Nuestra grandeza no radica en qué tanto podemos reconstruir el mundo, sino en ser capaces de reconstruirnos a nosotros mismos. – Gandhi.

Índice.

Introducción……...4

Mente……9

- El psicoanálisis Freudiano: 11
- Alfred Adler y la psicología individual:14
- La Logoterapia de Victor Frankl: 17

Cuerpo……20

- La teoría psicosomática:22
- La escuela francesa psicoanalítica de psicosomática:24
- Deepak Chopra y el Ayurveda:25

Espíritu……29

- Ashtanga Vinyasa Yoga:31

Yo con ellos……39

- El conflicto social para Karl Marx:41
- René Girard: el conflicto humano: 43

Ni armadura ni carne viva……...45

- Intersubjetividad según Gabriel Zanotti: 46

¿Natural o adquirido?.....50

Discusión y conclusiones……54

- ¿Relación o jerarquía?: 55
- Diagrama: 60
- Un sueño: 61

Bibliografía. ……64

Entrevistas……..71

- Mercedes Agranatti: 72
- Felicitas Azpiroz: 74
- Rodolfo Espinosa: 76
- Gabriel Zanotti: 78

Trabajo de Campo……...85

Anexo……..95

Introducción.

Inmediatamente después de enterarme que iba a tener la posibilidad de hacer el Seminario, me puse a pensar en todos los temas que me interesaban trabajar. Todos y cada uno de ellos tenían algo en común. Sea que los afrontara desde el ámbito de la medicina, la filosofía, la religión o lo social. Era como un ovillo de lana lleno de nudos, no sabía por cual empezar, solo sabía que todos me llevarían hacia el mismo lugar.

Esto me hizo a observar a mí alrededor, y me di cuenta de que el hombre está siempre entrando en conflicto. Me di cuenta también que, en mi entorno, las personas que más entran en conflicto con la sociedad son quienes principalmente ya tienen un conflicto con ellos mismos.

En mi joven vida lo he observado también en mí misma: cada vez que estoy mal emocionalmente, estoy mal con el mundo y con los demás; me involucro en situaciones que terminan dañándome, o con personas que no son adecuadas para mí. De aquí mi intención de indagar al hombre en su totalidad: cuerpo, mente y espíritu, y su relación con el entorno y profundizar sobre la relación que existe entre estas partes, la importancia de cada una de ellas, y cómo éstas al estar desequilibradas afectan el comportamiento de una persona con su entorno.

¿Por qué decido investigar este tema en particular? Son muchas las razones:

Porque quiero aprender y entender más sobre el hombre y sobre cómo actúa y por qué actúa de determinada manera. Cómo enfrenta ciertas circunstancias, experiencias o conflictos. Observar el por qué de sus reacciones hacia el entorno y si podríamos construir un mundo mejor.

Mi deseo más profundo es que la sociedad cambie, que cada persona, incluyéndome, llegue a un estado de conciencia y presencia pura y total sobre su cuerpo, su mente y su espíritu, que le permita entender las necesidades reales que uno tiene y de esta manera comportarse de acorde a ellas y lograr así, un mundo lejos de competencias, ilusiones, envidias, fama, excesos etc.

Los temas que elegí para tratar este argumento tienen que ver con preguntas existenciales del ser humano. Algunas de mis preguntas fundamentales parten del siguiente supuesto: los conflictos externos derivan de un conflicto interno y viceversa. Pero ¿Hasta que punto el entorno influencia este desequilibrio en los seres humanos?. ¿Cómo se ve afectado el cuerpo con los desequilibrios de la mente y el espíritu; la mente con el espíritu y el cuerpo y el espíritu con el cuerpo y la mente?. Y el entorno con estos.

*En este sentido mi **hipótesis** de trabajo es que para lograr este equilibrio considero que las emociones de una persona son de suma importancia. Pensamientos amorosos generan acciones amorosas y por ende mantienen al cuerpo lejos de las enfermedades y de los conflictos externos. Los caminos que me llevan a este objetivo pueden ser diversos.*

Puedo conquistar las buenas emociones a través de una correcta alimentación, del ejercicio físico o de la espiritualidad, todos estos medios, unidos entre si, me llevaran al bienestar.

Es importante trabajar con todo nuestro entorno y no tomar en consideración una sola parte de este. Todo nos afecta, por ende debemos atacar "al todo", con "el todo" para sanar.

No importa que camino se elija, podemos iniciar de adentro hacia afuera, o de afuera hacia adentro. Todos me llevaran al equilibrio del ser.

Me propuse distintas **metas** para alcanzar aquellos objetivos que me gustaría cumplir en este seminario. En cuanto a lo *intra-personal* , me propuse una meta que fue la de empezar a buscar la o las maneras de lograr mi equilibrio interno, en relación a las circunstancias que debí afrontar a lo largo del seminario, como por ejemplo, el compatibilizar con las exigencias del colegio, mi ingreso a la universidad y mi vida personal, y para ello me propuse cambiar mi estilo de vida y a su vez trabajar en mi espiritualidad, mediante mi actividad de campo que sería la de la práctica de Ashtanga Vinyasa Yoga, para de esta forma lograr mi meta *Inter-personal*, que es la de ganar una mejor relación con mi entorno. Más a largo plazo supongo que la presión de la vida cotidiana y profesional va a intensificarse en los próximos años. No puedo dejar de pensar en mí como futura médico y la responsabilidad que ello implicará, razón por lo cual quiero que este seminario sirva para enfocarme en términos humanísticos más que

de la ciencia moderna -que me los han de exigir ya y mucho en la facultad- en un sueño a realizar: que la medicina sea menos reduccionista y más personalizada.

En cuanto a lo conceptual me propuse:

- Indagar la relación que existe entre el cuerpo, la mente y el espíritu de la persona y a su vez con su entorno y cómo éstas al estar desequilibradas afectan el comportamiento de una persona con su entorno.
- Descubrir hasta qué punto el entorno influencia en los seres humanos.
- Demostrar que hay diversos que pueden llevarnos al equilibrio del ser.
- Probar que los conflictos externos derivan de un conflicto interno, y viceversa, pero que al trabajar en el equilibrio del ser, "curamos" los conflictos internos, construyendo una barrera con el exterior, dejando entrar sólo aquellos estímulos positivos, repeliendo aquellos estímulos negativos y de esta forma transitar las situaciones de la vida de una manera más pacífica, anulando de a poco la violencia del exterior.

Organicé mi trabajo en capítulos del siguiente modo. Para el capítulo "Mente", investigué el psicoanálisis de Sigmund Freud, la psicología individual de Alfred Adler y la logoterapia de Victor Frankl. Elegí a estos autores ya que representan escuelas de la psicología suficientemente probadas en la interpretación de los conflictos psíquicos humanos originados por "faltas" o "fallas" en aspectos como la mente, el cuerpo, el espíritu y el entorno de una persona.

En el capítulo "Cuerpo" me dediqué a investigar acerca de la teoría psicosomática con abordajes de diferentes escuelas. Me interesó principalmente porque habla de una importante relación que existe entre el cuerpo y la mente. Desde lo personal me pareció que podía enriquecerme mucho ya que es observable una tendencia –incluso en mí misma- a enfermarnos en situaciones de estrés, por ejemplo, a raíz de problemas emocionales, yo somatizo enfermedades de la garganta, y siempre quise entender el mecanismo y el por qué de este problema que tengo, para poder encontrar una solución.

Por otro lado examiné la medicina ayurvédica, desde el punto de vista de Deepak Chopra, ya que esta ciencia toma en cuenta todos los aspectos de una persona para la prevención y la cura de enfermedades. En fin, tanto los tratamientos psicosomáticos como los ayurvédicos trabajan para lograr un cuerpo sano, y de este modo una mente sana.

Pensé que la mejor manera de abordar un tema tan amplio y profundo en la sección "Espíritu", sería hablando del Ashtanga Vinyasa Yoga, ya que es una práctica que yo hago cotidianamente en mi vida y la considero muy esencial para fortalecer el cuerpo, la mente y el espíritu y para estar bien con todo mi entorno y conmigo misma.

También examiné en el capítulo "Yo con ellos", teorías como las de Karl Marx o René Girard para contemplar al hombre como un ser social. Ambos autores contrastan en cuanto al origen de los conflictos humanos.

En mis entrevistas, surgieron nuevos interrogantes e ideas que me impulsaron a estudiar otros campos como los de la filosofía, que incluí en el capítulo de "Ni armadura ni carne viva", y la genética, que plasmé en el capítulo de "¿Natural o adquirido?". Todos estos supuestos serán expuestos y discutidos en los capítulos correspondientes.

Me interesaron muchas otras cuestiones como las variadas medicinas alternativas, la biodecodificación, los chacras, la nutrición, la psicología, la filosofía y la antropología desde otros autores, etc. En síntesis, el panorama de este seminario es muy amplio y complejo, y surgieron temas de interés todo el tiempo, como un abanico que no paró de abrirse, y es por ello que me propongo arribar, si no a respuestas, al menos a buenas preguntas que permitan el desarrollo de este camino emprendido hoy por mi y que sé positivamente que tanto interesa, particularmente a los jóvenes.

Discusión y conclusiones.

¿Relación o jerarquía?

El cuerpo, la mente y el espíritu: son los aspectos que hacen a una persona. Todos se relacionan entre sí y se afectan mutuamente. Son parte de un ciclo -vicioso o virtuoso- constante. Todos son esenciales. Todos forman un "todo".

Gabriel Zanotti establece que existe una jerarquía y coloca en el primer lugar al "principio organizante" del hombre que es el alma, la forma sustancial que subsiste al cuerpo después de su muerte física, sin por eso estar separada del mismo. No creo que exista una jerarquía entre las tres. A mi criterio ninguna es más importante que la otra. "Los tres necesitan de un balance donde no hay uno sin el otro"[1]. En el aquí y ahora, en el mundo en el que vivimos, lo que somos es un conjunto imprescindible de estas tres partes sustanciales. El cuerpo no existe sin el "principio organizante", pero éste tampoco podría manifestarse en vida si no fuera por el cuerpo. Cuando hablo de que todos forman un "todo", quiero hacer referencia a una idea que expuso Deepak Chopra en una de sus conferencias, donde dijo que el mundo concebido como material, en realidad no lo es, que la *no* materia es la naturaleza esencial del universo. Es decir, que al final de cuentas, el cuerpo está hecho de lo mismo que está el hecho el espíritu y la mente. Todos están hechos de lo mismo. Todos son un todo.

Ahora bien, como cualquier sistema, si deja de funcionar una parte, caen todas las otras como una especie de efecto dominó. Que deje de funcionar, significa que hubo un desequilibrio en una de las partes, por lo cual atrae a todas los demás en desequilibrio y se genera la *enfermedad.*

¿Cómo se ve afectado el cuerpo con los desequilibrios de la mente y el espíritu; la mente con el espíritu y el cuerpo y el espíritu con el cuerpo y la mente y a su vez, el entorno con estos? Ante un desequilibrio, se produce una enfermedad, como dije previamente. El tipo de enfermedad, sin embargo, tiene diferentes maneras de manifestarse, y proviene de diferentes orígenes.

[1] Felicitas Azpiroz, 2016. Ver entrevista.

El hombre es un ser co-personal, como insisten diversos filósofos del siglo XX, tales como Husserl, Ortega y Gasset, y Gadamer. Es decir que necesita a los otros para ser él mismo y para desarrollarse como ser humano. Es un mundo de intersubjetividad donde la persona interactúa constantemente con otros seres. Su entorno por lo tanto, es esencial, y va a tener un efecto en la persona.

