

## EL CENTRO NO SE SOSTIENE: UNA APROXIMACIÓN LINGÜÍSTICO-ENACTIVA SOBRE EL USO DE METÁFORAS EN LA CONCEPTUALIZACIÓN DE LA DEPRESIÓN EN LOS DIARIOS DE SYLVIA PLATH

Rodrigo Silva<sup>1</sup> y Carolina Ramírez<sup>2</sup>

Ya sea por experiencia propia o por conocer a alguien que lo padece, actualmente la vasta mayoría de la gente está familiarizada con los trastornos mentales. Lo que denominamos actualmente como psicopatologías demanda el desarrollo de tratamientos efectivos, tanto preventivos como para el desarrollo de estrategias de gestión. Pero ¿qué es un trastorno mental? ¿qué significa tener uno? ¿qué conlleva? Responder a estas preguntas demanda herramientas filosóficas, lingüísticas y narrativas que permitan acercarse a la experiencia subjetiva del malestar mental. En esta investigación, se abordarán estas problemáticas a partir del caso de Sylvia Plath. A través de sus diarios, Plath ofrece un testimonio íntimo de la experiencia depresiva, caracterizada por una paradoja constante entre apatía y agonía, y por la sensación de un ‘yo dividido’ (*split-self*). Su narrativa personal, rica en imágenes y desdoblamientos lingüísticos, permite explorar cómo el lenguaje, el cuerpo y la narrativa modelan la vivencia del trastorno mental.

El presente ensayo tiene dos objetivos principales: Primero, introducir la aproximación enactiva a la metáfora conceptual y, segundo, mostrar cómo este enfoque es fructífero a la hora de estudiar la conceptualización de los trastornos mentales. Este ensayo adopta una perspectiva enactivista para interpretar el sufrimiento psíquico, examinando cómo el lenguaje, el cuerpo y la narrativa no sólo describen, sino que configuran activamente la vivencia psicopatológica, desafiando las divisiones tradicionales entre mente y cuerpo. A través de esta perspectiva, se conciben los trastornos mentales no como disfunciones exclusivamente internas, sino como modos particulares y

<sup>1</sup> Estudiante de magister en Filosofía de la Universidad de Chile y miembro del grupo de estudios en ciencias cognitivas ENIGMA.

<sup>2</sup> Investigadora independiente.

encarnados de estar en el mundo, que deben ser comprendidos en toda su complejidad.

## Metáforas conceptuales

Para comenzar, es importante introducir la noción de metáfora, la cual puede ser definida, a través de las palabras de Semino (como es citada en Demjén, 2014) como “El fenómeno donde hablamos, y potencialmente pensamos, sobre algo en términos de algo más”<sup>3</sup> (p. 44). Un ejemplo de esto es la expresión «ver la vida como un vaso medio lleno o medio vacío». En otras palabras, una metáfora es una figura del lenguaje mediante la cual se expresa una idea por medio de otra, estableciendo una relación de semejanza entre dos términos. Lakoff y Johnson en su libro *Metaphors We Live By* (1980) formularon lo que se denomina la teoría de la metáfora conceptual, que consiste en la convicción de que las metáforas son relevantes para el pensamiento y el lenguaje en sí. Lakoff y Johnson proponen que la estructura conceptual en general, y por tanto, también de las emociones emerge a través de la metaforización de conceptos más concretos y palpables, así como espaciales. Para los autores, el pensar y el hablar es metafórico en la medida en que la información de un dominio —el dominio fuente, por ejemplo, el viaje— se asigna a un segundo que se busca comprender —el dominio meta, por ejemplo, la vida—, de modo que entendemos el dominio meta en términos de la fuente — como sucede en «La vida es un viaje sin retorno». A su vez, la estructura de la metaforización de las emociones es compleja, debido a que las emociones no son cuestiones separadas del pensar, sino que están cimentadas y corporizadas en lo neurofisiológico y en las reacciones físicas por igual. Asimismo, en su libro *Philosophy in the flesh* (1999), los autores sostienen a partir de estudios en ciencia cognitiva y lingüística que el lenguaje que usamos afecta nuestra percepción de lo social, situaciones y eventos. Las metáforas no son meros adornos lingüísticos, sino mecanismos fundamentales a través de los cuales comprendemos el mundo y expresamos nuestro sentir. Por ejemplo, expresiones como «Me hundí en una depresión o luché contra la ansiedad» reflejan metáforas recurrentes en el discurso sobre la salud mental: la depresión como un abismo y la ansiedad como un enemigo.

