

CORPORALIDAD Y CONSTRUCCIÓN DEL CAMBIO: LA DISPOSICIÓN RELACIONAL EN PSICOTERAPIA

CORPORALITY AND CHANGE CONSTRUCTION: RELATIONAL DISPOSITION IN PSYCHOTHERAPY

Dr. José Oriol Rojas Matín

Coordinador del Centro Guimerá de Psicología, Santa Cruz de Tenerife, España

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Rojas Matín, J.O. (2016). Corporalidad y construcción del cambio: La disposición relacional en psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 27(105), 123-138.

Resumen

Ahora que la robótica encara el problema de su integración en la vida cotidiana ha empezado a demandar modelos del procesamiento de información que la hagan viable en entornos humanos cambiantes, promoviendo la emergencia de la Embodied and Grounded Cognition. La presencia de lo corporal y lo contextual en la psicología ha sido manifiesta desde siempre para cualquiera que deseara verla, pero ahora las nuevas tecnologías han dotado a la psicología cognitiva de un nuevo alcance y significado, al hacer verosímil la existencia de inteligencia sin representación que se realiza por medio del cuerpo y el contexto circundante. Sobre esas bases vengo a proponer la noción de Disposición Relacional, entendida como una clase particular de acción corporal, dotada de una finalidad psicoterapéutica, o motor mind building, que encuentra en la neurociencia su fundamento y validación científica, gracias a la investigación sobre la rehabilitación del miembro fantasma llevada a cabo con personas amputadas.

Palabras clave: *Disposición relacional, cognición corporal, psicoterapia, neurociencia, inteligencia emocional e inteligencia artificial, constructivismo, presencia emocional.*

Abstract

Now that robotics faces the problem of integration into everyday life, cognitive psychology has started to pursue models of information processing that will make it viable in everyday human environments, which is causing the emergence of Embodied and Grounded Cognition. Here the presence of the body and the contextual acquires a new meaning to dispense with the notion of representation to explain the construction of knowledge or human capacity to respond to situations. It is true that the body has always been part of psychology but now, in this perspective, is no longer considered a source of information to but it is seen it as the processor of information itself. On that basis I want to propose the notion of Relational Disposition, understood as a particular kind of bodily action that articulates jointly a biochemical response, an emotional response and some environmental circumstances. To which I attach a psychotherapeutic ability as experimentally demonstrated in a study of phantom limb rehabilitation, carried out with amputees in the field of neuropsychology.

Keywords: *Relational disposition, body cognition, psychotherapy, neuroscience, artificial intelligence and emotional intelligence, constructivism, emotional presence*



Desde siempre, la Psicología ha mantenido una relación ambivalente con el cuerpo humano. En unas ocasiones lo ha considerado un mero soporte biológico para la mente, en otras, un inconveniente que debía ser escrupulosamente evitado en los diseños experimentales, y ahora uno de los principales retos de su historia. La convicción reduccionista y lineal de que el pensamiento conduce a la acción está siendo sustituida por una generativa y compleja: la acción corporal conduce al pensamiento.

Todo parece indicar que el cuerpo ha dejado de ser el antagonista de la mente, el soporte físico de la mente, el objeto de la mente o el medio para la interacción de las mentes, aunque todo esto, en alguna medida, sea innegable. Ahora las evidencias experimentales lo sacan de cualquiera de esas concepciones simplificadoras y lo colocan en una posición nueva, relativamente incierta para la Psicología, que no lo acaba de ubicar, eclipsada como sigue estando por la noción de representación propia del cognitivismo. Aún hoy seguimos encontrando explicaciones de la conducta humana basadas en una instancia superior y distinta, concebida como un operador lógico situado por encima del dominio de la experiencia. La noción de representación sigue viva, se sostiene a pesar de la falta de evidencias tangibles de su existencia, como un recurso explicativo derivado de los orígenes de la cibernética. De algún modo, un apego atávico, a la noción de mente como instancia superior no regulada biológicamente ni condicionada por influencias ambientales. Como si el “procesamiento” de la información contuviera todo lo propiamente psicológico y el lenguaje bastara para dar cuenta del pensamiento humano y los procesos de construcción de la realidad.

En estas líneas pretendo traer a la reflexión el problema de la unidad mínima de análisis en el marco de una psicología corporal orientada terapéuticamente. Una síntesis que parte de la consideración de lo corporal como un objeto de estudio propiamente psicológico y eminentemente mental, que siempre ha formado parte de la psicología en su desarrollo histórico, con visiones que le han ido otorgando un menor o mayor papel en la explicación y predicción de la conducta. Pero que dentro de la línea de trabajo llamada cognición corporal ha revelado todo su potencial explicativo, presionada como se encuentra la neurociencia cognitiva por el desarrollo de una inteligencia artificial funcional en la vida diaria. Todo ello puesto en relación con los modelos psicoterapéuticos de corte constructivista me permiten proponer como unidad mínima de análisis la noción de Disposición Relacional, que valido experimentalmente por medio de un estudio neurológico, que demuestra la capacidad de la acción para producir reestructuraciones cerebrales y cognitivas, y por tanto de eficacia terapéutica.

El cuerpo en la ciencia de la mente.

La historia de la Psicología se podría rehacer entera siguiendo el curso de la corporalidad en las diferentes épocas. Pero por ahora, significar algunos hitos nos basta para ubicarnos. Por no remontarnos 2500 años atrás y de manera seguramente

ingenua se podría partir de la concepción cartesiana del ser humano. El dualismo dividió al ser humano en dos, creando un antagonismo hostil entre su mente y su cuerpo, haciéndole creer que la realidad solo era accesible por medio de la razón. Una certeza que la Psicología hizo suya hasta casi nuestros días, y que durante mucho tiempo la llevó a considerar la emoción un fenómeno inabordable desde un punto de vista científico. Lo racional era privilegiado de tal forma que cuando ya no era posible producir más explicaciones centradas en la mente, algunos autores, como por ejemplo, Freud, ideaban subterfugios explicativos tautológicos, como la noción de “inconsciente”, que funcionaba a modo de una mente dentro de la mente, por no hablar de otros artefactos como la noción de esquema o de representación (Véase De Vega, 1984), de algún modo teorías homunculares.