Este entorno, los vínculos y todo su contexto en general, van a influir a la persona de alguna manera con su historia, con sus tradiciones, con sus costumbres, etc. Esto ocurre especialmente en la infancia donde se concibe la primera imagen que uno tiene del mundo y de sí mismo, como insiste Zanotti. Aquí los roles paternos y maternos son claves para el desarrollo de la persona. Son los padres, afirma Freud, los que nos dan el principio de moral, los que construyen nuestro "superyó", los que van a determinar en gran parte la forma en la que funcionen nuestros mecanismos de defensa ya que lo que reprimimos va a tener que ver con las exigencias del superyó sobre el ello.

Por tanto, la educación que reciben los niños, y en esto estoy muy de acuerdo con Adler, es clave para su desarrollo como personas, para que no se generen complejos de inferioridad o futuras neurosis. "La crianza en un entorno amparador es indispensable para el desarrollo holístico." [2] Por ello me adhiero a su teoría y al enfoque de Zanotti de aplicar programas de psico-educación en las instituciones para los padres sobre cómo educar a sus niños, porque de esta manera, pueden ayudar a que sus descendencias tengan una evolución psíquica más adaptable y adecuada. Y esta evolución psíquica tiene que ver con construir un yo suficientemente fuerte como para lograr un equilibrio entre la frialdad y la empatía con el entorno, ya que uno tiene que empatizar con el entorno lo suficiente para adaptarse a él, pero no debe permitir que el entorno le imposibilite a actuar, o lo paralice.

Ahora esto no quiere decir que si una persona es criada en un contexto negativo, va *necesariamente* a encontrar secuelas en su desarrollo. Ese es mi cuestionamiento primordial: ¿Hasta qué punto nos hacen y hasta qué punto nos hacemos? ¿Hasta qué punto somos influenciados por el afuera?

[2] Mercedes Agranatti, 2016, ver entrevista.

Estas preguntas me llevaron a indagar en el campo de la genética e indagar que somos el resultado de una mezcla entre lo innato y lo adquirido, y que *podemos* trabajar durante nuestras vidas para lograr la manifestación o la no manifestación de lo heredado. Es por esto que el estilo de vida que llevemos, va a *determinar* en gran medida, lo que somos y lo que serán las futuras generaciones. No podemos modificar nuestros genes, la impronta genética está, como nuestras huellas digitales. No es siempre posible, pero podemos trabajar para que se *activen* o no se activen los mismos.

"Le doy mucha importancia al entorno en el desarrollo de una persona, el ambiente es lo que permite o no la manifestación de lo innato o heredado. Por otro lado es lo que se puede modificar, por eso la importancia de trabajar sobre este aspecto."(Mercedes Agranatti 2016, ver entrevista).

Con esto entonces, es apropiado decir que es importante lograr un estilo de vida saludable. ¿Y qué significa esto? Significa nuevamente, el equilibrio entre todas nuestras partes:

Toda la teoría psicosomática habla de que un conflicto psíquico puede convertirse en un síntoma físico, siendo este síntoma físico, una enfermedad verdadera, genuina, es decir que presenta síntomas físicos reales. El conflicto psíquico puede bien originar de la relación con el entrono, pero lo importante a destacar aquí es la impactante relación que existe entre el cuerpo y la mente. Como dice Deepak Chopra, los pensamientos son los que les dan instrucciones al cuerpo, y pueden transformarse en fenómenos bioquímicos, y por ello, para dejar de enfermarnos, podemos partir por evolucionar desde la conciencia. La conciencia que tenemos frente a todos los estímulos que recibimos es esencial para la salud y para la supervivencia. Adler habla de que la *actitud* que tomamos frente a los estímulos que recibimos va a determinar si desarrollamos o no ciertas patologías. Ambos hablan de lo mismo en cierto punto: todos los pensamientos se traducen en el cuerpo. Aunque las ideas no se ven, no son tangibles, son la principal razón de las tragedias, pero también podrían ser las que nos llevan a la curación. De aquí mi afirmación: *"(...) las emociones de una persona son de suma importancia. Pensamientos amorosos generan acciones amorosas y por ende mantienen al cuerpo lejos de las enfermedades y de los conflictos externos."* Entonces no sólo

debemos recibir pensamientos de amor y compasión, si no que debemos darlos al mundo y a nosotros mismos, ya que el amor se transforma en sustancias curativas. Iniciando con el trabajo para la obtención una mente sana, lograremos eventualmente un espíritu y un cuerpo sano.

Ahora bien, así como podemos trabajar la conciencia para "curar al cuerpo", podemos trabajar en el cuidado de nuestro cuerpo para "curar la mente", mediante una correcta alimentación, basada en comida que sea congruente con el medio ambiente y la cultura en la que se vive, que contenga "energía viva", es decir que no sea procesada por fábricas, mediante el ejercicio físico, las horas adecuadas de sueño, el buen manejo del estrés, y la liberación de toxinas. Iniciando con el trabajo para la obtención un cuerpo sano, lograremos eventualmente un espíritu y una mente sana.

Y llegamos al espíritu. Todas las prácticas de la espiritualidad son usadas por el ser humano para volver a conectarnos con nuestro espíritu, con nuestra verdadera esencia, para lograr el equilibrio y el "no sufrimiento". El ser humano y su espíritu son innatamente esenciales, buenos y equilibrados. Desde el momento de la concepción, a lo largo de la infancia y en toda su vida, el hombre es influenciado involuntaria y negativamente por su entorno. Estas influencias van dibujando una perspectiva sobre la realidad y sobre uno mismo que no es verdadera. Esta distorsión de nuestra visión sobre la realidad no nos deja encontrarnos a nosotros mismos como seres espirituales, ya que nos influye de tal manera que perdemos el sentido que le damos a la vida. Y al perder el sentido, como dice Frankl, surgen todas las enfermedades y el sufrimiento.

El Ashtanga Vinyasa Yoga, que fue la actividad que elegí para mi trabajo de campo, es un ejemplo de las muchas prácticas que tienen como objetivo romper con las falsas visiones que fueron creadas por el entorno, empezando por cambiar los comportamientos que tenemos con el mundo y con nosotros mismos, para entender que desde el sufrimiento, empieza la búsqueda de la verdadera esencia del mundo y de uno: empieza la búsqueda de un sentido. Es en esa búsqueda del sentido, como declara Frankl, que va a desaparecer el sufrimiento. Pero primero debemos atravesarlo, utilizando nuestra *voluntad*, que es una capacidad que poseemos todos. Por tanto el sufrimiento es necesario si tiene un sentido, y por ello debemos observarlo de manera positiva y aceptarlo, puesto que este nos hace crecer y aprender.

Este crecimiento nos llevará a desnudar las capas del espíritu hasta llegar a la verdadera esencia de la realidad y de nosotros mismos. En este sentido, es un proceso que va de afuera hacia adentro. De cambiar nuestras perspectivas sobre el mundo para cambiar nuestras perspectivas sobre nosotros mismos.

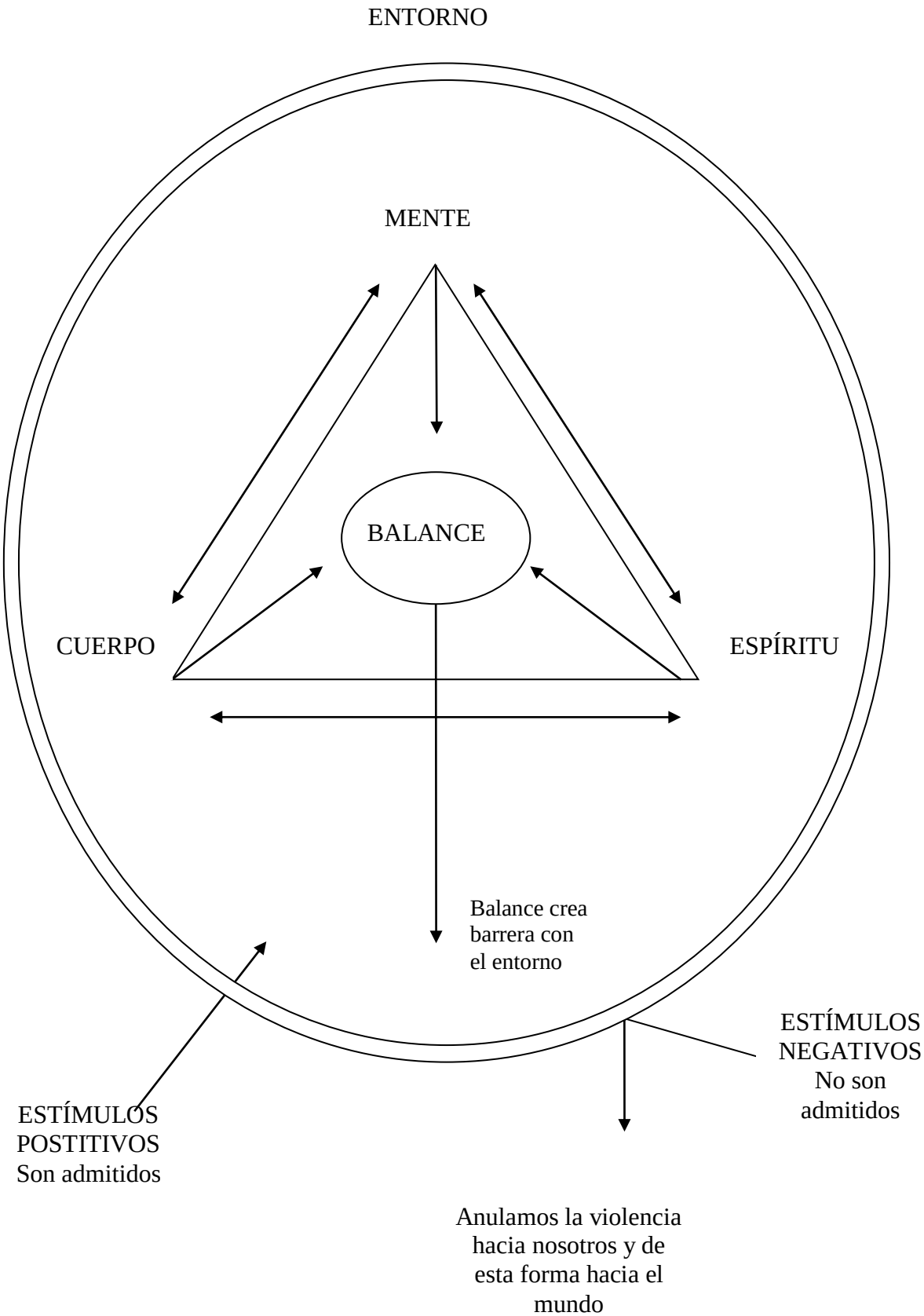
Por tanto según la ley del Dharma en el Ayurveda, el sentido de nuestras vidas tiene que ver con tres componentes:

1) Descubrir la verdadera naturaleza de la realidad, tomándola por lo que es verdaderamente y no sólo por lo que interpretamos de ella a través de los sentidos.
2) Servir al prójimo, buscar la manera de ayudar al otro.
3) Todos tenemos un talento único y una forma única de demostrarlo. Debemos expresar nuestro talento.

Demuestro entonces que podemos conquistar el equilibrio iniciando de maneras diferentes, de adentro hacia afuera, o de afuera hacia adentro. Es una búsqueda de encontrar cual es el mejor camino para uno. Este balance es difícil, es un movimiento, un ejercicio y un aprendizaje permanente en el que influye mucho la reflexión y el intercambio. Lo importante es *iniciar.* Finalmente llegaremos a un estado de devoción, compromiso y responsabilidad por la práctica de la espiritualidad, por el cuidado de nuestros cuerpos y por el cuidado de nuestra mente, que nos brindarán bienestar.