---

<sup>3</sup> Traducción propia.

Lo anterior cobra suma relevancia en un contexto clínico psiquiátrico, dado que esto significa que reconocer los patrones metafóricos de un paciente es beneficioso a la hora de identificar los rasgos característicos de su manera de pensar y, sobre todo, cómo comprende su padecimiento o sentir: “Dado que varios aspectos de la enfermedad, y las narrativas en torno a la enfermedad en particular, están mediadas a través del lenguaje, el análisis lingüístico puede ofrecer observaciones valiosas sobre cómo se siente estar enfermo” (Demjén, 2014, p.41). Por lo tanto, la forma en que hablamos de la depresión afecta también en cómo pensamos de ella y la conceptualizamos. Reali, Soriano y Rodríguez (2015) identifican patrones lingüísticos que han llevado a dar luz en cuales son las conceptualizaciones de la depresión más comunes en pacientes:

- I. LA DEPRESIÓN ES UN LUGAR: metáfora espacial construida alrededor de expresiones que muestran la depresión, es decir, como un lugar del cual se puede entrar o salir, también se da cuenta en sus investigaciones que las metáforas espaciales son utilizadas más frecuentemente para expresar la depresión. Por ejemplo: «entré en una depresión profunda».
- II. LA DEPRESIÓN ES UN Oponente: metáfora que muestra la depresión como un adversario, enemigo o competidor, va asociado al uso de términos relacionados a la lucha. Por ejemplo: «he estado luchando contra la depresión».
- III. LA DEPRESIÓN ES UN ENFERMEDAD: metáfora utilizada en expresiones relacionadas a enfermedades explicitando una naturaleza enfermiza o que existen causas biogenéticas. Por ejemplo: «este cáncer que llevo conmigo» para referirse a la depresión que padece.

## **Una breve introducción a la perspectiva enactiva sobre la mente**

Tradicionalmente, la cognición se ha entendido como un proceso interno del cerebro, similar al funcionamiento de un computador. Sin embargo, el enactivismo ofrece una alternativa radical: pensar no es solo algo que ocurre en la cabeza, es una actividad que involucra todo el cuerpo y su relación con el mundo, la mente es un fenómeno que emerge de la interacción entre el cerebro, el cuerpo y el mundo (Varela et al., 2017).

La diferencia entre la perspectiva de Lakoff y Jonshon y la enactiva yace en su comprensión del cuerpo y su rol en la cognición. Mientras que los primeros argumentan que las metáforas conceptuales surgen de estructuras cognitivas preexistentes basadas en la experiencia sensoriomotora, el enactivismo enfatiza el papel activo del organismo en la construcción del significado. Es decir, para Lakoff y Johnson, la mente organiza y representa el mundo a través de metáforas arraigadas en patrones corporales, la corporalidad es el origen de estas metáforas, pero eventualmente lo principal es cómo el cerebro representa al cuerpo. Mientras que, para el enactivismo, el significado no se encuentra en representaciones internas, sino que está en la acción y la interacción con el entorno, esto es, lo fundamental para la cognición se halla en las estructuras sensoriomotoras del cuerpo.

Para comprender mejor esta visión de la mente como algo que engloba más que simplemente lo neurológico, e incluye lo corporal y lo externo utilizaremos una analogía que introducen Francisco Varela y Humberto Maturana entre el proceso de conocer y el símbolo del Ouroboros<sup>4</sup>.

