

A close-up, artistic photograph of a rose. The petals are dark and textured, with a prominent reflection in one of the larger petals. The reflection shows a person walking away in a long, brightly lit hallway. The overall tone is moody and contemplative.

Every rose has its thorn?

Delfina de Anchorena

Senior III
2015

Tutor: Tommy Grossi

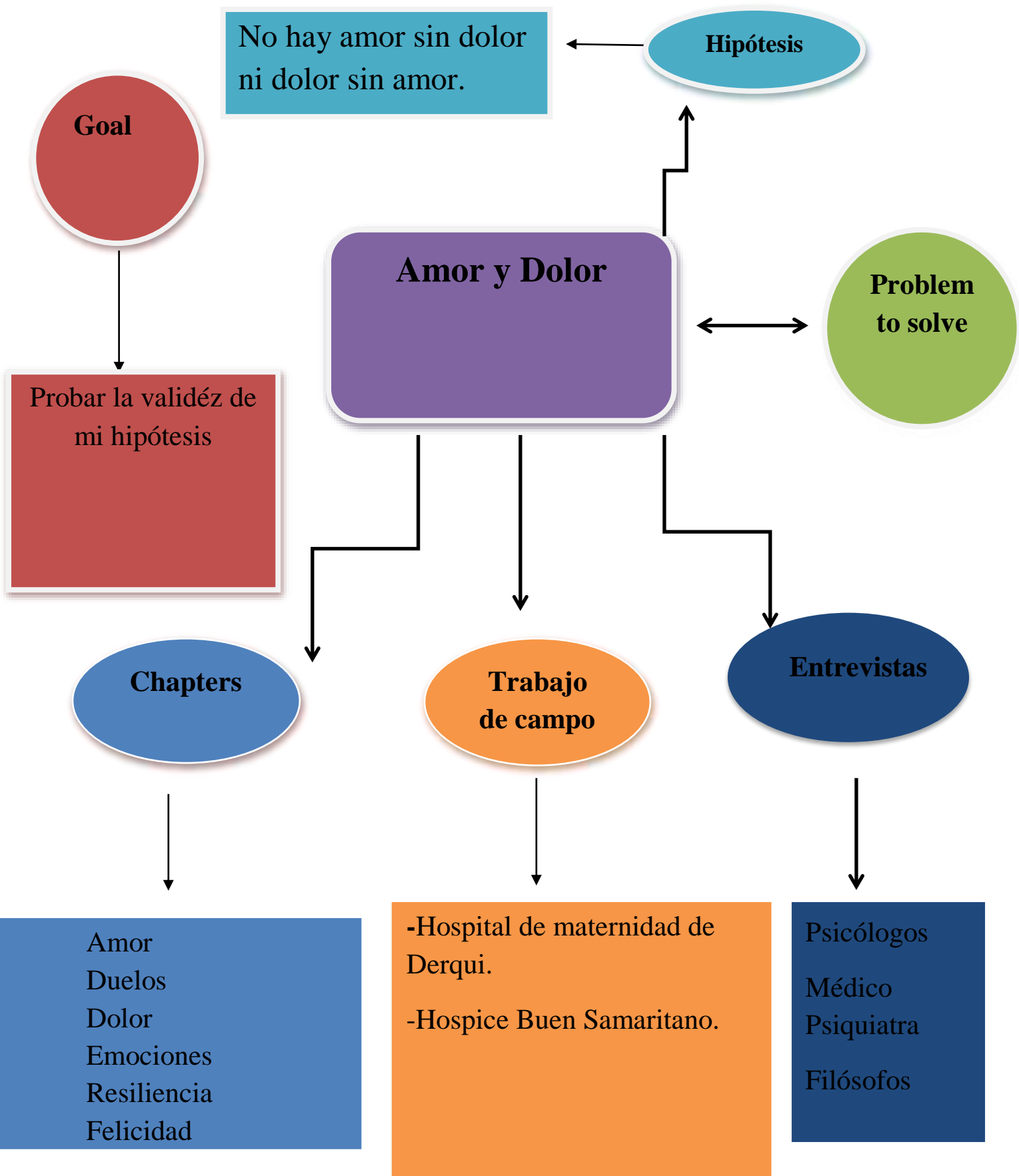
Este seminario está dedicado a mi familia, mi gran fuente de apoyo para la vida..

“Todos los días tengo la oportunidad de elegir un nuevo camino. Ese día abro una puerta y cierro otras. A veces descubro una desgracia o un dolor, otras un encuentro, una amor. En esa elección elijo quien soy.”