Planteo, al igual que René Girard, que los conflictos externos derivan de un conflicto interno, y viceversa. También coincido plenamente con el precepto que plantea sobre la mímesis del hombre. Pero a la vez creo, que al trabajar en el equilibrio del ser, "curamos" los conflictos internos, construyendo así una barrera con el exterior, dejando entrar sólo aquellos estímulos positivos y repeliendo aquellos estímulos negativos. Para canalizarlos correctamente el ser humano deberá poseer armas para poder discernir, entre que tomar y que no. De esta forma logramos transitar las situaciones de la vida de una manera más pacífica, no mimetizando con los aspectos negativos, como la competencia, las ilusiones, la envidia, la fama y los excesos, anulando de esta forma la violencia del exterior, y con sí se anula la necesidad de "revoluciones", como aporta Karl Marx o de "sacrificios" como denuncia Girard.

Empezando en el trabajo de nosotros mismos lograremos el trabajo en el mundo.



Un sueño.

El Estado Islámico recupera el control de 17 zonas de Alepo.[3] Clinton y Trump condenan asesinato de policías en Iowa.[4] Los divorcios a partir de los 60 años se han duplicado desde 2005.[5] Ansiedad y depresión adolescente: un inquietante drama en ascenso.[6] Zárate: murió el chico de 13 años que se disparó porque era víctima de bullying.[7] Informe: uno de cada diez argentinos vive en villas miserias.[8] Estos no son más que algunos titulares de grandes diarios tomados casi al azar. Es el mundo en que vivimos.

Sostuve al inicio que *"Mi deseo más profundo es que la sociedad cambie, que cada persona, incluyéndome, llegue a un estado de conciencia y presencia pura y total sobre su cuerpo, su mente y su espíritu, que le permita entender las necesidades reales que uno tiene y de esta manera comportarse de acorde a ellas y lograr así, un mundo lejos de competencias, ilusiones, envidias, fama, excesos etc."* También que *"No puedo dejar de pensar en mí como futura médico y la responsabilidad que ello implicará"* Hipócrates es el padre indiscutido de la medicina moderna. Uno de los textos que forman parte de esta colección es el que lleva el título de Juramento[9]. La célebre antropóloga Margaret Mead[10], sostiene que el Juramento Hipocrático marcó uno de los puntos de inflexión en la historia de la humanidad, al establecer desde la época de los griegos que la profesión médica había de dedicarse al no llevar otro propósito que el

[3] Disponible en: http://www.informador.com.mx/internacional/2016/689835/6/el-estado-islamico-recupera-el-control-de-17-zonas-de-alepo.htm

[4] Disponible en: http://www.eluniversal.com.mx/articulo/mundo/2016/11/2/clinton-y-trump-condenan-asesinato-de-policias-en-iowa

[5] Disponible en: http://www.publico.es/ciencias/divorcios-partir-60-anos-duplican.html

[6] Disponible en: http://www.infobae.com/tendencias/2016/10/31/ansiedad-y-depresion-adolescente-un-inquietante-drama-en-ascenso/

[7] Disponible en: http://www.clarin.com/sociedad/Zarate-chico-disparo-victima-bullying_0_1679832150.html

[8] Disponible en: https://noticias.terra.com.ar/argentina/informe-uno-de-cada-diez-argentinos-vive-en-villas-miserias,8a2aed258442a3d186190a9e73404517u90vcbcy.html

[9] Ver en *anexo:* ¿Qué es el Juramento hipocrático?- versión actualizada 1964 por el Dr. Louis Lasagna

[10] *Margaret Mead. Toward a More Natural Science. Biology and Human Affairs. New York: The Free Press; 1985. p. 238.*

bien y la salud de los enfermos en toda circunstancia, con independencia del rango social, la edad o la inteligencia: lo mismo la vida del esclavo, que la del Emperador, que la del extranjero, o la de un niño malformado. Se trata del arquetipo de la medicina como noble profesión. Hace un tiempo el diario La Nación se hacía la pregunta por la vigencia del antiguo Juramento y hacía notar el debilitamiento de su autoridad y su capacidad de crear una conciencia profesional fuerte. [11]

No puedo dejar de observar que estamos frente a una de las terminales de la relación que traté en mi seminario como componente del ser humano. Muchas veces la medicina occidental tiende a ser reduccionista, deshumanizando al hombre al basar todas sus teorías en las dimensiones materialistas, biológicas y físicas, desalentando a otras dimensiones humanas, como al espíritu, y reduciéndolas a la simple cura del síntoma. Solo a través de la cirugía, de la farmacología, de la biotecnología, no logramos tratar la enfermedad de raíz Estas curas no comprometen a todo el hombre por lo que es. Los mecanismos de las enfermedades no son el origen de ellas. El origen de las enfermedades tiene que ver con el tipo de vida que llevamos, nuestros hábitos, nuestros comportamientos, nuestras relaciones, nuestras emociones, en fin del *no* equilibrio del espíritu, de la mente y del cuerpo.

Un médico tiene que tratar el todo: entorno, psique, emociones, cuerpo. Si una cosa te enferma, en realidad es todo lo que te enferma. Hubo un desequilibrio en una de las partes, por lo cual atrae a todos los demás en desequilibrio y se genera la enfermedad.

El médico tiene el deber de ayudar al paciente a volver a equilibrar su todo, trabajando desde todos los puntos, para llegar a curar ese punto de desequilibrio que generalmente no se sabe cual es, no es tan fácil. Hay que abarcar un plano bastante amplio, atacar el todo para poder curar todos los males.

Somos seres complejos, no somos simples. Por eso mi sueño es que la medicina deje de ser reduccionista y empiece a considerar a las personas holísticamente. Que los tratamientos sean más personalizados, que las personas sean tratadas como personas y que las enfermedades se traten desde la raíz. Que en el futuro haya más biotecnología y

[11] VER http://www.lanacion.com.ar/761453-sigue-vigente-el-juramento-hipocratico

mejores diagnósticos, combinados con un enfoque más holístico, de manera que tendremos lo mejor de ambos mundos: la tecnología moderna con sabiduría antigua al mismo tiempo. Un enfoque integral.

Bibliografía.

Bibliografía

Ensayos:

- Asla, M *"Cómo naturalizar la ética sin desnaturalizar la moral: rol de las ciencias particulares en el debate sobre los universales éticos"*
  Actas del V Simposio Internacional de Filosofía y Ciencias, Asociación de Filosofía y Ciencia Contemporánea, "editorial nuevo "encuentro, Madrid, in press.

- Mariano Artigas, *"El cientificismo,hoy".* Congreso mundial de Filosofía Cristiana, Quito, 1989

- La Psicología Individual de Alfred Adler y la psicosíntesis de Oliver Brachfeld
Por Úrsula Oberst, Irgili Ibarz y Ramón León.
Revista de Neuro-Psiquiatría 2004; 67: 31-44
DISPONIBLE EN:
http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v67n1-2/a03v67n1-2.pdf

- La percepción como medio de desarrollo del individuo.
(Factores fundamentales.) Gorostiaga, Juana, 2012
DISPONIBLE EN:
http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyectograduacion/detalle_proyecto.php?id_proyecto=1126

- º1 *"Concepciones del conflicto en la teoría y la práctica psicoanalíticas"*
Autor: Smith, Henry F.

"Conceptions of conflict in psychoanalytic theory and practice" fue publicado originariamente en Psychoanalytic Quarterly, LXXII, p. 49-96. Copyright 2002 de Analytic Press, Inc. Traducido y publicado con autorización de The Analytic Press, Inc.

Disponible en:
http://www.aperturas.org/articulos.php?id=0000261&a=Concepciones-del-conflicto-en-la-teoria-y-la-practica-psicoanaliticas

- *"Conflicto Psíquico: Primeras aportaciones de Freud al psicoanálisis"* Lic. Roberto Torres.

Disponible en:http://robertotorres.com.ar/freud-y-el-conflicto-psiquico-seminario-sobre-psicoanalisis/

- *"Psicología individual según la teoría de Alfred Adler"* Lic.Vicente de Jesus Martinez
  Viernes, 4 de noviembre de 2011

Disponible en:
http://psicologiayautoayudadeelsalvador.blogspot.com.ar/2011/11/psicologia-individual-segun-la-teroia.html

- *"La Logoterapia, descubriendo el sentido de la vida : Una visión existencial"* Lic. Miguel Molla Madueño Psicólogo de orientación existencial.

Disponible en: http://egocreanetperu.com/paper_logo.pdf

- *"La conversión en la teoría mimética de René Girard*" de Agustín Moreno Fernández,

Disponible en: http://revistas.upcomillas.es/index.php/pensamiento/article/view/4681

- Booklet de Teoría Social II, Godspell College, 2015.

- "*Abordaje del paciente psicosomático."* Lic. Prof.Alicia E. Pelorosso.

Disponible en:
http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/practicas_profesionales/820_clinica_tr_personalidad_psicosis/material/abordaje.pdf

- *"Entrevista a Pierre Marty"* Fernando Urribarri, 1992.

Disponible en: http://apra.org.ar/pdf/pierremarty.pdf

Videos

- Educatina.com – secuencia de videos: *"Filosofía Marxista"*

- *Deepack Chopra y la medicina alternativa – ayurveda*

Disponible en :https://www.youtube.com/watch?v=olN-zq4u1do

- *Introducción a la Psicosomática Clínica y Humanista por el Dr. Salomon Sellam*

Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=4BhQcqrwd_s

- *La enfermedad nos habla (con el Dr. Karmelo Bizkarra)*

Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=5AmjFDAa89c

- *¿Qué es la psicosomática?*

Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=DE0wABH5PIs

- *Dr. Hamer- El origen del mal (TVE 1995)*

Disponible en:https://www.youtube.com/watch?v=3oTKKhcmqvI

- *El poder del pensamiento*

Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=fYibk6X_DN8#t=15.850542

- *"¿Carne o Verdura?"*

Disponible en: https://youtu.be/M0h0eWPSFKY

Internet:

- *"¿Qué es la epigenética?"*

Disponible en:http://kidshealth.org/es/parents/about-epigenetics-esp.html

- *"Salud, armonía y paz mental por medio de Ayurveda."*

Disponible en: http://www.escuelaayurveda.com/recursos/articulos/introduccion/salud

- *"El Ayurveda"*

Disponible en:http://www.medicinaayurveda.org/area-asistencial/

- *"Descubre qué es Ayurveda y Cómo te Beneficia"*

Disponible en: http://www.ayurvedatotal.com/QueEsAyurveda.html

- *"Aparato Psíquico. Primera y Segunda Tópica."*

Disponible en: https://aprendiendodepsico.wordpress.com/2015/08/10/aparato-psiquico-primera-y-segunda-topica-2/

- *Juramento hipocrático del Dr. Louis Lasagna (1964)*

Disponible en:https://sites.google.com/site/juramentoshipocraticos/home/version-de-1964

- *¿Qué es el juramento Hipocrático?*

Disponible en: http://www.argentinosalerta.org/node/2275

Libros:

- "*Diccionario de Psicoanálisis*" de Jean Laplanche y Jean-Bertrand Pontalis: Pulsión

- *Texto de la conferencia pronunciada en Santiago de Chile por V. Frankl, el 23/5/1991, invitado por la Universidad Gabriela Mistral, y publicado en El Mercurio el 2/6/1991.*

- Frankl, V. (1992).

Teoría y terapia de las neurosis

.Barcelona: Herder.

- Frankl, V. (1994a).
La Presencia Ignorada de Dios
Barcelona: Herder.