El conocimiento, esto es, el proceso cognitivo, involucra al conocedor, los medios para conocer y lo conocido. Si bien se puede distinguir conceptualmente al organismo que realiza la acción de conocer, de aquello que busca conocer y, a los medios o herramientas que emplea para acceder a este, no son entidades realmente separables de acuerdo con el enactivismo. El conocimiento no es un estado o producto final que se adquiere tras una serie de acciones, más bien es un proceso cíclico de constante creación y cambio. El conocedor, lo que utiliza para conocer y lo que conoce son aspectos de la misma cosa: el organismo vivo. El ser vivo a medida que obtiene conocimiento cambia en su constitución, y a medida que conoce genera nuevas estrategias para obtener mayor comprensión de su mundo. El conocimiento no sigue un camino lineal, sino que se reconfigura y resignifica en cada interacción nueva con la realidad, es un proceso sin fin ni límite claro, como un Ouroboros.

---

<sup>4</sup> El Ouroboros es un símbolo ancestral representado por una serpiente que se muerde la cola, formando un círculo sin fin.

De este modo, el enactivismo concibe la cognición como un proceso dinámico y circular en el cual el significado no es fijo, sino que surge continuamente a través de la interacción con el mundo. Nuestra comprensión del entorno y de nosotros mismos no es estática, sino que se encuentra en un proceso continuo de transformación y ajuste, dependiendo de nuestras experiencias y contexto. Por ende, para comprender adecuadamente el acto cognoscitivo, es necesario comprender al agente cognitivo en su ambiente, esto es, la interacción bidireccional o ‘circular’, en palabras de Varela y Maturana (2006), entre lo cerebral, lo corporal y el entorno<sup>5</sup>. A su vez, hay que tener en cuenta los aspectos afectivos e intersubjetivos de la cognición. No es difícil imaginarse que podemos percibir y pensar sobre el mundo de manera distinta si estamos enojados o deprimidos en lugar de felices. Incluso el hambre puede moldear, y tal vez distorsionar, los procesos cognitivos. Asimismo, las relaciones intersubjetivas y sociales pueden generar diferentes maneras de comprender y actuar en el mundo.

Lo importante a destacar para la presente discusión es que, de acuerdo con la aproximación enactiva, el significado no es algo que exista más allá en el mundo, sino más bien es estructurado por la cognición y la acción. Este proceso de construcción activa del significado es lo que se conoce como ‘enacción’. En lo que sigue se explorará la utilidad de esta perspectiva sobre el significado para repensar la conceptualización de metáforas en el contexto de los trastornos psiquiátricos. Para ello se introducirá la noción de ‘metáfora enactiva’ de Gallagher y Lindgren (2015).

## Metáforas enactivas

El concepto de metáfora enactiva no refiere a un tipo distinto de metáfora, sino a una forma diferente de comprender cómo surgen y operan las metáforas. A diferencia de la teoría de la metáfora conceptual propuesta por Lakoff y Johnson, donde las metáforas son estructuras cognitivas que permiten entender un dominio abstracto, o meta, en términos de uno más concreto, el dominio fuente, a través de proyecciones mentales: el enfoque enactivo propone que

---

<sup>5</sup> El cual puede incluir a su vez otros agentes cognitivos.

las metáforas emergen de la acción situada en el mundo.

Desde esta perspectiva, como señalan Gallagher y Lindgren (2015), las metáforas no se limitan a operaciones mentales internas, sino que se generan en y a través de la interacción corporal con el entorno. Así, comprender una metáfora no consiste simplemente en mapear mentalmente conceptos, sino en encarnar una posibilidad de acción en un contexto determinado.

Dentro del marco tradicional, la producción de metáforas es vista como una habilidad imaginativa. La comprensión de metáforas como llamar a los fuegos artificiales «Flores en el cielo» requerirían ver similitudes entre dos entidades que son consideradas como distintas habitualmente y combinarlas en una imagen mental novedosa. En este sentido las metáforas hacen referencia a la capacidad productiva de expresiones lingüísticas por medio de la capacidad imaginativa, esto es, a través de la combinación de representaciones mentales internas.

