

Desde el famoso dualismo platónico hemos ido degenerando nuestras concepciones del cuerpo que en realidad somos, como si el universo que nos acoge desde nuestro nacimiento nos otorgara un elemento verdadero que llamamos espíritu o conciencia que infundiera vida en nuestro cuerpo, del que pensamos es una máquina provista de huesos, músculos y nervios. Desde entonces hemos dejado nuestra existencia en manos de un extraño mecanismo que nos trasciende.

La conciencia hecha carne

El filósofo que fue capaz de volver a unir el alma y el cuerpo después de siglos de separación ha sido, sin duda, el francés Maurice Merleau-Ponty (1908-1961). En los albores del siglo XXI nos estamos acostumbrando a ser tratados como cuerpos-objeto. Llegamos a creer que nuestro cuerpo es un simple objeto que debe ser cuidado estéticamente como quien arregla una casa, o reparado cuando algo se estropea como quien lleva su coche averiado a un mecánico. En esta sociedad nuestra de cuerpos-objeto cobra más sentido que nunca la filosofía de Merleau-Ponty que destruye el edificio de la corporalidad objetual y construye una nueva estructura para comprender la corporeidad intrínseca a nuestro estar en el mundo.

Desde su primera obra en 1936, *La structure du comportement*, hasta su muerte, el filósofo se preguntó sobre el aspecto vivido de ese cuerpo que somos. Y en ese diálogo constante entre nuestro cuerpo y el mundo que comienza desde el momento en que nacemos, nos descubre como seres corporales y vivientes orientados hacia el entorno que nos acoge, al cual miramos siempre de cara, porque nuestro cuerpo *está en el mundo como el corazón en el organismo*⁶, y pronuncia su sentencia demoledora: *el cuerpo no es un objeto*.

6. MERLEAU-PONTY, M. (1945): *Phénoménologie de la perception*. París, Gallimard, p. 235.

No somos un alma que se pueda escindir de un cuerpo, ni nuestro cuerpo son partes superpuestas, ni estamos formados por un intelecto insertado en un compendio de músculos, huesos y órganos, ni estamos separados de nuestro propio cuerpo; al contrario, *yo no estoy delante de mi cuerpo, estoy en mi cuerpo, o mejor, soy mi cuerpo.*⁷ Nuestro yo es un yo encarnado.

El filósofo basa toda su investigación en torno a la experiencia corporalmente vivida y por ello se permite rechazar cualquier pretensión exclusivamente racional del conocimiento. El cuerpo es la condición permanente de la existencia y constituye la manera cómo conocemos el mundo y cómo lo creamos. Así, conocemos a través del cuerpo que nos permite entablar una relación familiar con el mundo, porque es nuestro vehículo a través del cual nos ligamos con la totalidad de los proyectos. De este modo no podemos conocer nuestro propio cuerpo a través de análisis racionales porque para conocer nuestro propio cuerpo tenemos que vivirlo.

Estamos en el mundo por medio de nuestro cuerpo que nos ofrece una instancia de significación inmanente, un saber implícito y poco claro que captamos a medida que lo vivimos. No se trata de una percepción fruto de la conciencia reflexiva, sino en virtud de una modalidad intencional propia del cuerpo que se hace patente en las respuestas que el cuerpo emite ante los estímulos del mundo en forma de soluciones dadas a las situaciones, tareas o problemas.

Esta capacidad perceptiva de nuestro cuerpo no consiste en una simple función sensorial, sino en una acción del cuerpo que posibilita encontrarnos con las cosas del mundo y esta posibilidad corporalmente vivida es, para el filósofo, nuestro único modo de acceso a la verdad. De esta forma, Merleau-Ponty, proclama la vida encarnada como fuente de emanación de toda nuestra expe-

7. MERLEAU-PONTY, M. *Op. cit.*, p. 175.

riencia y la conciencia ya no es una actividad reflexiva diferente a la relación que tenemos con los objetos, sino que es una conciencia corporizada que se dirige al mundo, no para poseerlo sino para crearlo; dando sentido a lo que es propuesto por el mundo. En el fondo se trata de una unidad intencional entre el mundo y nosotros, y esa intencionalidad ya no es exclusiva de la conciencia sino que es corporal.

El cuerpo percibe y otorga significado y en este sentido queda superada la dualidad conceptual entre conciencia y naturaleza. El cuerpo y la conciencia mantienen una unidad relacional que se va constituyendo de forma permanente, de modo que lo psíquico y lo físico no son partes diferenciadas del organismo sino expresiones de la totalidad orgánica.

