

2015



The force
with in

Lucia
Medina

Tutor: Tomás
Giribone

Índice

Introducción.....	3
Capítulo I ¿Quiénes somos?.....	10
Capítulo II El hombre como Ente BioPsicoSocial.....	21
Biológico.....	22
Psicológico.....	28
Social.....	33
Encuestas.....	35
Conclusión de las encuestas.....	41
Capítulo III Seres emocionales.....	44
Capítulo IV Introspección.....	54
Capítulo V Trabajo de Campo.....	60
Terapia de regresión.....	61
Arte de Vivir.....	63
Conclusión.....	77
Entrevistas.....	88
Patricia Rodriguez Bidegain.....	89
Elena Ortiz de Maschwitz.....	96
Gabriel Zanotti.....	99
Esteban Siccardi.....	105
Iván Lengyel.....	111

Inés Sanguinetti.....	115
Conclusión de las Entrevistas.....	118
Metacognición.....	121
Bibliografía.....	124
Agradecimientos.....	129

Introducción



"Para un auténtico escritor, cada libro debería ser el comienzo en el que él intente algo que está más allá de su alcance."

Ernest Hemingway.

O Me! O Life!

BY WALT WHITMAN

Oh me! Oh life! of the questions of these recurring,

Of the endless trains of the faithless, of cities fill'd with the foolish,

Of myself forever reproaching myself, (for who more foolish than I, and who more
faithless?)

Of eyes that vainly crave the light, of the objects mean, of the struggle ever renew'd,

Of the poor results of all, of the plodding and sordid crowds I see around me,

Of the empty and useless years of the rest, with the rest me intertwined,

The question, O me! so sad, recurring—What good amid these, O me, O life?

Answer.

That you are here—that life exists and identity,

That the powerful play goes on, and you may contribute a verse.

Desde la primera vez que lo leí, este poema despertó un gran interés dentro de mí. Algo había movilizadado mi sentir. Tras leer un análisis del mismo, logré comprender que su significado, lo que el autor quería expresar, reflejaba exactamente tantas preguntas que yo muchas veces me había formulado. Con este auto reflejo, encontré el camino por el cual quería ir.

Nuestra vida humana, trata de constantes altos y bajos, donde a veces perdemos el sentido de la vida. De repente, nos damos cuenta que no estamos satisfechos con lo que nos rodea, ni con nosotros mismos. Todo es demasiado. La esperanza se va perdiendo.

Whitman, comienza con preguntas donde describe la vida del hombre, y la describe con frases como “the endless trains of the faithless” significando la gran cantidad de personas que traicionan lo que se esperaba de ellos. El piensa en las ciudades llenas de personas tontas siguiendo un mismo camino, donde se replantea a el mismo porque no actúa y vive como el realmente piensa. Reconoce las masas, y se considera no mejor que ellos.

Luego, El se refiere al sentido humano, como ambición, en búsqueda del sentido, llenando una vida con materiales que no nos emocionan realmente. Considera “struggler ever renewed” donde vemos la lucha constante en producir y competir por sobrevivir, donde al fin “the poor results of all” las cosas no terminan sucediendo como las esperábamos.

Piensa en todos los años en vano, persiguiendo algo que no existe, preguntándose ¿Cuál es el punto a todo esto?

Pero finalmente, se responde sus preguntas. Whitman nos dice que la existencia en sí misma es la razón por la que vivimos y que somos quienes somos. Que entre todos los seres humanos existentes, cada uno existe y somos únicos e irrepetibles. Así podemos contribuir desde nuestro lugar nuestro grano de arena. Y Whitman reconoce que eso, es suficiente.

Soy una persona que mucho lo cuestiona. Pero muchas cuestiones no llegaban a formar una cuestión.

Mi gran problema, de ser una persona ambiciosa, se convirtió en mi peor enemigo a la hora de elegir UN tema para mi investigación.

¿Cómo todo lo que veía, lo que me preocupaba, lo que me inspiraba, podía resumirse en pocas palabras?

El comportamiento del hombre.

Partí con la creencia de que algo andaba mal. No entendía por qué estábamos como estábamos. Esta cuestión me carcomía la cabeza. Me repetía constantemente a mí misma que debíamos salvarnos. Que debemos salvarnos. Salvar nuestra alma, lo más profundo de nuestra esencia.

