

# Diseño Somático: Sobre la articula-

Entrevista realizada por  
Claudia Núñez-Pacheco en  
el KTH Royal Institute of  
Technology, Estocolmo,  
el 12 de octubre de 2021.

# ción, la mate- rialidad, la política y el cuerpo. Entrevista con Kristina Höök

**Cómo citar esta entrevista:** Núñez-Pacheco, C. (2022). Diseño Somático: Sobre la articulación, la materialidad, la política y el cuerpo. Entrevista con Kristina Höök. *Diseña*, (20), Interview.1. <https://doi.org/10.7764/disena.20.Interview.1>

● DISEÑA | 20 |  
ENERO 2022  
ISSN 0718-8447 (impreso)  
2452-4298 (electrónico)  
COPYRIGHT: CC BY-SA 4.0 CL

Entrevista

Ø Original English Version here



Kristina Höök es profesora de Diseño de Interacción en el Royal Institute of Technology (KTH), donde dirige el Grupo de Investigación de Diseño Somaestético, un laboratorio que explora diversas formas de reincorporar el cuerpo y el movimiento a un régimen de diseño que durante mucho tiempo ha privilegiado el lenguaje y la lógica. La investigación de Höök sobre la interacción afectiva, el diseño somaestético y el Internet de las cosas busca que la vida con la tecnología sea más significativa, agradable, creativa y estéticamente atractiva, para lo cual se enfoca en el soma, es decir, en nuestro cuerpo vivo, intencionado, sensible y perceptivo.

Autora de *Designing with the Body: Somaesthetic Interaction Design* (MIT Press, 2018), Kristina Höök comienza la entrevista definiendo brevemente el diseño somático en relación con la somaestética y las teorías feministas. A la luz de la definición fundamental de la somaestética y la función que cumple el desarrollo del yo y la apreciación sensorial, Höök hace distinciones entre el diseño somático y otros enfoques de diseño, discutiendo, por ejemplo, las tensiones entre el uso del lenguaje y el cuerpo, el cultivo de la sensibilidad somática frente a la corrección, el desarrollo pausado frente a la obsesión por las soluciones, la cultura frente a la naturaleza y la materialidad tangible frente a la digital. Höök aclara que, para el diseño somático, la importancia de articular en detalle la experiencia no traiciona la centralidad del cuerpo y que acciones tales como dibujar, hacer y codificar podrían representar medios de articulación en sí mismos.

### **Para empezar, Kia, te pediré que hables de ti. ¿Quién eres?**

Mi nombre es Kia; y mi nombre completo, Kristina Höök. Soy profesora de Diseño de Interacción en el ΚΤΗ, el Instituto Real de Tecnología de Estocolmo, Suecia. Pero... ¿quién soy yo? ¡Esa es una pregunta más profunda! Solo te he dado mi título. En cierto sentido, mi posición sobre la identidad consta de dos partes: algunos rasgos permanecen conmigo toda la vida, pero también cambio regularmente a lo largo de ella: mis actitudes, mis creencias, mis roles, mi identidad, cómo me hablo a mí misma, etc.

Ahora mismo, me siento como una abuela menopáusica a la que le gusta montar a caballo, con algunos dolores corporales y molestias producidas por una larga vida pariendo niños y otras causas. Profesionalmente bien establecida, pero ligeramente aburrida, para ser sincera...

### **Un poco aburrida, ¿en serio?**

Sí. He hecho muchas cosas que quería hacer y estoy pasando este otoño en un mini-sabático para intentar averiguar cuál puede ser el siguiente paso. ¿Quedan sueños en mi carrera que no he cumplido? ¿Y cuáles serían? ¿Quizá esta sea una forma un poco extraña de presentarme a mí misma?

**No, ¡para nada! De hecho, quiero empezar con una pregunta que se conecta con lo que estás diciendo (ya que estás hablando del cuerpo, la maternidad, la menopausia, etc.). Una de las cosas emocionantes de estar aquí en ΚΤΗ está relacionada con la presencia tan notable de mujeres fuertes en nuestro laboratorio, y cómo esta visión somaestética ha influido en el trabajo de muchas de nosotras, junto con las epistemologías feministas en general. Y me gustaría empezar precisamente por eso, por saber cómo crees que el diseño basado en la somaestética se alinea con las epistemologías feministas.**

Creo que está alineado. Deberíamos retomar el concepto de “mujer fuerte”, me parece que es interesante. Pero, por ahora, digamos que la *somaestética* es una teoría filosófica propuesta por Richard Shusterman. Él descubrió que, cuando la mayoría de los filósofos pertenecientes a las corrientes del pragmatismo y la fenomenología, entre otras, hablan sobre el cuerpo, se refieren siempre al cuerpo normativo masculino.<sup>1</sup> Cuando hablan de los cuerpos y de lo que el cuerpo significa para nuestras formas de estar en el mundo, lo hacen siempre con este supuesto relacionado con

<sup>1</sup> Ver: Shusterman, R. (2003). Somaesthetics and “The Second Sex”: A Pragmatist Reading of a Feminist Classic. *Hypatia*, 18(4), 106–136.

la masculinidad, con las formas masculinas de estar en el mundo. Por otro lado, Shusterman comenta haber pasado bastante tiempo con personas que bailan o realizan otras prácticas estéticas que implican el uso de los cuerpos, junto con su propia formación y práctica de Feldenkrais. De ahí que él quisiera traer algunas de sus ideas a la filosofía de la somaestética y recordarnos que tenemos cuerpos diferentes. Tenemos diferentes maneras de implicarnos. No todo parte del cuerpo masculino que lleva esta mente tan importante, sino que puede haber otras formas de ser un cuerpo.