En cambio, la perspectiva enactiva sobre la imaginación “es algo que requiere participación activa, una forma de acción e interacción” (Rucińska et al., 2021, p.6)<sup>6</sup>. Por ejemplo, imaginarse dónde poner una cuna en una habitación en anticipación a la llegada de un bebé recién nacido, no sólo imaginamos el espacio objetivo de la habitación, o el tamaño de la cuna, las ventanas y la puerta. Más bien, es más probable que imaginemos cómo nos moveremos en la habitación si la cuna fuese puesta allí, o cómo podríamos alcanzar la ventana si la colocamos en la pared.

De acuerdo con esto, una persona en silla de ruedas o cualquiera que opere bajo un conjunto de contingencias sensoriomotoras distintas podría imaginarse el arreglo de la pieza de manera diferente. En este sentido, nuestras imaginaciones tienen como base a las posibilidades de acción del organismo. Por ende, en esta propuesta hay un rol mucho más explícito para el cuerpo en el moldeamiento de la imaginación, en tanto nuestro movimiento puede infundir nuestras imaginaciones y generar nuevas experiencias imaginativas. Podemos encontrar ejemplos de imaginación corporizada explícita en el teatro. En este contexto, las imaginaciones son moldeadas activamente por los artefactos,

---

<sup>6</sup> Traducción propia.

accesorios y las interacciones con otras personas, las cuales contribuyen de manera conjunta al descubrimiento y creación de nuevas posibilidades de acción. Si se puede comprender la imaginación de forma corporizada, entonces eso nos permite llegar a un entendimiento alternativo sobre la comprensión y producción metafórica más allá de solamente lo lingüístico.

A partir de lo anterior, es posible revisitar y darle más sentido a la afirmación de Gallagher y Lindgren de que las metáforas se crean y significan a través de la acción. Esto es lo que denominan ‘interacciones metafóricas’ (*metaphoric engagements*), pues trata del actuar tomando una cosa como si fuese otra. Para ilustrar esto véase el siguiente caso: una infanta manipula un plátano y lo sostiene junto a su oreja como si fuese un celular. Al hacer esto, específicamente, en el actuar mismo de estas acciones, la niña trata al plátano metafóricamente. La metáfora en cuestión no se halla como una representación interna en su cabeza, está en su mano y en el movimiento que hace con el plátano. Ella constituye la metáfora a través de su acción, enactúa una metáfora basada en una posibilidad de acción presentada por la forma del plátano y sus experiencias previas con los teléfonos. En vez de ver un teléfono en el plátano, sustituyendo un pensamiento por otro o un concepto por otro, ve en el plátano una posibilidad de un tipo particular de acción. Del mismo modo, uno puede entrar en juegos de rol donde se pretende ser alguien más. El actor se transforma metafóricamente por medio de sus acciones. Esto muestra a la vez que hay otros elementos en juego: el imitar, la respuesta a emociones, la gestualidad, sensibilidad al contexto y habilidades lingüísticas.

Resumiendo, al comprender las metáforas como posibilidades de acción nos permite usarlas para generar nuevas experiencias corporales. Las metáforas pueden usarse para crear nuevos tipos de visualizaciones y las sensaciones que conllevan. Asimismo, el significado de una metáfora no es fijo, sino más bien toma forma de acuerdo con el modo en que es usada y a través de las interacciones de las que emerge. Esto último es vital para la comprensión de la conceptualización de la experiencia de las personas con trastornos psiquiátricos.

## Narrativa y auto-entendimiento desde el enactivismo

Las prácticas narrativas tienen el potencial de jugar un rol fundamental en el bienestar psicológico de las personas, pues influyen en la autopercepción de estas y cómo también comprenden su relación con los otros, el cómo sienten que son percibidas por estos. Por este motivo muchas psicoterapias se centran en las narrativas que tienen las personas sobre sí mismas, el supuesto que fundamenta esto es que, si se logra cambiar esta representación narrativa, entonces se puede abrir un abanico de oportunidades para involucrarse en comportamientos que ayuden a la persona a lidiar o inclusive superar su trastorno.