El racionalismo disfrutó de mucho éxito social, pero no logro evitar la aparición de otras visiones pioneras como la de J. L. Moreno en esa misma época y mucho menos aliada con la racionalidad del momento, centrada en el cuerpo, el juego y la creatividad:

“Moreno defendió la importancia de la acción en la forja del mundo interno y relacional del sujeto y como ese mundo se expresa en acción dio a la luz una expresión muy breve y muy precisa: ‘En un principio fue la acción’ “ (Población, 1997, pág. 32)

Una visión que dio origen a procedimientos terapéuticos como la Psicoterapia de Grupo y al Psicodrama, que ha llegado hasta nuestros días en diferentes formatos, tales como las técnicas Escultóricas, las Constelaciones Familiares y otros modelos expresivos y dramáticos. (Satir, 1972; Dhul, Kantor y Dhul, 1973). Todas de un éxito social limitado, debido a la acusación que pesaba sobre ellos de ausencia del rigor metodológico adecuado para obtener el prestigio y reputación que si alcanzó en el panorama de la psicología científica internacional el Conductismo y más tarde, con la llegada de la informática, el Cognitivismo, ambos fieramente arraigados en el modelo dualista, en la racionalidad y en el método científico.

Pero es muy probablemente Piaget con sus estudios sobre Epistemología genética el que logra, dar un gran salto adelante, al colocar el cuerpo y la acción en el principio de todo y demostrar experimentalmente que cada una de las cosas que puede llegar a pensar un niño debían ser antes una experiencia corporal producida en el marco de algún tipo de acción (Piaget, 1933). Él fue pionero en considerar la experiencia biológica como fundamento del conocimiento, y junto con Kelly y la terapia de Rol fijo (Kelly, 1955) que ideó para tratar a sus pacientes (actuar-corporal); son considerados padres de una corriente de pensamiento psicológico llamado constructivismo, que define al ser humano como un constructor dialectico de su realidad.

Otro de los pioneros del constructivismo, Von Foerster en su calidad de físico y epistemólogo consideraba la interacción con el medio el modo de construcción del pensamiento. Su posición es: “si quieres conocer aprende a actuar” (1995, pág. 55), cuando formula que la visión es el resultado de una clase de acción neurológica

sobre los estímulos del medio y por tanto actuar. Tal y como demostraron Hubel y Wiesel al comprobar que los gatos perdían la vista por falta de maduración de la corteza visual si desde su nacimiento se les impedía ver. (García, 2000). De donde se concluía que la acción tenía un efecto madurativo sobre el sistema nervioso del gato y como quiero desprender de las palabras de Von Foerster, un valor preformativo.

Pero lo corporal ha alcanzado un estatus especial desde que la emoción (Ekman, 1978, 1991, Frijda, 1986) y la inteligencia emocional (Salovey y Mayer, 1990; Grewal y Salovey, 2012) ha sido reconocida por la Psicología. De forma inadvertida, la corporalidad ha empezado a hacerse un hueco dentro de ella: cuando la emoción se acepta como una variable relevante, se está aceptando en realidad lo corporal. De hecho, carece de sentido hablar de emociones con exclusión de lo corporal, de desensibilización sistemática sin cuerpo, de condicionamiento sin vísceras o de *mindfulness* como un proceso mental, cuando por activa y por pasiva se reitera la necesidad de suspender la actividad mental, del tipo que sea, durante su realización.

Solo así se puede explicar el éxito terapéutico de procedimientos como *mindfulness* en la reducción del estrés (Kabat-Zinn, 1982, 1990) donde una postura corporal mantenida durante la meditación acaba generando una emoción, que influye a su vez, sobre la cognición. Hablo de procesos de cambio mental por medio de acciones concretas realizadas corporalmente, o tal y como el propio Kabat-Zinn explica: “Uno de los valores de la meditación budista del que sabemos muy poco en nuestra vida cotidiana en Occidente, es el de la cualidad de la quietud” (1997, pág. 130).

Muchos estudios podrían hoy ser reconsiderados atendiendo a la incidencia de lo corporal. Desde los estudios de Schacter y Singer (1962) sobre la interpretación cognitiva de la emoción corporalizada, o Milgran (1963) sobre obediencia a la autoridad, bajo restricciones corporales, o sobre el Error fundamental de la atribución (Ross Greene y House, 1977, donde se atribuye al cuerpo en acción más responsabilidad que al contexto. O los estudios de Zimbardo (1970) sobre simulación carcelaria donde se ponen de manifiesto los efectos cognitivos y sociales de la acción corporal contextualizada.

Pero hay dos aspectos que están resultado determinantes para la emergencia del cuerpo en la psicología y el eclipse de la racionalidad, al menos desde el punto de vista que defiendo aquí. Por un lado, el estudio de los sesgos del procesamiento humano de información (p.ej. Kahneman, 2011) donde demuestra experimentalmente lo imprecisos y lo susceptibles a los condicionante corporales y ambientales que son nuestros mecanismos para juzgar la realidad y tomar decisiones racionales, y la descomunal influencia que ejerce lo orgánico-emocional (corporal) en nuestra vida cotidiana. Y por otro lado, la generalización del uso de las técnicas de neuroimagen, como la resonancia magnética funcional, con las que se ha podido observar, en vivo, la compleja repercusión cerebral de diferentes situaciones cotidianas y la imposibilidad de producir explicaciones de su funcionamiento sin incluir el resto

del cuerpo en relación al ambiente, Lo que está dando lugar a una nueva perspectiva, como afirma Schnall (2015):

“Otras maneras más productivas de investigar la mente sería hacerlo desde la perspectiva de la cognición corpórea, que se basa en la idea de que muchos pensamientos o procesos cognitivos no solo están relacionados con lo que sucede en el cerebro, sino que también responden a sensaciones físicas y a información del cuerpo y de su interacción con el entorno” (pág. 210).