- Frankl, V. (1994b).
La Voluntad de Sentido p111 y p250
Barcelona: Herder.

- Frankl, V. (1994c).
Logoterapia y An‡lisis Existencial
Barcelona: Herder.

- Frankl, V. (1994d)
El Hombre Doliente, p 45 y 59
Barcelona: Herder

- Frankl, V. (1995).
El Hombre en busca de Sentido
Barcelona: Herder.

- Frankl, V. (1997).
Lo que no está escrito en mis libros. Memorias
Buenos Aires: San Pablo

- Alejandro Chiarella, "Ashtanga vinyasa yoga" Editorial Kier, 2008.

- *Margaret Mead. Toward a More Natural Science. Biology and Human Affairs. New York: The Free Press; 1985. p. 238.*

- Los Yamas y Niyamas
De los Yoga Sutras de Patañjali-
Matthew Vollmer- Pág 16,22,27,29,31,39,42,45,48,51

Blogs:

- Maricel Paraje
"Ashtanga yoga y los ocho"
"Ashtanga Vinyasa Yoga"
Disponible en: http://viviyogapilar.blogspot.com.ar/

- *"Somatización y elección de órgano"*- noviembre 7, 2008

Disponible en:https://pacotraver.wordpress.com/2008/11/07/somatizacion-y-eleccion-de-organo/

Diarios online:

- "Todo lo que callamos se convierte en un síntoma". Diario la Vanguardia- La contra**.** Por Ima Sanchís.
  Lunes 1 de Julio de 2013
  Disponible en: http://www.saulperez.com/entrevista-al-dr-salomon-sellam/

- *"Enfermedades psicosomáticas: cuando la mente enferma al cuerpo"*Por Soledad Blardone
  Sábado 12 de Octubre de 2013
  Disponible en: http://www.infobae.com/2013/10/12/1515548-enfermedades-psicosomaticas-cuando-la-mente-enferma-al-cuerpo/

- *"¿Sigue vigente el juramento hipocrático?"* Por Tesy De Biase
  Cinco reflexiones sobre la profesión
  Sábado 03 de Diciembre de 2005
  Disponible en:
  http://www.lanacion.com.ar/761453-sigue-vigente-el-juramento-hipocratico

"Informe: uno de cada diez argentinos vive en villas miserias"
- Disponible en: https://noticias.terra.com.ar/argentina/informe-uno-de-cada-diez-argentinos-vive-en-villas-miserias,8a2aed258442a3d186190a9e73404517u90vcbcy.html

"Clinton y Trump condenan asesinato de policías en Iowa"
- Disponible en: http://www.eluniversal.com.mx/articulo/mundo/2016/11/2/clinton-y-trump-condenan-asesinato-de-policias-en-iowa

"Los divorcios a partir de los 60 años se han duplicado desde 2005"
- Disponible en: http://www.publico.es/ciencias/divorcios-partir-60-anos-duplican.html

"Zárate: murió el chico de 13 años que se disparó porque era víctima de bullying"
- Disponible en: http://www.clarin.com/sociedad/Zarate-chico-disparo-victima-bullying_0_1679832150.html

"El Estado Islámico recupera el control de 17 zonas de Alepo"
- Disponible en: http://www.informador.com.mx/internacional/2016/689835/6/el-estado-islamico-recupera-el-control-de-17-zonas-de-alepo.htm

"Ansiedad y depresión adolescente: un inquietante drama en ascenso"
- Disponible en: http://www.infobae.com/tendencias/2016/10/31/ansiedad-y-depresion-adolescente-un-inquietante-drama-en-ascenso/

Revistas:
- Narional Geographic, Enero de 2012, "Secretos dobles". Por Peter Miller

- National Geographic, Julio de 2015, “Tras los pasos de Gandhi”. Por Tom O´Neill.

Entrevistas PERSONALES:

- **Entrevista Zannotti 2016:** Profesor y Doctor en Filosofía de la Universidad Católica Argentina.

- **Entrevista Maricel Paraje 2016**: Instructora de Ashtanga Vinyasa Yoga y Vinyasa Flow Yoga

- **Entrevista Mercedes Agranatti 2016**: Médica Pediatra, SAP

- **Entrevista Felicitas Azpiroz 2016:**: BSc biología con especialidad en genética humana y MSc en embriología clínica.

- **Entrevista Rodolfo Espinosa 2016**: Médico psiquiatra

Entrevistas.

MERCEDES AGRANATTI

Médica Pediatra, SAP

Me gustaría saber desde el punto de vista de la medicina:

SEMINARIO: *Estas partes que yo considero que hacen al hombre que son la mente, el cuerpo y el espíritu… ¿Crees que tienen un orden jerárquico o todas tienen la misma importancia? Me gustaría saber exactamente cómo se relaciona y cuál es la importancia del cuerpo sobre las otras partes y cómo influyen las otras partes en el cuerpo.*

M.A: Me gusta tu proyecto y voy a intentar ayudarte aunque me parece algo complicado. Allí voy...Considero al ser humano un todo, me gusta que lo pienses en cuerpo, mente y espíritu, coincido. No creo que ninguna de esas partes gobierne sobre las otras, sino que están relacionadas e incluidas unas con otras de igual manera.

SEMINARIO: *Personalmente creo que el bienestar consiste justamente en poseer un balance o una armonía entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Creo que cuando una persona goza de este balance, puede lograr una respuesta o una reacción más positiva o pacífica frente a los estímulos del exterior. ¿Vos qué pensás sobre esto?*

M.A: También estamos de acuerdo en este punto. Agregaría solamente que este balance es difícil, que es un movimiento permanente. Considero también que la relación con los estímulos del exterior es un ejercicio y un aprendizaje permanente en el que influye mucho la reflexión y el intercambio.

SEMINARIO: *¿Hasta qué punto creés que los estímulos externos pueden llegar a afectar en el desarrollo de una persona? (Especialmente en la infancia, considerando a los roles paternos como los principales estimulantes) ¿Hasta qué punto "nos hacen" o "nos hacemos de la experiencia, y hasta qué punto nos hacemos de lo que heredamos o llevamos innatamente?*

M.A: Le doy mucha importancia al entorno en el desarrollo de una persona, el ambiente es lo que permite o no la manifestación de lo innato o heredado. Por otro lado es lo que se puede modificar, por eso la importancia de trabajar sobre este aspecto.

SEMINARIO: *¿Qué pensás que podría hacerse desde la medicina pediátrica para fomentar el desarrollo holístico de la persona?*

M.A: Este punto es casi una continuación del anterior. Pienso la pediatría como un lugar de encuentro para trabajar sobre estos aspectos. La crianza en un entorno amparador es indispensable para el desarrollo holístico.

SEMINARIO:*¿Cuáles serían los aspectos clave para una óptima salud física? ¿Cómo influye la alimentación en el estado anímico de la persona?*

M.A: La alimentación es fundamental, no sólo en cantidad y calidad sino en el conjunto de situaciones emocionales que se vinculan con ese punto. La alimentación es un intercambio entre el organismo y el mundo exterior, pero también un intercambio entre la persona en todos los aspectos que mencionamos antes.

FELICITAS AZPIROZ

Bsc Biología con especialidad en genética humana y MSc en embriología clínica.

SEMINARIO: *Estas partes que yo considero que hacen al hombre que son la mente, el cuerpo y el espíritu… ¿Crees que tienen un orden jerárquico o todas tienen la misma importancia?*

F.A: A mi forma de ver las cosas, estas tres 'partes' tienen el igual orden de relevancia. Los tres necesitan de un balance donde no hay uno sin el otro.

SEMINARIO:*¿Qué relación encontrás vos entre estás partes? Por ejemplo cómo afecta la mente en el cuerpo o el cuerpo en la mente, etc.*

F.A: Tal como mencionaba en la pregunta anterior, el efecto de uno sobre el otro es inmediato. La cabeza tiene un impacto directo (evidente, casi visual) sobre el cuerpo – una mente enferma suele no conllevar a un cuerpo sano- Una cabeza positiva puede, sin duda, ayudar a la cura (del cuerpo y del alma)

Hay una forma de medicina alternativa que trata a las enfermedades como focos de energía alojados en diferentes puntos del cuerpo (por ello hay varias enfermedades).

Bajo este supuesto, donde el espíritu es tratado como energía, existen casos donde un espíritu vivido, transparente y positivo ha dado con la cura de enfermedades como cáncer, lupus, entre otras.

SEMINARIO: *(Naturaleza vs. Crianza) ¿Hasta qué punto estamos definidos por nuestra genética y hasta qué punto estamos definidos por el entorno? ¿Qué pasa con los gemelos? ¿Hasta qué punto la capacidad de una evolución psíquica la hacemos y hasta que punto la tenemos innata? Las reacciones que una persona puede tomar frente a los conflictos externos, la capacidad de desarrollar conflictos psíquicos internos y la personalidad base de una persona… ¿Tiene que ver con una capacidad genética o nuevamente se adquiere del entorno y de las experiencias?*

F.A: Vamos por partes: por definición, el fenotipo (la expresión del genotipo, caracteres visibles que un individuo) es el resultado de la interacción entre el genotipo

(información genética) y su entorno (medio ambiente). Por ende, lo que somos (como nos vemos, etc.) es un combo de nuestra genética y el entorno del cual somos parte.

Hay varios estudios realizados en gemelos -donde su DNA es prácticamente idéntico- que buscan estudiar el efecto del ambiente sobre estos mismos (dado a que a fin de cuentas, son individuos únicos). Aunque estas 'variaciones' suelen ser atribuidas al efecto del medioambiente, han surgido varias teorías que sugieren que este efecto ha sido sobreestimado. Así, se estima (teorética y experimentalmente) que factores epigenético podrían formar parte de la maquinaria molecular que controla el fenotipo.

SEMINARIO:*¿Podemos vencer nuestra historia genética mediante la realización de una vida saludable? ¿Hasta qué punto puede llegar la ciencia a modificar los aspectos humanos? ¿Puede modificar comportamientos, capacidades o aspectos de la personalidad? ¿Puede llegar a modificar al "espíritu" de una persona?*

F.A: Podemos aminorar el impacto de nuestro baraje genético pero no vencerlo. Podemos 'domar' nuestra predisposición a desarrollar tal o cual enfermedad o condición…convengamos que una vida saludable siempre ayuda/suma y que después de todo la famosa frase de 'mente sana en cuerpo sano' no es un sinsentido.

Creo que la ciencia es un arma poderosísima, una herramienta más bien. Los aspectos en lo que puede modificar al humano como tal son infinitas (fertilización asistida, CRISPR- edición/ ingeniería genética, por nombrar algunas).

En cuento a lo de modificar el comportamiento, la psicología trata de estudiar y analizar la conducta de un individuo (o grupo) y sus procesos mentales ante diferentes situaciones. Según el enfoque y abordaje, se proponen técnicas/herramientas para modificar el comportamiento. Modificar el espíritu de una persona suena un tanto amplia, deberíamos empezar por definir que es para mi y que es para vos el bien llamado espíritu y de ahí evaluar y llevar una vida 'espiritual'/ de religión/meditación, etc. Puede llegar a modificar ese espíritu (y quién dice tener un efecto en la mente y cuerpo del sujeto).