Adaptación personal de (V. Buttafava)



Graphic Organizer

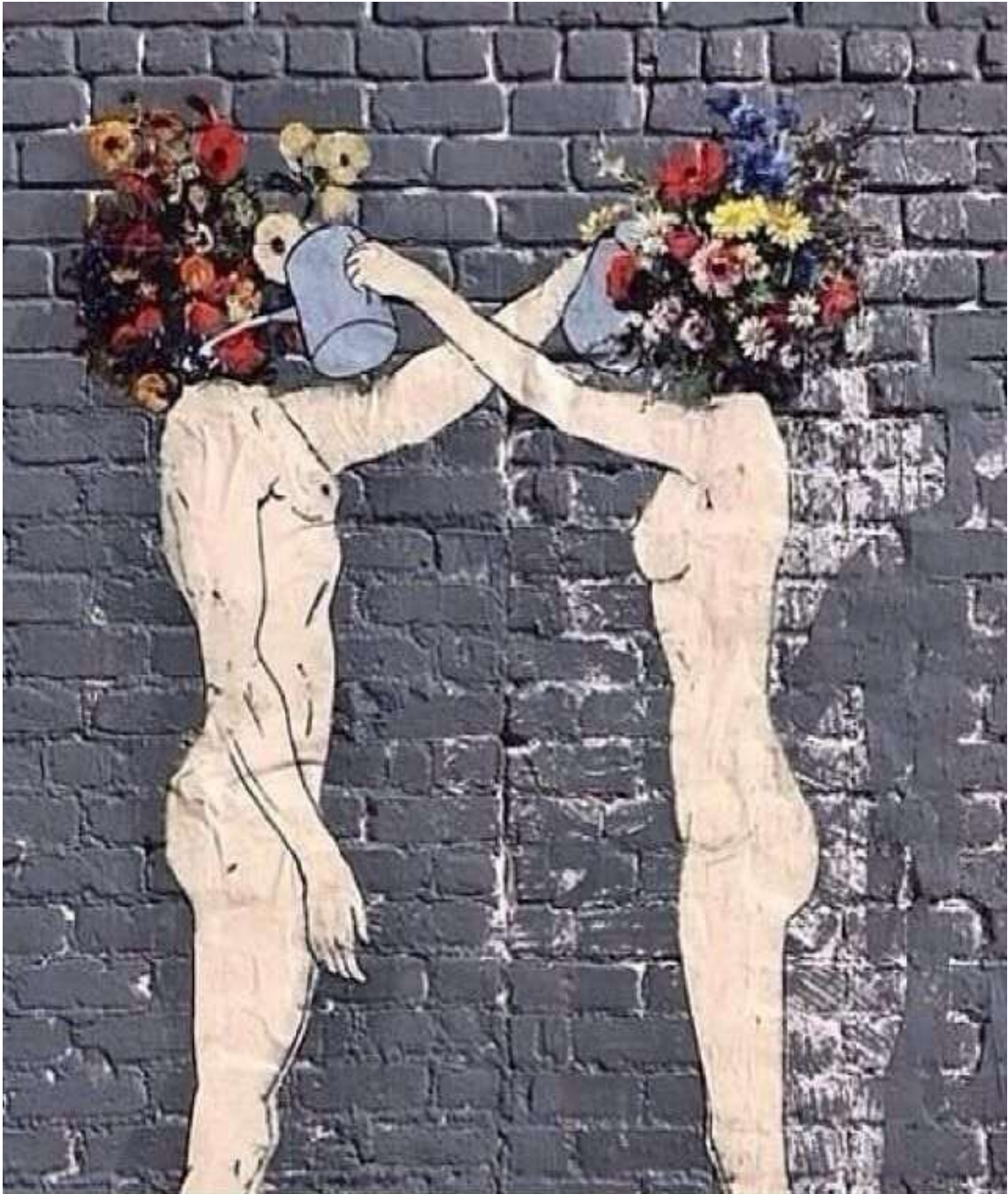


Índex

Índex

Introducción.....	9
Goal.....	12
Capitulo1: Amor.....	14
Capitulo2: Duelo.....	23
Capitulo3: Dolor	31
Capitulo4: Emociones.....	39
Capitulo5: Resiliencia	46
Capitulo6: Felicidad	53
Personal Testimony	58
Encuestas.....	66
Conclucion de las encuestas	72
Entrevistas	75
Trabajo de Campo	97
Conclusión Final	105
Metacognición.....	111
Bbibliografía	114

Introducción



Introducción

Para este seminario elegí trabajar con un tema muy personal: El amor y el dolor. Elegir el tema fue una tarea difícil, sin embargo, concluí que el “dolor” es un tema conocido en mis pocos años de vida. Una de mis frecuentes preguntas existenciales siempre ha sido el ¿por qué a mí?