Cada persona está conformada, según Merleau-Ponty, por una especie de esquema corporal que hace que el cuerpo de cada uno de nosotros sea una totalidad y no solamente un compendio de sensaciones. Mediante esta totalidad –esta *gestalt*– que es el cuerpo, funcionamos como una unidad articuladora y creadora de sentido y ello nos capacita para ir encontrando nuestro lugar y nuestro camino en el mundo, porque el cuerpo organiza los estímulos que nos vienen del exterior en cuanto nos afectan y anticipa nuestro comportamiento ante esta afectación, y así posee un conocimiento fruto de la interacción entre el propio cuerpo y el mundo. Este conocimiento es activo porque es creador de significado.

Mediante el esquema corporal también interaccionamos con las demás personas, desde la propia identidad podemos entrelazarnos con las diferencias. También en virtud de estas interacciones creamos significado.

La sabiduría del cuerpo es entonces pre-reflexiva. Esta sabiduría no está dada en sí misma, porque el cuerpo es a la vez constituyente y constitutivo, no solamente es un receptor, sino un agente dinámico de significación y expresión, otorgador de sentido. Así

frecuentamos el mundo de manera significativa, una significación encarnada y viviente.

De esta manera, para el filósofo, la persona es conciencia encarnada, esta conciencia realiza su intencionalidad solo mediante el cuerpo que, lejos de ser un mero organismo, es un "sintiente-sensible". En consecuencia, vivimos nuestra experiencia desde nuestro cuerpo y nuestro cuerpo nos otorga un conocimiento privilegiado y nos permite adentrarnos en *la capa primordial en la que nacen las ideas lo mismo que las cosas*.⁸

La concepción de Merleau-Ponty me parece extraordinaria. No sólo ha revalorizado el cuerpo en la filosofía y le ha otorgado un rango que le había sido denegado, sino que ha sido realmente pionero en considerar al cuerpo como mecanismo de comunicación y creación de significado. Con el filósofo sabemos que solamente experimentamos lo que nos permite nuestro estado corporal, y solamente otorgamos significado en base a nuestra experiencia corporalmente sentida. Pensamos, comprendemos, nos expresamos, sentimos y nos comunicamos en definitiva, gracias a nuestra naturaleza encarnada.

No es de extrañar que, en esta concepción, el cuerpo le resulte al filósofo, una obra de arte:

*Una novela, un poema, una pieza musical son individuos, es decir, seres en los que no puede distinguirse la expresión de lo expresado, cuyo sentido solo es accesible por un contacto directo y que irradian su significación sin abandonar su lugar temporal y espacial. Es en este sentido que nuestro cuerpo es comparable a la obra de arte. Es un nudo de significaciones vivientes y no la ley de un cierto número de términos covariantes.*⁹

8. MERLEAU-PONTY, M. *Op. cit.*, p. 254.

9. MERLEAU-PONTY, M. *Op. cit.*, p. 177.

Algo se autopropulsa

Eugene T. Gendlin, filósofo y terapeuta, a partir de las influencias de Carl Rogers, de la filosofía existencial y fenomenológica y, especialmente, de Merleau-Ponty; explora la subjetividad desde lo corporalmente sentido como una matriz de sentimientos y significados que emergen de la propia autenticidad misteriosa y profunda del ser humano. Su última investigación filosófica *A process model*¹⁰ es un compendio inabarcable de filosofía que aborda el proceso de la vida desde la corporalidad que interactúa con el medio ambiente provocando secuencias de comportamiento y creando una complejidad adaptativa y de creación simbólica que posibilita el fluir experiencial de la persona.

En esta profunda reflexión, Gendlin se adentra en las entrañas de lo vital para pensar la vida desde sí misma, en la que no hay dirección externa, sino que todo fenómeno es autogenerado desde el interior, desde el propio cuerpo que es el depositario mismo del proceso vital. En este sentido Eugene Gendlin resignifica filosóficamente el concepto de Carl Rogers de *tendencia actualizante*, esa tendencia direccionalmente constructiva que opera en la vida orgánica y hace posible que cada forma se origine, a su vez, de una forma sencilla anterior y cada vez con mayor complejidad.

Gendlin da contenido filosófico a estas investigaciones rogerianas con su concepto de autopropulsión que, además de significar una tendencia universal de los organismos en crecimiento para alcanzar su propio desarrollo, es también una garantía del ser para crecer sólo con sus propios símbolos, una búsqueda certera de estos símbolos que subyace a cualquier individuación.