Según el diccionario de la Real Academia Española, el alma es el principio que da forma y organiza el dinamismo vegetativo, sensitivo e intelectual de la vida.

Pero personalmente me pregunto ¿Qué es el alma? ¿Realmente existe? ¿Define quiénes somos?

Así comienzo mi seminario con mi búsqueda sobre qué es el hombre, siendo un ser que ha evolucionado en los últimos años favorablemente desde algunos aspectos, viendo todo lo que ha descubierto, construido y progresado, no entendía por qué seguía teniendo que enfrentarse día a día con sí mismo y con los demás hombres. Entonces planteo la pregunta ¿Por qué el hombre, en el siglo 21, sigue teniendo una conducta tan individualista e insensible EGOISTA?

Lo que esto significa, es que para mí, el hombre naturalmente es bueno, solo que pasado el tiempo hay un tema en cuestión, buscaremos analizar cuál, que lo corrompe. A medida que avanzaba comenzaba a cuestionarme ¿Cuál es realmente la naturaleza del hombre? ¿Cuál es el alcance de dicha naturaleza? Y sobre todo ¿Qué es lo que hace que el mismo niegue dicha esencia? ¿Habría algún patrón común?

El hombre es un ente biopsicosocial. Definamos entonces, Ente: Se refiere a lo que existe o puede existir. Bio: Significa vida. Psico: Significa alma, mente o actividad mental. Social: relativo a una compañía o sociedad o a los socios o compañeros, aliados o confederados. Estas serán las bases de mi trabajo.

Hay muchas teorías que definen al hombre y su naturaleza. Demasiada información que significan también muchas controversias. Mi punto está en encontrar patrones comunes, dónde y por qué es que las opiniones se encuentran, como también dónde ocurren los desencuentros y a qué se deben.

De la mano de los grandes filósofos en la historia de la humanidad; Platón y Aristóteles, entro en el dilema del hombre como cuerpo y alma por separado, o como unidad. Siendo el alma la que nos hace virtuosos y la que ha de tener la última palabra con respecto a nuestras actitudes.

Por otro lado, la ciencia corroborará o refutará la existencia de dicha alma. Basada en las opiniones de neuro científicos de la actualidad. En caso de ser negativo, el estudio del cerebro y del cuerpo humano, serán otra rama de mi teoría. Analizar cómo nos controla o cómo lo controlamos.

Luego la sociedad forma uno de los roles más importantes en esta investigación. Con la ayuda de Hobbes y Locke busco definir al hombre como ser social, que a su vez entra en una paradoja entre su naturaleza, en la cual necesita de la sociedad para poder vivir, al mismo tiempo que el prójimo, el compañero se plantea como enemigo. A lo que me refiero es averiguar si ser sociales es una característica natural dentro del hombre e investigar si es que al mismo tiempo, son las relaciones interpersonales las que nos corrompen. ¿Será la sociedad no solamente la institución que nos forma sino que también la que nos destruye? Buscare comprender esta dialéctica entre el hombre y la sociedad. Psicólogos como Freud, organizaran este camino.

Finalmente todo esto me lleva a corroborar o refutar mi hipótesis, hacia donde me dirijo con respecto al trabajo, que es descubrir si el hombre debe hallar su identidad, llegar a su alma, para poder salvarse de su ego; conectar, revelar, trascender.

Como también de manera intrapersonal quisiera lograr controlar dicha ambición de la que hablé anteriormente donde trato de abarcar demasiada información, y en vez, buscar la manera de enfocarme en un tema concreto buscando no perder el rumbo. .

Elijo este tema, con una meta sobre el trabajo, no solo en mi gran interés a nivel mundial del hombre en conflicto con sí mismo, sino que también es un camino para encontrar mi propia identidad. Viendo esto como mi oportunidad de hallar respuestas y soluciones. Buscando a través de la creatividad e innovación lograr concretar un plan de acción para conseguir ver algo distinto. De esta manera espero cerrar el principio del comienzo de una vida. La mía propia.

Conclusión de las entrevistas

Lo esencial de las entrevistas es que enriquecen el trabajo. Porque leer información es fácil, ahora comprenderla es todo un desafío. Estos grandes pensadores, todos con visiones diferentes pero al mismo tiempo semejantes con respecto al comportamiento del hombre, fueron clave en el aporte mi propia opinión.