RODOLFO ESPINOSA

Médico Psiquiatra

SEMINARIO:

1) *Estas partes que yo considero que hacen al hombre que son la mente, el cuerpo y el espíritu… ¿Creés que tienen un orden jerárquico o todas tienen la misma importancia? ¿Cómo creés que influye la mente en el espíritu y en el cuerpo y viceversa?*

2) *Personalmente creo que el bienestar consiste justamente en poseer un balance o una armonía entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Creo que cuando una persona goza de este balance, puede lograr una respuesta o una reacción más positiva o pacífica frente a los estímulos del exterior. ¿Vos qué pensás sobre esto?*

3) *¿Hasta qué punto creés que los estímulos externos pueden llegar a afectar en el desarrollo de una persona? (Especialmente en la infancia, considerando a los roles paternos como los principales estimulantes) ¿Hasta qué punto "nos hacen" o "nos hacemos de la experiencia, y hasta qué punto nos hacemos de lo que heredamos o llevamos innatamente?*

4) *¿Qué pensás que podría hacerse desde la psiquiatría para fomentar el desarrollo holístico de la persona?*

5) ¿Cuáles serían los aspectos clave para una óptima salud mental?

R.A: Juana las preguntas que haces hunden sus raíces en cuestiones muy profundas, y por lo tanto discutibles de la psicología humana. Como sabrás el hombre no se pensó siempre de esta manera a sí mismo. Muchas de las cosas que preguntas hace no mucho tiempo habrían merecido una respuesta religiosa. De hecho el término espíritu, que utilizas, tiene esos antecedentes. La filosofía misma se fue desprendiendo de su raíz religiosa (teología) sólo en los últimos tiempos del pensamiento del hombre.

Hecha esta aclaración una mirada científica (material), entiende al cuerpo como sustrato necesario de ese algo más de la condición humana que llamamos mente.

Los avances científicos respecto del cuerpo han ido avanzando cada vez más, hasta llegar incluso en los últimos años a iluminar la actividad del cerebro. El sistema nervioso, ese sustrato biológico de las actividades de la mente, en los últimos años se ha ido conociendo más y más (neurociencias). Sin embargo hay quienes creemos que la psique del hombre no puede ser agotada sólo desde el conocimiento del funcionamiento del sistema nervioso. La cultura que rodea a un hombre y su época, el lenguaje que lo organiza, las experiencias familiares en las que un individuo se desarrolló serán, seguramente, determinantes que no podrán ser explicados sólo por el funcionamiento del cerebro.

Por último, mencionas el espíritu. Hubiera necesitado saber qué definición le das. Es el término, de los que usas, que a lo largo de la historia del hombre ha estado más ligado a las religiones. Para algunos mente, psique, aparato mental, serían suficientes y preferirían prescindir en la mirada actual del término espíritu (dejándolo sólo para las épocas en que el hombre se pensaba a sí mismo desde las religiones). ¿De que manera lo usarás vos al hacer la pregunta? ¿De qué manera lo diferenciarás del concepto de mente? Me parece que conviene que lo precises. Algunos hoy pueden reservarlo para algo ligado a "lo espiritual". "Lo espiritual" entendido como una necesidad el hombre, que no se limita ni a la necesidad, ni a la sexualidad. Y en efecto el hombre necesita también de otros "alimentos". De otros alimentos que lo trascienden en relación con sí mismo y con los otros. Aquí entra también la problemática del sentido. El hombre (probablemente en relación con su finitud -ahí incluimos otra la problemática, la de la cierta noción de finitud de sí mismo-. necesita organizar cierto orden de sentido, a sus acciones, y en última instancia a su propio proyecto vital.

Como verás tus preguntas despiertan caminos muy difíciles de recorrer en unas pocas líneas. Si tuviera que apresurar una respuesta a tu última pregunta, diría: integración. Es la integración de las distintas cuestiones que intenté reseñar, la que le permite al hombre las mejores condiciones de salud.
Espero haberte podido ayudar en algo, Rodolfo Espinosa.

GABRIEL ZANNOTTI

Entrevista a Gabriel Zanotti,

Profesor y Doctor en Filosofía de la Universidad Católica Argentina. Entre sus actividades profesionales actuales, podemos destacar: Director Académico del Instituto Acton Argentina, Profesor titular de epistemología de la comunicación social en la Facultad de Comunicación de la Universidad Austral, Titular de Filosofía de las Ciencias en la UNSTA, Profesor visitante de la Universidad Francisco Marroquín de Guatemala y Profesor de razonamiento moral en la Maestría de Conducción Política del CEMA. Por su parte fue Director del Departamento de Investigaciones de ESEADE. Ha publicado, entre muchos otros libros, "Introducción a la Escuela Austríaca de Economía" (1981), "Filosofía para no filósofos" (1987), "Popper: búsqueda con esperanza" (1993), "Nueva introducción a la escuela austríaca de economía" (2001), "Introducción filosófica a Hayek" (2003), "Filosofía para filósofos" (2003) y "Fundamentos filosóficos y epistemológicos de la praxeología" (2004). También ha escrito gran cantidad de ensayos y artículos. Ha dictado cursos y seminarios en universidades de Argentina y del exterior y ha participado en jornadas y congresos tanto en el país como en el exterior. Ha sido comentarista en la Mont Pelerin Society del año 2006.

SEMINARIO: Te cuento un poco sobre el trabajo que estoy haciendo..Yo estoy investigando la relación entre las distintas partes que hacen al hombre, que para mí son el cuerpo, la mente y el espíritu, y su relación con el contexto. *¿Qué tiene la filosofía para decir sobre esto?*

GZ: Bueno la primera respuesta sería empatizar algo que han dicho muchos filósofos pero te puedo nombrar algunos, sobre todo a partir del siglo XX autores como Husserl, Ortega y Gasset, Gadamer, han insistido mucho en que el ser humano es un ser co-personal. Si bien esa es una expresión de Karol Wojtyla cuando era filósofo, ellos hablan de inter subjetividad, o sea que el ser humano, aunque la analogía no es del todo correcta, así como el pez necesita el agua, el ser humano necesita a los otros para ser él mismo, para desarrollarse como ser humanos, el mundo de la inter subjetividad, del ser con los otros, es absolutamente imprescindible. Eso no niega que cada ser humano sea individualmente él, pero no hubiera sido él si no hubiera nacido en un mundo de la vida humano. Entonces el entorno no es accidental, es absolutamente esencial, y ese mundo de la vida en el cual naces, tiene una historicidad, una serie de usos y costumbres muy cargados de tradiciones que conforman tu primer modo de pensar, tu primer modo de ser, tu manera de concebir al mundo…Así que sí, hay mucho que decir desde ese punto de vista, desde lo que esta línea de filosofía se llama la inter subjetividad. Que, con esto concluyo, no es que antes nadie se había dado cuenta de esto, pero se lo trataba cuando se llegaba a la ética. En cambio ahora se lo trata desde el principio, como un inicio del filosofar.

SEMINARIO: *Estas partes que yo considero que hacen al hombre que son la mente, el cuerpo y el espíritu… ¿Crees que tienen un orden jerárquico o todos tienen la misma importancia?*

GZ: Bueno yo estoy formado de una tradición Tomista a la cual le sigo adhiriendo, a pesar de que algunos adversarios míos digan que no, en la cual lo que llamamos "alma" es una traducción relativamente confusa de lo que era la forma sustancial en Aristóteles, que traducido a nuestro lenguaje actual sería como el ADN del cuerpo. O sea en realidad el cuerpo humano no sería tal si no fuera una materia organizada por el principio organizante que es su forma.

Santo Tomás, siguiendo en esto a Aristóteles en la medida que lo haya interpretado bien, afirma que todo ser vivo en ese sentido es un cuerpo organizado por una forma. Lo que ocurre es que en el caso del ser humano esa forma, según Santo Tomás es subsistente a la desaparición del cuerpo, y ahí viene la relación con, si querés, el famoso tema de la subsistencia más allá de la muerte física. Pero con esto lo que te quiero decir es que en Santo Tomás no hay un espíritu por un lado y un cuerpo por el otro, ni tampoco habría lugar para cosas muy contemporáneas, si querés muy simbólicas, de aspiraciones humanas tales como "las almas que vuelven aquí a arreglar cositas" como el "Ghost y la sombra del amor" y no habría lugar tampoco para la transmigración de las almas… No hay ese tipo de visión en Santo Tomás. Nuestra forma sustancial conforma nuestro propio cuerpo y por lo tanto nuestro cuerpo es parte esencial de nosotros mismos.

Santo Tomás solamente utiliza la palabra "espíritu" para los ángeles. Si la querés utilizar para el ser humano sería: Nuestra forma sustancial que conforma al cuerpo pero que tiene la particular virtud de ser subsistente a la muerte por motivos escatológicos, (ahí entra Santo Tomás el teólogo) Pero eso sería el espíritu. Y la mente es...Lo más análogo con Santo Tomás es que la mente es la inteligencia como facultad cognoscitiva, y la inteligencia no es que esté en un lugar específico, la inteligencia es una capacidad de todos los seres humanos. Lo que ocurre es que por supuesto, y Santo Tomás algo de esto sabía en su momento aunque muy poco, la inteligencia dice Santo Tomás, si bien no se reduce al conocimiento sensible, necesita al conocimiento sensible como un

instrumento. Traducido a lo que sabemos hoy, para Santo Tomás entonces la inteligencia necesita al sistema nervioso central como un instrumento para ejercer sus facultades propias. Por lo tanto la inteligencia no se reduce al sistema nervioso central pero lo necesita como instrumento. Se complementan esencialmente.

Muchas personas piensan que el ser humano *es* el cerebro, se identifica con el cerebro, pero no, es una conclusión errónea… No es que se identifica sino que el sistema nervioso central es un instrumento necesario para la acción de la inteligencia.

SEMINARIO: *¿Qué considerás que es la espiritualidad como un aspecto del ser humano?*

GZ: Contemporáneamente se podría decir que en el ser humano sus cuestiones espirituales son las que más tienen que ver con los cuestionamientos más importantes de la vida humana: cuál es mi origen, cuál es mi destino final, cuál es mi esencia, quién soy, cuál es mi vocación en cuanto al descubrimiento de mi esencia interior…En ese sentido la espiritualidad tendría que ver con esas preguntas. La relación con el espíritu como algo no reductible a lo meramente corpóreo es que esas preguntas se las puede hacer el ser humano solamente porque tiene inteligencia y voluntad libre, lo cual le da una autoconciencia, que, no es igual a hacerte estas preguntas, pero cuando esa autoconciencia pasa a una madurez existencial mayor, la persona comienza a hacerse estas preguntas cuyas respuestas pasan por todos los planteos filosóficos y religiosos que intentan contestar.

También hay un sentido de la palabra espiritualidad que se maneja en teología que son los diversos carismas o dones que Dios ha dado a las diversas órdenes y congregaciones: la espiritualidad dominicana, la espiritualidad jesuítica y ese tipo de cosas.

SEMINARIO: *Personalmente creo que el bienestar consiste justamente en poseer un balance o una armonía entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Creo que cuando una persona goza de este balance, puede lograr una respuesta o una reacción más positiva o pacífica frente a los estímulos del exterior. ¿Vos qué pensás sobre esto?*

GZ: Es una hipótesis muy buena, si, efectivamente. Dado a que somos una unidad substancial, que por lo tanto lo que llamamos cuerpo no es más que lo que llamamos substancial y la materia, entonces el cuidado del cuerpo, todo lo que tendría que ver con medicina preventiva, la higiene del cuerpo, la buena alimentación, dormir lo suficiente, todo ese tipo de medidas que a veces no se cuidan es absoluto, bueno, todo el cuidado del cuerpo significa el cuidado de la persona, el cuidado del ser humano, lo cual entonces te predispone mejor para encarar temas psicológicos que son en todos nosotros mas delicados. Ahora en ese sentido tenés razón.