La autopropulsión es el término que utiliza Gendlin para comprender la evolución homínide de la especie y de millones de años

10. Obra traducida en RIVEROS, E. (2009): *Un modelo procesal*. Quito, Instituto Ecuatoriano de Focusing.

en que el universo biológico ha ido generando nuevas formas de simbolización y de comportamiento superior, hasta la generación de autoconciencia y de pensamiento como despliegue de la complejidad. En definitiva, el modelo de Gendlin intenta comprender la misma trayectoria vital, partiendo de una profunda, revolucionaria y radical afirmación: la vida es un proceso que se va haciendo a sí mismo.

Si la vida es un proceso que se va haciendo a sí mismo, la forma que adopta este proceso es el cuerpo. El cuerpo es, para Gendlin, la manera de manifestarse la vida en el universo que acontece en el ambiente que también lo configura. El cuerpo y el ambiente están interconectados, el cuerpo es un ambiente en el cual el mismo proceso corporal se autopropulsa, así el proceso de vida desarrolla su propio ambiente que va tomando su curso. La continuidad del proceso de vida se desarrolla a través de sus propios productos.

Para el filósofo psicoterapeuta cualquier acontecimiento implica el resto de sucesos y viceversa. La secuencia de lo que va a ocurrir no está determinada, pero no va a poder ocurrir algo que no esté implicado. Así, el proceso de vida está organizado, cualquier cosa que ocurre está implicada. Por ejemplo, el proceso de comer implica satisfacción cuando hay hambre. El hambre implica el acontecimiento de comer, implica la alimentación y por supuesto la alimentación implica el alimento, pero no necesariamente se encontrará alimento cuando hay hambre, no necesariamente acontecerá el fenómeno de comer, pero solamente puede ocurrir en la vida si hay implicación. Para Gendlin un segmento del proceso de vida siempre implica segmentos futuros.

El implicar no es nunca igual al acontecer. En la naturaleza se han desarrollado muchas formas de comer, y pueden surgir muchas más. Tampoco la implicación es un acontecer que todavía no ha ocurrido, porque podría no ocurrir, pero no puede acontecer nada que no haya sido implicado. Acontece dentro del implicar, este acon-

tecimiento es el cambio porque afecta al mismo implicar. Cuando uno come cuando siente hambre, deja de sentir hambre; así que el fenómeno de comer ha cambiando el hambre que estaba implícita. En este sentido cualquier cosa que acontezca también está implicando a un posterior acontecer porque incide en el mismo implicar.

En el modelo de Eugene Gendlin, cuerpo y ambiente constituyen un solo evento. Con el concepto de *implicar*, el cuerpo incluye el medio ambiente y participa de él. Si las implicaciones no devienen acontecimientos tenemos procesos detenidos, por ejemplo cuando un animal no encuentra alimento cuando hay hambre, el hambre continúa por lo que el proceso de satisfacción se detiene. El proceso detenido es separable de todo el proceso vital a no ser que el organismo muera. Si el organismo se mantiene vivo, algo de otro proceso continúa. Lo que continúa es diferente a lo que hubiera ocurrido sin el proceso detenido. Un proceso detenido es un implicar que no ha sido cambiado por el acontecer.

Es más, en el modelo de Gendlin, el cuerpo implica todos los subprocesos en toda su extensión. Todas las partes del cuerpo están coordinadas y se involucran mutuamente. El cuerpo siempre acontece como una totalidad específica. Un cambio en uno de los procesos implica cambios en cómo los demás procesos son implicados en el siguiente acontecimiento corporal, por eso el acontecer corporal es una afectación que incluye todas las partes que están intrincadas entre sí como un efecto carambola. Así, el proceso respiratorio, digestivo o reproductivo se afectan entre sí, están interconectados.

Para Gendlin en esta complejidad entramada de procesos corporales está inherente un propósito y una direccionalidad como aspectos del proceso de vida. No es que el propósito sea algo añadido, una planta no necesita un propósito adicional para dirigirse hacia la luz del sol. El propósito y la dirección se desarrollan a partir del mismo proceso.

De esta manera lo que acontece lo hace a través del cuerpo y no es arbitrario, sino que está implicado por un efecto carambola que genera un entramado del que surge un acontecimiento, pero este acontecimiento tampoco está determinado; en consecuencia, solo podemos especificarlo retrospectivamente. Pero sabemos algo muy importante: que el proceso se forma por el mecanismo de la autopropulsión.