Si el alma existe o no, se volvió algo más subjetivo. Cada uno tenía una manera propia de ver la vida, y no todos la llamaban alma. El alma para ellos tenía sentido religioso, por lo cual quienes eran católicos creían en la existencia de tal y al revés en el sentido contrario. Lo que Elena Maschwitz me aportó, es que esta pregunta es para toda la vida. Que con el pasar de los años este primer interrogante va a dar lugar a nuevas preguntas. Pero que siempre todo va a ser un gran signo de pregunta. Estas mismas son las que nos posibilitan crecer. Cuando entendemos que la vida no es un por qué sino un para qué, es cuando le damos sentido a nuestra esencia.

Lo importante luego, se volvió en la naturaleza del hombre ya que si no podemos enfocar nuestra esencia en un alma que no todos creen que existen, entonces ¿Qué somos?

La gran respuesta me la dio Gabriel Zanotti, el profesor de filosofía. Donde comprendí que ambas fuerzas del bien y del mal, se encontraban presentes en toda nuestra vida. Somos potencialmente buenos como potencialmente malos. Es decir que nuestras bases son conflictivas.

Para lo cual Esteban Siccardi, psicólogo, me afirmó que son los problemas externos un reflejo de los problemas internos. Es decir que se nos hace mucho más fácil en vez de lidiar con lo que sucede dentro chocar con el que está fuera. Él afirma que la falta de autoconocimiento nos lleva a miles de comportamientos irracionales. Donde también da por sentado que trabajar en los problemas primarios que uno sufrió en algún momento de la vida, es calmar estos conflictos. Es decir que para mejorar uno como persona primero debe aceptarse. Esto implica curar memorias emocionales muy fuertes que muchas veces no nos hacemos cargo de ellas por la

angustia que provocan. Hace falta entonces honestidad para ver lo que hay dentro de nosotros, y no es lo más lindo del mundo, pero efectivamente esta aceptación lleva a la calma.

Luego Iván Lengyel, el físico, me hizo entender que todos lo que somos es fruto de la evolución del hombre y que sea bueno o malo, lo cual es muy subjetivo, lo importante es que nos hizo sobrevivir. Entonces que muchas cosas se dieron de diversas maneras para que exista el hoy. No abran sido las mejores pero simplemente fueron.

Mas adelante Patricia Rodriguez Bidegain, nos habla de la importancia del autoconocimiento para acabar con el juego del ego. Lo que ella dice es que en nuestra vida diaria el monito a cargo de la emoción y el lagarto responsable de la supervivencia ciegan muchas veces nuestra razón. Esto no es positivo o negativo simplemente sucede. Lo esencial esta en reconocerlo y aprender a manejarlo. Que el ego no nos tenga a nosotros. Porque aquí entraríamos en vivir o morir. Donde hace falta que el otro pierda para yo ser mejor. Y la vida no se trata de eso. Somos mucho más que lastimar al otro. Y en fin no nos hace felices ser más poderosos. Ella plante entonces al igual que Esteban, aceptar con todo lo que venimos, de estas fallas de fabrica que poseemos para aprender como son nuestras acciones y mejorar nuestro comportamiento. Y no hacerlo simplemente para mejorar nuestras relaciones externas y ser mejores, si no que para aprender a valorar quienes somos. Porque como ella dice, ya el simplemente hecho de ser nos hace valiosos.

Inés Sanguinetti, socióloga me explicó el origen de la individualidad que es la noción de sujeto que cualquier persona percibe a partir de un momento de su desarrollo psíquico (la separación de su madre). El individualismo es la suposición de que aislados uno de los otros y con un estado de fuerte control dejaremos de ser peligrosos como la teoría de Hobbes de hombre lobo del hombre. Lo que resalto de esta entrevista es la conexión de su conocimiento con mis ideas. Ella cree firmemente que la cultura occidental capitalista ha hecho prevalecer una insensibilidad al otro, una intolerancia a las diferencias, una profilaxis del contacto amoroso entre las

personas. Donde nuestro contexto nos invita a ser hipócritas, individualistas, consumidores y violentos. Igualmente me gustó su postura positiva con respecto al futuro de la sociedad donde el autoconocimiento es clave para mejorar el valor de la empatía y donde ve que por doquier las nuevas humanidades florecen. Y opina que esto sucede especialmente entre los jóvenes que son la gran esperanza. Esto me da a mí la incentivación de seguir buscando maneras de explicar al hombre y encontrar su salvación.

