad que podrá volverse cada vez más efectiva a través del desarrollo del conocimiento de nuestro complejo organismo.

Bibliografía

- Alonso Puig, M. (2010). *Reinventarse. Tu segunda oportunidad*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Alonso Puig, M. (5 de Abril de 2018). Mario Alonso Puig en Perros de la Calle. (A. Kusnetzoff, Entrevistador)
- Damasio, A. (2016). *El error de Descartes*. Buenos Aires: Paidós.
- Esper, A. (2004). *efdeportes.com Revista Digital*. Recuperado el 21 de Abril de 2018, de Ejemplos prácticos del fenómeno de la supercompensación deportiva: <http://www.efdeportes.com/efd74/superc.htm>
- Gallagher, S. (2014). Phenomenology and embodied cognition. En L. Shapiro, *The Routledge Handbook of Embodied Cognition* (pág. 10). Londres: Routledge.
- Hanna, R., & Maiese, M. (2009). *Embodied Minds in Action*. New York: Oxford University Press.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (1999). *Philosophy in the Flesh: The embodied mind and its challenge to western thought*. Nueva York: Basic Books.
- Martinkova, I. (2015). Phenomenology and sport. En M. McNamee, & W. J. Morgan, *Routledge Handbook of the Philosophy of Sport* (pág. 183). New York: Routledge.
- Mosconi, S., Correche, M. S., Rivarola, M. F., & Penna, F. (2007). *redalyc.org*. Recuperado el 20 de Abril de 2018, de Aplicación de la técnica de relajación en deportistas de 16 años para mejorar su rendimiento. Fundamentos en Humanidades: <http://www.redalyc.org/html/184/18481611/>
- Rowlands, M. (2010). *The New Science of the Mind. From extended Mind to Embodied Pehnomenology*. Londres: The MIT Press.

Mariano González Leoni: Licenciado en filosofía recibido de la Universidad del Salvador, abogado recibido de la Universidad Católica Argentina, doctorando en filosofía en la Universidad Nacional de Lanús y becario Fulbright 2018 a realizar un master en la Universidad de Chicago. Actualmente docente a cargo de 12 materias en la Universidad del Salvador (filosofía, ética, derecho y filosofía social y política) e investigador en la misma institución.



Recibido: 28/4/2018. Aprobado: 2/6/2018. VB: 12/6/2018.