Cuando intenté trasladar las teorías somaestéticas a un planteamiento activo de diseño, para mí fue muy importante reconocer que en el mundo hay diferentes cuerpos. Cuando se diseña a través del cuerpo, resulta evidente, a cada paso, que importa qué tipo de cuerpo tienes. Ya no podemos ignorar el hecho de que somos diferentes: hombres y mujeres; si tienes la menstruación o la menopausia; si tienes dolor; o si eres baja o alta. O si perteneces a una cultura concreta que te ha animado a ser una supuesta “mujer fuerte”; o si vienes de una cultura en la que has aprendido que, como mujer, debes evitar la mirada masculina y mirar y comportarte con “dignidad de mujer”, sin ejercer ningún poder sobre el mundo, evitando ocupar cualquier espacio.

Lo que me sorprendió fue la diferencia entre esta forma de ver el diseño y la manera en que nos involucramos, por ejemplo, en el diseño centrado en el usuario. En este último, cuando hablamos de usuarios finales, pareciera que nuestra tarea es salir (con empatía) al mundo para averiguar lo que estos necesitan. Pero cuando una se involucra con el diseño somático, rápidamente se da cuenta de que los usuarios finales y una misma somos diferentes. ¡Tenemos necesidades diferentes! Se me hizo muy evidente este cuerpo, estas diferencias en los cuerpos, y cómo eso importa para el diseño. Por eso el diseño somático se convierte en un proyecto feminista. En ese sentido, el diseño somático sigue una posición feminista pluralista, reconociendo las realidades biológicas, pero también reconociendo las diferencias culturales, las diferentes maneras en que la cultura nos completa, como dice Elizabeth Grosz.<sup>2</sup> Los cuerpos masculinos y femeninos se “completan” de diferentes maneras dependiendo de cómo se enactúan las actitudes culturales hacia las mujeres.

<sup>2</sup> Grosz, E. (1994). *Volatile Bodies: Toward a Corporeal Feminism*. Indiana University Press.

**En consecuencia, la pregunta es: ¿cómo definirías el diseño somático? ¿Cómo incorporamos estas diferencias al proceso de diseño?**

Algunos piensan que se trata de un conjunto particular de métodos de diseño y, por supuesto, no es así. Se puede usar cualquier

3 Trabajando juntas en la  
División de Tecnología de Medios  
y Diseño de Interacción de КТН.

método de diseño que tenga sentido para las realidades corporales en cuestión y los retos de diseño que se plantean. Si estás diseñando para las artes marciales, entonces necesitas prácticas de artes marciales. Si estás diseñando para cantar con drones, entonces necesitas drones y personas que puedan cantar o quieran cantar con drones.

El otro día, tú, yo y algunas otras investigadoras<sup>3</sup> hablamos de qué sería lo mínimo que tiene que haber para que reconozcamos un proceso de diseño somaestético. Sigo volviendo a la definición fundamental de somaestética, a saber, que cualquier cosa que te haga mejorar tu capacidad de apreciar algo a través de todos tus sentidos, será un camino hacia la somaestética. Entonces, ¿qué significa mejorar tu capacidad de apreciación? Bueno, ¡puede ser cualquier cosa!

Volviendo a mis ejemplos, pueden ser las artes marciales, que es una forma de crear conciencia corporal y disfrute a través de movimientos rápidos y agresivos. O pueden ser formas de relacionarse con los drones que te permitan ser expresiva para que puedas cantar con ellos, una forma de expresar algo interesante con esta otredad en la que el dron se manifiesta. El *axioma* de trabajo del diseño somático se convierte en el objetivo de mejorar lo que puedes sentir, palpar y experimentar a través de todos tus sentidos.

**En cuanto a la mejora: para el diseño somático, la apreciación está conectada a nuestra experiencia en primera persona o realidad fenomenológica, lo que implica que la visión del cuerpo en tercera persona no sea nuestro enfoque. Por ejemplo, cuando interactuamos con tecnologías como los drones, no vemos el cuerpo como algo opuesto al dron, sino como una conversación entre estas dos entidades. En tu libro *Designing with the Body: Somaesthetic Interaction Design*, explicas cómo la posición en tercera persona, que ve el cuerpo desde una postura objetiva e incorpórea, sigue siendo muy frecuente en la HCI, tal como sabemos. El diseño somático y su enfoque en la investigación en primera persona son cada vez más relevantes, aunque yo diría que todavía somos una minoría. Ahora bien, sigue siendo frecuente que algunos autores, que dicen estar influenciados por el diseño somático, se embarquen en proyectos basados en el *perfeccionamiento* o la *corrección* de algunas debilidades del cuerpo, lo que en cierto modo podría estar respondiendo a expectativas sociales que, en**

**algunos casos, escapan a una visión más cándida y en primera persona. Pero me preguntaba si estos puntos de vista son engañosos. ¿Existe algún tipo de límite que nos permita cuestionar si esos puntos de vista se alinean con la somaestética o el diseño somático?**

Estoy muy influenciada por el libro *Making Design Theory*, de Johan Redström. Para él, construir un programa de diseño, por ejemplo, el programa de diseño somático, significa comenzar con ciertos axiomas y luego construir sistemas ejemplares, llenando el programa de contenido. Puedes empezar señalando algunos de esos ejemplos como diseño somático prototípico y posicionando otros ejemplos en los bordes. Lo que buscas es detectar cada vez que necesitas variantes del axioma o nuevos axiomas para apoyar la idea de que algo sigue siendo un proceso de diseño somático.

Creo que es ahí donde nos encontramos ahora. Estamos tratando de averiguar hasta dónde podemos llevar el diseño somático, para qué retos de diseño funciona y dónde no es apropiado. Diría que no sé con certeza si un diseño concreto procede de un proceso de diseño somático, pero a menudo hay algo en común que sí reconozco. Hay una sutileza: hay un cuidado por los detalles, los materiales y las interacciones que trae algo interesante y único a mi experiencia.

