

## Hacia una ética *sentipensante*: cultivando experiencias encarnadas de bienestar solidario\*

### Towards a *sentipensante* ethics: cultivating embodied experiences of solidary well-being

DAVID SEBASTIAN CONTRERAS ISLAS\*\*

XIMENA GONZÁLEZ GRANDÓN\*\*\*,\*\*\*\*

**Resumen.** En este artículo introducimos un diálogo entre enfoques fenomenológicos y decoloniales para proponer una ética *sentipensante*. Nos emancipamos de perspectivas hegemónicas que

**Abstract.** In this paper, we introduce a dialogue between phenomenological and decolonial approaches to propose a *sentipensante* ethics. Emancipating from hegemonic approaches to eth-

---

Recibido: 18/09/2021. Aceptado: 25/04/2022.

\* Los autores agradecen a los revisores y editores de la revista por sus valiosos comentarios y su acompañamiento en el proceso de publicación. Ximena A. González Grandón agradece al Proyecto INIDE-IBERO 0051 "Experiencias empáticas en la relación docente-estudiante".

\*\* Licenciado en Filosofía por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), Maestro en Desarrollo y Planeación de la Educación por la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) y Candidato a Doctor en la División de Ciencia Educativa General (*Allgemeine Erziehungswissenschaft*) de la Humboldt-Universität zu Berlin. En su investigación doctoral emplea un enfoque fenomenológico y métodos videográficos para analizar experiencias de formación (*Bildung*) en adultos que practican capoeira. Anteriormente ha investigado temas de bioética en la educación superior. Entre sus últimas publicaciones destacan: (1) Contreras Islas, David Sebastian (2023). Globalization, authenticity and legitimacy in Mexican capoeira. *Martial Arts Studies*, 14, 11–21. DOI: 10.18573/mas.161 y (2) Contreras, D. S., & Jennings, G. (2023). A Typology of Martial Arts Scholar–Practitioners: Types, Transitions, and Tensions in Capoeira. *Societies*, 13(10), 214. <https://doi.org/10.3390/soc13100214>. Correo electrónico: david.contreras@hu-berlin.de.

\*\*\* Médico-cirujano, con maestría en Filosofía de la Ciencia por la UNAM, master en filosofía, ciencia y valores por la Universidad del País Vasco UPV/EHU, y grado de doctora en Filosofía de las Ciencias Cognitivas por la UNAM. Es parte del Sistema Nacional de Investigadores (SIN-México). Es profesora/investigadora de Tiempo Completo en el Departamento de Educación de la Universidad Iberoamericana, Ciudad de México. Es profesora en la Facultad de Medicina de la UNAM y del Posgrado en Ciencias Cognitivas de la UAEM. Sus últimas publicaciones son: González-Grandón, X., Cadena-Alvear, I., & Gastelum-Vargas, M. (2024). Interoceptive experiences and ecological care: an embodied approach within therapeutical realms. *Frontiers in Psychology*, 15, 1246906. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1246906>. González-Grandón X. (2023) Learning and cultivating: Collective experiences for an engaged pedagogy. *Constructivist Foundations*, 18(2): 171–173. <https://constructivist.info/18/2/171>. González-Grandón, X. (2023). Coordinando los afectos: experiencias empáticas cuerpo a cuerpo. *Trabajo Social*, 25(1). <https://doi.org/10.15446/ts.v25n1.102353>. Sitio web: <https://unam.academia.edu/Ximena-González> correo electrónico [ximena.gonzalez@ibero.mx](mailto:ximena.gonzalez@ibero.mx)

\*\*\*\* Ambos autores han participado en todo el proceso de elaboración del trabajo y han puesto sus nombres en orden alfabético de apellidos

privilegian la racionalidad sobre los cuerpos que sienten, y conceptualizamos una ética analógica de virtudes que emergen en el marco de una experiencia responsiva analéctica. De esta experiencia, precisamos los aspectos afectivos, interoceptivos, e inter-corporales, como elementos de una ética *sentipensante* desde una perspectiva enactivista. Este ejercicio nos permite resaltar el fundamento de la experiencia ética como un hacer-virtud participativo orientado hacia el bienestar solidario. Finalmente, nos invita a buscar prácticas pedagógicas que cultiven este hacer-virtud.

**Palabras clave:** ética, sentipensamiento, perspectiva enactiva, hacer-sentido, hacer-virtud, bienestar solidario, experiencia interoceptiva

ics that privilege rationality over feeling bodies, we conceptualise an analogical ethics of virtues that emerge in the framework of an analectic-responsive experience. In this experience, we specify the affective, interoceptive, and inter-bodily aspects as elements of a *sentipensante* ethics from an enactivist perspective. This exercise allows us to highlight the foundation of the ethical experience as a participatory virtue-making oriented towards solidary well-being. Finally, it invites us to search for pedagogical practices that cultivate this virtue-making.

**Keywords:** ethics, sentipensamiento, enactivist perspective, sense-making, virtue-making, bienestar solidario, interoceptive experience

## Introducción

Este artículo considera la experiencia ética como inherente al ser humano vivo, situado y encarnado. Plantea la radical afirmación de que algunos de los aspectos más originarios de este ser-encarnado, como los sentimientos, afectos y patrones fisiológicos asociados, se constituyen en un modo fundamentalmente entretelado con el entorno. Este razonamiento permite determinar la experiencia ética como embebida en la relación inter-corporal de sujetos encarnados, sintientes (*sentipensantes*) y situados —en lugar, por ejemplo, de principios deontológicos que apelan a una supuesta racionalidad universal descontextualizada y desencarnada.

Siguiendo los marcos fenomenológicos y decoloniales, consideramos que los seres humanos encarnados conforman ontologías relacionales, es decir, que su existencia está constituida por la relación que establecen en sus interacciones con los otros seres y con las materialidades del entorno. La conformación de la experiencia de existir (del “yo”) es siempre ya relacional; el “nosotros” (en un sentido amplio que incluye a los otros no-humanos) antecede al “yo” (De Sousa Santos, 2011; Fals Borda, 1984).