Viví varias situaciones de dolor, la posible pérdida de una madre, de una hermana y hasta la mía propia.

Los testimonios de vida nos van formando como personas, mi testimonio es de dolor pero mi gran duda siempre fue el por qué, o más bien el para qué existe. Logré superar mi dolor gracias al amor. Es por esto que consideré al amor como parte del título y tema de mi seminario.

Entonces, ¿el amor y el dolor son complementarios? Éste será mi gran pregunta a resolver. ¿Es posible que el amor lleve al dolor y el dolor lleve al amor? ¿Por qué existen? ¿Es posible vivir sin ellos? ¿Los sentimientos por y para algo?

Partiendo de esto concluí que el posible paso de dolor a amor o amor a dolor es posible si transitamos por un duelo. El duelo es un proceso psicológico de adaptación emocional que le sigue a cualquier pérdida. Se dice que como humanos debemos “hacer el duelo”, sin embargo, ¿Qué significa esto? ¿Qué pasa si no lo hacemos? ¿Es posible no hacerlo o es algo natural? ¿Es posible que calme el dolor?

Para llevar a cabo mi seminario, metodológicamente, dividí mi investigación en diferentes secciones. Comenzaré con el amor, un término bien conocido por todos. Vinimos al mundo mediante una situación donde el amor y el dolor son claramente vistos. Nacemos en un acto de amor que nos da nuestra madre y también así de dolor físico, de sacarnos dentro suyo

a la misteriosa vida. En mi segundo capítulo hablare de los duelos, de qué consiste este proceso y a qué lleva. El duelo debe hacerse para así, superar aquello que nos causa dolor. El dolor puede ser considerado como uno de los primeros sentimientos al nacer, el primero es el amor, y al instante, viene el dolor, el llanto del niño que también indica que éste está vivo.

Por último, decidí terminar mi seminario con dos capítulos importantes. Por un lado, la resiliencia. Como hacemos para afrontar nuestros dolores y salir adelante? Lo hacemos porque somos recipientes y luchamos como héroes contra el dolor y el sufrimiento, para así encaminarnos al camino de la felicidad. Este será el ultimo capitulo. Creo que la felicidad es un sentimiento que como humanos estamos constantemente buscándolo, pero hay que hacerlo de la forma correcta.

Mi investigación se basara en la búsqueda desde distintas fuentes tales como:

- El arte de Amar de Erich Fromm
- La sabiduría de las emociones de Norberto Levy
- La maravilla del dolor de Boris Cyrulnik
- La felicidad como elección de Sergio Sinay.

Como así también, mediante entrevistas a profesionales (psicólogos, filósofos, psiquiatras, etc.), y encuestando a la gente para ver la opinión social.

Espero poder cumplir con todas aquellas metas propuestas y realizar una investigación que me lleve a un crecimiento personal, como así también, a lograr un trabajo de calidad.

Conclusión



Conclusión

Después de investigar acerca del amor y el dolor, pude llegar a muchas conclusiones. Para empezar, mi teoría de que no hay amor sin dolor y dolor sin amor, puede ser vista en muchas situaciones. Esta hipótesis fue variando su respuesta. Para empezar, la gente, la sociedad cree que si existe una relación entre estos dos factores tan conocidos.

Por otro lado, mediante las entrevistas que fui realizando a diferentes profesionales, obtuve varias respuestas diversas. Finalmente concluí que todos creen que existe esta relación, de alguna manera.

Desde el lado de la psicología, tanto la psicóloga como el psiquiatra concluyen que tal relación puede existir en determinados casos, *“Siempre digo que el amor es una historia de pasión y sufrimiento, son sufrimientos que pueden ir juntos. Por otro lado, creo que si hay tal relación es más bien masoquista”*.

“El amor tiene que ver con el instinto de vida y es felicidad. El amor bien llevado y cuando uno haya pasado por todas las etapas del amor, que no es ser un amor egoísta y usar al otro, sino que lleva a tener en cuenta al objeto como un sujeto/objeto independiente al ser querido, el amor es completamente instinto de vida, entonces, no debería tener que ver con el dolor, el amor es felicidad.”

