

Habitar el sentir: *sonder* como resistencia en el siglo XXI

Inhabiting Feeling: Sonder as Resistance to the 21st Century

DANIELA VILLALOBOS MORENO*

Resumen. Villalobos Moreno, Daniela. *Habitar el sentir: sonder como resistencia al siglo XXI*. En este ensayo propongo que habitar el sentir es una forma concreta de presencia en el mundo: no me refiero genéricamente al “sentido”, sino al acto de sentir que influye en nuestra relación con los demás y con el entorno. A partir de lecturas fenomenológicas y complementarias —con referencias a Merleau-Ponty, Husserl, Sara Ahmed, David Le Breton, Thomas Fuchs y Franco Berardi— sostengo que la percepción es una forma activa de habitar el mundo, moldeada por contextos históricos y tecnológicos. Frente a la saturación sensorial contemporánea propongo recuperar la experiencia de sonder —esa epifanía perceptiva que revela la vida intensa del otro— como una práctica de resistencia: reaprender a percibir con atención plena.

Abstract. Villalobos Moreno, Daniela. *Inhabiting Feeling: Sonder as Resistance to the 21st Century*. In this essay I argue that inhabiting feeling is a concrete form of presence in the world: I am not referring to “feeling” generically, but to the act of feeling that influences our relationship with others and with our surroundings. Based on phenomenological and other complementary readings —with references to Merleau-Ponty, Husserl, Sara Ahmed, David Le Breton, Thomas Fuchs and Franco Berardi— I maintain that perception is an active way of inhabiting the world, shaped by historical and technological contexts. Immersed as we are in today’s sensory saturation, I propose recovering the experience of sonder —that perceptive epiphany that reveals the intense life of the other— as a practice of resistance: relearning how to perceive with our full attention.

Palabras clave:
fenomenología,
percepción, cuerpo,
sonder, afectividad.

Keywords:
phenomenology,
perception, body,
sonder,
affectivity.

Foto: rolffimages, Depositphotos

* Estudiante de cuarto semestre de la Licenciatura en Psicología, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO). Correo institucional: daniela.villalobos@iteso.mx

Empezaré con unas aclaraciones conceptuales. No equiparo conciencia pura con experiencia: en la tradición fenomenológica la conciencia remite a la intencionalidad —el siempre estar dirigida hacia algo—, mientras que la experiencia refiere al modo en que aquello se vive con carga afectiva, corporal y contextual. Cuando hablo de habitar el sentir no me refiero al “sentido” como significado abstracto, sino al acto de atribuir un significado a lo que sentimos a través de estímulos empíricos. Resulta indispensable, pues, distinguir tres conceptos que suelen confundirse: experiencia, percepción y conciencia. Por experiencia entiendo la vivencia total que integra lo sensible, lo emocional y lo cognitivo; por percepción, el modo en que el cuerpo organiza lo sensible para que algo aparezca, y por conciencia, la estructura intencional que hace que un objeto se presente para un sujeto.

Por lo tanto, pienso al acto perceptivo no como recepción pasiva de datos brutos —que nunca existen en estado puro—, sino como una forma de situarse en una historia, en una cultura, en una afectividad. Como señala David Le Breton, los sentidos son mediadores culturales que otorgan forma y valor a la experiencia.¹ Por eso, hablar de habitar el sentir es hablar de cómo los cuerpos se orientan, se vinculan y se transforman en contextos históricos concretos.

Ahora bien, en un mundo saturado de pantallas, notificaciones y estímulos luminosos y sonoros, la experiencia sensorial parece haber sido reducida a una respuesta automática, casi como un reflejo. La conectividad ha disminuido la presencia humana llevando a una sobreexposición que debilita el acto de percibir. Debido a esto, cabe preguntarse: ¿aún es posible sentir profundamente?

Abordar esta pregunta desde nuestro contexto contemporáneo es relevante porque es algo que marca nuestro presente. Franco Berardi ha descrito cómo la aceleración tecnológica y la economía de la atención producen una mutación en la sensibilidad, generando sujetos agotados y dispersos.² Thomas Fuchs, desde la neurofenomenología, advierte que la vida urbana y digital desajusta los ritmos corporales.³ Incluso Sara Ahmed recuerda que la orientación de la percepción condiciona nuestros puntos de convivencia; lo que atendemos y dejamos de atender configura nuestro mundo.⁴ Estos autores coinciden en señalar un problema: la percepción se encuentra tensionada entre fuerzas que buscan colonizarla —como las redes sociales.

¹ David Le Breton, *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*, Nueva Visión, Buenos Aires, 2007, pp. 13–30.

² Franco Berardi, *Fenomenología del fin: sensibilidad y mutación conectiva*, Caja Negra, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 2017, pp. 203–205.

³ José Ignacio Murillo, “Fuchs, Thomas, *Ecology of the Brain*. Oxford University Press, Oxford, 2017, p.370 ” en *Anuario Filosófico*, Universidad de Navarra, Pamplona, vol. 51, No. 3, 2018, pp. 598–601.