La noción de *sentipensar* y *sentipensamiento* apuntan en esta dirección. El *sentipensamiento* es un saber, un sentir, un crear sentido a partir del cuerpo (noción cercana al *sense-making* enactivo como veremos más adelante). Como enfatiza el colombiano Orlando Fals Borda (1984), se trata de un saber legítimo, de una habilidad ejercitada de manera consciente y voluntaria, más cercano a la *techné* que al *logos*; más próximo al proceder sensible y aprendido de la artesana que no sólo esculpe la piedra, sino que permite revelar lo que ya contenía en potencia. Se trata de una práctica y un saber-cómo (*know how*) que hilvana el corazón y la mente en pos de la sobrevivencia colectiva. Comprende la unión de la mente con el cuerpo, y la razón con la emoción (Galeano, 1989).

Para dilucidar algunos de los procesos que permiten que la experiencia ética *sentipensante* se constituya encarnada, afectiva, relacional e interpersonalmente, planteamos las siguientes concordancias entre la fenomenología, el enactivismo y las perspectivas decoloniales latinoamericanas:

1. La atención a una dimensión encarnada y situada, *ecológica* de la experiencia como una integración y organización progresiva de los ciclos de percepción-acción en relación con el mundo. Se sigue que la experiencia se constituye en un saber-cómo (*know how*) constitutivamente relacional.
2. La afectividad encarnada (interoceptiva y emocional), intrínseca a toda experiencia, deviene el inicio de la experiencia ética a través de un hacer-sentido (*sense-making*) cotidiano (no sobreintelectualizado), participativo e intercorporal dentro de cada comunidad. La comunicación inter-afectiva e inter-corporal da así lugar a experiencias cargadas afectiva y éticamente.
3. Un abordaje de la experiencia ética como una práctica que se aprende y se cultiva siempre en relación con otros y en contextos culturales específicos; una práctica en la que las comunidades mismas constituyen y reconstituyen nociones de bienestar solidario. Se resalta la experiencia social como primigenia: la primera persona es originariamente un nosotros sentipensante antes que un yo.

Comenzaremos nuestra exposición presentando algunos de los antecedentes indispensables para nuestra propuesta que permiten enmarcar la ética sentipensante como una ética analógica de virtudes que emergen en el marco de una experiencia responsiva analéctica. A continuación, precisamos los aspectos analécticos, responsivos y virtuosos de la ética sentipensante desde una perspectiva enactivista. Un tercer momento de nuestra reflexión explora la relación de la ética con la pedagogía. Finalmente, reunimos algunos apuntes finales a modo de conclusión.

## I. Antecedentes para la propuesta de una ética sentipensante

### 1.1. Virtud analógica y corporalidad

Una ética responsiva, sentipensante busca trascender el excesivo racionalismo de las éticas occidentales tradicionales —paradigmáticamente en la deontología kantiana, pero también en las aspiraciones matemáticas del utilitarismo. Simultáneamente, se distancia del relativismo excesivo de las éticas posmodernas en las que “todo vale”. Siguiendo a Mauricio Beuchot, adoptamos el modelo de una ética analógica, mediadora entre el extremo univocista de la deontología y el extremo equivocista de los relativismos éticos. Este modelo comprende “una ética no de leyes, como la univocista, ni una de situaciones o casuística, como la equivocista, sino de virtudes, porque éstas tienen una parte que mira a la ley general y otra que atiende a la situación concreta” (Beuchot, 2004, 77).

Aproximarse a la ética como una ética analógica de virtudes permite resaltar sus dimensiones prácticas, relacionales, situadas e (inter-)corporales. La ética se presenta como un conjunto de disposiciones, actitudes o hábitos que se ejercitan en la vida cotidiana (Aristóteles, 1992, 18). Bourdieu (1990) recupera la categoría aristotélica de *hexis* (Aristóteles, 1984, 25) como base para su concepto de *habitus*. El modelo de la ética de la virtud sienta, así, un precedente de una ética que se ejercita en la práctica y que se ejerce como *hexis* y como *habitus*.

No obstante, el enfoque tradicional (aristotélico-tomista) de la ética de la virtud privilegió el dominio del alma racional sobre el cuerpo, por ejemplo al exaltar el carácter racional de la *phronesis*. Nuestra intención es distanciarnos de esta perspectiva dualista sosteniendo que toda virtud es necesariamente virtud encarnada, y que el ejercicio del sentipensar ético descansa en la propia sensualidad responsiva de los cuerpos vivientes e interactuantes.

Por ello, colocamos la experiencia del cuerpo vivo en el centro de la reflexión ética. Dicha centralidad del cuerpo en la experiencia ética se ha subrayado recurriendo a la fenomenología de Merleau-Ponty, que resalta la importancia del cuerpo pre-reflexivo volcado intencionadamente hacia el mundo que ya posee una intersubjetividad mundana (Pérezts et al., 2015; Hancock, 2008). Por ejemplo, en la noción de generosidad corporal de Diprose (1994), el cuerpo sensorial proporciona un conocimiento bruto sobre la situación y puede ser el lugar de comportamientos morales como la generosidad y la responsabilidad.

En un sentido opuesto, se han realizado estudios en los que la misma práctica intercorporal deriva en hábitos contrarios al bien común. Por ejemplo, Chikudate (2002) analizó un banco japonés en el que el ejercicio activo de lo que se denominó “el sentido común encarnado” condujo a prácticas de chantaje comunitario.

Estudios como los de Chikudate, Hancock y Küpers (2014) ilustran la manera en que vicios y virtudes se ejercitan en el encuentro y la práctica cotidiana con otros sujetos encarnados. Sientan, así, un precedente para articular la reflexión fenomenológica del cuerpo vivo con la perspectiva práctica de la ética analógica. Por su parte, la perspectiva de Roberts permite rescatar la pasividad y la sensualidad de la experiencia encarnada como aspectos fundamentales de la ética, frecuentemente menospreciados en la tradición occidental. Al fundamentarla en “nuestra sensibilidad corporal hacia los otros próximos”, Roberts (2001, 109) enfatiza la necesaria relacionalidad de la experiencia ética. Para profundizar en este aspecto, nos apoyamos en la noción de responsividad del fenomenólogo Bernhard Waldenfels.