“La única relación que le encuentro, es que sería una etapa dentro de la resolución de un duelo normal. Es una etapa, pero no hay que quedarse en ella.”

Ambos psicoterapeutas afirman que la relación amor y dolor no es una relación sana. Enseñar, lo describe como masoquista, Powell como una etapa dentro de un duelo, pero no se debe quedar en esa etapa.

Lo que también resulta interesante es este pensamiento de “el amor es felicidad”, que me llevo a un capítulo muy importante que explicare mas adelante.

Como bien dije anteriormente, esta pregunta tiene varias visiones diferentes, a diferencia de esta, la psicóloga y filósofa Magdalena Reyes y el filósofo Matías Barboza, afirman otra perspectiva.

“El amor es deseo, y el deseo nunca se llega a satisfacer plenamente en esta vida, y por lo tanto estamos condenados a sentirnos siempre insatisfechos.... El amor es deseo de completud, de perfección, de eternidad, imposibles para el ser humano como tal. De todas formas, es en ese deseo imposible de satisfacer que también nos encontramos viviendo instantes de placer y felicidad que, si bien nunca eternizables, hacen del amor una búsqueda fascinante.”

“Pienso que hay una relación fuerte, porque cuando uno ama, necesariamente se entrega, se expone, se arriesga, pone su vida en juego, y eso hace que pueda hacer heridas en su vida, pueda lastimar eso que uno puso en juego. Es como amar implica decidir entregarse y jugársela por algo, implica salir de uno mismo, cuando uno sale de uno mismo, puede salir lastimado, maltratado, manipulado o también uno puede desilusionarse. Cuando uno ama se expone y eso implica posibilidad de dolor. No necesariamente dolor, no pienso que si amo voy a sufrir, no pienso que sea así necesariamente o que si amo me va a doler, pero que en algún punto es una gran posibilidad si lo creo. Pienso que amar es una gran responsabilidad, es una forma de liberarse del propio egoísmo y eso también te obliga o te hace sufrir.”

Aquí vemos como el amor y el dolor pueden ser vistos en relación. Amar implica un riesgo de dolor, pero si no existiese tal dolor, como

sabríamos que es el amor, que es la felicidad?

Llegue a tal punto de pensar que como hay dolor, hay amor y como hay mal hay bien. No sabemos que es lo bueno y que es lo malo, porque existirá el dolor y porque existirá el amor. Simplemente están y estoy segura que su existencia tiene algún propósito.

Así como dice Frankl *“No hay que estar esperando que la vida te de un sentido. Busquemos lo que la vida espera de nosotros y nos reclama continuamente y respondamos , no con palabras sino con acciones firmes y decididas para cumplir nuestra misión”*

Esto no quiere decir que debemos buscar como primer objetivo la felicidad, primero se debe buscar el sentido de nuestra vida mediante nuestros valores y así conocer lo que nos hace bien. La felicidad vendrá por si sola. No hay que desperdiciar el tiempo buscándola, porque esto será inútil.

Me resulto practico dividir el trabajo en diferentes capítulos. En el primer capítulo pude investigar acerca del amor, como un concepto de caridad, de dar sin recibir a cambio, de amar sin esperar ser amado. El amor es sin duda una fuerza poderosa, una herramienta que tiene el hombre. Ocupémonos de aprovecharla, de usarla como se debe. Cambiar la búsqueda de ser amado por la búsqueda de dar y amar.

Este capítulo me ayudo a tener en cuenta algo que no había notado. Esto es, que, hoy en día, nuestra sociedad se ocupa más por ser amado que el hecho de amar. Nos ocupamos de vernos bien, de vestir bien, de mostrar éxito y dinero, todo esto para sentirnos amados. Lo cierto es, que nada de aquellas cosas, ni la belleza, ni la ropa, ni el dinero nos llenan como personas, y mucho menos, compran amor.

Por esto es que digo, que nos ocupemos más en amar y dejemos la eterna búsqueda de ser amado. Si amamos en primer lugar, y amamos

incondicionalmente, nos amaran por lo que somos, no por el producto del dinero, el éxito y demás...

El siguiente capítulo, concluí que el duelo es un proceso que debemos hacer frente a una pérdida. Todo humano necesita de un duelo. Cada duelo es diferente, cada situación y los tiempos también. Siendo un duelo largo o corto, lo importante es que tarde o temprano se enfrenta, se transita y se supera. Nos lleva a la aceptación (en la mayoría de los casos) y nos permite seguir viviendo a pesar de los dolores e historias que vamos teniendo y acumulando. El duelo nos permite salir a delante para después ser aún más fuertes.