Lo que vi que se repetía en mucho de los entrevistados es el tema de la cultura actual y los valores. Con esto me refiero a que ellos opinaban que el gran problema de hoy se encuentra en que la escala de valores que brindamos culturalmente no es lo suficientemente fuerte para guiarnos por el camino del bien. Lo que dicen es entonces que debemos replantearnos como está la sociedad hoy armada, basada en cantidad y no calidad, en producir en vez de conducir. Y este cambio requiere un tomado de conciencia a nivel general que comienza en la conciencia individual.

Entonces siempre volví a lo mismo. El problema no está allá afuera sino aquí dentro. Por lo que cuando seamos lo suficientemente fuertes como para sostener las riendas de nuestra propia vida, es entonces que a través de la aceptación un cambio natural se producirá no solo dentro nuestro sino que alrededor del mundo.

Meta cognición



“Aprender sin reflexionar es malgastar la energía”

Kung FuTse, Confucio.

Autoevaluación

Con respecto al tema que elegí estoy muy feliz de haberme animado a seguir este desafío. Al principio las opiniones externas me decían que el tema del alma iba a ser un camino sin salida, me recomendaban que no me metiera por ahí. También el capitalismo me lo tiraban abajo diciendo que no había solución al sistema en el que estamos. Pero creo que pude darle la vuelta a todo lo que me decían.

No es que uno con un seminario hace un descubrimiento que puede cambiar el mundo, pero en mi caso me cambio mi perspectiva de este. Yo andaba en piloto automático y mi cabeza, mi cuerpo, mi alma, mi ser no podía mas con la individualidad e insensibilidad que cargaban. Necesitaba algo más. Tenía que profundizar.

Mi meta, de descubrir si el hombre debe hallar su identidad, llegar a su alma, para poder salvarse de su ego, al final me di cuenta que no se trataba del alma pero si del autoconocimiento. Fue una de las mejores metas que me planteé en mi vida porque me llevó a llegar a mí misma. Por este trabajo tuve que animarme a ver qué había dentro de mí, qué había vivido y qué estaba dispuesta a aceptar para dejar ir. Esto es el comienzo de mis futuras metas. Pero debemos empezar por uno mismo.

Con respecto a mi libertad responsable supe manejar mis tiempos. Yo creo que esta investigación es todo un proceso y sé que lo manejé lo mejor que pude. A veces se hacía más fácil vivir la experiencia que escribirla. Pero hubo momento para todo.

Lo que más me gustó de hacer seminario fue el trabajo de campo. Fui al arte vivir y fue una experiencia liberadora. Ya en la parte del trabajo de campo profundizo un poco más. Tuve que animarme a probar algo totalmente nuevo, comprometerme con un grupo de 10 personas durante cinco días. A mí me cuesta tener constancia pero se me hizo muy fácil al sentir que pertenecía en este lugar. Aprendí a abrir la cabeza y a entrar en ella.

Lo que menos me gustó fue poner mis ideas en papel. Es muy fácil tener charlas, entrevistas, reuniones, experiencias. Lo duro fue volcar toda esa información en hoja y que al mismo tiempo todo tenga sentido. Me gusta mucho escribir pero más