## 1.2. Responsividad analéctica

El pensamiento de Waldenfels gira en torno a la experiencia del encuentro con lo extraño (*das Fremde*). El cuerpo vivo (*Leib*) constituye la frontera primordial que posibilita este encuentro. Toda experiencia adquiere la estructura de un responder ante lo extraño que, con su presencia, nos reclama. Waldenfels distingue responsividad (*Responsivität*), de respuesta (*Antwort*). La primera “significa aquello que hace aparecer a la respuesta como respuesta” (Waldenfels, 2007, 320), mientras que la segunda comprende “toda forma de atender a un reclamo (*Anspruch*) que se manifieste en una declaración lingüística o en un comportamiento expresivo pre-lingüístico o no-lingüístico” (Waldenfels, 2007, 322). En otras palabras, la responsividad se refiere a una capacidad de responder que subyace a toda respuesta (y a toda experiencia) como su condición de posibilidad.

Desde la perspectiva de Waldenfels, las experiencias comienzan con un ser-alcanzado o ser-tocado (*Getroffensein*) por algo que nos llama a responder, y que a través de esta respuesta toma su forma como algo específico para nosotros. Por ello, toda experiencia posee

un carácter primordial de *pathos*,<sup>1</sup> en el que el cuerpo vivo (*Leib*) es llamado a responder por algo que viene a su encuentro y que le reclama un sentido. El *pathos* resalta el entretnejimiento (*Verflechtung*) del sujeto con el mundo, ya que la experiencia subjetiva no sería posible sin ese no-yo, sin ese ser-tocado por algo que nos llama a responder.

Este *algo* es lo extraño que se presenta “como algo que nos toca, nos afecta, nos irrita, nos sorprende y, de alguna manera, nos lastima” (Waldenfels, 2006, 72). Existe, pues, un vínculo entre responsividad y vulnerabilidad: respondemos porque somos vulnerables, porque nos suceden cosas. Waldenfels nos invita a pensar al sujeto no como un agente que responde, “sino como alguien que está literalmente sujeto a ciertas experiencias” (Waldenfels, 2006, 45). La vulnerabilidad del evento de respuesta es bidireccional. En el encuentro con el otro (el extranjero, el extraño) somos siempre simultáneamente vulnerables y vulnerantes. Por ello, el motivo de la responsividad es impensable sin un giro ético (Waldenfels, 2006, 56).

La presencia de lo otro, de lo extraño, es irritante. Waldenfels la describe como un hiperfenómeno que se nos muestra en tanto que se nos escapa. Debido a esa irritación, tendemos a “defendernos” de la experiencia de lo extraño, ya sea asimilándolo como lo Mismo (esto es: negando su diferencia y colonizándolo) o aniquilándolo (*vernichten*). En ambos casos, la respuesta despoja al otro de su otredad, lo des-otra. Para Waldenfels existe, sin embargo, una tercera vía: ir al encuentro del otro en el modo de responsividad, asumiendo que ninguno será el mismo tras el encuentro, ni conseguirán abarcarse o comprenderse por completo.

La vía de la responsividad es, para Waldenfels, la vía de la ética. En este sentido, su propuesta resuena con la de su maestro, Emmanuel Levinas. Waldenfels y Levinas pecan sin embargo de un equivocismo excesivo al considerar al otro (lo extraño, lo extranjero) como “absolutamente otro” (Levinas, 2002, 57).

En el espíritu analógico expuesto en la sección anterior, proponemos enfocar el encuentro cara-a-cara desde la analéctica de Enrique Dussel (1973: 161-164). Dussel rechaza la otredad radical presente en el pensamiento de Levinas. Plantea que todo encuentro cara-a-cara conlleva la posibilidad de un entendimiento —aunque sea precario— del otro, basado en una cierta semejanza basal, analógica. Ni el otro es absolutamente extraño, ni el yo es absolutamente el Mismo; algo en lo extraño resuena con lo propio y viceversa, descubriendo tanto lo propio de lo extraño como lo extraño de lo propio.

Siguiendo a Dussel, este entendimiento —necesariamente precario e incompleto— del otro, puede fundarse en la semejanza filogenética de los cuerpos humanos y no-humanos. Dicha semejanza no implica identidad, universalidad o totalidad; no es, por tanto, unívoca. Opera como un punto de encuentro analógico, una oportunidad de resonancia, de *sim-patía*. Dussel emplea la figura de “oír la voz-del-Otro” (1973, 52) para referirse a este modo analéctico, abierto y responsivo de acudir al encuentro con el otro. Este modo de atender, de “oír-al-Otro” (Dussel, 1973, 59) es una sabiduría práctica que se ejercita ejerciéndose —como las virtudes.

---

1 Para Waldenfels (2006, 38), *pathos* “significa que somos afectados por algo y ciertamente de tal manera que ninguna respuesta puede clausurar su extrañeza concluyentemente”.

Cada cuerpo vivo es semejante y distinto, único y parecido a los otros cuerpos vivos. Así lo son también su responsividad, su sensibilidad, su vulnerabilidad. Por esta ambigüedad que desafía los dualismos tradicionales de occidente, el cuerpo puede articular una ética que mire tanto a la ley general como a la situación concreta; una ética analógica (Beuchot) o analéctica (Dussel), necesariamente limitada, precaria e incompleta que, no obstante, se sostiene en bases corporales, afectivas y emocionales de los organismos vivos. Como veremos a continuación, esta visión resuena fuertemente con los planteamientos realizados desde el paradigma del enactivismo.

## II. Bases enactivistas para una ética sentipensante

### II.1. La afectividad como semejanza analéctica

Los aspectos éticos de la relación con los otros han sido una preocupación para la comunidad enactivista desde las obras seminales de Francisco Varela (Varela et al., 1991). El padre de la teoría enactivista destaca que los fundamentos de la ética no se encuentran en principios racionales, abstractos y consensuados en la palestra intelectual, sino en bases corporales, afectivas y emocionales de los organismos vivos: en un saber hacer ético encarnado (Varela, 1999). El enfoque enactivo plantea que la afectividad está siempre en-actuada en la experiencia del cuerpo vivo —más específicamente a las dimensiones sensorio-motoras de esta experiencia, dado que todo cuerpo vivo, es un “cuerpo que siente” (Colombetti, 2014, 114).

Los sistemas endógenos del cuerpo vivo se presentan como sistemas autoorganizados y operacionalmente cerrados que se sostienen a lo largo del tiempo gracias a la actividad de sus propios procesos constitutivos. Estos procesos son precarios, es decir, que el sistema es vulnerable y necesita energía, materia y relaciones con el mundo exógeno (Di Paolo, 2005). En general, esta visión coincide con el *conatus* de Spinoza, que sirvió de inspiración a Warren y Varela (1992) para plantear una normatividad biológica o teleológica, donde cada organismo se esfuerza por auto-mantenerse independientemente de las circunstancias; un vivir precario en el cual su afectividad básica puede evitar la muerte o fomentarla.