Con lo que refiere a "cómo vamos a reaccionar ante los estímulos externos", eso es una pregunta de la psicología muy amplia, hay diversas hipótesis, pero en ultima instancia yo podría resumir la cuestión diciendo que nuestra capacidad de reacción ante los estímulos externos tiene que ver, uno con una adecuada evolución de nuestro aparato psíquico, donde las pequeñas neurosis que tengamos sean normales y manejables, y segundo con lo que los psicólogos llaman nuestros esquemas cognitivos, que tienen que ser siempre trabajados, y o corregirlos en la medida en la que ellos te ayuden a reaccionar hacia el entorno. Te doy un ejemplo:

Fijate vos en este momento ves que está nublado y que por ahí puede llover y estas tranquila. Sin embargo una persona que haya atravesado por un estrés postraumático en el cual tenga una asociación con problemas esquemáticos suponete un tornado o una cosa así, ya comenzaría a estar un poco mas intranquila de lo que vos estas ahora. Esto es muy difícil de solucionar pero quiere decir que sus sistemas cognitivos ya ven el mundo de manera diferente, más amenazante, en ese sentido. Te di un ejemplo de manual, pero por lo tanto habría una especie de psicología preventiva de ir cuidando que la evolución de nuestro aparato psíquico y nuestra manera de concebir el mundo, no haya sido afectada por neurosis mas graves, por estreses postraumáticos no tratados en su momento, por experiencias en la infancia no conversadas, yo en ese sentido soy muy partidario de la psicología preventiva. Porque cuando finalmente la persona ya muy afectada tiene al menos la lucidez de ir a hacer una psicoterapia, en general es bastante estable. Es muy difícil arreglar esta cosa pero bueno, se intenta. La psicología preventiva es muy importante, tanto como la medicina preventiva.

SEMINARIO: *¿Hasta qué punto creés que los estímulos externos pueden llegar a afectar a una persona?*

GZ: Bueno habría que definir que tipo de estímulos externos estamos diciendo, y habría que distinguir en los términos persona, si querés, cuáles son sus temperamentos, su personalidad base, distinta de sus debilidades psíquicas, que pueden ser o neurosis simpáticas o graves. Entonces los estímulos externos pueden ser físicos, como climas, ruidos, luces, ya entre las cuales las personas van reaccionando distinto según entonces su psicología interna, según el sistema nervioso también, y en el entorno también se encuentra el grupo de personas que te rodean, frente al cual hay todo tipo de reacciones, hay diversos tipos de estrés, mayores o menores, también en relación a nuestras dolencias psíquicas por un lado y nuestra personalidad. Entonces si querés hay personalidades más alegres, más extrovertidas, que tal vez frente a un día lluvioso se ponen un poquito peor. Hay personalidades más esquizoide, más introvertidas, con un mundo interior absolutamente rico, que ante un día lluvioso, para ellos es absolutamente lo mismo, entonces eso tiene que ver con la personalidad base, excepto que esto derive en algo que haya que tratar, porque de ser medio introvertido a ser esquizoide, etc, etc, hay grados ¿No?...Pero en general las consultas psíquicas frente a los contornos externos… las más habituales son frente a los entornos inter subjetivos (familiares, amigos, trabajos), que es ahí donde se juega la evolución del aparato psíquico. Ahora yo te repregunto… ¿Por qué te interesa tanto el fenómeno de los estímulos externos?

SEMINARIO: *El tema es que tengo esta hipótesis, y realmente pienso que hay personas que por alguna razón están mas preparadas para los conflictos que van a tener externamente.*

GZ: Claro, bueno, en ese sentido, hay muchas corrientes de la psicología, la cognitiva, que habla de esquemas cognitivos y luego están otras más profundas como las de Freud, Jung, Frankl, que no piensan lo mismo pero todas están de acuerdo con que hay una especie de lugar profundo del ser humano, no siempre conciente, que tiene que ver con estas reacciones, y que ese lugar profundo tiene que ver a su vez con la historias psicológicas de la persona desde prácticamente su gestación. Entonces eso tiene mucho que ver con esta capacidad de reacción. Se supone que uno de los puntos mas importantes de la evolución psíquica es lograr un Yo suficientemente fuerte como para que efectivamente pueda tener reacciones adaptables frente al entorno. Es decir un Yo con piel, no con armadura pero tampoco con carne viva. Hay personas a las cuales a veces yo les digo “ahí te falta piel”, pasa algo y están en carne viva, su reacción es

inmediata. El extremo contrario seria crearte con una armadura tal que te convierta en una especie de esquizoide adulto. Pero como lograr un yo lo suficientemente fuerte pero a la vez empático con el entorno , es uno de los desafíos psíquicos mas importantes, porque tenés que ser empático ante al entorno, los sentimientos de los demás te tienen que llegar, tenés que reaccionar adecuadamente, desde el punto de vista de tu amor, tu solidaridad para los demás, pero no te tienen que llegar tanto a tal punto que te inhabiliten ,te neuroticen, te imposibiliten a actuar y te aseguro que en todos nosotros, lograr esa sutil superación es muy difícil. Y vas a ver que hay ámbitos en donde las reacciones van a ser distintas. Es sano que allí donde hay vínculos afectivos de reciprocidad muy profundos, como en el matrimonio, en la familia, es relativamente sano que reaccionemos más, porque hay expectativas no cumplidas, etc. Pero también es sano que tengamos empatía con la gente con la que interactuamos, pero tiene que ser una empatía que no te impida actuar.

SEMINARIO: *Claro, un equilibrio entre la empatía y la frialdad... Vos le das mucha importancia a esto de la evolución psíquica, pero lo que yo pienso, y eso ya es un debate mucho más grande, es ¿Hasta qué punto la capacidad de una evolución psíquica la hacemos y hasta que punto la tenemos innata?*

GZ: Bueno hay *capacidades* innatas, que son la inteligencia y la voluntad. Pero estas dos, son potencias que, desde la vida intrauterina comienzan a desarrollarse, y en ese desarrollo necesitan ya una especie de socialización que tiene que ver con toda la educación informal que recibe el bebe en adelante, y esa socialización puede tener sus precios. Es decir, el ser humano, a partir de su pulsión de vida originaria, y en esto soy medio Freudiano, tiene que comenzar a hacer una diferencia que la hacemos todos, sin darnos cuenta pero que es producto de la educación familiar, que es cómo esa pulsión de vida se dirige hacia el endogrupo (padres, hermanos, algunos amigos íntimos etc.), y luego como esa misma pulsión de vida se dirige hacia el exogrupo, donde vas buscando tu pareja sexual futura. En esta diferenciación, donde viene la prohibición al incesto, etc,etc, siempre hay pequeños precios que pagar, es decir nuestra psiquis siempre queda como habiendo hecho un esfuerzo. En la medida que la evolución psíquica sea normal, vos quedas pagando los precios normales. Todos tenemos relativos niveles de neurosis simpaticonas. “Gabriel es medio obsesivo” “se vuelve loco si llega tarde”, bueno todos tenemos ese tipo de locuras que son manejables, y que en el fondo vienen de que

tuvimos que hacer un esfuerzo psíquico sin darnos cuenta, en hacer esa diferenciación. Entonces por eso yo siempre hablo de la evolución psíquica. Ahora esta evolución no siempre es tranquila, hay familias toxicas, entornos tóxicos, donde el asunto es mucho mas difícil, entonces, si a eso agregas mas cosas, como por ejemplo, daños innatos al sistema nervioso central, mayores o menores problemas de sensibilidad pero que también son innatos, etc etc, si a eso agregas a su vez, como dirían los psicólogos cognitivos, esquemas cognitivos que podrían haber sido distintos pero que fueron muy gravados por el esquema familiar, etc etc, que no son del todo adaptativos., por ejemplo, ciertas familias muy endogamias, bueno entonces es mas difícil, por eso a mi el tema de la evolución psíquica me preocupa tanto. Es algo que hay que tener mucho en cuenta porque sería deseable un mayor nivel de psico-educación para todas las familias… sobre todo para los que van a ser padres. Esto no se hace pero sería fascinante la psico educación para las familias. Hay mucho que hacer, y me fascina esta cuestión.

Trabajo de campo.

En el mismo proceso de este seminario, sentada en mi cuarto después de horas de haber trabajado, me di cuenta de que había algo que faltaba. Toda mi energía estaba puesta en que mi *mente* trabaje. Dormía mal, comía mal... estaba estresada y angustiada. Fue entonces que me di cuenta que lo que tenía que hacer, era poner en práctica mi teoría.

En primer lugar, descubrí que esta mala distribución de energía me generó un desequilibrio físico y emocional, que terminaría afectando mi rendimiento en el trabajo mismo, incluso llevándome a la enfermedad.

Mi teoría resulta bastante difícil de probar por medio de "experimentos sociales", SEA por los recursos y el tiempo que dispongo. Por supuesto podría pedirle o recomendarles a varias personas que pongan a prueba mi teoría, pero los resultados serían muy amplios y relativos, ya que dependerían de la forma en que cada persona proyecta su propia realidad. En fin, variables que no podría respaldar.

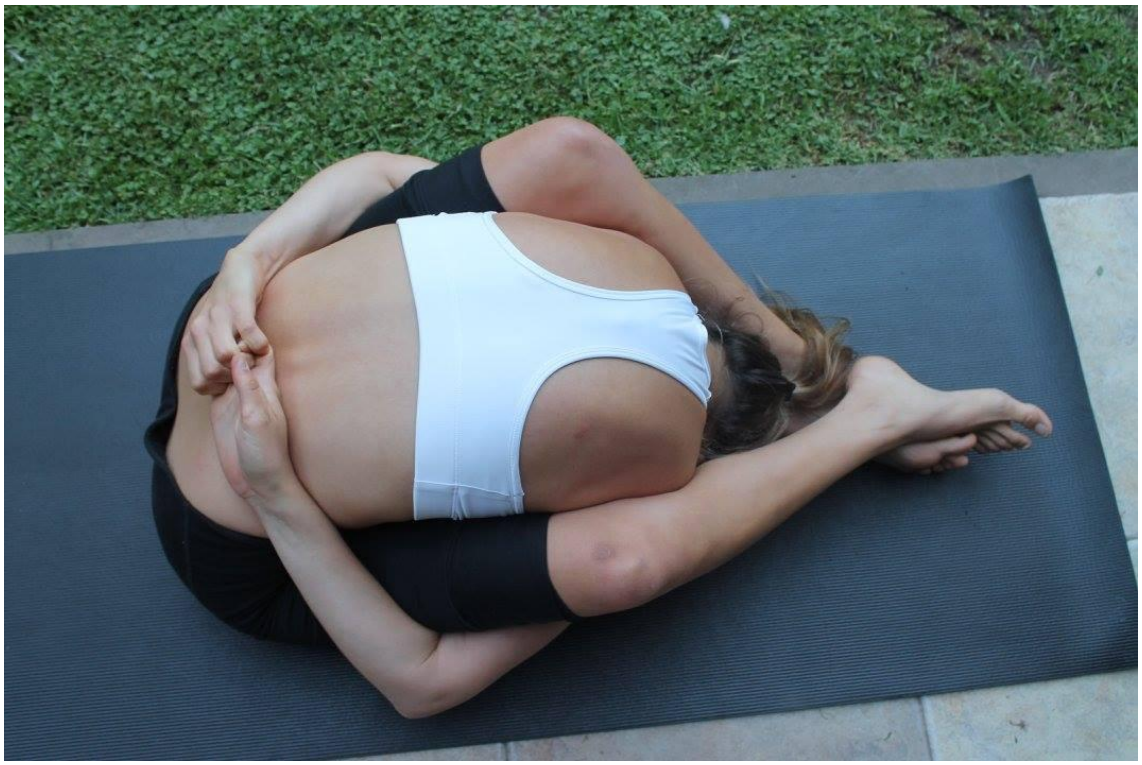
Fue por esto que decidí que la mejor forma de plasmar mi investigación en una actividad, sería probar mi teoría a través de una experiencia personal, que vengo teniendo desde hace un tiempo, y que en parte ha sido el motor generador de todo este proyecto: El Ashtanga Vinyasa Yoga. Quisiera ejercitar esta práctica espiritual, laica y filosófica como se practica en la tradición, todos los días de la semana, excepto los días sábados y los días de luna nueva o llena, durante las dos semanas que me quedan para entregar mi proyecto y más de ser posible. Por otro lado, la practicaría desde las enseñanzas de K. Pattabhi jois, que fue quien adaptó el yoga para el occidente, ya que si no uno no ha seguido desde pequeño una educación filosófica o religiosa como se da en el oriente necesita otro camino que lo lleve a entender ciertos principios del yoga.