Volviendo a tu pregunta: ¿qué pasa si tienes un sistema que te corrige, tratando de hacer que te comportes de ciertas maneras, sería eso un diseño somático? Mi respuesta sería que depende de cómo se lleve a cabo, porque puede darse el caso de que tal diseño no caiga fuera del programa de diseño somático. El hecho de que el sistema te haga pasar por una fase de dolor muscular, o que corrija tu postura corporal o tus movimientos, o que te exponga al riesgo, no significa que no acabes aumentando tu capacidad de apreciación. Depende de cuál sea el objetivo final. ¿Dónde quieres llegar? A veces, el camino hacia una experiencia estética o el camino hacia una experiencia éticamente buena puede pasar por el dolor o la incomodidad, o por involucrarte con la corrección.

**Me gustaría preguntarte algo un poco diferente ahora. ¿Cómo hiciste la transición de tu trabajo de interacciones afectivas al diseño somático? ¿Qué ocurrió?**

¿Qué pasó? ¡Es una buena pregunta! Me interesaban la emoción, el afecto, el estado de ánimo y todas esas cosas porque venía de hacer sistemas de recomendación social, y me di cuenta de que la gente utiliza esos sistemas para sentirse segura en sus elecciones (de películas,

«Las tecnologías nos están moldeando. Están moldeando nuestros cuerpos, las reacciones de nuestro sistema nervioso, nuestros sistemas musculares, nuestros niveles hormonales, nuestro razonamiento a nivel del lóbulo frontal. Todo esto está moldeado por tecnologías omnipresentes. Entonces, tenemos la obligación de ser responsables como diseñadoras. ¿Cómo pueden todas estas tecnologías conducir a una buena vida? El ideal somaestético me ayudó a abandonar las ideas tradicionales que teníamos sobre la usabilidad en ese entonces. La usabilidad se centra, principalmente, en cómo realizar las tareas de forma eficiente. Para mí, estaba claro que, llegada la tercera ola de la HCI, el objetivo ya no es únicamente la eficiencia»

libros u otras opciones) y, por lo tanto, esos sistemas ayudan a promover ciertas actitudes culturales, conformando ciertas experiencias emocionales. En ese momento, escuché una ponencia realmente interesante de Rosalind Picard sobre computación afectiva (dada en la "Intelligent User Interfaces Conference"). Ella señaló que el afecto no es un proceso exclusivo del cerebro, ni del cuerpo, ni de la interacción social. Está en todas partes. Todo está teñido por afectos, desde la forma de interactuar y lo que se muestra facialmente, hasta la manera en que todo eso interactúa con procesos en el cerebro, el hipocampo y la amígdala, con procesos en el cuerpo, los niveles hormonales, etc., de ida y vuelta. En consecuencia, esto resultaba interesante como diseñadora, porque significaba que podías aprovechar ese bucle entre el movimiento, el pensamiento, la socialidad y la conexión a través del afecto. Pero lo que ella no proporcionó en esa charla (y esto fue hace mucho tiempo), fueron los fundamentos de por qué nosotras, como diseñadoras, aprovecharíamos eso. ¿Por qué queremos captar las emociones de los usuarios? Por supuesto, puedes vender más cosas con una buena UX, ¿verdad?

Pero más allá de vender más cosas, ¿qué más podía haber?

En aquel momento estábamos construyendo sistemas que permitían aprovechar estos procesos emocionales, haciendo que la gente gesticulase e interactuase de forma más enriquecedora. Pero no sabíamos por qué lo hacíamos. ¿Por qué íbamos a mejorar la experiencia del usuario, con qué propósito? Entonces, era ahí donde no estaba contenta con solo mirar el cuerpo y la emoción como una especie de mecanismo que podía, como diseñadora, manipular. Necesitaba algo más que eso. Y la somaestética aportaba valor en este punto. La somaestética se pregunta qué es una buena vida, qué significa llevar una buena vida.

Soy atea. No creo en Dios. No creo en una vida después de esta. Creo que tenemos que llevar una buena vida aquí y ahora. Ahora bien, ¿qué significa llevar una buena vida aquí y ahora si tienes un montón de tecnologías a tu alrededor? ¿Cómo pueden hacer que mi experiencia vital sea rica e interesante? Es ahí donde encontré un hogar, donde me sentí entusiasta, porque podía ver que las tecnologías estaban por todas partes, y si les corresponde ser una parte tan importante de nuestro mundo vital, tienen que proporcionarnos algo importante.

Las tecnologías nos están moldeando. Están moldeando nuestros cuerpos, las reacciones de nuestro sistema nervioso, nuestros sistemas musculares, nuestros niveles hormonales, nuestro razonamiento a nivel del lóbulo frontal. Todo esto está moldeado por tecnologías omnipresentes. Entonces, tenemos la obligación de ser responsables como diseñadoras. ¿Cómo pueden todas estas tecnologías conducir a una buena vida?

El ideal somaestético me ayudó a abandonar las ideas tradicionales que teníamos sobre la usabilidad en ese entonces. La usabilidad se centra, principalmente, en cómo realizar las tareas de forma eficiente. Para mí, estaba claro que, llegada la tercera ola de la HCI, el objetivo ya no es únicamente la eficiencia.