Todo sistema vivo es también afectivo en este sentido espinosista (Colombetti 2017, 448), donde los “afectos” comprenden las “afecciones del cuerpo” en general, tanto como las “ideas de esas afecciones” (Spinoza, 1998, 193). Sensaciones, emociones y sentimientos de todo tipo caben en esta categoría (Damasio, 2005). Además, los afectos pueden presentarse como pasiones, esto es, como algo que *padece*mos, que nos ocurre en modo de *pathos*.

Los afectos serían la base de los valores:

El significado y la valencia del azúcar no son intrínsecos a las moléculas de azúcar; son características relacionales, ligadas a las bacterias como unidades autónomas. El azúcar tiene significado como alimento, pero sólo en el entorno que el propio organismo promulga a través de su dinámica autónoma (Thompson y Stapleton, 2009, 25).

En este ejemplo, la relación de las bacterias con el azúcar, constituye al azúcar como alimento que puede evitar la muerte. El “sentido” se da de forma intrínsecamente afectiva en

el evento de respuesta con el cuerpo del organismo viviente que es literalmente “afectado” por la presencia del azúcar en su entorno inmediato. Este proceso es el “hacer-sentido” (*sense-making*) enactivo.

Un primer nivel en la experiencia ética estaría ligado a este tipo de afectividad básica de todo lo vivo, a este rudimentario “hacer-sentido”. Esto no quiere decir que las bacterias que se desplazan en dirección del mayor gradiente de azúcar estén teniendo una “experiencia ética”, sino que la experiencia ética se fundaría en esa “afectividad” elemental que compartimos con las bacterias y con el resto de los vivientes, sentando una semejanza elemental para la sim-patía analógica o analéctica que permite “oír la voz-del-Otro”.

## II.2. Interocepción y hacer-sentido afectivo: corporalidad de la experiencia ética

La interocepción es la percepción del estado fisiológico del cuerpo. Las investigaciones que rodean a la interocepción la vinculan con la generación de sentimientos subjetivos e intersubjetivos, al comunicar y regular de manera afectiva al organismo sobre sus niveles de excitación, disfrute, relajación y necesidades corporales (Craig y Craig, 2009). Por ello, es una experiencia crucial para el hacer-sentido afectivo.

Las experiencias interoceptivas incluyen modalidades como temperatura, picor, dolor, señales cardíacas, respiración, señales gastrointestinales como el hambre o la sed, placer del tacto sensual, “mariposas en el estómago”, que ocurren en la afectación constante por la relación encarnada y situada que constituye la agencia (Critchley et al., 2004). La noción actual de interocepción tiene que ver con la auto-regulación en interacción, dirigido al mundo, en un sentido muy similar al propuesto desde el enactivismo y el *conatus* spinoziano.

Se podría decir que la interocepción, como una forma de sentipensamiento, es una experiencia del organismo, origen de la subjetividad en relación con necesidades por satisfacer en pos de sobrevivir, gozar, o bien sentir. Estas necesidades son una mezcla de herencia filogenética —que nos vincula a otros cuerpos humanos y no-humanos— con aspectos adquiridos en la historia ontogenética individual que se desenvuelve en situaciones y contextos específicos —como cuando se busca agua al estar deshidratado, y se prefiere un agua de limón con chía.

La interocepción también es base de experiencias perceptivas/afectivas situadas y sociales. Por ejemplo, comprende el denominado tacto afectivo o *social touch*: el tacto de las caricias que está presente en todos los mamíferos, pero cuyos niveles de significado entre los humanos son sobrecogedores. La caricia pensada como una forma de experiencia comunicativa social en la filogenia humana, hace posible un sistema de filiación basado en distintas formas de tocar y sentir el cuerpo (González Grandón, 2021a, 2021b).

Este tacto es una evidencia de la relacionalidad social como necesaria para la constitución de la agencia. También permite ejemplificar cómo la valoración emerge del proceso interoceptivo. Por ejemplo, la investigación realizada por Fotopoulou y Tsarakis (2017) que sugiere dos submodalidades de la interocepción con cualidades afectivas opuestas, el tacto afectivo (agradable) en contraste con el dolor (desagradable), que provienen de significados sociales implantados en prácticas culturales (por ejemplo cuidado/daño). En este sentido,

también se ha establecido que el apoyo social modula la respuesta psicológica y neurofisiológica al dolor, tanto en adultos como en niños (Fotopoulou, 2015).

La forma en que cultivamos las experiencias interoceptivas desde la corta infancia podría repercutir en las experiencias éticas. Pezzulo y sus colaboradores (2015) sugieren que nuestra manera de comprender el mundo proviene de estas comunicaciones primigenias entre cuidador(es) y bebé(s). Privado de estas formas de comunicación intersubjetivas que van moldeando sus percepciones interoceptivas el neonato no puede sobrevivir, ni pensar/sentir el mundo con el que interactúa de manera encarnada y situada. La “sintonía afectiva” y los “afectos vitales” de Stern (1985) también van en esta línea, al resaltar los aspectos corporales de la relación entre el bebé y el cuidador, como parte de un hacer-sentido afectivo inter-corporal, que se transforma en cada etapa de la vida.

Esta experiencia interoceptiva dinámica, fluyente, puede restringirse o florecer. En ese sentido, los hábitos interoceptivos, los ciclos sensoriomotores, la manera como afectamos y somos afectados, tratan de posibilidades de actuar que tienen un valor relacional y situado. El valor emerge de las acciones en la medida que éstas promueven o reducen las posibilidades de un mayor bienestar o malestar en el continuo devenir de las experiencias. Así, la experiencia interoceptiva se coloca como parte de un hacer-sentido afectivo que sostiene toda experiencia ética.

### *II.3. Hacer-sentido participativo desde la responsividad intercorporal*

Las experiencias interoceptivas dan cuenta de cómo la interacción (social) entre sujetos encarnados conlleva una dimensión como si fuera “inevitablemente ética por naturaleza” (Colombetti y Torrance 2009, 523). Para Colombetti y Torrance, “el carácter omnipresentemente afectivo de la intersubjetividad es una de las cosas que ayudan a aclarar cómo nuestro encuentro con el otro es una empresa completamente ética” (2009, 506). A través de la afectividad, la valoración ética viene a ser una dimensión esencial de la relación social —como han planteado Levinas, Waldenfels y Dussel en sus respectivos frentes. Siguiendo nuestra propuesta, presentamos la intercorporalidad como fundamento de una experiencia ética sensual y consensual a partir de una intersubjetividad no conceptual, encarnada y sentipensante.