Hutto y Gallagher (2017) desarrollan un paralelo entre la propuesta enactiva sobre la cognición y la narrativa. Dado que, de acuerdo con el enactivismo, la cognición se encuentra arraigada en el cuerpo y en la interacción con el mundo, esto implica que la corporalidad humana y la intersubjetividad que la atraviesa imponen límites reales o materiales al tipo de identidades que podemos asumir. Sin embargo, al mismo tiempo, estos factores son condiciones propicias que facultan participar en esfuerzos conjuntos que permiten la generación y reconstrucción de significado más allá de las limitaciones individuales, tal como vimos en la actuación.

En semejanza, la narrativa posee estas mismas características. Así como el lenguaje limita nuestra capacidad de hacernos entender, al mismo tiempo permite infinitas maneras de expresarnos. Las prácticas narrativas pueden ser conservadoras y replicantes, y aún así ofrecer recursos para la crítica y la transformación. Para entender cómo es esto posible hay que tener en cuenta dos elementos: Primero, la naturaleza de la práctica narrativa y, segundo, el hecho de que somos más que un ‘yo narrativo’.

En primer lugar, la narrativa tiene una estructura interna que puede describirse a través del concepto de ‘distancia narrativa’. Este término indica qué tan lejos está el narrador respecto a los eventos narrados. Por ejemplo, la distancia entre el narrador y lo narrado es menor si es una narrativa en primera persona en comparación a una de tercera persona, distancia de perspectiva; la

cantidad de tiempo pasado entre los eventos narrados y la narración, distancia temporal; y el grado de la evaluación de los eventos por el narrador, distancia evaluativa.

Lo mismo aplica a la narrativa autobiográfica. Siempre hay una distancia entre el yo que narra y el yo que es narrado. Para ilustrar, cuando el narrador dice «yo tuve mucha ansiedad» el 'yo' refiere al narrador, significando que quiere decir algo de sí mismo, pero también refiere a quién era el narrador en un tiempo pasado. El narrador implica una identidad entre él mismo y la persona de la que está hablando, sin embargo, siempre hay un grado de diferencia. La distancia narrativa permite que se abra un espacio crítico, y esto en sí mismo puede introducir cierto grado de control y transformación en términos de cómo uno se entiende y comprende a sí mismo.

En segundo lugar, hay que tener en cuenta que el 'yo narrativo' es sólo un aspecto de nuestra identidad. La capacidad que tenemos para crear narrativa es un factor dentro de lo que es la existencia humana, pues incluye también factores biológicos, experienciales, sociales, psicológicos, emocionales y contextuales. Las prácticas narrativas, y la distancia crítica que pueden abrir, brindan cierta influencia para la autogestión y la transformación; pero no podrían proporcionarnos tal influencia sin la presencia de nuestras habilidades corporales para actuar, y con ello tener la vivencia de estar en control de nuestras decisiones y acciones.

Esta multidimensionalidad permite abordar el fenómeno de la conceptualización metafórica de trastornos mentales de manera más profunda. La autocomprensión narrativa modula nuestras conductas intersubjetivas; nuestras prácticas corporales afectan a su vez nuestra comprensión narrativa; un cambio en nuestras circunstancias puede afectar igualmente los demás factores que definen nuestra identidad. Esta diversidad de elementos puede rescatarse en las metáforas de pacientes, donde lo metafórico se entiende afectando y moldeando su experiencia no sólo como un modo de pensar, sino también como un modo de vivir y actuar.

## La conceptualización de la depresión en Sylvia Plath desde una mirada enactivo-lingüística

Sylvia Plath era una destacada poeta y novelista estadounidense, más conocida por poemario *Ariel* y su novela *La campana de cristal*. Sus temáticas suelen abarcar la vivencia de la depresión, la obsesión por la belleza y la existencia. También era una ávida diarista, los cuales al ser recuperados fueron publicados y son la fuente principal de este ensayo. Su vida estuvo marcada, observando sus diarios, por la violencia sexual, perfeccionismo y una depresión endógena, la cual batalló por años hasta que finalmente la intensidad de sus síntomas y su turbulenta relación con su exmarido lograron que sucumbiera a ella y decidió terminar con su vida.