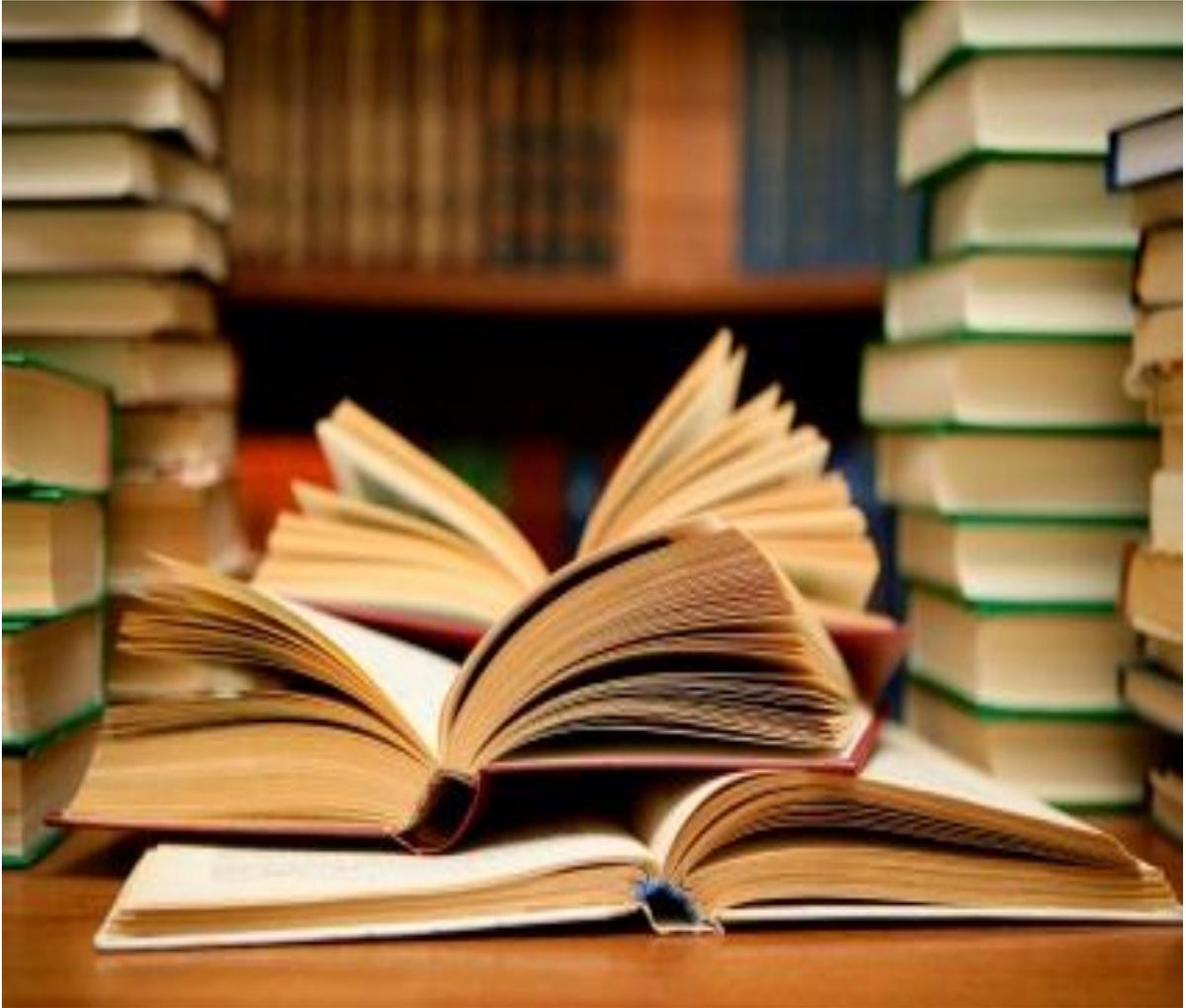
cuando se trata de algo más informal. Al tener que encontrarle sentido a mis pensamientos me costó más. Lo que no me gustó también es en realidad lo que más me costó. Tener que llegar a algo.

Lo que menos me costó fue dejarme llevar por los momentos y cambiar de rumbo. Mis ideas cambiaron constantemente pero no tuve miedo de explorar nuevas posibilidades y abrirme a otras opiniones.

Con respecto a mi tutor creo que armamos un gran equipo. Tuve la suerte de que podía ver que el tema le entusiasmaba desde un principio, lo que hizo más fácil traer ideas y soluciones para el enriquecimiento del trabajo. Hubo que pulir un montón de cosas pero fue un gran guía no solo con sus aportes de conocimiento sino que también en mi camino personal.

Nunca me voy a olvidar de toda esta experiencia completa. Fue un viaje de ida.

Bibliografía



Bibliografía

Libros:

- MANES, Facundo (2015) *Usar el cerebro*, Buenos Aires, Paidós.
- GOLEMAN, Daniel (1955) *Emotional Intelligence*, New York, Bantam Books.
- PLATÓN (2003) *Diálogos. Obra completa en 9 volúmenes. Volumen III: Fedón. Banquete. Fedro*. Madrid, Editorial Gredos.
- ZANOTTI, Gabriel (2003) *Filosofía para filósofos*, Guatemala/Madrid, Unión Editorial.
- ARISTÓTELES (1978), *Acerca del alma*, Madrid, Gregos.