En línea con la fenomenología y el sentipensamiento, el enfoque enactivista ha sugerido que para entender la interacción social se debe observar la co-deriva afectiva de los sujetos encarnados y situados. De Jaegher y Di Paolo (2007) introducen el concepto de “hacer-sentido participativo” (*participatory sense-making*) para describir la coordinación interactiva de los cuerpos afectivos que sienten y se mueven, con la capacidad de compartir significados y comprenderse.

El hacer-sentido se desarrolla como un diálogo que vincula la historia sociocultural inscrita en el cuerpo vivo (hábitos, disposiciones, comportamientos, etc.) con la dinámica en tiempo real de coordinaciones intercorporales que crean sentido. Todo sujeto encarnado contribuye a su manera a la coordinación y co-regulación de los afectos, interocepciones, percepciones y movimientos (gestos, comportamientos culturales). Además, el propio proceso puede tomar direcciones inesperadas o no deseadas. No sólo los participantes o las prácticas culturales sino el propio proceso de interacción —que en su autonomía emergente deja de ser controlado directamente por los agentes implicados en el acoplamiento— influyen en la creación de sentido. Esto resuena con el evento de respuesta (*Antwortgeschehen*)



de Waldenfels (2007), en el que los cuerpos vivos responden simultáneamente a los otros cuerpos, a la materialidad del entorno, y al propio cuerpo derivando en un proceso de final abierto. El hacer-sentido participativo podría describirse como una suerte de intencionalidad responsiva, colectiva, que crea sentido en el curso de un proceso performativo de coordinación de afectos y movimientos.

En el curso de este hacer-sentido participativo, los hábitos (individuales y compartidos) pueden formarse y transformarse, por ejemplo, a raíz de irritaciones (Buck, 2019). La valoración de estos momentos incómodos o restrictivos para la transformación del hacer-sentido ético distingue a nuestra propuesta de un mero hedonismo socialmente orientado.

Estas características hacen que las situaciones sociales sean complejas, dinámicas y difíciles de predecir. Sin embargo, comportan un elemento ético, manifiesto en afectividad compartida que crea sentido. Como lo expresan Colombetti y Torrance (2009, 523):

[La interacción social] resulta no ser sólo una interacción entre agentes que son esencialmente neutrales desde el punto de vista ético, donde las consideraciones éticas entran ocasionalmente. Más bien, puede ser que la danza negociadora del hacer-sentido participativo sea inevitablemente de naturaleza ética: que aquello en lo que participamos es, en su esencia, una creación de sentido o valor ético comunitario.

Si el cuerpo sentipensante es el primer indicador de la tensión encarnada en los cuerpos vivos intersubjetivos, experiencias como la capacidad de resiliencia o de enfrentarse a situaciones difíciles, por ejemplo, no pueden reducirse a la acción solitaria porque incluye los significados compartidos y aprendidos en las relaciones intercorporales previas. “Estar-con es actuar juntos” (Trujillo, 2019) compartiendo con los demás a través de los cuerpos subjetivos y afectivos, formando o transformando la (inter-)subjetividad.

Thomas Fuchs (1996, 2017), lleva la idea un poco más lejos al sugerir una “resonancia intercorporal”: bucles de percepción-acción entre los agentes, donde la experiencia sentida por uno provoca sensaciones similares en el otro. Estas formas de experiencias de hacer-sentido participativas se manifiestan en los ritmos y frecuencias corporales que se coordinan o que no lo hacen. Himerberg et al. (2018) describe sentimientos de unión o vinculación (*togetherness*) que ocurren cuando los agentes comparten el ritmo de los patrones respiratorios o interoceptivos. Una experiencia acoplada que, además, puede aportar placer o bienestar.

Supongamos que es de madrugada y un infante de ocho meses que se encuentra solo en su cuna comienza a llorar. Su padre se despierta, lo acuna entre sus brazos y su pecho, y comienza a cantarle una canción de cuna. Paulatinamente ambos coordinan sus afectos a través de sus cuerpos y emerge un sentimiento compartido de tranquilidad. Creemos que ese sentir compartido y gozoso, esa coordinación de afectos y de carnes, es uno de los orígenes necesarios de una ética sentipensante.

#### *II.4. Hacer-virtud como hacer-sentido re-flexivo*

Ciertamente, la valoración responsiva de la bacteria en relación con el azúcar en su entorno y la experiencia ética originada del hacer-sentido participativo que deriva en

un acuerdo tácito del bien común, no son lo mismo. Sin embargo, creemos que ambos procesos provienen de la misma capacidad perceptual, afectiva e interoceptiva filogenéticamente compartida.

Varela (1999) sugiere que la mayor parte de lo que hacemos a diario no siempre proviene de una categoría racional y deliberativa, sino la de las acciones hábiles, espontáneas y transparentes del día a día —comer, beber, caminar, apapachar, abrazar. Anuncia, así, una ética de la cotidianidad, del sentido común compartido, que se constituye en la práctica continua, constante y cambiante. Las acciones repetidas se automatizan junto con su valor o sentido ético, y van estructurando formas de hacer-sentido que comúnmente no se deliberan.

Para Varela (1999, 1996), la conciencia es una experiencia vivida y una actividad que puede llevar a cabo un examen fenomenológico de la experiencia.<sup>2</sup> La interafectividad que se coordina incluye la posibilidad de una transformación constitutiva de las conciencias encarnadas, que proviene de percatarse del carácter afectivo y compartido de todas las formas de hacer sentido. Una búsqueda de virtud a través del cuidado, que es inherente a las acciones compartidas y sentipensantes que cambian constantemente al co-habitar mundos y hacer conciencia de ello.

Por su parte, Fuchs (2020) propone que valores éticos de segundo orden, como la libertad y la solidaridad, surgen de la socialización, del reconocimiento mutuo, de la necesaria inhibición o excitación de los propios deseos en favor de los valores generales interpersonales. Aun si cada individuo definiera sus propios valores y los cumpliera a la perfección, no tendríamos libertad ni paz, ya que no serían interpersonales (Fuchs, 2020). Los valores comunitarios surgen como una propiedad del conjunto, del grupo y dependen de cómo el grupo y sus miembros perciben y distinguen lo que está bien de lo que no lo está.