En su poesía y prosa, así como en sus diarios, Plath no habla de la enfermedad mental; más bien, la encarna. Su lenguaje no describe el sufrimiento: lo expresa performativamente. Es aquí donde una lectura enactivista puede decir algo más que lo que ofrecen los manuales diagnósticos. Tal como se señaló en la introducción, la experiencia de la depresión es paradójica, permeada por apatía y agonía, mostrando una especie de ‘yo dividido’. Un estado que no se puede superar, lleno de negatividad y polarización.

Desde el enactivismo, el sufrimiento es una manera en que el cerebro-cuerpo-mundo se entreteje en una experiencia inhabitable. La depresión, en esta clave, no es solo un estado mental, sino un colapso de sentido, un mundo que ya no se ofrece como habitable. En sus diarios, Plath no presenta una patología, sino un modo radicalmente alterado de habitar el tiempo, el espacio, los vínculos.

Así entendido, el lenguaje no es un simple vehículo para expresar un contenido interno, sino parte activa de cómo ese mundo se configura o se fragmenta. Plath no escribe desde fuera de la enfermedad: su lenguaje es en sí mismo una forma encarnada de dar cuenta de un mundo que se estrecha. La metáfora de la campana de cristal no es solo una imagen: es una forma de cuerpo, una atmósfera sellada que impide el flujo del mundo, una discontinuidad en la respiración y el afecto.

Esto se ve en los diarios frecuentemente a través de su uso de la metáfora, los estados positivos no son expresados a través de metáforas como los estados negativos (Demjén, 2014, p.44). Una de las raras excepciones a esto se puede observar en la siguiente cita (I): “el aroma ligeramente acre de las petunias es delicado y dulce y ha curado todas mis heridas” (Los Diarios Completos de Sylvia Plath, entrada 17)<sup>7</sup> mostrando el ‘aroma’ como un ‘remedio’, en comparación a otra instancia positiva que describe muy literalmente (II): “(...) entonces me besó con avidez cerrando los ojos y sentí su mano cálida, ahuecada, ardiendo en mi vientre” (entrada 18). La literalidad de la descripción nos permite ver cómo la experiencia fue vivida realmente en el momento, no desde una distancia, no como algo ajeno, sino en completa conexión con lo vivido en esa situación. Una irrupción en la vivencia e interacción depresiva con el mundo y los otros.

Además, su escritura en los diarios se caracteriza por el uso del pronombre en segunda persona ‘tú’ para referirse a sí misma creando un sentido de urgencia e insistencia además de reflexividad. De hecho, el diario se da cuenta de que más del 10% de las entradas del diario son escritas utilizando este pronombre (Demjén, 2014, p. 46; e.g. “Después de todas las racionalizaciones (...) te diste cuenta de que cuando estás viva y llena de vitalidad, competir y esforzarte con y entre otras personas compensa todo lo demás.” (entrada 128)). También esto puede verse en el siguiente pasaje (III): “Primero piensa: esta es tu habitación – aquí esta tu vida, tu mente: No entres en pánico. Comienza para escribir, incluso si es tosco y dividido” (entrada sin número) aquí se demuestra cómo ella utiliza el pronombre de segunda persona para crear un sentido de urgencia, de demanda a sí misma y desdoblamiento. Mientras que en otro pasaje se puede observar cómo veía su depresión (IV):

Estoy asustada, no soy sólida sino vacía. Siento detrás de mis ojos una insensible, paralizada caverna, un pozo de infierno, una imitante nada. Nunca pensé, nunca escribí, nunca sufrí. Quiero matarme, escapar de las responsabilidades, gatear hacia atrás abyectamente dentro del útero (entrada 154).

---

<sup>7</sup> En lo que sigue, nos referiremos a las citas del diario de Sylvia Plath por su numeración.

Mostrando así que la concebía como un estado que suprime su carácter de ‘sólida’, se veía a sí misma como un contenedor ‘vacío’ producto de su estado depresivo y la depresión como un lugar oscuro, como una ‘caverna’, que a la vez adjetivaba con la palabra ‘paralizada’, esto en sí también es metafórico porque se le otorga una calidad humana a la caverna.