Aludiendo, por ejemplo a lo que han venido a llamar “el enfoque del afecto como información” (pág. 212), a partir de descubrimientos recientes sobre la formación de impresiones en base a variables corporales, como la tendencia a percibir como cálida a una persona mientras se sostiene una taza caliente, y a percibirla fría si se trata de una bebida fría.

La Cognición Corporalizada

Considera la experiencia en si como un hecho psicológico, es una propuesta que emana del trabajo de Rosch, Varela y Thompson, (1989) titulado *The Embodied Mind. Cognitive Science and Human Experience*, donde vienen a proponer el concepto de enacción para expresar el hecho de poner en acto, llevar a cabo o hacer emerger, una realidad que tiene lugar como resultado de una experiencia corporal:

La intuición básica de esta orientación no objetivista es la perspectiva de que el conocimiento es el resultado de una interpretación que emerge de nuestra capacidad de comprensión. Esta capacidad está arraigada en la estructura de nuestra corporización biológica, pero se vive y se experimenta dentro de un dominio de acción consensual e historia cultural (pág. 177).

Pero llegan aquí asumiendo presupuestos de Merleau Ponty:

“Sostenemos, con Merleau Ponty, que la cultura científica occidental requiere que veamos nuestros cuerpos no solo como estructuras físicas sino como estructuras vividas y experienciales, es decir como “externos” e “internos”, como biológicos y fenomenológicos. Es obvio que ambos aspectos de la corporalidad no se oponen, sino que, por el contrario, circulamos de un aspecto al otro. Merleau Ponty entendía que no podemos comprender esta circulación sin una investigación detallada de su eje fundamental, a saber, la corporización del conocimiento, la cognición y la experiencia Para Merleau Ponty, pues, al igual que para nosotros, corporalidad tiene un doble sentido: abarca el cuerpo como estructura experiencial vivida y el cuerpo como contexto o ámbito de los mecanismos cognitivos” (Pág. 18).

La idea de cognición está siendo reconsiderada muy seriamente por otros muchos autores. Según Anderson (2003) en su revisión del campo, una serie de presupuestos de la psicología cognitiva se han puesto en cuestión haciendo emerger

un nuevo modo de entender el pensamiento humano y el procesamiento de la información, desde el punto de vista de la construcción de inteligencia artificial. Se está pasando de dar prioridad a las operaciones formales llevadas a cabo con símbolos abstractos en condiciones experimentales muy analíticas, a tratar de dar respuesta a los problemas de la vida cotidiana con fines prácticos, con la mirada puesta en la actuación en sí misma.

La cognición corporal aparece como una vía de investigación que coloca el énfasis explicativo en la cognición situada y corporal. Se trata de un proyecto que pretende reconocer y relacionar los modos en que la cognición depende de características físicas, habilidades, actividad práctica y agentes ambientales.

En contra de la concepción cartesiana que atribuye al ser humano un alma como elemento distintivo de los animales carentes de ella y de razón, la cognición corporal asume una continuidad evolutiva. Los seres humanos, afirma Anderson, al igual que los animales somos agentes corpóreos cuya cognición depende del sustrato de habilidades para movernos y afrontar las circunstancias del mundo, recibidas de nuestros ancestros. En contra del cognitivismo basado en el manejo de representaciones abstractas, la cognición corporal atiende a la interacción con el medio, pero no solo tal y como viene dado, sino a través de la creación de estructuras que faciliten las tareas cognitivas, las cuales están físicamente arraigadas y vinculadas a las necesidades específicas del individuo.

La cognición corporal asume que la inteligencia no reside en el cerebro individual sino en la interacción dinámica de cerebros en el medio, incluido el social y cultural. Condicionantes todos que tienen importantes repercusiones en el diseño de la inteligencia artificial

Partiendo de la base filosófica que aportan Heidegger y Merleau Ponty, para Anderson hay tres pilares fundamentales en este modelo. Por un lado, Lakoff y Johnson con sus trabajos “Philosophy in the Flesh” y “Metaphors we live by”, por otro, “Cambrian Intelligence” de Rodney Brooks, y por último, “Where the action is” de Paul Dourish.

Brooks defiende una concepción natural de la inteligencia, que retrotrae al nivel cámbrico cuando los organismos empiezan a proliferar en el mundo. Encuentra que esas inteligencias carecen de representaciones o modelos del mundo en su funcionamiento en tanto que cuentan con el mundo mismo para operar. La noción de representación es una unidad incorrecta de abstracción en la construcción del grueso de los sistemas inteligentes.

Complementariamente, para Lakoff y Johnson los seres humanos vivimos reduciendo el mundo a categorías humanas de carácter epistémico, la mente está corporalizada no solo porque sus procesos estén neuronalmente instanciados, sino por las propias particularidades de nuestro sistema perceptivo y motor, cuyo papel es fundamental en la creación de conceptos y en procesos inferenciales, como la distinción entre dentro y fuera derivada de la experiencia del cuerpo, denominada la “metáfora contenedora” (Lakoff y Johnson, 1980).

La razón resulta un producto evolutivo derivado de la naturaleza animal. Así la historia evolutiva juega un importante papel en los modos de construcción del pensamiento. Son los mismos mecanismos neuronales que nos permiten percibir y movernos, los responsables de nuestro modos de razón. Todo ello mediado por la actividad práctica en el medio, es decir, la interacción de nuestro cuerpo en relación al medio. Como por ejemplo el modo de acometer una tarea compleja como una partida de ajedrez, requiere muchas veces la rotación del tablero o en una partida de cartas, su colocación respecto ordenada en la mesa para preparar las acciones respecto al objetivo. Una especie de pre-computación mediada corporalmente. Acciones que afectan a la maduración del sistema nervioso y a la mejora de los sentidos, que como sabemos llevan condicionada su funcionalidad a su uso práctico en el medio.