El hacer-sentido participativo deviene una forma de hacer-virtud. Desde este punto de vista, las relaciones y experiencias éticas entre los seres humanos no se conciben como contractuales, y el comportamiento ético o moral no se queda en la dicotomía egoísmo/altruismo, sino en un punto intermedio (analógico) entre estos extremos. Tener la fortuna de que tus cuidadores primarios sean cariñosos, que les guste activar el tacto afectivo y que las caricias formen parte de los patrones de crianza, parece ser el inicio de una experiencia ética virtuosa en el mundo.

La coordinación interpersonal repercute en los sujetos encarnados, estructurando hábitos que son virtuosos o viciosos en un contexto determinado. La virtud o el vicio emergen en un bucle de hacer-sentido participativo de segundo orden, una literal re-flexión del sentipensar comunitario que constituye el sentido de los hábitos individuales en el contexto del grupo. En el marco de este proceso de re-flexión comunitario, afectivo y a menudo pre-lingüístico, los hábitos se cultivan, se forman y se transforman. Es entonces que podemos ejercitar la apertura necesaria para “oír la-voz-del-Otro” y transitar hacia horizontes comunitarios de bienestar solidario.

---

2 Como fundamenta en su propuesta neurofenomenológica al integrar en una misma perspectiva metodológica aportes empíricos de las neurociencias cognitivas y subjetivos de la fenomenología, y traza una ruta clara hacia la agencia ética y la voluntad de una reflexión consciente (Varela, 1996; Mejía Fernández, 2017).

### III. Hacia una educación interoceptiva que genere entornos éticos de bienestar solidario

Aristóteles establece que el objetivo de las virtudes es la felicidad (*eudaimonia*). Ésta implica una suerte de florecimiento simultáneo de persona y comunidad, del “yo” y el “nosotros”.

La naturaleza analógica de la *eudaimonia*, como un punto medio entre el puro hedonismo individualista (equivoco) y el cumplimiento de la ley universal (unívoca), resuena con nuestra propuesta. Sin embargo, la esfera de la *eudaimonia* se limitaba a la polis: el ciudadano virtuoso florecía como ciudadano contribuyendo al florecimiento de su ciudad. Los no-ciudadanos (mujeres, niños, esclavos, extranjeros) quedaban excluidos de esta esfera. Esta exclusión niega el ser del excluido (Maldonado-Torres, 2017), legitimando su explotación, sufrimiento y aniquilación. Es contraria a la apertura que permite oír la voz-del-Otro. Nos distanciamos de esta visión aristotélica llamando *bienestar solidario* al florecimiento conjunto (no-excluyente y decolonial) en el marco de un hacer-virtud participativo.

El bienestar solidario tiene implicaciones pedagógicas: conlleva a indagar sobre la adquisición y mejora de las habilidades interoceptivas y responsivas que faciliten el proceso participativo, sentipensante y re-flexivo de hacer-virtud.

Varela (1996), desde su perspectiva enactivista y neurofenomenológica, considera el percatarse de que no existe el yo sin los demás como un pilar del saber-cómo ético. Este “percatarse” no se limita, a un saber teórico, como el que podemos leer en un libro de ecología, sino que parte de un saber práctico: sentipensar la relacionalidad encarnándola en la práctica. Un saber virtuoso que se ejercita al ejercerse en prácticas específicas y contextualizadas, haciendo sentido participativamente, con y frente a otros.

Estas prácticas deben cultivar la interocepción para notar y dar significado a las sensaciones interoceptivas, en sintonía dinámica con la interafectividad, aprender a monitorear y regular la condición endógena-ecológica del cuerpo, que no implican necesariamente una conciencia verbal, ni invitan a una nueva subordinación del cuerpo frente al “alma racional”. Nuestra búsqueda apuesta, en cambio, por prácticas comunitarias que permitan ejercitar formas no-verbales, emocionales y responsivas de “monitorear”, “regular” y “sintonizar”.

Algunas prácticas que consideran los enfoques contemporáneos del *mindfulness*, por ejemplo, contribuyen a la experiencia ética cultivando la atención consciente sin juicios en el momento presente. Las emociones y los sentires interoceptivos, siempre relacionales, pueden ser útiles para facilitarnos un discernimiento tácito del bien y del mal. Emociones como la simpatía deben cultivarse, ejercitarse y aprenderse en lugar de darse por sentada. Estudios recientes sugieren que actividades como la danza (Rouhiainen, 2008), el paseo contemplativo en exteriores (Robertson, Lawrence & Heath, 2015), la meditación de atención plena (Greenberg & Mitra, 2015) y enfoques terapéuticos como la psicoterapia danza-movimiento (Allegranti, 2019) tendrían efectos (trans-)formativos en este sentido.

Creemos que una comunidad que ha cultivado la interocepción de sus miembros puede tener mayor flexibilidad y fluidez en la generación de normas, valores y códigos de conducta adaptables y abiertos, orientados hacia el bienestar solidario. En lugar de inculcar hábitos morales descontextualizados, universales y unívocos, las experiencias éticas en la comunidad se desenvolverían haciendo-virtud participativamente, de forma responsiva y situada.

Además, las prácticas educativas del saber-cómo ético sentipensate deben ejercitar la capacidad de oír la voz-del-Otro. El cultivo de la interocepción no debe limitarse a una atención plena del propio cuerpo dirigida a mitigar el sufrimiento individual (Greenberg & Mitra, 2015). Para oír la voz-del-Otro es necesario cultivar una interocepción responsiva, resonante; un modo de atención sim-pática donde cada uno pueda sentir un poco lo que es ser el otro. Esto implica un proceso de deconstrucción de la subjetividad moderna/colonial, excesivamente individualista y logocentrada, en pos de una subjetividad de-centrada, performativa, que emerge en la práctica colectiva, entretejida con el “tú”, el “otro” y el “nosotros”. Los estudios interdisciplinarios y decoloniales de Allegranti y Silas (2020) han documentado este tipo de experiencias en la práctica de capoeira. En un tono similar, Cajigas-Rotundo (2008) enfoca dicha arte afrobrasileña como una tecnología que posibilita la descolonización de la subjetividad abriéndola a experiencias “otras”.