Bien. No se trata de eficiencia. ¿Pero entonces qué? ¿De qué se trata? ¿Por qué lo hacemos? ¿Por qué ponemos juegos en la vida de los niños? ¿Por qué ponemos herramientas creativas al alcance de la gente? ¿Por qué hacemos estas cosas? ¿Estamos ahí para hacer las tareas más eficientes en el trabajo, alejándolas de nuestros cuerpos y movimientos, centrándonos en nuestro razonamiento simbólico, o estamos ahí para hacer la vida más interesante y rica, para llevar una buena vida, para llegar a un lugar en el que disfrutemos la vida a través de todos nuestros sentidos? De ahí surgió mi interés. Además, ha habido otras que han trabajado antes que nosotras. Thecla Schiphorst, de la Universidad Simon Fraser de Canadá, Lian Loke, tu antigua supervisora en la Universidad de Sidney, así como George Khut y muchos otros han trabajado sobre el diseño somático mucho antes que nosotras. Así es como llegué a esa literatura. No fui la primera en anhelar una aproximación diferente al diseño.

**Mientras hablabas de la “buena vida” y de conectar con tus sentidos, pensaba en el concepto de *diseñar para una vida mejor*. Cuando vives en Suecia, entras en contacto muy estrecho con la naturaleza. ¿No has pensado en *desdiseñar* cosas cuando montas a caballo, por ejemplo? No necesitamos tantas cosas. Puede que necesites caminar una hora todos los días, tomar una taza de café, montar a caballo, y con eso eres feliz. ¿Necesitamos más diseño? ¿De verdad necesitamos más tecnología para gozar una mejor vida?**

¡Muy buena pregunta! Pero me gustaría señalar que, de hecho, los caballos están en cierto sentido diseñados. En primer lugar, obviamente, hay tecnologías como la silla, los arreos, los estribos y todas esas cosas. Son artefactos diseñados que ponemos en el caballo para poder montarlo. Pero, en segundo lugar, los propios caballos han estado en la cultura humana durante mucho, mucho tiempo, y los hemos criado para que se adapten a nuestras necesidades. Los caballos que monto no son como el caballo original que vivía en la sabana o en Siberia. Han sido modificados, su constitución genética ha ido cambiando durante cientos y cientos de años para adaptarse a nuestras necesidades. En cierto sentido, los caballos son artefactos diseñados.

O tomemos el ejemplo que das: tomar un café. Existe la importantísima práctica sueca de la *fika*, la pausa del café. Pero el café no se originó en Suecia. La taza está diseñada, toda la idea de una cultura en la que la gente toma un café por la mañana es una práctica que hemos moldeado. Es una práctica diseñada, ¿no?

### **Es un ritual, sí.**

Lo es. Y la idea de que dar un paseo por la naturaleza es algo bueno, es también una práctica que hemos diseñado. No adhiero a la idea de que «aquí está la forma puramente natural de vivir en la naturaleza. Y aquí hay otra forma de vivir, que incluye la tecnología». No creo que podamos hacer esa distinción. Para llevar esto aún más lejos, veamos nuestros hábitats humanos. Construimos nidos, construimos edificios donde estamos con otras personas, criamos a nuestros hijos y todo lo demás. Esto es la naturaleza para nosotros. Este edificio de oficinas es, en cierto modo, una expresión de nuestra morfología humana.

No creo que se pueda decir «quitemos la fabricación de herramientas a un humano para encontrar lo que es natural para los humanos», ya que fabricar y usar herramientas es parte de nuestra morfología humana. Es lo que hacemos. Somos creativos. Ves a los niños y te das cuenta de que el ser humano está hecho para crear cosas. Pero no debemos encerrarnos en una situación en la que solo consumimos artefactos ya hechos, en la que no se nos permita ser fabricantes creativos de herramientas. O en la cual la tecnología restrinja nuestros movimientos, emociones o formas de socializar, volviéndolos rígidos. Creo que todos hemos visto esto durante la pandemia, ¿verdad? Nos vimos forzados a una forma particular de socializar, que a muchos de nosotros nos estresa y hace muy infelices.

**Una de las características del diseño somático es su compromiso con una *actitud pausada* a la hora de emprender creativamente una tarea de diseño. Siempre hablamos de esta “lentitud” que se relaciona con la forma en que nos conectamos con los temas que exploramos, los métodos que utilizamos, etc. Esto es interesante tanto desde el punto de vista metodológico como desde el punto de vista del propósito. Desde el punto de vista metodológico, requerimos tiempo para involucrarnos con el diseño somático. En consecuencia, este contradice lo que se espera del diseño como disciplina, donde preci-**

**samos soluciones prefabricadas y con frecuencia escuchamos un lenguaje orientado a soluciones (siempre estamos hablando de *resolver problemas*). Así pues, ¿cómo podemos hacer frente a este posicionamiento contradictorio? Por un lado, como diseñadoras, tenemos que dar respuestas. Pero decir “soluciones” es un poco engañoso porque implica establecer un punto de vista final, y nosotras cambiamos y reformulamos nuestras preguntas todo el tiempo. ¿Cuál es tu perspectiva sobre esta tensión entre inmediatez y pausa? ¿Cómo funciona?**

Esta es una pregunta muy interesante porque, si tomas una práctica como —volvamos a lo que hemos estado hablando— la equitación o las artes marciales, entonces todo el mundo reconoce que se necesitan años para llegar a ser buena en ello. Y, de hecho, con la equitación, creo que es toda una vida, ya que todavía no soy muy buena. Entonces, ¿por qué aceptamos esa lentitud en la adquisición de las habilidades necesarias para montar a caballo, pero asumimos que crear una aplicación móvil para salvar el mundo puede hacerse con unos cuantos post-it en la pared y un rápido estudio de usuario?