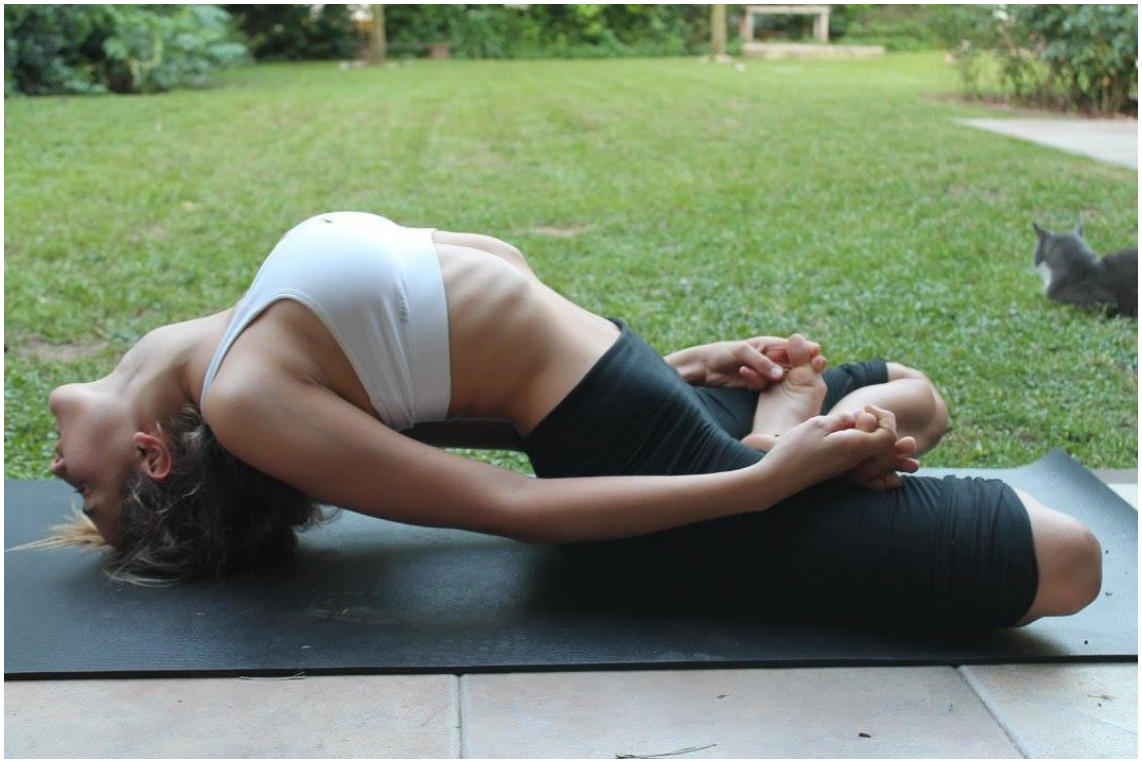
Cuando uno practica Yoga, trabaja la mente, el cuerpo y el espíritu. Siempre que uno practica, está pensando en cómo ser una mejor versión de uno mismo, cómo cuidarse, cómo quererse... Y Para poder querer a los demás, poder tener una relación sana con el entorno, solucionar los conflictos del afuera, transitar la vida de una manera positiva, y reaccionar adecuadamente a los estímulos externos, primero se tiene que trabajar en mejorar uno mismo.

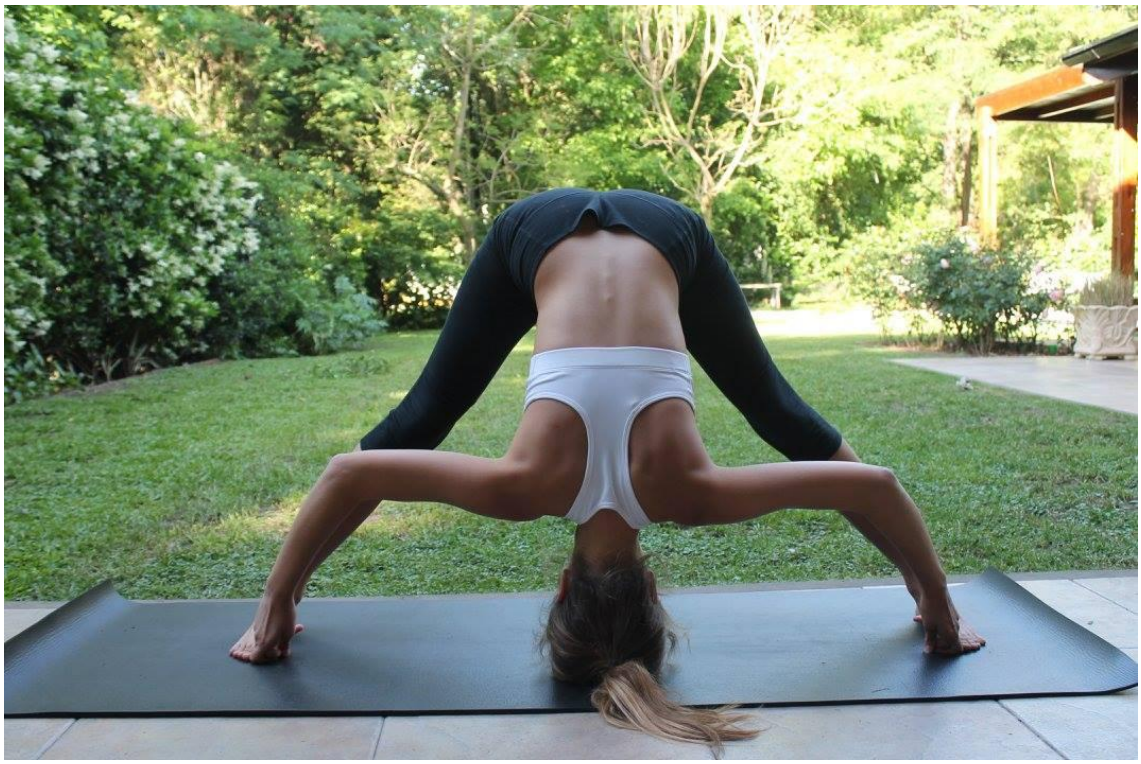
Todos los individuos van a tener maneras diferentes de trabajar en si mismos. Por ejemplo, si yo fuera una jugadora de hockey, e hiciera este mismo seminario, podría trabajar los mismos puntos para probar mi teoría y sacar mis conclusiones, pero en tal caso, lo encararía de otra forma, por ejemplo a través de una rutina de buena alimentación acorde al deporte, de la práctica diaria del mismo, de la asistencia a un psicólogo deportivo para trabajar mi mente y mi parte emocional, y también haría concentraciones y visualizaciones, como usualmente se hace entRe los jugadores profesionales. Pero yo decido hacerlo de esta manera. Haciendo una gran reflexión de mi persona y de mi vida a través del yoga.

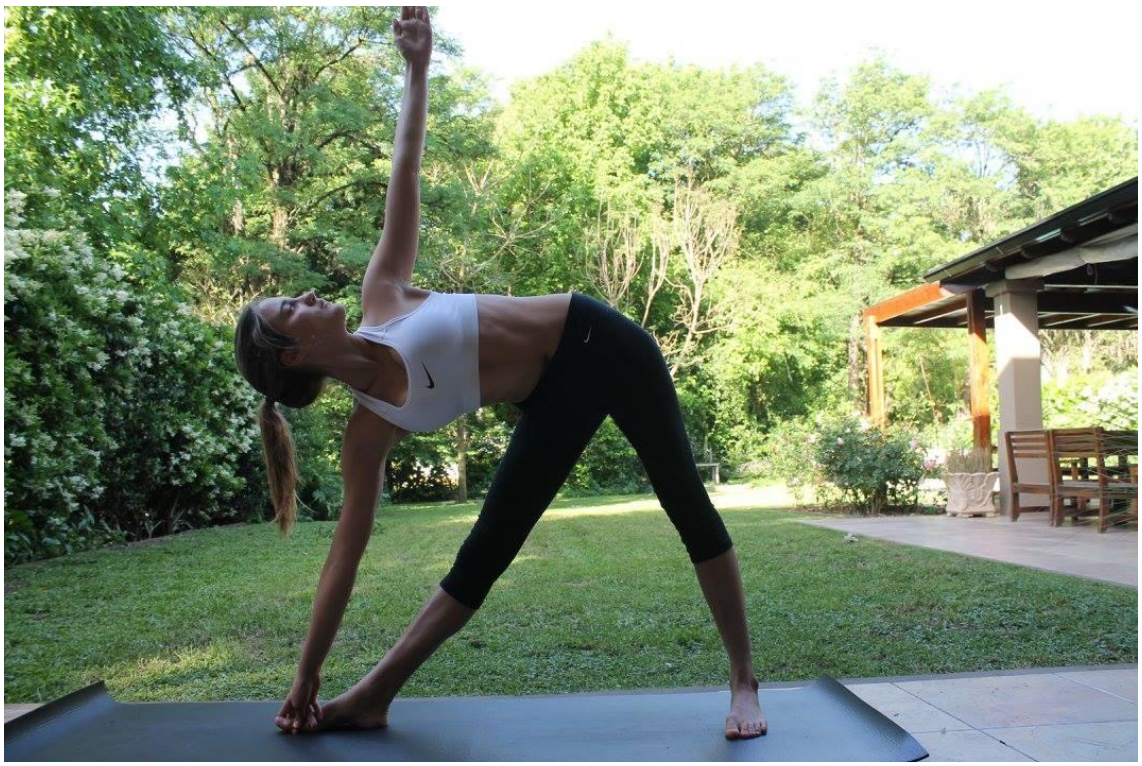
En fin, el objetivo de esta actividad sería el de poner esfuerzo y energía en algo que me lleve de vuelta a mi eje. Esa energía se trabaja en Yoga. El compromiso y la responsabilidad por la practica, el ponerme cada día parada sobre mi mat, sabiendo lo que me toca afrontar, sabiendo que pueden haber altos y bajos, momentos de desilusión, tristeza, frustración, enojo, rabia, o quizás felicidad, paz, serenidad…Cada práctica será distinta, y estoy segura de que me ayudará a encontrar las respuestas que tanto anhelo responder. Por empezar mi trabajo será el de eliminar todo tipo de pensamiento y transitar con fluidez mi práctica, resolviendo problemas y afrontando el día a día, viviendo y presenciando el presente.