Fuentes de Internet:

Comparación entre Platón y Aristóteles. DISPONIBLE EN:

<http://arrozskate.blogspot.com.ar/2012/11/comparacion-entre-platon-y-aristoteles.html>

Aristóteles y Platón, resumen del alma. DISPONIBLE EN:

http://www.alipso.com/monografias2/aristoteles_y_platon_Resumen_alma/

Platón y Aristóteles, dos visiones del hombre. DISPONIBLE EN:

http://www.academia.edu/3106935/Plat%C3%B3n_y_Arist%C3%B3teles._Dos_visiones_del_Hombre

Filosofía de Platón, Mito del Carro Alado. DISPONIBLE EN:

<http://www.e-torredebabel.com/Historia-de-la-filosofia/Filosofiagriega/Platon/MitodelCarroAlado.htm>

Teoría Tripartita de Platón. DISPONIBLE EN:

<http://filosofiadesecondo.blogia.com/2009/101201-teoria-tripartita-del-alma-del-cuerpo-y-de-la-polis-platon-.php>

American Society for Physical Research. DISPONIBLE EN:

https://diogenesii.files.wordpress.com/2014/04/duncan_macdougall_1907_-_21pp.pdf

Filosofía de Hobbes. DISPONIBLE EN:

http://www.webdianoia.com/moderna/hobbes/hobbes_fil.htm

Teoría de la política por: Hobbes, Locke y Rousseau. DISPONIBLE EN:

<http://www.monografias.com/trabajos10/teopol/teopol.shtml>

Sigmund Freud: *Psicología de las masas y análisis del yo*. DISPONIBLE EN:

<http://www.mdp.edu.ar/psicologia/sec-inv-pos/carreras-posgrado/maestria/bibliografia/Psicolog%C3%ADa%20de%20las%20masas%20y%20an%C3%A1lisis%20del%20yo.%20Sigmund%20Freud.pdf>

Problemática de algunos hechos sociales en la actualidad. DISPONIBLE EN:

<http://www.alegsa.com.ar/Foro/viewtopic.php?t=8229>

Teorías de Sigmund Freud. DISPONIBLE EN:

<http://www.portalhuarpe.com.ar/medhime20/Talleres/TALLERES%20SECUNDARIOS%20UNSI/Comercio/05Teorias%20de%20Sigmund%20Freud/Sigmund%20Freud-Navegable/psicologia/primer.html>

Sigmund Freud bibliografía. DISPONIBLE EN:

https://es.wikipedia.org/wiki/Sigmund_Freud

El bien y el mal. DISPONIBLE EN:

<http://www.filosoficamente.es/el-bien-y-el-mal/>

Concepción en subjetividad en Enrique Pichón Rivere. DISPONIBLE EN:

<http://www.psicosocialdelsur.com.ar/contenido.asp?idtexto=5>

Sistema nervioso. DISPONIBLE EN:

https://es.wikipedia.org/wiki/Sistema_nervioso

El bien y el mal, solo conceptos o nociones valorativas trascendentes.

DISPONIBLE EN:

<http://www.gestiopolis.com/el-bien-y-el-mal-solo-conceptos-o-nociones-valorativas-trascendentes/>

Las Emociones. DISPONIBLE EN:

<http://www.psicoadictiva.com/emocion.htm>

¿Cuáles son las emociones primarias? DISPONIBLE EN:

<http://lamenteesmaravillosa.com/cuales-son-las-emociones-primarias/>

Las emociones de intensamente tienen "banquete" científico. DISPONIBLE EN:

<http://www.mendozapost.com/nota/12710/>

Definición de emoción. DISPONIBLE EN:

<http://definicion.de/emocion/>

Psicología de la emoción: El proceso emocional. DISPONIBLE EN:

<http://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

Un viaje hacia la introspección. DISPONIBLE EN:

<http://lamenteesmaravillosa.com/un-viaje-hacia-la-introspeccion/>

Información general acerca de El Arte de Vivir. DISPONIBLE EN:

<http://www.artofliving.org/ar-es/informaci%C3%B3n-general>

Objetivos de la práctica de Mindfulness. DISPONIBLE EN:

<http://espaciocontempla.com/2013/03/22/objetivos-de-la-meditacion-mindfulness/>

Terapia individual. DISPONIBLE EN:

<http://www.hestia.es/terapia-individual>

Mi superación personal. DISPONIBLE EN:

<http://www.misuperacionpersonal.com/objetivo-de-la-meditacion/>

Agradecimientos



Para comenzar quiero dedicarle mis agradecimientos a mi mamá por haberme acompañado en este recorrido y organizado sus tiempos para que yo pueda moverme tranquilamente para poder realizar esta experiencia.