Ahora bien, la cognición corporal no ignora la determinación cultural y social propiamente humana, Anderson la vincula a la cognición situada desde el punto de vista social. Y explica que la acción corporal puede tener lugar no solo frente a objetos concretos sino en relación a estructuras abstractas de índole social o cultural, por lo que los efectos de las acciones pueden no ser inmediatos y tangibles sino sociales y culturales.

De modo sintético podemos decir con Wilson (2002) que hablar de cognición corporal supone asumir que el pensamiento es el resultado del entrelazamiento de seis consideraciones epistémicas. La primera es que toda cognición está situada en un contexto determinado del mundo real e involucra percepción y acción, como se viene diciendo. La segunda, la cognición debe ser entendida como un proceso que tiene lugar en tiempo real en la interacción con el ambiente y por tanto, sometida a presión temporal. En tercer lugar, gran parte del procesamiento de información se hace descansar sobre el ambiente contextual a fin de simplificar la carga de su procesamiento, lo que, en cuarto lugar, supone admitir que el medio mismo es parte del sistema cognitivo. En quinto lugar, toda cognición está vinculada a la acción motriz, y tanto la percepción como memoria trabajan en ejercer alguna clase de influencia sobre el entorno. Y por último, que toda reflexión que tenga lugar fuera del entorno esta basada en lo corporal, puesto que se recupera por múltiples vías el entorno mismo donde se referencia y su impacto en lo sensorial y motor. (Wilson, 2002).

La Construcción Corporal del Cambio

La esencia polimórfica del pensamiento humano hace eficaces, de un modo relativo, todos los modelos de cambio propuestos por todas las epistemologías, desde las chamánicas (Castaneda, 1976) hasta las tecnocentristas promotoras de las terapias de realidad virtual que en la actualidad buscan sus aplicaciones. Eclecticismo que el constructivismo sabe acoger, integrar y conjugar y de hecho, o juega un papel muy importante en la vitalidad que la acción y lo corporal está alcanzando en la psicología contemporáneos

Decíamos hasta hace poco, “La construcción social de la realidad” (Berger y Luhman, 1968) para explicar cómo el individuo construye su visión de la realidad en la interacción, pero para hacerlo en congruencia con el ideal del constructor simbólico había que hacerlo puentando la matriz de conocimiento que no era otra que la acción y subsidiariamente el cuerpo. Centrar ahora la mirada en el Cuerpo emocional nos permite entender mejor la calidad de la interacción contextualizada que da origen a una realidad, del tipo que sea.

La acción es, por tanto, la madre del conocimiento hasta un punto que aún hoy nos cuesta aceptar, influidos como seguimos estando por los ideales cartesianos. La experiencia corporal en la acción es un conocimiento que fluye tácitamente, en paralelo al conocimiento verbal, con una sintaxis propia pero con una influencia determinante para la clase de cosas que el individuo puede llegar a conocer y pensar. Operar en el mundo físico, es imprescindible para llegar a pensar las ideas más simples, como la de “patata”, hasta otras más abstractas, como la noción de equilibrio, o el concepto matemático de “momento”.

Obrar cambios en personas, sin involucrar cambios estructurales corporales o nerviosos, solo puede tener un éxito relativo. Es poco probable que una persona realmente pueda “cambiar”, por el simple hecho de que vea sus problemas de otro modo, como afirman los teóricos de la reestructuración Cognitiva, o se produzca un Insight revelador, como se afirma en las corrientes dinámicas. O que cambien porque se le enseñe a operar con visiones optimistas de la realidad.

Todos estos modelos explicativos del cambio encuentran un serio obstáculo en la naturaleza biológico-corporal del conocimiento y del cambio. Y del mismo modo que los aprendices de windsurf necesitan algo más que explicaciones para poder llevarlo a cabo, el cambio requiere de la experiencia corporal de una tabla y de una ola. “*Si pretendemos conquistar las tendencias emocionales indeseables en nosotros mismos debemos... revisar con sangre fría los movimientos externos de aquellas disposiciones contrarias a las que preferimos cultivar*” (William James, 1884, en Myers, 2000).

Para algunos autores (Greemberg, 1996; Vinograd y Yalom, 1996) la eficacia de un tratamiento está determinado por el efecto de las acciones transformativas que tienen lugar en el marco de la relación terapéutica, dentro de lo que llaman “experiencias emocionales correctivas”, que ocurren de forma espontánea o diseñada en el escenario de la terapia y que “a fortiori” involucran una corporalidad en curso. La construcción de la realidad y la reconstrucción de la realidad (el cambio) son procesos y por tanto, están mediados por experiencias emocionales correctivas o constructivas.

Es cierto que al estar insertas en contextos y hallarse constituidas por rutinas operativas automatizadas de las que apenas tenemos consciencia, la conexión entre ellas y el pensamiento o los sentimientos resulta invisible. Pero de lo que no cabe duda es que nada describe mejor a una persona que sus acciones. Bruner afirma: “... lo que la gente hace es más importante, más “real”, que lo que la gente dice, o que

esto último sólo es importante por lo que pueda revelarnos de lo primero” (Brunner, 1991, pág. 32).

Por eso, en el campo de los procesos de construcción de nuevas realidades o de cambio, algunos autores consideran necesario diseñar métodos que incidan directamente sobre el cuerpo para modificar los procesos cognitivos, o al menos esa es una de sus propuestas para psicoterapia constructivista contemporánea de Mahoney, quien considera posible introducir cambios en la mente de una persona por medio de la ejecución de determinadas acciones corporales, por ejemplo, levantamiento de pesas, para trabajar la fortaleza subjetiva (Mahoney, 1991, 2003).