#### **¡Y salvar el mundo con eso!**

¡Sí, el solucionismo! «Haz clic aquí y salva el mundo».<sup>4</sup>

Pero, como el diseño somático se involucra bastante con la conexión entre el movimiento, la emoción, el pensamiento y la socialidad, tenemos que cuidar el hecho de que el cuerpo humano es lento para aprender ciertas cosas. Nuestro razonamiento a nivel del lóbulo frontal es rápido, nuestra verbalización de conceptos es rápida. Pero construir nuevos músculos o una nueva reacción del sistema nervioso, lleva tiempo. En este sentido, el diseño somático es lento, o quizás, mejor dicho, *reflexivo*. Como diseñadora somática, tienes que dedicar tiempo a la práctica con la que quieres diseñar para llegar a algún lugar interesante. El problema entonces, por supuesto, es: ¿alguna vez se llegará a extender el diseño somático si compite con métodos más rápidos, a través de los cuales puedes generar ideas rápidamente, y listo? No lo sé. En cierto modo, ¡no me importa si ahora mismo es una aproximación de diseño comercialmente viable! Si nunca buscamos alternativas, no hay manera de que encontremos otras formas de diseñar, ¿correcto? Así es que, ¿voy a esforzarme por intentar averiguar por qué es lento? ¿Cuándo es lento? ¿Cómo podemos facilitararlo de manera que pueda acelerar algunos aspectos para que se convierta en una alternativa viable?

<sup>4</sup> Ver: Morozov, E. (2014). *To Save Everything, Click Here: The Folly of Technological Solutionism*. PublicAffairs. Ver también: <https://clickheretosavetheworld.com>

«Debemos preocuparnos por los materiales físicos porque estamos pasando de la interacción basada en pantallas al Internet de las cosas y la informática ubicua. Así es que, de pronto, tenemos la electrónica, la madera, el plástico, el musgo, etc., y asimismo tenemos este material intangible de lo digital que se integra a la mezcla de materiales físicos. Pero todos ellos tienen que confluir en tu oficio. Tienes que poder experimentar el algoritmo, los datos, el sensor y lo que hacen, así como el actuador con su vibración, por ejemplo. Y cuando puedes sentir todos estos materiales, es cuando puedes extraer el potencial estético o la affordance del material»

Pero es importante hacer este trabajo para ofrecer alternativas a las soluciones comerciales, capitalistas, rápidas y veloces, porque podemos ver que no están haciendo al mundo precisamente feliz en este momento. No quiero decir que todas las herramientas digitales que tenemos sean basura. Por supuesto, muchas de ellas son increíbles. Hemos hecho cosas fantásticas, pero también tenemos un mundo en peligro en lo que respecta a la sostenibilidad, y no solo a la sostenibilidad en términos de cuidado de la naturaleza, sino también a la sostenibilidad en el sentido de que la gente está estresada y sus cuerpos tienen problemas como la diabetes, los problemas cardíacos, el agotamiento y tantas otras cosas. Y, como diseñadoras, tenemos que preocuparnos por eso. ¿Cómo nos preocupamos? Bueno, no hay una solución rápida, así es que tenemos que involucrarnos. No hay otra manera.

**Mencionaste algo al principio de la entrevista: que te sientes *levemente aburrida*. ¿A qué se debe? ¿Podrías explicarlo con más detalle? ¿Está relacionado con aquellas preguntas en las que no puedes llegar a ninguna conclusión? ¿Cuáles serían?**

Como dije, me gusta la idea de Johan Redström de un programa de diseño que se establece a partir de ciertos axiomas, para luego intentar llenar el balde con sistemas ejemplares y finalmente comprobar la viabilidad del programa poniendo a prueba su capacidad generativa. Y creo que hemos conseguido eso en el caso del diseño somático. Hemos demostrado que, como marco, el diseño somático es muy generativo y hemos podido diseñar todo tipo de cosas. Ahora mismo estoy llevando a cabo un proyecto con Volvo. Se trata de coches de conducción autónoma. Es muy “industrial”. Paso a paso, estamos llegando a un punto en el que podemos demostrar que el diseño somático parece funcionar una y otra vez. Y es ahí donde me aburro.

**¿Cuándo las cosas empiezan a funcionar!**

Cuando hemos estado trabajando en algo que empieza a despegar, cuando empieza a funcionar, necesitamos validarlo adecuadamente, corroborarlo, y es aquí donde la investigación académica debe ser más meticulosa a la hora de sondear y testear el programa/paradigma. Soy descuidada y rápida, y anhelo nuevas ideas. Así es que, una vez que llegamos a esa etapa, sigo adelante. No porque el esfuerzo de investigación del diseño somático esté listo, sino porque no soy tan buena con esos métodos de investigación más estructurados.

Pero hay un par de cosas que me siguen preocupando del diseño somático y que todavía me interesan. Una de ellas es sondear los límites del programa de diseño somático. Ya hemos tocado ese tema: ¿puedo diseñar una aplicación móvil clásica con el proceso de diseño somático? ¿Puedo diseñar una aplicación de trabajo ordinaria, instrumental y orientada a las tareas con esta forma de involucramiento? No lo he intentado, y me gustaría hacerlo para sondear los límites del programa.

La otra es acometer la idea de que el diseño somático es solo para las clases medias ricas y acomodadas en el contexto de la sociedad occidental. Me gustaría profundizar en la idea de que, si es una buena forma de conducir la vida, debería ser para todos.

El tercer reto es un poco difícil de abordar: ¿es el diseño somático realmente para *todos* los diseñadores? ¿Puede cualquiera convertirse en un diseñador somático? ¿Puede cualquiera convertirse en un diseñador somático de herramientas digitales o de su propia experiencia? He tenido esta discusión con otros investigadores en este campo, como Dag Svanæs y otros. Y nos parece que, cada vez que organizamos un taller e invitamos a la gente a comprometerse somáticamente, algunas personas lo entienden de inmediato y simplemente hacen “¡boom!” y lo disfrutan. Se dan cuenta de qué hacer con ello. Pero otros quedan muy confusos o se muestran despectivos. Actitudes del tipo «¿a dónde nos lleva? No lo veo. ¿A dónde quieren llegar?» Y me gustaría saber por qué es así. ¿Tiene que ser para todos? No, por supuesto que no. De alguna manera, es como si tuvieras que encontrar tus formas favoritas de diseñar cosas, ¿no? Así, algunas personas disfrutan con ciertos métodos y otras con otros. Eso está bien. Pero, ¿por qué puedo ver, ya durante la primera hora de participación en un *workshop*, quién será capaz de llevar a cabo el diseño somático?