Gracias a El Arte de Vivir, por brindarme todo un nuevo mundo de conocimientos y una manera de vivir mejor. Por enseñarme todo lo que saben, por darme el espacio para encontrarme y por animarme a crear vínculos permanentes, gracias.

Agradezco a mi tutor, Tomás Giribone, por haberme dado su 100% en este trabajo. Gracias por todo el conocimiento y por la contención emocional que me brindó. Siempre en la vida es esencial recibir un aliento que nos permita seguir adelante y le agradezco por eso.

Quisiera agradecer al colegio Godspell, por brindarme la oportunidad de realizar esta experiencia. Creo que lo he repetido a lo largo del trabajo, que no se trató simplemente de un seminario sino que de un desarrollo personal. Es por eso que gracias al tiempo y la oportunidad de ser seminario, que no se encuentra en todos lados, pude comenzar a ser yo misma. Por todo esto y por todas las personas que conocí y vínculos que creé en este último tiempo gracias al trabajo de investigación, es que le estaré eternamente agradecida a mi querido colegio Godspell.

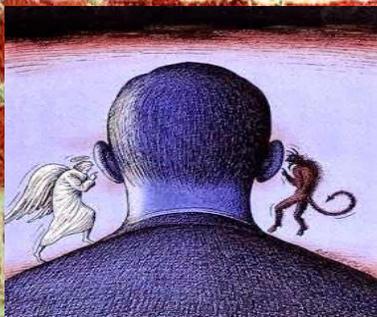
THE FORCE WITH IN

Hipótesis

El hombre debe hallar su identidad, llegar a su alma, para poder salvarse de su ego.

¿Qué es el hombre?

Platón y Aristóteles fueron la oscilación de dos grandes respuestas con respecto a la existencia **del alma y el cuerpo**, donde Platón le da un sentido peyorativo al cuerpo; cuerpo cárcel del alma, en comparación a Aristóteles quien ubica cuerpo y alma a la misma altura; la unión de forma y materia. La unidad de estos demuestra la posesión del bien y el mal dentro del mismo hombre.



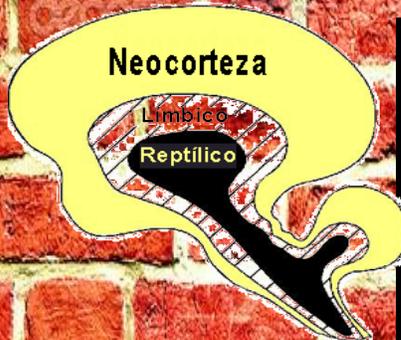
Bien y mal son valores opuestos y complementarios lo que nos hace a los seres humanos potencialmente buenos como potencialmente malos.



También ser emocionales nos brinda la capacidad de reconocer que la emoción unida a la memoria puede a veces derrumbarnos como también levantarnos.

Entonces el camino de introspección nos hace cerrar los ojos para poder empezar a ver.

El hombre como **Ente BioPsicoSocial** podría explicar un poco más acerca de nosotros mismos.



El hombre **biológico** nos presenta nuestra unicidad como seres humanos a través del órgano mas complejo del universo: **el cerebro**. Donde 95% de nuestras decisiones diarias son tomadas por nuestra emoción.

El hombre **psicológico** nos demuestra los niveles de consciencia, donde el mecanismo de defensa de **represión** elimina del consciente aquellas vivencias que no podemos tolerar siendo transportadas al inconsciente.



El hombre **social** nos hace reflexionar acerca de la **sociedad como reflejo de nosotros mismos**.



Tenemos la cura en nuestras manos pero somos incapaces de tomarla.

¿Por qué el hombre en el siglo 21, sigue teniendo una conducta tan individual e insensible?

Reggio Evidence



"The wall: behind us, behind you"