Como quiera que todo cambio terapéutico busca, por medio de estrategias más o menos elaboradas, ejercer alguna influencia para animar a las personas a explorar nuevos modos de “actuación” ante determinadas situaciones, corresponde a los terapeutas su diseño. Por ello, y para facilitar la conducta exploratoria y experimental en escenarios apropiados, Gergen (2006) propone que la terapia del futuro debería tener lugar fuera la consulta, en concordancia con Neymeyer para quien el significado y el cambio se construyen a través de la acción (Neymeyer, 1991, pág.124)

La propuesta de una construcción del conocimiento y del cambio a través de la acción supone, desde el punto de vista que vengo a exponer, aceptar que el conocimiento es de carácter orgánico, que está distribuido modularmente, que es respondiente, proactivo, y evolutivo, y está ecológicamente situado (Oriol, 2004).

Por tanto concibo el conocimiento como una alteración orgánica de tipo estructural, producida en el ejercicio de una función interactiva con el medio, que debe ser estudiado atendiendo al sujeto (1) como determinado por su biología desde su misma concepción. (2) Una biología que prescribe posibilidades y limitaciones y determina el ámbito de acciones. (3) Un sujeto que al coordinar sus procesos biológicos con el medio experimenta la emergencia de ajustes orgánicos y químicos que se ven favorecidos por su viabilidad en ese medio. (4) La viabilidad produce rutas de coordinación y sincronización orgánica y nerviosa que se instalan estructuralmente y se activan por defecto y automáticamente ante situaciones del medio ambiente. (5) Estas rutinas operativas se constituyen en predisposiciones a una determinada clase de acción corporal que convenimos en llamar emociones. (6) Estas predisposiciones a la acción constituyen en si mismas acciones, en su fase inicial, que luego dan lugar a configuraciones motoras (7) La coordinación de la emoción con el medio en un contexto social se construye con propiedades y condicionantes culturales.

El pensamiento debe ser visto como una función multiorgánica y contextual que se coordina en el cerebro, pero no reside exclusivamente en él. Una función que produce además y de forma integrada en el proceso, el registro histórico de la interacción del individuo con el medio ambiente, a través de su cuerpo y sus acciones, cuya conservación en forma de recuerdo depende de emociones (Linden y d’Argembaeu, 2010).

Por todo ello, vengo a decir que el cuerpo y la acción son herramientas de transformación de la mente y promoción del cambio personal que podemos considerar de forma complementaria o sustitutiva de otros procedimientos. En definitiva, cuando el objetivo de la psicología es sanar la acción, podemos facilitar acciones motoras generativas, que produzcan el avance hacia nuevas experiencias emocionales, una clase de **Experiencias Corporales Avanzadas** dotadas de una capacidad educativa o terapéutica, a las que denomino **Disposiciones Relacionales**: acciones interactivas destinadas a producir las coherencias corporal-emocionales, acordes con el dominio de acciones en tratamiento, con un componente de base que denomino **Presencia Emocional Plena**.

La Disposición Relacional

La neurociencia cognitiva considera necesario ampliar a lo corporal-contextual su ámbito de estudio debido a las grandes dificultades que está encontrando para obtener explicaciones desde una perspectiva estrictamente localicista, Pues como afirman Kiverstein y Miller (2015):

“Nosotros consideramos que para determinar la función de área específica del cerebro, los neurocientíficos necesitan contemplar de forma ampliada la totalidad del sistema orgánico-ambiental... Creemos que las emociones se entienden mejor en términos de preparación para la acción (Fridja 1986, 2007) del organismo en marcha, eficazmente engarzado con el ambiente” (Kiverstein y Miller, 2015; pág.1)

Como se puede ver, estos autores entienden con Fridja que las emociones deben verse como preparaciones a la acción o disposiciones de acción y es en este punto donde su postura coincide con la de Maturana, que considera las emociones como calidades orgánico-motoras que predisponen al individuo para establecer acciones en congruencia con las situaciones:

“Las emociones son disposiciones dinámicas del cuerpo que especifican los ámbitos de acciones en los que los animales en general y los seres humanos en particular operamos en cada instante” (Maturana, 1994; pág. 161)...*Por eso, si queremos comprender una actividad humana, debemos prestar atención a la emoción que define el ámbito de acción en el que se produce esa actividad, y en el proceso debemos aprender a ver las acciones deseadas en esa emoción.* (pág. 162)

Pero otros autores como Nowakowski van mucho más lejos, y desde el punto de vista de la neurociencia cognitiva, propone incluir en la visión corporalizada de la emoción las partes no neuronadas del cuerpo. Considera que una parte de la actividad cerebral es inhibida o amplificada por procesos corporales no neuronales, e incluso que en algunas situaciones, una parte de la actividad cerebral es reemplazada por el cuerpo, o que el cuerpo mismo previene o evita ciertos procesos cognitivos, al descansar una parte de esa actividad en condicionantes del propio ambiente. (Nowakowski, 2015)

De modo tal que, tratando de encontrar el foco explicativo de la conducta acabamos de desplazar emoción a un segundo plano para centrar nuestra mirada en la disposición a la acción. Una pirueta teórica que atiende al espacio articular donde emoción y ambiente se concitan para crear una entidad intermedia que tiene al cuerpo entero como protagonista y que, en mi manera de ver, considero más apropiado denominar Disposición Relacional. Una síntesis corporalizada, en el más amplio sentido de la palabra, donde el cuerpo se considera de manera integrada, en la totalidad de sus partes.