### **Sí. ¡Puedes sentirlo!**

Exacto. Algunas personas en la sala no se involucran. No pueden sentir lo que sea que estemos tratando de comprometer. ¿Por qué? Me gustaría saberlo.

**Hay personas que parecen ser más adversas a usar estos métodos lentos. Y otras personas los entienden enseguida. Eso lo sabemos. Acabas de decir que no estás segura, que no entiendes por qué ocurre eso. ¿Tienes alguna hipótesis? ¿Te atreverías a dar una explicación?**

Mi sensación es que —y yo misma me he encontrado en esta situación— ponemos demasiado énfasis en la racionalidad y en ciertas formas de construir nuestros argumentos, en ciertas formas de pensar en el mundo como un problema que necesita ser resuelto a través de la tecnología; entonces, cuando te piden que *sientas* algo —en un contexto de trabajo, no como parte de tu vida cotidiana— estás demasiado lejos de tus formas habituales de participar en el trabajo. Para algunos, es casi imposible cruzar ese puente. Se necesita mucho esfuerzo, sobre todo en el caso de alguien que está acostumbrado a involucrarse con el trabajo de diseño únicamente a través de un entrenamiento basado en un compromiso racionalista. Entonces, no es que estas personas no sientan nada. Normalmente, lo que puedes hacer es conectar, intentar conectar, con cualquier actividad de ocio que tenga esa persona, y decir algo así como «bueno, si vas a tu clase de artes marciales, ¿cómo aprendes esto y aquello?» Entonces, poco a poco, la persona puede involucrarse.

Según el axioma somaestético, la conciencia corporal es algo que puedes entrenar para apreciar, como hemos dicho antes. Puedes entrenar tu apreciación, puedes entrenar tu conciencia corporal, puedes entrenar tu conciencia emocional, tu conciencia de tus propios pensamientos y cómo modificarlos, tu conciencia de lo que proyectas socialmente. Pero si nunca lo has hecho, si nunca te has involucrado en este tipo de procesos, es difícil. Lleva tiempo. Es lento. Toma tiempo llegar a conocerse una misma y estar más arraigada en el propio cuerpo.

**Este enfoque en la fundamentación a través del compromiso corporal nos lleva a la siguiente pregunta, que se relaciona con la función de la conceptualización en el diseño somático. La idea de «no cuentes, experimenta»; hacer en lugar de contar, es algo que escuchamos repetidamente cuando hacemos este tipo de trabajo de diseño. Esto me interesa a nivel personal porque las palabras y las conceptualizaciones son fundamentales para mi investigación y mi práctica. No entraremos en esta discusión sobre la manera en que las palabras forman parte de nuestra experiencia corporizada, no se trata de eso. Sin embargo, tenemos que reconocer que el diseño somático parece ser reacio a integrar activamente las palabras en el proceso de diseño, como has expresado. Por ejemplo, incluir introducciones teóricas al principio de un *workshop* hará un flaco favor al diseño somático porque, en cierto modo, estarías**

**poniendo a la gente en una cierta posición, lo que hará que experimenten el *workshop* desde una perspectiva preestablecida. Por otro lado, has hecho un llamado a reconocer la importancia de articular cuidadosamente la experiencia, lo que significa que, en algún momento, las palabras se vuelven importantes. ¿Podrías explicar esto para aclararlo?**

Como has dicho, no hay una dicotomía entre el lenguaje y la experiencia sentida, porque, si digo una palabra, puedes permitirte sentir esa palabra. Y puedes permitirte notar cómo está conectada con experiencias que has tenido en tu vida. Pero a veces podemos entrar en un mundo de palabras en el que nos desconectamos de la primera persona. Nos escondemos detrás de esas palabras. Como si jugáramos con las palabras, desconectados de nuestra realidad. Esto nos permite intentar distanciarnos de nuestra propia experiencia corporalmente sentida. Por lo tanto, la forma en que utilizamos las palabras (cuando empleamos el método de *Focusing*) no es para distanciarnos de nuestra propia experiencia, sino al revés; las estamos utilizando como una forma de acercarnos mucho a la experiencia sentida en primera persona. Hay algo en nuestros métodos que tiene que ver con la vulnerabilidad, la exposición y la honestidad. Hay formas de usar las palabras en las que puedes hacerlo sin revelar mucho de ti mismo, en las que intentas distanciarte. A veces me refiero a ello como “masturbación intelectual”.

Pones ahí las palabras, pones ahí las estructuras, las racionalizaciones de las cosas para no tener que revelarte. Y a veces, esas retóricas, como formas más racionales de entender, usando reglas, matemáticas y otras cosas, son buenas, ¿no es cierto? Porque permiten la validación y eliminan parte de la subjetividad. Pero, si queremos reintroducir la subjetividad, entonces esa forma de usar el lenguaje no nos ayuda. Necesitamos esta otra forma de usar el lenguaje.

Entonces, volviendo a tu pregunta sobre qué es la articulación: se trata de hacer que quede claro en tu mente. En consecuencia, no tiene que significar necesariamente el uso de palabras. Puede ser cualquier cosa. Puede ser un dibujo. Puede ser una forma de transportarte repetidamente a una situación particular para sentirla una y otra vez. O pueden ser palabras, y no tiene por qué ser poesía. Puede ser simplemente una etiqueta que recuerde esa experiencia sentida. Pero creo que el proceso de articulación no tiene nada que ver con el lenguaje. Tiene que ver con hacerlo claro en tu mente. ¿Qué fue lo que experimenté? Atender a eso. ¡Y atender a nuestro universo interior es exigente! Requiere atención. Si quiero ser compasiva contigo ahora, necesito enfocarme. Necesito mirarte.