⁴ Sarah Ahmed, *The Cultural Politics of Emotion*, Edinburgh University Press/Routledge, Londres, 2004, pp. 1–19.

Es en este marco como aparece el concepto de *sonder*, neologismo nombrado por John Koenig en el *Dictionary of Obscure Sorrows*, que le da palabra a la súbita conciencia de que cada persona con quien nos cruzamos vive una vida tan intensa, rica y compleja como la nuestra.⁵ *Sonder* constituye una epifanía perceptiva: un instante en el que la atención se inclina hacia el reconocimiento del otro.

En este ensayo se propone pensar el acto de sentir en el presente a partir de tres ejes complementarios: primero, la clasificación de la percepción como forma de habitar; segundo, examinando cómo las condiciones contemporáneas —tecnológicas y urbanas— afectan nuestra sensibilidad corpora, y tercero, explorando la experiencia de *sonder* como una práctica que puede funcionar como un gesto de resistencia. A través de este recorrido se argumentará que aún es posible percibir atentamente de modo que, en lugar de consumir el mundo, nos dejemos tocar por él.

Percepción como forma de habitar

La percepción no es un espejo que refleja el mundo, sino una práctica activa que recibe, interpreta y organiza las sensaciones de nuestro ambiente físico y social para darle sentido al mundo. Por un lado, Edmund Husserl descubre, al aplicar la *epojé* y hacer una suspensión del juicio, que la conciencia pura se caracteriza por su intencionalidad, por estar siempre dirigida a algo.⁶ Por su parte, Merleau-Ponty critica esta idea de conciencia intencional o conciencia pura porque deja de lado dimensiones más concretas como el cuerpo, lo afectivo, lo pre-reflexivo y lo histórico. Para Merleau-Ponty el cuerpo es la condición de posibilidad de toda percepción.⁷ Sin cuerpo, no hay mundo que aparezca.

De esta manera, la percepción es una forma de habitar el mundo que implica una postura corporal y práctica. Esta postura está históricamente situada —cargada de símbolos culturales y trayectorias afectivas— de tal modo que transforma el modo en que nos movemos en el mundo y respondemos a él. Por ejemplo, no se escucha igual el silencio en una catedral que en una fábrica, ni se mira de la misma manera un rostro en un pueblo pequeño que en una zona metropolitana saturada.

Somos participantes activos en la configuración de lo que aparece. Como señala Ahmed, la orientación de la atención tiene consecuencias: atender a unos cuerpos y no a

⁵ John Koenig, *The Dictionary of Obscure Sorrows*, Simon & Schuster, Nueva York, 2021, p.246.

⁶ Edmund Husserl, *Ideas pertaining to a pure phenomenology and to a phenomenological philosophy. First book: General introduction to a pure phenomenology*, Martinus Nijhoff Publishers, Leiden, 1983, pp. 40–46. Por “conciencia pura” me refiero a la noción husserliana de conciencia intencional reducida a su forma esencial, depurada de lo empírico mediante la *epojé*.

⁷ Maurice Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, Península, Barcelona, 2000, p.75.

otros significa que unos se vuelven visibles y otros quedan en la sombra.⁸ Esta orientación afectiva moldea no solamente lo que percibimos, sino cómo lo percibimos.

Transformaciones contemporáneas de la sensibilidad

Autores contemporáneos como Le Breton retoman esta idea, pero advierten que los sentidos —hoy más que nunca— se encuentran en tensión con los entornos en los que vivimos. En *El sabor del mundo* Le Breton describe cómo la experiencia sensorial se ha anestesiado en contextos urbanos hipertecnologizados, es decir, que lo visual domina y los otros sentidos quedan relegados.⁹ Parecería que, en lugar de volver más sensible al cuerpo, lo estamos acostumbrando a que se torne evasivo: a que se desconecte fácilmente, que se proteja y se disperse.

En esta misma línea, Berardi describe esta mutación como un “fin de la sensibilidad” porque los ritmos de la aceleración tecnológica provocan una conciencia reducida que choqua con la intensidad con la que sentimos.¹⁰ Por otro lado, desde la medicina y la filosofía, Fuchs observa cómo el exceso de estímulos urbanos y digitales interrumpe la resonancia, es decir, la capacidad de vibrar afectivamente con el entorno.¹¹ En lugar de abrirnos, generamos respuestas automáticas que limitan la posibilidad de una relación genuina y atenta con el entorno y con quienes nos rodean.

En plataformas como Instagram, TikTok o X la experiencia sensorial se convierte en *scroll*, en consumo de imágenes, reflejos y comparaciones entre vidas. El entorno urbano digitalizado ha modificado profundamente nuestra sensibilidad: la forma en que vemos, escuchamos, evadimos, tocamos y nos orientamos afectivamente hacia los demás. La digitalización reemplaza al contacto humano por la pantalla. Sin embargo, esto no significa que la sensibilidad haya desaparecido, pues sentir sigue siendo una parte inevitable de la experiencia mientras se esté vivo.