Para definir mejor la Disposición relacional, resulta de gran ayuda tener un referente concreto procedente de la neurociencia cognitiva, que utilizo a modo de ejemplo, pero también como demostración experimental rigurosa de lo que vengo a proponer, pues en este estudio queda patente que la acción corporal construye una percepción de la realidad. Se trata del estudio de Ramachandran (2011, 2015) para el tratamiento del dolor del miembro fantasma y en el fenómeno del dolor aprendido o distrofia simpática refleja, que el propio Ramachandan (2015) explica sucintamente así:

“La fractura de un hueso pequeño acaba afectando a toda la mano y, en ocasiones a todo el antebrazo. La mano y el antebrazo presentan una gran inflamación y una temperatura más elevada. Tampoco hay para esto un tratamiento realmente eficaz.

Empezamos a reflexionar sobre este fenómeno y sus posibles causas. Como he comentado antes, la movilización refleja de mano causa un dolor tan intenso que el paciente se da por vencido y se dice que no la volverá a mover, en un ejemplo de lo que llamamos “dolor aprendido”. Las señales que se envían a la mano para moverla se acaban asociando en el cerebro con el dolor, dando lugar a esta conexión aprendida entre la orden motora y la sensación dolorosa. El cerebro también se acaba dando por vencido y la mano se queda paralizada.

¿Cómo romper este círculo? Se nos ocurrió aplicar un tratamiento similar a otro que habíamos ideado una década atrás para el dolor fantasma y para los accidentes cerebrovasculares, consistente en colocar un espejo en el centro de una mesa. Luego hacemos que el paciente sitúe el brazo de la mano paralizada a lo largo de la parte trasera del espejo y que sitúe la mano sana a lo largo de la parte delantera, como si reprodujera la postura y la posición de la mano que le causa el dolor. Ahora, cuando el paciente mira el espejo y ve el reflejo de la mano normal en el lugar de la que le duele, tiene la impresión de que la hinchazón ha desaparecido, de que la mano ha “renacido” gracias a la ilusión óptica del reflejo en el espejo (pág. 95)...Lo asombroso es que la mano paralizada empieza a moverse por primera vez desde la lesión o fractura, a veces después de años y hasta decenios....” (pág. 96)

Como se puede ver, la propuesta terapéutica consiste en la creación de una

mano virtual sana que en su funcionalidad imaginada o percibida consigue rehabilitar los circuitos cerebrales deshabilitados como protección por la lesión. De alguna manera, la ficción de la curación de la mano produce una reorganización cerebral que es eficaz en sus efectos corporales, es decir, la mano amputada deja de producir dolor y la mano incapacitada por inflamación y dolor se recupera y desaparecen los síntomas.

Este experimento plantea tres cuestiones clave, la primera es: ¿se podría conseguir el mismo efecto sin el espejo?, ¿se podría aplicar este razonamiento a otros intereses, por ejemplo, psicoterapéuticos? O más bien: ¿estamos ante una escenificación psicoterapéutica rigurosamente reportada desde el punto de vista de sus efectos neurológicos?

Las evidencias empíricas son abundantes y perturbadoras. En el estudio de Fritz y Strack de 1988 se demostró que las personas encontraban más divertidas unas caricaturas cuando las observan sosteniendo un lápiz con los dientes, de modo que su cara parecía sonreír, que cuando sostenía un lápiz con los labios usando músculos incompatibles con la sonrisa (Myers, 2000). Todo indica que “hacer” induce una clase congruente de pensamientos, modificando la percepción de la realidad. Según Schnall (2015): *“Parece que las sensaciones que tiene una persona en cada momento tiñen sus decisiones –aunque sean fundamentales– sobre si algo está bien o no”*. (208)

Lo curioso es que el vínculo Ideo-Motor funciona también en sentido contrario. Tras caminar lentamente como si fueran ancianos, otro grupo de jóvenes tenían más facilidad para el recuerdo de palabras relacionadas con la vejez de un texto que se le dio a leer (Khaneman, 2012). Parece que la experiencia corporal en si posee un carácter informativo y posiblemente directivo sobre la conducta: *“Sentir que la propia conciencia está manchada parece provocar el deseo de limpiar el propio cuerpo, un impulso que ha recibido el nombre de ‘efecto Lady Macbeth’*” (Khaneman, pág 80)

Propongo entonces responder afirmativamente a las tres preguntas anteriores. Todo parece indicar que estamos ante una demostración muy sólida de la capacidad terapéutica de la acción sobre el sistema nervioso, y de algún modo de la validación de la terapia de rol fijo de Kelly del año 1955 donde se invita al paciente a explorar acciones y significados adoptando la personalidad de otro, o siendo otro, durante un tiempo. Propuesta que para los constructivistas actuales sigue vigente dentro del marco de lo que llaman “técnicas para la exploración hipotética” (Neymeyer, 1998).

De la misma forma que el miembro fantasma se rehabilita neuronalmente tras el tratamiento, la ejecución de una identidad fantasma parece eficaz para “incorporar” la acción funcional demanda por el paciente que acude a terapia. Pero lo interesante es que no solo ocurre en el plano neurológico, sino que además, como afirma Neymeyer, dado que el significado se crea a través de la ejecución de actuaciones concretas en situaciones muy definidas, la intervención tiene también efectos inferenciales y de significado: *“...y el desarrollo de un mundo fingido y*

seguro en terapia es una manera de cultivar esas estructuras de significado alternativas” (Neymeyer, 1998).

Un fenómeno que describe la plasticidad del sistema nervioso y la sensibilidad a las experiencias vividas corporalmente. Tanto en Ramachandran, como para Kelly o la visión de Neymeyer, el sujeto sabe que se encuentra ante una ficción. Está ante un espejo y sabe que la mano observada es la de su mano sana, sabe que simplemente está interpretando un papel y sin embargo no logra sustraerse a la experiencia de disponer nuevamente de ambas manos. Y el sistema nervioso produce las modificaciones estructurales necesarias para acomodarse a esa realidad virtual. En cierto sentido ha cambiado la Disposición Relacional que el paciente mantenía con su mano.