Prácticas como las anteriores entrañarían saberes de mundos epistémicos, distintos del eurocéntrico, posiblemente más comprometidos con el bienestar solidario. Desde el marco teórico de las Epistemologías del Sur (De Sousa Santos, 2011), el reconocimiento de dichos saberes abre una vía para reconocer la diversidad de formas de entender e interactuar con el mundo, en pos de un “mundo donde quepan muchos mundos”.

Así como no es cualquier tipo de caricia la que activa el tacto social, parecen haber ciertas prácticas de interacción con el otro que ofrecen una mayor posibilidad de que emerjan experiencias éticas —y otras que las inhiben, que no las invitan, ni las propician. Conversar más asertivamente con el otro, aprender a respetar su espacio corporal vital, a dar cariño y afecto cuando es necesario —desde las primeras relaciones de los neonatos— parecieran pertenecer al primer grupo de prácticas (Cascio et al., 2019). Esto se relaciona con lo que algunos latinoamericanos han llamado sentipensamiento.

¿Qué tipo de educación será necesaria para difundir estas prácticas? ¿Es posible inscribir-las dentro de los marcos de la educación formal? Imaginemos un mundo en el que aprender a escuchar al otro, a apapacharlo, sean parte de los planes de estudio y marcos curriculares. ¿Qué implicaciones tendría esto para el diseño curricular, para la labor pedagógica, para la educación que hoy tiende hacia entornos de virtualidad?

La construcción del currículo educativo exige una visión del tipo de ser humano que la sociedad necesita. Una sociedad que aspira al bienestar solidario, requiere de seres humanos cultivados en los saberes prácticos del sentipensamiento, de la interocepción y la escucha del Otro. La forma específica de este florecimiento conjunto que hemos llamado bienestar solidario, sin embargo, no puede ser impuesta desde fuera, reproduciendo prácticas coloniales. En cambio, debe emerger en la dinámica propia, situada y contextual de cada comunidad. Igualmente, la forma particular de educar en el sentipensamiento no puede ser unívoca, sino adecuada a la situación y el contexto de cada comunidad. La pedagogía del bienestar solidario ha de ser analógica.

#### **IV. Apuntes finales**

Planteamos que el enfoque de las epistemologías del Sur y latinoamericanas de la ética, se beneficiaría al dialogar con la fenomenología y el enactivismo. Este diálogo productivo

permitió abordar cuestiones tanto de la naturaleza de la ética en sí misma, como de los papeles específicos que la socialidad, la afectividad y la corporalidad desempeñan para hacer posible la experiencia ética. La fenomenología de Levinas y Waldenfels nos mostró, en primer lugar, que la naturaleza profunda y el significado fundamental de la ética reside en que el yo pierde su primacía en pos del otro, cuya presencia le demanda una respuesta. En segundo lugar, el reconocimiento de cuerpos interoceptivos, nos mostró cómo la experiencia ética depende de esta socialidad originaria, expresada en un hacer-sentido cargado afectiva y participativamente. Sólo en la interacción social significativa, intercorporal e interafectiva, el sujeto encarnado tiene la oportunidad de encontrarse con la alteridad del otro o de los otros. En tercer lugar, este diálogo permitió reflexionar que el encuentro social con el otro, si ha de experimentarse como una llamada ética, presupone una dimensión afectiva de la sensibilidad encarnada que se ejercita desde las primeras interacciones ontogenéticas.

Sugerimos que los límites de los enfoques dominantes o hegemónicos de la ética, la responsabilidad social y las relaciones sociales encarnadas residen en que privilegian la racionalidad sobre los cuerpos que sienten. Observamos que dichos enfoques son ciegos a la interacción sensual, las relaciones afectivas y emocionales, el cuidado, el goce, la compasión o cualquier forma de sentimiento experimentado pre-reflexiva o reflexivamente a través de los cuerpos en su intercorporalidad. Esto invita a repensar (o volver a sentir) la ética en la interacción social desde una perspectiva encarnada, enactiva, fenomenológica y latinoamericana. Sobre esta base, proponemos que nuestra interacción con los otros (humanos y no humanos) y con el mundo —en tanto que primordial—, podría fomentar formas de organización de la vida que se resistan a la dominación y a la opresión en favor de la promulgación del cuidado, el respeto, la responsividad a uno mismo y a la diferencia en tanto que experiencia vivida. ¿Pueden estas líneas de sentimiento y pensamiento marcar la diferencia en la experiencia ética y en la educación cívica hacia “un mundo donde quepan muchos mundos”? Nuestro artículo allana el camino para futuras investigaciones que aborden esta cuestión en relación con otros marcos teóricos.

## Referencias

- Acosta, A. y Martínez, E. (Eds.) (2009), *El buen vivir. Una vía para el desarrollo*, Quito: Abya-Yala.
- Allegranti, B. (2019), “Moving Kinship: between Choreography, Performance and the More-Than-Human”, En: Prickett, S., & Thomas, H. (Eds.): *The Routledge Dance Handbook*. London: Routledge.
- Allegranti, B. & Silas, J. (2020), *Intra-active signatures in Capoeira: More-than-human pathways towards activism*, *Emotion, Space and Society*, 38, p. e100747.
- Aristóteles (1984), *Kategorien*, Berlin: Akademie.
- Aristóteles (1992), *Ética nicomaquea*, México: Porrúa.
- Bani, O., Hefferon, K., Lomas, T., Ivztan, I. & Painter, J. (2013), The Impact of Body Awareness on Subjective Wellbeing: The Role of Mindfulness, *International Body Psychotherapy Journal*, 13(1), pp. 95-107.
- Beuchot, M. (2004), *Ética*, México: Editorial Torres Asociados.