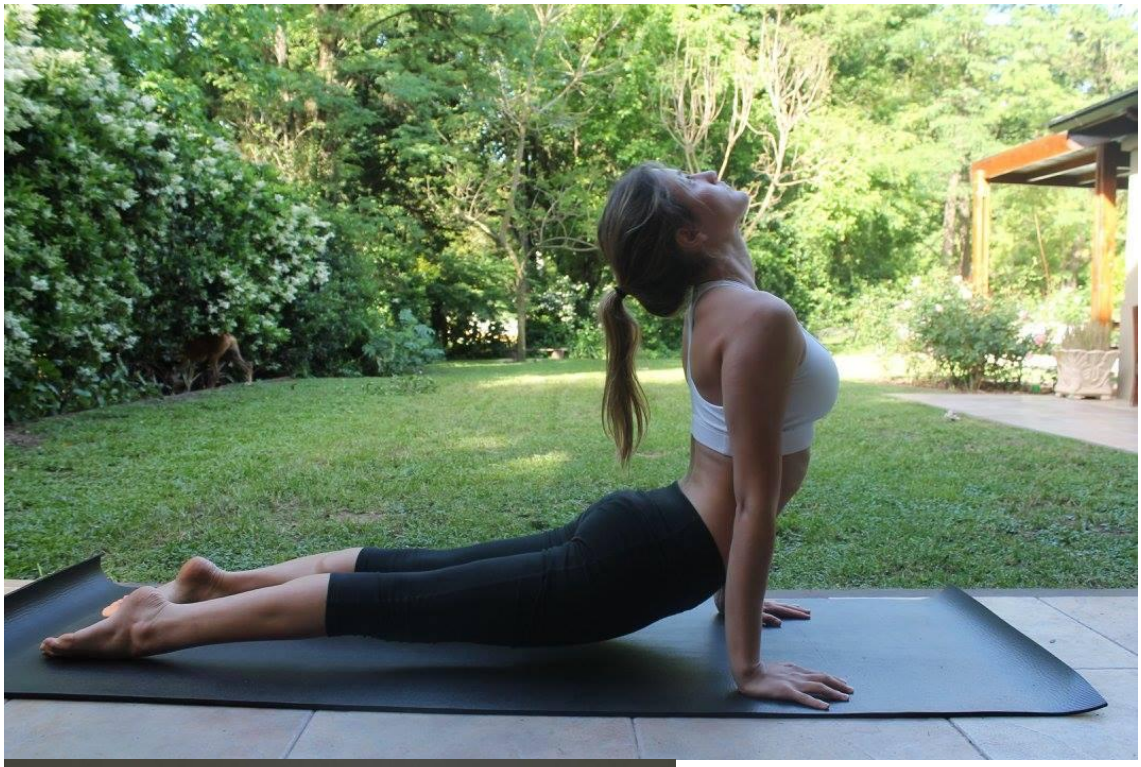
Se que no existen los momentos de equilibrio perfecto en nosotros, pero que lo importante es trabajarlo de alguna manera u otra todos los días, porque uno es una persona diferente todos los días y el sentido de la vida se encuentra, en mi opinión cuando se *busca* el eje de cada uno.

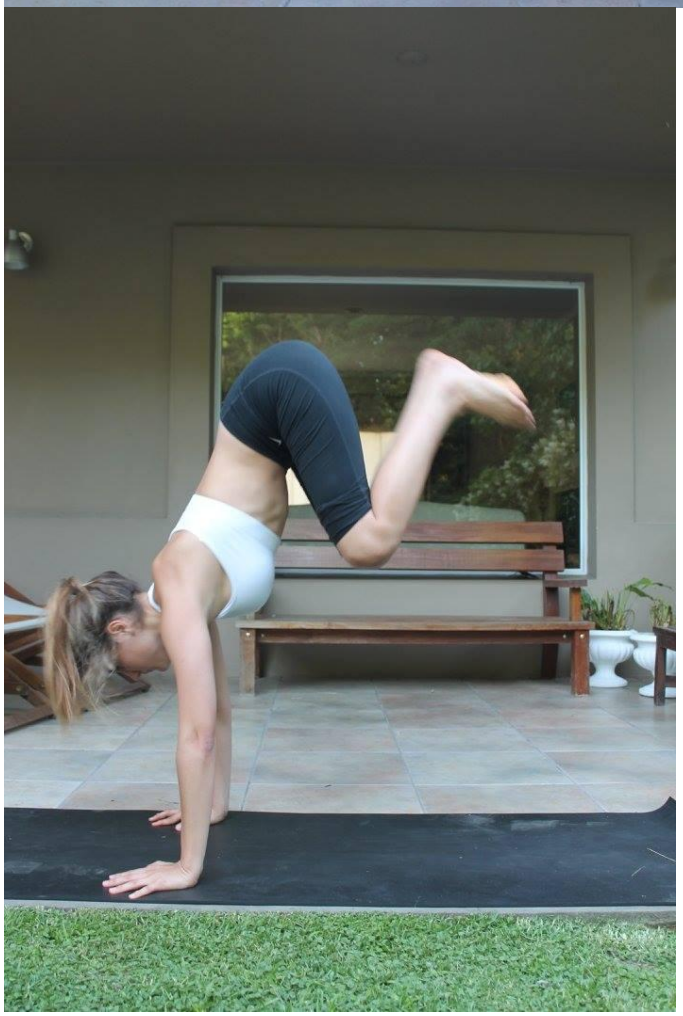


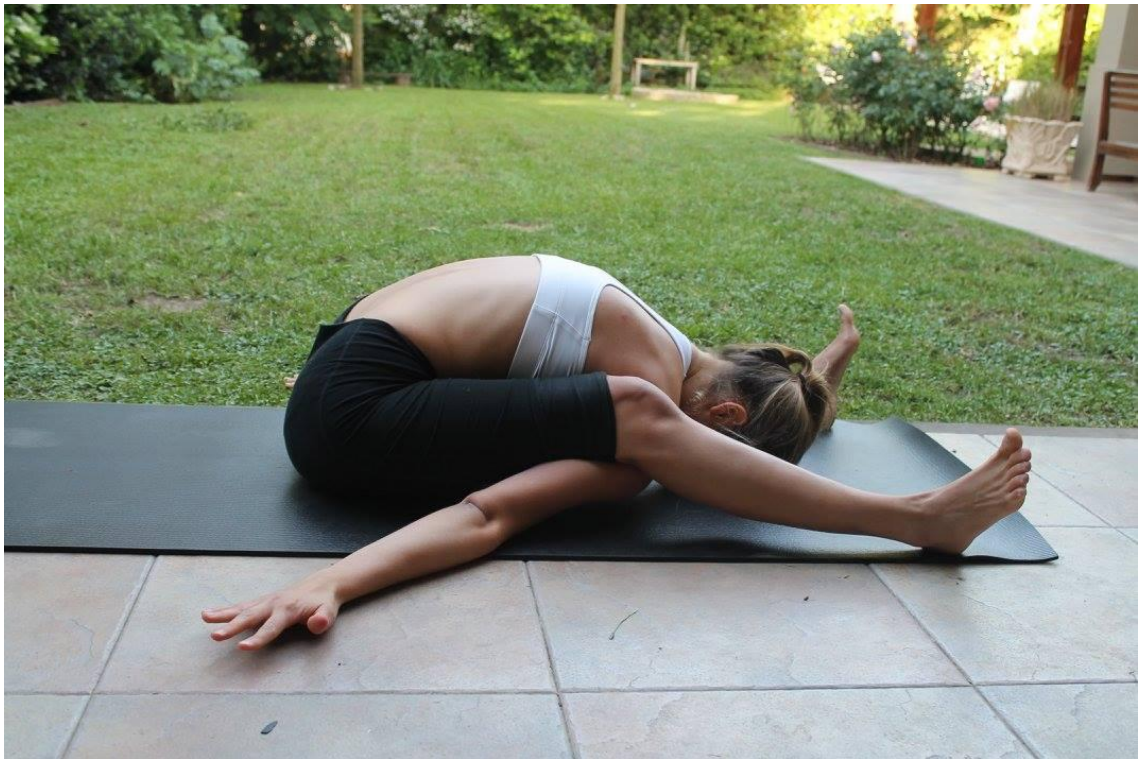












Anexo.

¿Qué es el Juramento Hipocrático?[12]

El Juramento Hipocrático (JH) es el documento más famoso de la ética médica por el que el médico se compromete a dedicarse totalmente a la vida, en toda circunstancia, con independencia del rango social, la edad o la inteligencia. Crece el número de los médicos que no se comprometen a seguir una ética rigurosamente definida.

- ¿Qué es la objeción de conciencia?

No se conoce a ciencia cierta quién fue su autor: no hay pruebas de que fuera Hipócrates mismo. Muchos indicios y pruebas indican que el JH es obra de distintos autores, de épocas diferentes. El texto original del JH es, literariamente, una pieza maestra, que expresa valores humanos elevados con mucha sencillez y transparencia, pero también abierto a una multiplicidad de interpretaciones.

Juramento hipocrático del Dr. Louis Lasagna (1964)[13]

Versión redactada en 1964 por el Dr. Louis Lasagna, Decano de la Facultad de Medicina de la Universidad de Tufts. Este juramento, en su versión en inglés, es el más utilizado en las Facultades de Medicina anglosajonas.

"Prometo cumplir, en la medida de mis capacidades y de mi juicio, este pacto.

Respetaré los logros científicos que con tanto esfuerzo han conseguido los médicos sobre cuyos pasos camino, y compartiré gustoso ese conocimiento con aquellos que vengan detrás.

[12] DISPONIBLE EN: http://www.argentinosalerta.org/node/2275

[13] Han pasado muchos siglos, muchas generaciones de médicos, y la medicina ha progresado mucho, pero el espíritu del Juramento es tan relevante como siempre. Para mantenerlo adecuándolo a diferentes tiempos e idiosincrasias se fueron haciendo adaptaciones como esta. Disponible en: https://sites.google.com/site/juramentoshipocraticos/home/version-de-1964

Aplicaré todas las medidas necesarias para el beneficio del enfermo, buscando el equilibrio entre las trampas del sobretratamiento y del nihilismo terapéutico.

Recordaré que la medicina no sólo es ciencia, sino también arte, y que la calidez humana, la compasión y la comprensión pueden ser más valiosas que el bisturí del cirujano o el medicamento del químico.

No me avergonzaré de decir "no lo sé", ni dudaré en consultar a mis colegas de profesión cuando sean necesarias las habilidades de otro para la recuperación del paciente.

Respetaré la privacidad de mis pacientes, pues no me confían sus problemas para que yo los desvele. Debo tener especial cuidado en los asuntos sobre la vida y la muerte. Si tengo la oportunidad de salvar una vida, me sentiré agradecido. Pero es también posible que esté en mi mano asistir a una vida que termina; debo enfrentarme a esta enorme responsabilidad con gran humildad y conciencia de mi propia fragilidad. Por encima de todo, no debo jugar a ser Dios.

Recordaré que no trato una gráfica de fiebre o un crecimiento canceroso, sino a un ser humano enfermo cuya enfermedad puede afectar a su familia y a su estabilidad económica. Si voy a cuidar de manera adecuada a los enfermos, mi responsabilidad incluye estos problemas relacionados.

Intentaré prevenir la enfermedad siempre que pueda, pues la prevención es preferible a la curación.
Recordaré que soy un miembro de la sociedad con obligaciones especiales hacia mis congéneres, los sanos de cuerpo y mente así como los enfermos.

Si no violo este juramento, pueda yo disfrutar de la vida y del arte, ser respetado mientras viva y recordado con afecto después. Actúe yo siempre para conservar las mejores tradiciones de mi profesión, y ojalá pueda experimentar la dicho de curar a aquellos que busquen mi ayuda."