Puedo avanzar entonces, Disposición Relacional, como el establecimiento de una congruencia corporal realizada por un individuo para predisponerse a una determinada clase de acciones motoras en respuesta a una situación ambiental, un objeto, o persona, y que concluye con su ejecución o la reiteración de ejecuciones. La Disposición Relacional “agredir”, por ejemplo, puede no satisfacerse con una sola ejecución.

Hasta ahora el componente emocional se ha considerado separadamente del componente motor, a ambos se les ha convertido en dominios explicativos distintos que eran estudiados uno en relación al otro y a un entorno, solo relativamente vinculado a los procesos que tienen lugar dentro del cuerpo del sujeto. Pero con la Disposición Relacional se coloca en primer plano una entidad que permite atender a un nuevo espacio explicativo trilogico. El espacio que se encuentra entre la emergencia de (1) la emoción descrita orgánicamente y (2) la acción corporal, prescrita socialmente e iniciada en el conjunto de cambios orgánicos y musculares orientados funcionalmente. Para responder estableciendo una clase concreta de congruencia con (3) un contexto determinado. A ese espacio intersticial entre la emoción subjetiva y la acción objetiva, es a lo que llamo Disposición Relacional.

Toda emoción implica una disposición relacional con el mundo y un dominio determinado de actuaciones. Pero inversamente toda disposición relacional, remite a una emoción, que se puede diferenciar y se corresponde con verbos de acción, tales como, por ejemplo: cuidar, animar, agredir, liderar, inspirar, calmar, etc. No obstante, es necesario señalar la enorme diferencia existente entre la Disposición relacional y el mero actuar, la simple conducta. Es posible llevar a cabo la acción animar sin establecer toda la clase de congruencias corporales y emocionales necesarias para considerarla una Disposición relacional, de donde la actuación es una mera interpretación, regulada falazmente o bien, sujeta a procesos automáticos.

Para llevar a cabo estos procedimientos corporales se necesita previamente el establecimiento de una sincronidad nerviosa que llamo Presencia Emocional Plena, que se fundamenta en el mindfulness y las prácticas de conciencia plena.

Kabat Zinn (1990, 2003) hablando de la atención plena (en Miró, 2006): “la define como la conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional, a la

experiencia tal y como es en el momento presente, sin evaluarla y si reaccionar a ella”(pág. 39)

Se trata de experiencias, de algún modo, un estado alterado de conciencia benéfico, cuya definición se asemeja mucho a la de *Fluir* de Csikszentmihalyi, con apenas ligeros matices. Las personas que experimentan ese *fluir* lo describen como un estado de concentración sin esfuerzo y tan profundo que se pierde el sentido del tiempo y de sí mismo y sus problemas, un estado de felicidad intenso que Csikszentmihalyi (1991) lo ha llamado “experiencia óptima”.

La Presencia Emocional Plena es el compendio de ambas experiencias que ocurre cuando el cuerpo en acción es guiado por una emoción experimentada con tal claridad que el resto de la realidad queda opacado, y de tal modo tal que la persona lo vive como una integración completa en el ser, anclado profundamente en el presente y en una experiencia espiritual omnisciente. Y no un mero hacer obligado y forzado.

En esencia, la vivencia profundamente corporal de ser en una emoción que se despliega durante la acción y adquiere un sentido trascendente. De algún modo una experiencia emocional correctiva y generativa.

CONCLUSIONES

La psicología clínica ha pasado mucho tiempo tratando de aportar científicidad a muchas de sus prácticas terapéuticas, consideradas desde siempre poco serias cuando se desarrollaban por medio del cuerpo. De hecho, esa falta de rigor en la fundamentación de estos procedimientos ha otorgado credibilidad a otros bien fundamentados, que de hecho han devenido en prácticas sociales, educativas o terapéuticas, poco adecuadas desde muchos puntos de vista. Los procedimientos educativos basados en el condicionamiento no alcanzaron la eficacia prometida y ya nadie confía en ellos para operar cambios.

La evidencia empírica de todos estos años de psicoterapias corporales enmarcadas de forma imprecisa y en epistemologías rituales, mágicas o energéticas, ha encontrado en la neurociencia cognitiva actual el respaldo necesario para su legitimación científica. Ahora, el desarrollo de la cognición corporal resulta un campo tan prometedor para la robótica como para la mejora de las condiciones de vida de las personas con necesidades de cambio. Contamos ahora con procedimientos capaces de producir las alteraciones morfológicas y funcionales necesarias para obtener la salud.

Trasladar el “efecto Ramachandran” a otras situaciones podría ser la aspiración de una verdadera ciencia de la conducta y de una psicoterapia que asume la acción como un razonamiento en sí mismo. Por eso propongo considerar muy seriamente la psicoterapia basada en el tratamiento de las Disposiciones Relacionales, con técnicas corporales que salen a la búsqueda del efecto Ramachandran. Propongo, por tanto, enseñar a los pacientes una clase de *mindfulness* que se lleve a cabo mientras ejecutan las acciones relacionales que son significativas para el desarrollo

de las competencias, que ellos mismos solicitan al formular la demanda. Asumiendo un visión claramente prospectiva y madurativa frente a la retrospectiva y causalista, que han predominado hasta ahora en todos los procedimientos corporales o dramatúrgicos. Y una visión psicobiológica que asume la neuroplasticidad como el fundamento de todo proceso de cambio conductual, que no puede descansar solamente sobre procesos narrativos.