La aproximación enactiva permite destacar otras cuestiones sobre la metaforización de la depresión en Plath. En términos de distancia narrativa, Plath oscilaba entre una perspectiva íntima y un distanciamiento autoimpuesto, lo que se muestra en su uso de la segunda persona. Cierta distancia puede ayudar a abrir un espacio crítico y de transformación, como cuando se da órdenes a sí misma, pero también puede reflejar esta desconexión con uno mismo, de no reconocerse en uno mismo, lo que se señaló anteriormente como ‘yo dividido’. Además, se puede hipotetizar que la dimensión física y espacial en sus metáforas no sólo refleja su modo de pensar, sino también de experimentar su propio cuerpo. La imagen de la caverna muestra cierta insensibilidad y que su cuerpo le es algo ajeno. Esta desconexión corporal es palpable también en otros pasajes (V): “Observa la máscara desagradable e inerte que tienes delante y no la olvides” (entrada 157). El carácter inerte en contra de lo vivo que puede ser un rostro muestra a su vez cómo la afectividad está constreñida por su condición, la cual acompañada de las otras metáforas vistas muestra la imposibilidad de entrar en nuevas conductas.

A partir de la perspectiva enactiva puede afirmarse que el lenguaje desarrollado en la producción metafórica no sólo está basado en experiencias físicas, sino más bien lo metafórico puede comprenderse afectando y moldeando nuestra experiencia cognitiva en general, significando y resignificando nuestra corporalidad y autocomprensión. Las herramientas conceptuales que nos brinda el enactivismo nos permite reunir el análisis literario, lingüístico y psicológico expandiéndolos para abordar la corporalidad de la depresión en Plath y, como buscamos sugerir a través de este ensayo, permite establecer un fundamento teórico que puede expandirse a los demás trastornos mentales.

## Conclusiones

Uno de los beneficios de una aproximación enactiva combinada con la teoría de la metáfora conceptual es que permite una visión más integrada de los trastornos mentales, considerando tanto su dimensión corporal como su expresión simbólica. Sin embargo, una problemática que queda por desarrollar es hasta qué punto puede llevarse su compatibilidad. Otra posible problemática es la dificultad de articular ambas perspectivas en modelos clínicos aplicables. Aun así, el enactivismo como un marco de trabajo permite entrar en diálogo a la psiquiatría, psicología, filosofía, lingüística y estudios literarios para obtener una comprensión más rica de las psicopatologías. Asimismo, el reconocimiento de la naturaleza dinámica del conocimiento y la influencia del lenguaje en la autopercepción abre nuevas vías para la comprensión de la salud mental. Integrar estos enfoques en el ámbito terapéutico puede fomentar intervenciones más flexibles y personalizadas, promoviendo un entendimiento más profundo de la experiencia subjetiva del paciente que otorgue un sentido renovado de identidad y agencia.

## Referencias bibliográficas

- Demjén, Z. (2014). Drowning in negativism, self-hate, doubt, madness: Linguistic insights into Sylvia Plath's experience of depression. *Communication & medicine*, 11(1), 41–54.
- Gallagher, S., & Lindgren, R. (2015). Enactive metaphors: Learning through full-body engagement. *Educational psychology review*, 27, 391-404.
- Hutto, D. D., & Gallagher, S. (2017). Re-Authoring narrative therapy: Improving our selfmanagement tools. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 24(2), 157-167.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). *Metaphors we live by*. University of Chicago press.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (1999). *Philosophy In the Flesh: The Embodied Mind and Its Challenge to Western Thought*. Basic Books.
- Maturana, H. & Varela, F. (2006). *De máquinas y seres vivos* (6ta ed.). Editorial Universitaria.
- Plath, S. (2018). *Diarios completos*. (E. Julibert, Trad.). Universidad Diego Portales.
- Reali, F., Soriano, T., & Rodríguez, D. (2016). How we think about depression: The role of linguistic framing. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 48(2), 127-136.
- Rucińska, Z., Fondelli, T., & Gallagher, S. (2021). Embodied imagination and metaphor use in autism spectrum disorder. In *Healthcare* (Vol. 9, No. 2, p. 200). MDPI.
- Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (2017). *The embodied mind, revised edition: Cognitive science and human experience*. MIT press.