«Podemos utilizar cualquier herramienta en el proceso de diseño somático. Podemos utilizar la realidad virtual, la realidad aumentada, los sistemas de recomendación, o lo que sea, pero tenemos que entenderlos desde una experiencia corporalmente sentida de lo que son, de lo que ocultan y lo que no. Y entender con qué valores vienen»

Necesito mirar tus ojos y tus movimientos, y necesito pasar tiempo con eso. Y va a requerir energía y compromiso. Eso es lo que entendemos por articulación. No se trata de si puedes poner una etiqueta verbal a algo o no puedes. Se trata de aclarar, en tu mente, qué es esta experiencia. Y luego le pones una palabra, o un poema, o le pones un dibujo, o le pones algún artificio tecnológico que te permita apuntalar esa experiencia. Las palabras se convierten en carne y hueso.

**Tengo que mencionar que, por ejemplo, en el *workshop* de diseño somático celebrado en Grinda, hicimos un ejercicio que consistía en tocar las texturas naturales del bosque. Yo estaba en tu grupo y pensé: «¡todos son suecos, menos yo!». Fue muy interesante, porque tenías un montón de palabras suecas que explican tu particular conexión con el bosque. Intentabas traducirme esas palabras, pero no tenían sentido. Esta falta de sentido no se debía solo a un error de traducción. Faltaba algo en la forma en que te apropiabas de la palabra porque tu lengua materna te conecta con tu relación con el bosque. Y en mi caso, no es la misma. Así es que diría que, a veces, las palabras —sobre todo en determinados contextos— hacen aflorar todo este significado corporizado de forma muy evidente. Quizás se trata más bien de lo que no se puede explicar. El lenguaje, en cierto modo, te habla más de lo que no puedes expresar que de lo que puedes decir.**

Hay muchos niveles aquí. Uno de ellos es que hay diferencias culturales entre nosotras: tu relación con la naturaleza es diferente a la mía. Cuando crecí, había algo llamado *Fältbiologerna*. Eran jóvenes de izquierda, muy orientados a la sostenibilidad, que querían aprender sobre la naturaleza. Era una cultura para la adolescencia. Salíamos juntos a ver pájaros y los buscábamos en nuestros libros. Y tratábamos de averiguar cómo esos pájaros ocupaban diferentes partes de los ecosistemas, algunos de ellos estarían en la copa del árbol, otros en el centro, otros debajo, etc. Pero no se trataba únicamente de un compromiso con la naturaleza como tal. También había ciertos valores políticos. *Fältbiologerna* estaba en contra de las centrales nucleares. Protestábamos. Había una práctica particular acerca de cómo entrar en el bosque, cómo interpretarlo, cómo interpretar los comportamientos de las aves, etc. Esa es una forma de relacionarse con la naturaleza que he aprendido. Y también hay otras formas de relacionarse con los bosques en Suecia. Hace poco, la gente era muy pobre

aquí. Por lo tanto, iban al bosque a recoger bayas y setas, y se quedaban con esos lugares de setas para ellos mismos para que nadie viniera a robar sus setas al año siguiente. Esa forma de relacionarse con el bosque, vinculada a la pobreza, también forma parte de mi infancia. Y así sucesivamente. Dependiendo de cuáles sean las prácticas con las que voy al bosque, veré y me involucraré de diferentes maneras.

En esa sesión contigo y con los otros suecos en el bosque, me pareció interesante constatar que yo utilizaba ciertas palabras. Y Klas, uno de nuestros amigos suecos del grupo, que tiene más o menos la misma edad que yo, utilizó ciertas palabras que reconocí como parte de estas prácticas que teníamos cuando éramos niños. Eso hizo que surgiera todo un sistema de nociones preconcebidas de lo que es el bosque, y especialmente esta dicotomía, naturaleza frente a cultura. Eso estaba muy presente en esas palabras suecas que utilizábamos.

**Por eso te preguntaba sobre la cuestión del *desdiseño*, porque lo veo desde una perspectiva externa. Suecia es un país muy creativo, donde existe una sólida cultura de innovación y desarrollo científico. Y también está muy industrializado. Pero guarda muy bien su estilo de vida y su conexión con la naturaleza.**

Más o menos. Ya sabes lo difícil que es ver tu propia cultura desde fuera. Nuestra cultura cree que todo lo moderno debe ser bueno. Los diseños, las prácticas, la organización social, la sociedad, todo debe ser moderno, nuevo, racional y organizado. Pero en esta modernidad, se incluye la idea de que ir al bosque es algo bueno. Algo que te equilibra.

**Te equilibra porque... ¿hay alguna dicotomía entre los dos mundos? ¿O por otra cosa?**

No lo sé. Es un proyecto socialdemócrata muy fuerte: esta idea de que todo el mundo debería tener derecho a una buena vida. ¿Qué es una buena vida para un socialdemócrata? Bueno, una en la que no te explotan. En la que un trabajador recibe un salario decente. En la que tus hijos tienen las mismas oportunidades que los demás, por lo que tenemos buenos jardines infantiles y educación gratuita, incluida la universidad. Donde no tengas que mendigar ayuda si estás enfermo, o si tienes problemas de salud mental, o si te haces daño: el Estado debería estar ahí ayudándote. También, una en la que todo el mundo tenga derecho a unas vacaciones. Los socialdemócratas se esforzaron por conseguir que las horas de trabajo semanales se redujeran paso a paso, hasta llegar a las

40 horas semanales. Así es que, en cierto sentido, es también debido a un proyecto político que necesitamos la ciencia. Necesitamos nuevas tecnologías. Necesitamos todas estas soluciones para que todo el mundo tenga una buena vida. Además, esta idea de que toda Suecia debe ser educada... ¿para qué? Bueno, para que puedan ejercer sus derechos democráticos, pero también como un proyecto de autorrealización, de que todo el mundo debe tener la oportunidad de leer literatura y educarse. Pero también para que nuestra industria sea competitiva con trabajadores bien formados. Esa idea del *Folkhemmet* —el hogar para todos— era muy fuerte, especialmente cuando yo estaba creciendo.