Sentimos en el cuerpo, y lo que sentimos puede implicar los futuros acontecimientos de nuestra propia vida. El cuerpo nos indica mediante estos sentimientos si precisamos decidir algo, si algún asunto no funciona o si alguna situación nos angustia y nos sugiere convertir ese sentir en comportamiento para continuar el proceso vital en el que estamos inmersos. Dependerá de nosotros mantener el proceso detenido o dejar que la autopropulsión se exprese.

Hasta Gendlin la forma de pensar filosófica no nos permitía relacionar de manera precisa la percepción y la conciencia con el comportamiento y el proceso corporal. Con la mirada gendliniana comprendemos que la percepción es una parte del comportamiento y el comportamiento es un tipo de proceso corporal. Percibir es algo más que “sentirse afectado por...”. Percibir es un producto mismo del proceso de vida que afecta al mismo proceso porque modifica el proceso corporal, el cuerpo se modifica a sí mismo a través de los cambios que él mismo genera porque el cambio se produce por la implicación de lo que está registrado en el cuerpo que propulsa el futuro movimiento. Es como si el cuerpo siente lo que hace, este sentir lo que hace el cuerpo es lo que forma el sentimiento y el sentimiento es, en sí mismo, un proceso de cambio que cumple una doble función. Por una parte es un cambio corporal, pero al mismo tiempo es la ejecución del cambio en el ambiente.

Con el sentimiento el cuerpo no solamente es, sino que siente el impacto de lo que fue, se siente a sí mismo. Así el sentimiento es la base de la autoconciencia, de la percepción. De esta forma la per-

cepción es algo sentido y el comportamiento es el sentimiento percibido hecho explícito, aconteciendo. Podemos decir que el cuerpo percibe porque no es meramente afectado sino que reconoce.

Con este paradigma el cuerpo se constituye como un sentir consciente, y la conciencia ya no es una simple reflexión flotante adicional, sino que es intrínsecamente fruto del desarrollo vital y corporal en el mecanismo de la autopropulsión.

El paso definitivo de Gendlin consiste en considerar como sinónimos vida y cuerpo. No hay vida sin cuerpo, porque el cuerpo es la forma que ha adoptado la vida. El cuerpo es el depositario del proceso de vida que va autopropulsándose y en esta autopropulsión ha generado el comportamiento, la conciencia y la autoconciencia. Por eso el cuerpo contiene toda la sabiduría que asimismo ha ido generando el proceso de vida y esta sabiduría está implicando el resto de acontecimientos que también modifican lo que está implicado.

Lo que es impresionante es vislumbrar, en esta visión de Gendlin, que la misma sabiduría es dinámica, ella implica acontecimientos que al mismo tiempo la modifican, por lo que la sabiduría crea y va creándose a sí misma, y esta autocreación constante es siempre corporal.

Quizá empezamos a recuperar y a reconocer aquel mensaje de los primeros sabios y, por fin, podemos entrever donde buscar para conectar con la extraordinaria sabiduría que contiene la vida. Una sabiduría interior que Eugene Gendlin ha sabido localizar en la misma fuente de dónde emerge. La tenemos ahí, cerca de nosotros, pegada a nosotros, dentro de nosotros.

El cuerpo es la fuente de esta sabiduría intrínseca que se va haciendo a sí misma a través de la interacción con el ambiente y con otros cuerpos en una dinámica creativa de autopropulsión. Respetar y seguir el camino de la autopropulsión es reconfirmar nuestra propia autenticidad, un singular modo de ser que se pone en movimiento en el propio cuerpo mediante el que sentimos la vida y

LA FUENTE DE LA SABIDURÍA

nuestra persona. Y empezamos, aunque sea a tientas, a aprender y a confiar en el cuerpo como fuente de sabiduría interior:

La gente está teniendo que aprender a encontrar esa fuente interna y están aprendiendo rápidamente de aquellos que ya lo tienen... El cambio es tan fuerte que, literalmente, una nueva clase de humanos está surgiendo. Una persona que aún no ha encontrado su fuente interior de esas diferenciaciones parece cerrada a lo que llegamos a pensar respecto a la persona.¹¹

11. GENDLIN, E. (2009): *Un modelo procesal*. (Traducción de E. Riveros). Quito, Ed. Instituto Ecuatoriano de Focusing, p. 256.