Referencias bibliográficas

- Anderson, M. L. (2003). Embodied Cognition: A field guide. *Artificial Intelligence*, 149, 91-130.
- Bowlby J. (1989). *Una base segura: Aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Barcelona: Paidós.
- Berger P. y Luhman T. (1968). *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Barsalou, L. W. (2008). Grounded Cognition. *Annual Review of Psychology*, 59, 617-645.
- Bruner, J. (1991). *Actos de significado: Más allá de la revolución cognitiva*. Madrid: Alianza.
- Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: The psychology of optimal experience*. Nueva York, NY: HarperPerennial.
- Cebolla, A., Campayo, J. Y Demarzo, M. (2014). *Mindfulness y Ciencia: De la tradición a la modernidad*. Madrid: Alianza.
- Dennet, D. C. (2015). La mente normal y afinada. En Bockman J. (Ed.), *Las Mejores Decisiones* (pp 7-22) Barcelona: Ed. Crítica.
- Ekman, P., y Friesen, W. V. (1978). *The Facial Action Coding System (FACTS): A Technique for the measurement of facial movement*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Ekman, P. (1991). *Cómo detectar mentiras*. Barcelona: Paidós.
- Foerster, H. V. (1991). En Pakman, M. (Ed.), *Las semillas de la cibernética*. Barcelona: Gedisa.
- Foerster V. H. (1995). Construyendo la realidad. En Watzlawick P. y otros, *La Realidad Inventada*. Barcelona: Gedisa.
- Frijda, N. H. (1986). *The Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- García, R. (2000). *El conocimiento en construcción: De las formulaciones de Jean Piaget a la teoría de sistemas complejos*. Barcelona: Gedisa.
- Grewal, D., y Salovey, P., (2012). Inteligencia Emocional. *Mente y Cerebro*, 2, 62-69.
- Gergen, K. J. (2006). *Construir la realidad: El futuro de la psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- Glaserfeld, E. V. (1994). Despedida de la Objetividad. En Watzlawick, P. y Krieg P., (Comps), *El ojo del observador*. Barcelona: Gedisa.
- Greenberg, L. S., Rice, L. N., y Elliot R. (1996). *Facilitando el cambio emocional: El proceso terapéutico punto por punto*. Barcelona: Paidós.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioural medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacorte press.
- Kabat-Zinn, J. (1997). En Goleman, D., *La Salud Emocional*. Barcelona. Kairós.
- Kelly, G. A. (1955). *The Psychology of personal constructs*. Nueva York: Norton.
- Lakoff, G. y Johnson, M. (1980). *Metaphors we live by*. Chicago: University of Chicago Press.
- Lipchik, E. (2002). *Terapia centrada en la solución: El trabajo con las emociones y la relación terapéutica*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Miró, M. (2004). La Atención plena (Mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de Psicoterapia*, 66/67, 31-76.
- Mahoney M. J. (2005). *Psicoterapia Constructiva: una guía práctica*. Barcelona: Paidós
- Milgram, S. (1963) Behavioral study of obedience. *Journal of Abnormal Social Psychology*, 67(4), 371-378.
- Morin, E.(1986). El Método: *La naturaleza de la Naturaleza*. Barcelona: Cátedra.
- Maturana, H. (1996). La ciencia y la vida cotidiana: La ontología de las explicaciones científicas. En Watzlawick, P. y Krieg P. (Comps), *El ojo del observador* (pp. 157-194). Barcelona: Gedisa.
- Myers, D. G. (2000). *Psicología Social*. Santa Fe de Bogotá, McGraw-Hill.

- Neimeyer G. J. (1993). El cuestionamiento del cambio: reflexiones sobre la psicoterapia constructivista. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 7, 183-194.
- Nowkowski, P. R. (2015). Commentary. The embodied brain towards a radical embodied cognitive neuroscience, 9, 623. www.journal.frontiersin.org
- Noë, A. (2015). La vida es un modo de ser animal en el mundo. En Bockman J. (Ed.) *Las Mejores Decisiones* (pp. 245-259). Barcelona. Ed. Crítica.
- Kiverstein, J., y Miller, M. (2015). The embodied brain: Towards a radical embodied cognitive neuroscience. *Frontiers In Human Neuroscience*, (9), 237. www.frontiersin.org
- Linden, M. V., Argembeau, A. (2010). Las emociones cemento del recuerdo. *Investigación y Ciencia*, (43), 62-65.
- Ramachandran, V. (2015). Aventuras en neurología de la conducta o lo que la neurología nos puede decir de la naturaleza humana. En Brockman John, (Ed.) *Las Mejores Decisiones* (pp. 73-102). Barcelona: Crítica.
- Ramachandran, V. S. (2011). *The Tell-Tale Brain: A Neuroscientist's Quest for What Make Us Human*. Nueva York: Norton.
- Ross, L., Greene, D., House, P. (1977). The false consensus: An egocentric bias in social perception and attribution process. *Journal of Experimental Social Psychology*, 13, 279-301.
- Traue, H. C. (2012). Mímica emocional. *Mente y Cerebro*, (2), 44-46.
- Población K. P. (1997). *Teoría y práctica del juego en psicoterapia*. Madrid: Fundamentos.
- Schnall, S. (2015). Una sensación de limpieza. En Bockman J (Ed.), *Las Mejores decisiones* (pp. 207-216). Barcelona: Ed. Crítica.
- Schachter, S., Singer, J. E. (1962). Cognitive, social and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379-399.
- Seligman, M. E. (2011). *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B.
- Sejnowski T., Delbruk T. (2012). El Lenguaje del cerebro. *Investigación y Ciencia*, (435), 50-55.
- Shapiro, L. (2007). The embodied cognition: Research Programme. *Philosophy Compass*, 2(2), 338-346.
- Shapiro, L. *The Routledge Handbook of Embodied Cognition*. Londres: Routledge.
- Vinograd S., Yalom I. D. (1996). *Guía breve de psicoterapia de grupo*. Barcelona: Paidós.
- Watzlawick, P. (1955) *La realidad inventada*. Barcelona, Gedisa.
- Wilson, M. (2002). Six views of embodied cognition. *Psychonomic Bulletin & Review*, 9(4), 625-636.
- Zimbardo, P. G. (1970) The human choice: Individuation, reason and order versus deindividuation, impulse and chaos. En W. J. Arnold , D. Levine (Eds), *Nebraska Symposium on Motivation*. University of Nebraska Press.