- Bourdieu, P. (1990), *The Logic of Practice*, Standford: Standford University Press
- Buck, G. (2019), *Lernen und Erfahrung. Epagogik*, Wiesbaden: Springer VS.
- Cajigas-Rotundo, J. C. (2008), Capoeira Angola: vuelo entre colibríes. Una tecnología de descolonización de la subjetividad, *Tabula Rasa*, 9(2), pp. 103-115.
- Cascio, C. J., Moore, D., & McGlone, F. (2019), Social touch and human development. *Developmental cognitive neuroscience*, 35, pp. 5-11.
- Colombetti, G., & Torrance, S. (2009), Emotion and ethics: an inter-(en)active approach, *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 8(4), p. 505.
- Craig, A. D., & Craig, A. D. (2009). How do you feel--now? The anterior insula and human awareness. *Nature reviews neuroscience*, 10(1).
- Critchley, H. D., Wiens, S., Rotshtein, P., Öhman, A., & Dolan, R. J. (2004), Neural systems supporting interoceptive awareness, *Nature neuroscience*, 7(2), pp. 189-195.
- Crucianelli, L., & Filippetti, M. L. (2020), Developmental perspectives on interpersonal affective touch, *Topoi*, 39(3), pp. 575-586.
- Chikudate, N. (2002), Collective myopia and defective higher educations behind the scenes of ethically bankrupted economic systems: A reflexive note from a Japanese university and taking a step toward transcultural dialogues. *Journal of Business Ethics*, 38(3), pp. 205-225.
- Damasio, A. (2005), *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*, Barcelona: Crítica.
- De Sousa Santos, B. (2011), Epistemologías del sur. *Utopía y praxis latinoamericana*, 16(54), pp. 17-39
- Di Paolo, E.; Thompson, E. (2014), “The enactive approach”, En: *The Routledge handbook of embodied cognition*, Londres: Routledge, pp. 86-96.
- Diprose, R. (1994), *The Bodies of Women: Ethics, Embodiment and Sexual Difference*, London: Routledge.
- Dussel, E. (1973), *Para una ética de la liberación latinoamericana II*, Buenos Aires: Siglo XXI.
- Fals Borda, O. (1984), *Resistencia en el San Jorge*, Bogotá: Carlos Valencia Editores.
- Fotopoulou, A., & Tsakiris, M. (2017), Mentalizing homeostasis: The social origins of interoceptive inference, *Neuropsychoanalysis*, 19(1), pp. 3-28.
- Fuchs, T. (2020), *Values as relational phenomena: a sketch of an enactive theory of value. Perceiving Truth and Value: Interdisciplinary Discussions on Perception as the Foundation of Ethics*, pp. 23-42.
- Galeano, E. (1989), *El libro de los abrazos*, Madrid: Siglo Veintiuno de España Editores.
- Greenberg, M. T. & Mitra, J. L. (2015), From Mindfulness to Right Mindfulness: the Intersection of Awareness and Ethics. *Mindfulness*, 6, pp. 74-78.
- González Grandón, X. A. (2021). Cuerpos conscientes y afectos regulados: la interocepción en la educación socioemocional. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(2), 101-124.
- González-Grandón, X., Rebolledo, C. C., & Domínguez, H. P. (2021). El juego en la educación: una vía para el desarrollo del bienestar socioemocional en contextos de violencia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 51(2), 233-270.
- Hancock, P. (2008), Embodied generosity and an ethics of organization, *Organization Studies*, 29(10), pp. 1357-1373.

- Himberg, T., Laroche, J., Bigé, R., Buchkowski, M., & Bachrach, A. (2018), Coordinated interpersonal behaviour in collective dance improvisation: the aesthetics of kinaesthetic togetherness, *Behavioral Sciences*, 8(2), p. 23.
- Küpers, W. (2015), Embodied Responsive Ethical Practice The Contribution of Merleau-Ponty for a Corporeal Ethics in Organizations, *EJBO: Electronic Journal of Business Ethics and Organizational Studies*.
- Levinas, E. (2002), *Totalidad e infinito. Ensayo sobre la exterioridad*, Salamanca: Sígueme.
- Maldonado-Torres, N. (2007), “Sobre la colonialidad del ser: contribuciones al desarrollo de un concepto”, En: Castro-Gómez, S. y Grosfoguel, R. (Eds.): *El giro decolonial. Reflexiones para una diversidad epistémica más allá del capitalismo global*, Bogotá: IESCO Pensar-Siglo del Hombre, pp. 127-167.
- Méjía-Fernández, R. (2017). Una lectura perspectivista de la neurofenomenología: Francisco Varela y Ronald Giere. *Investigaciones Fenomenológicas*, (14), 167-190.
- Merleau-Ponty, M. (1966). *Phänomenologie der Wahrnehmung*, Berlin: De Gruyter.
- Pérezts, M., Faÿ, E., & Picard, S. (2015), Ethics, embodied life and esprit de corps: An ethnographic study with anti-money laundering analysts, *Organization*, 22(2), pp. 217-234.
- Pezzulo, G., Rigoli, F., & Friston, K. (2015), Active inference, homeostatic regulation and adaptive behavioural control, *Progress in neurobiology*, 134, pp. 17-35.
- Roberts, J. (2001), Corporate governance and the ethics of narcissus, *Business Ethics Quarterly*, pp. 109-127.
- Robertson, M., Lawrende, R., Heath, G. (Eds.) (2015), *Experiencing the Outdoors. Enhancing Strategies for Wellbeing*, Rotterdam: Sense Publishers.
- Rouhiainen, L. (2008), Somatic dance as a means of cultivating ethically embodied subjects, *Research in Dance Education*, 9(3), pp. 241-256, DOI: 10.1080/14647890802386916
- Spinoza, B. (1998), *Ética demostrada según el orden geométrico*, Madrid: Alianza Editorial.
- Trujillo, C. C. (2019), Colonialidad del poder y colonialidad del género: Sentipensar las luchas de mujeres indígenas en Abya Yala desde los mundos en relación, *Revista de Sociología*, (28), pp. 27-48.
- Valenzuela, J. (1997), *Ética y libertad*, México: Fondo de Cultura Económica, UNAM.
- Varela, F. J. (1996), Know - how y Know - What. En: Maturana, H. y Varela, F. (Eds.): *Ética y Acción*, Santiago: Dolmen, pp.12-33.
- Varela, F. J. (1996). Neurophenomenology: A methodological remedy for the hard problem. *Journal of consciousness studies*, 3(4), 330-349.
- Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (2016), *The embodied mind: Cognitive science and human experience*, Massachusetts: MIT press.
- Waldenfels, B. (2006), *Grundmotive einer Phänomenologie des Fremden*, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Waldenfels, B. (2007), *Antwortregister*, Frankfurt: Suhrkamp.
- Walker, S. C., & McGlone, F. P. (2013), The social brain: neurobiological basis of affiliative behaviours and psychological well-being. *Neuropeptides*, 47(6), pp. 379-393.