Desde estos enfoques clásicos y contemporáneos puede afirmarse que sentir es una forma de comprender y, en este contexto, es también dejarse afectar por la presencia del otro y por la vibración del mundo que nos rodea. No se trata solo de que sentimos con el cuerpo, sino de que el cuerpo recuerda. Cada acto de percepción es también una forma de relación; es nuestra forma humana de conectar con el otro y con uno mismo. Así, la reflexión y subjetividad de los objetos y encuentros describen la complejidad de vivir en un mundo tan caótico.

⁸Sara Ahmed, *The Cultural Politics of Emotion*, pp. 42–58.

⁹David Le Breton, *El sabor del mundo...*, pp. 15–16.

¹⁰Franco Berardi, *Fenomenología del fin...*, pp. 203–205.

¹¹José Ignacio Murillo, “Fuchs, Thomas...”.

“Sonder” como gesto de resistencia

En medio del vértigo de lo cotidiano hay momentos silenciosos y fugaces en los que una percepción interrumpe la costumbre y nos deja frente a algo que pasamos por inadvertido. Aquí aparece *sonder*, un término que John Koenig acuñó para nombrar esa epifanía en la que descubrimos que cada persona lleva consigo una vida tan densa y rica como la nuestra.¹² Fenomenológicamente, *sonder* es una experiencia compuesta que comienza con la percepción de un rostro, de un gesto; se amplía con la imaginación de la vida y la historia del otro, y culmina en el afecto como una inclinación hacia el respeto.

A diferencia de la empatía, que puede reducirse a “me pongo en tu lugar”, *sonder* reconoce la alteridad irreductible: no puedo vivir tu vida, pero puedo reconocer que es tan compleja como la mía. Merleau-Ponty afirma que “mientras vivamos permanecemos comprometidos, si no en un medio contextual humano, por lo menos en un medio contextual físico”,¹³ y *sonder* es precisamente esa forma de observar con afecto y curiosidad.

Koenig lo formula desde la necesidad de dar nombre a experiencias emocionales sutiles que el lenguaje habitual no alcanza. Estamos hablando de conexiones momentáneas con la vida ajena que de algún modo orientan hacia ciertas presencias. Es ver al desconocido no como amenaza ni como objeto decorativo, sino como testimonio viviente de la humanidad compartida. No se trata de sobre-sentir ingenuamente, sino de un movimiento que nos recuerda que sentir al otro es también reconocer que somos sentidos por él.

Por ello, *sonder* es un gesto de resistencia en tanto que es una práctica posible: ejercicios de observación, diseño de espacios urbanos que favorezcan la pausa, alfabetización digital que enseñe a interrumpir la lógica del consumo rápido. Lo que sentimos en carne propia no se puede reducir a una estructura pura como la propuesta por Husserl. Al sentir cosas de manera pre-reflexiva nos afectan tonos, ambientes, movimientos y gestos que superan una conciencia pura y abstracta.

Habitar el sentir es reconocer que percibir es de hecho habitar el mundo, que el modo en que sentimos transforma nuestras formas de convivencia. A lo largo de este ensayo he intentado mostrar que la percepción no es una función biológica neutra, sino un modo de presencia: un encuentro con lo desconocido desde un cuerpo con la capacidad de sentir, recordar y orientar. Desde la fenomenología clásica de Husserl y Merleau-Ponty hasta los desarrollos contemporáneos de Le Breton, Berardi, Fuchs y Ahmed, se sostiene

¹² John Koenig, *The Dictionary of Obscure Sorrows*, p.246.

¹³ Maurice Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, p.295.

que el acto de percibir es una forma de abrir un espacio de comprensión.

Incluso, frente a la fragmentación y en tiempos de sobresaturación, como en el siglo XXI, recuperar la percepción como forma de relación quizá sea el acto más radical de cuidado y de reflexión. Desde esta perspectiva, el concepto de *sonder* es mostrado como una figura de resistencia porque permite reconocer la densidad de la vida ajena, rompiendo con la indiferencia y sosteniendo que nunca debemos dejar de sentir.

Fuentes documentales

Ahmed, Sara, *The Cultural Politics of Emotion*, Edinburgh University Press/Routledge, Londres, 2004.

Berardi, Franco, *Fenomenología del fin: sensibilidad y mutación conectiva*, Caja Negra, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 2017.

Husserl, Edmund, *Ideas pertaining to a pure phenomenology and to a phenomenological philosophy. First book: General introduction to a pure phenomenology*, Martinus Nijhoff Publishers, Leiden, 1983.

Koenig, John, *The Dictionary of Obscure Sorrows*, Simon & Schuster, Nueva York, 2021.

Le Breton, David, *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*, Nueva Visión, Buenos Aires, 2007.

Merleau-Ponty, Maurice, *Fenomenología de la percepción*, Planeta/Agostini, Barcelona, 1993.

Murillo, José Ignacio, "Fuchs, Thomas, *Ecology of the Brain*. Oxford University Press, Oxford, 2017, 370 pp." en *Anuario Filosófico*, Universidad de Navarra, Pamplona, vol. 51, No. 3, 2018, pp. 598-601.