**Pasando a otro tema: la separación entre la materialidad tangible y la digital, y la suposición de que la materialidad tangible era en cierto modo superior, persiste en algunos círculos académicos del diseño más tradicional, aunque el mundo exterior se esté moviendo en una dirección diferente. Últimamente, hemos asistido a un importante aumento de la demanda de programadores o especialistas en IA. En el mundo académico, hay muchos puestos abiertos para profesionales con este perfil. Disciplinas tales como el diseño gráfico tradicional, en cierto modo, pueden considerarse en peligro de extinción. Incluso los diseñadores gráficos se han convertido en diseñadores de interfaz de usuario. En ese sentido, ¿cuál es la posición del diseño somático sobre esta tensión entre lo tangible y lo digital, donde los materiales tangibles parecen ser máspreciados?**

Yo me enfrento a este asunto desde mi propia experiencia. Salí de la informática. Aprender a programar y aprender lo que puede hacer un algoritmo se convierten en una especie de oficio; es algo que hay que aprender como una habilidad, un arte. Pero cuando comencé mi formación en informática, esto no se reconocía. En aquella época, se enseñaba más como una práctica teórica, matemática y racional de resolución de problemas. Antes, creo, era más bien un oficio, pero luego, de alguna manera, perdimos esa manera de entenderlo. En HCI, se perdió definitivamente. El material digital se veía como un material sin propiedades, al que se podía dar cualquier forma. Una de mis estudiantes de doctorado, Petra Sundström, trabajó mucho en torno a la idea de que lo digital también es un material. Puede que no sea tangible, y puede que tengas que trabajar

un poco para hacerlo tangible si lo quieres poner junto a otros materiales tangibles. Pero es material. Así, un algoritmo concreto tiene una sensación determinada. Otro algoritmo tiene otra sensación. Algunos son más rápidos, otros más lentos. ¿Cómo se puede hacer que ese arte, el conocimiento algorítmico de la programación, sea algo que esté ahí para ser experimentado junto a los materiales físicos? Debemos preocuparnos por los materiales físicos porque estamos pasando de la interacción basada en pantallas al Internet de las cosas y la informática ubicua. Así es que, de pronto, tenemos la electrónica, la madera, el plástico, el musgo, etc., y asimismo tenemos este material intangible de lo digital que se integra a la mezcla de materiales físicos. Pero todos ellos tienen que confluír en tu oficio. Tienes que poder experimentar el algoritmo, los datos, el sensor y lo que hacen, así como el actuador con su vibración, por ejemplo. Y cuando puedes sentir todos estos materiales, es cuando puedes extraer el potencial estético o la *affordance* del material. De ahí es de donde vengo. No vengo, como tú, del diseño gráfico, donde la artesanía era obvia y donde había una reacción en contra de poner herramientas digitales que te distanciaran de la artesanía. Vengo de una tradición informática en la que faltaba el oficio. No se hablaba de una artesanía, pero, por supuesto, en cierto sentido era una artesanía. En el diseño somático, intentamos poner los materiales físicos y digitales a disposición de la experiencia somática en una fase temprana del proceso. Como decimos, estamos diseñando con el material socio-digital. Estamos elaborando, o esbozando, con nuestros propios cuerpos y la intercorporeidad —viendo nuestros propios cuerpos como una moldeable *herramienta de las herramientas*, tal y como lo definió Shusterman— así como elaborando y esbozando con los materiales físicos y digitales que tocan nuestras subjetividades somáticas.

Volviendo a Johan Redström: él hizo un trabajo interesantísimo sobre diseñar con energía, y habla de cómo tuvo que volverse hacia la materia prima de la electricidad. ¿Qué es la electricidad? ¿Cómo se desplaza? ¿Cuál es su potencial estético? ¿Cómo la entendemos? Y, a partir de esas exploraciones, pudo diseñar herramientas estéticamente interesantes para ahorrar energía en casa.

**Experimentar directamente con materiales es fundamental para el diseño. Sin embargo, ni los materiales ni las tecnologías son neutrales...**

No son neutrales, por supuesto. Pero tampoco quiero ser sentimental o nostálgica y decir, «oh, deberíamos pisar el musgo y tocar la madera». Creo que deberíamos utilizar estos nuevos materiales, el Arduino

o la herramienta de recomendación de IA que sugiere colores para la interfaz. ¿Por qué no? Pero hay que entender qué es lo que se nos oculta en esas herramientas y cómo eso se relaciona con algunos valores concretos. Podemos utilizar cualquier herramienta en el proceso de diseño somático. Podemos utilizar la realidad virtual, la realidad aumentada, los sistemas de recomendación, o lo que sea, pero tenemos que entenderlos desde una experiencia corporalmente sentida de lo que son, de lo que ocultan y lo que no. Y entender con qué valores vienen.

### **Experiencia sentida y pensamiento crítico...**

Por supuesto, el pensamiento crítico del que hemos hablado durante mucho tiempo. Y, obviamente, todo tiene un valor político. Para mí, lo interesante es ver hasta qué punto puedo tener en cuenta la experiencia individual corporalmente sentida en ese proceso de conciencia crítica. **D**