Como bien hablamos anteriormente, el amor y el dolor pueden tener una posible relación (dependiendo del propio individuo). En mi tercer capítulo decidí hablar de este dolor, este sentimiento extraño que normalmente siente el ser humano. Logre distinguir el dolor del sufrimiento y finalmente concluí, que no se trata de quien sufrió o vivió mas dolores, sino que hay que aceptar el dolor que nos toca a cada uno. No hay peor dolor. Ese es el de cada uno.

Una vez aceptado nuestros dolores y entendido que no se trata del “porque a mí”, comenzamos a buscar sus sentidos y cambiar la pregunta que nos pone en lugar de victimas por una que nos pone en lugar de pensadores, de humanos existencialistas, comenzamos a preguntar el “para que a mí”. No solo lo preguntamos, sino que lo buscamos nosotros mismos. Creamos nuestra respuesta dándole nuestro propio sentido a la vida.

Así nos convertimos en personas resilientes, en seres capaces de vencer cualquier dolor. Sufrimos, pero salimos victoriosos, porque encontramos el porqué, lo hicimos útil, aprendemos de ellos y nos fortalecemos.

Es así como finalizo mi seminario. Viviendo, compartiendo mis dolores, saliendo de ellos y encaminando un camino de felicidad.

La felicidad se elige, nosotros tenemos la libertad y el poder de hacer de nuestras vida y los momentos felices.

Este seminario me respondió muchas preguntas que tenía en dudas, pero más que nada me ayudo a encontrarme a mí misma, a conocerme cada día mas y a tener esperanza de que a pesar de que el dolor exista, el amor siempre lo vence. Podemos trazar nuestro camino de felicidad hasta el final de esta vida.

Metacognición



Metacognición

Al comenzar el seminario estaba un poco nerviosa, sentía presión y miedo a no llegar con los tiempos.

Me costó bastante decidirme por un tema , pero a esta altura puedo decir que hice una gran elección. Elegí un tema muy interesante, aprendí muchísimas cosas de él. Descubrí una nueva forma de ver la vida y aprender cada vez mas de ella. Me gusto saber qué lugar al que iba y contaba acerca de mi trabajo, siempre les gustaba el tema. Esto me hizo sentirme segura con respecto al trabajo, ya que además de ser un tema de mi interés, donde lo encaró desde una visión totalmente personal, puedo así también llegar a la gente y conectarme con los demás.

Con respecto a las metas que me propuse, hoy habiendo casi terminado mi seminario, puedo decir que, logre llegar con los tiempos. Como así también, logre profundizar mi investigación. Encontrando que el amor y el dolor son dos cosas distintas que también pueden unirse en ciertas circunstancias de la vida. Empecé mi ensayo del seminario con muchísimas preguntas que hoy las respondo o no , de una forma totalmente diferente. Por ejemplo, comencé preguntándome porque hay gente que sufre más que otros, pero la realidad es que no lo sabemos. No existe un medidor del sufrimiento o del dolor, que indique que uno está sufriendo más que el otro. El dolor, tanto como el sufrimiento, es propio de cada uno, por lo tanto, el peor de los sufrimientos va a ser el de cada uno.

Preguntas como esta y demás son las que hoy puedo contestarlas de otra manera y entender que tanto el amor como el dolor es propio de la

persona, nos hacen, nos forman y ninguno será igual a otro. Llevamos historias únicas, distintas a todo ser.

Con respecto a mi libertad responsable creo que la utilice bien. Me supe organizar en cuanto a las reuniones con el tutor, las entrevistas a los profesionales y a los trabajos de campo.

Sin duda, lo que más me gusto de este seminario, fue, además del hecho de hacer una investigación de un tema que despertaba en mí un gran interés, me gusto poder vivenciar mediante el trabajo de campo, otras realidades. Pude ver historias de amor y dolor diferentes a las que ya conocía y eso me lleno el alma. Concluí que el amor siempre vencerá al dolor.

En cuanto a lo que no me gusto, pueden ser las entrevistas, que a veces se me tornan aburridas. Eso también fue algo que me costó, hacerle frente a las entrevistas.

Nunca me voy a olvidar de esta experiencia. Aprendí tantas cosas nuevas, que me llenan y me hacen hoy una persona más positiva. Este seminario fue una experiencia única, que me dio la oportunidad de valorar aquellos aspectos de mi vida que tenía guardados, ya sea por enojo o por bronca o simplemente porque me causaban dolor.

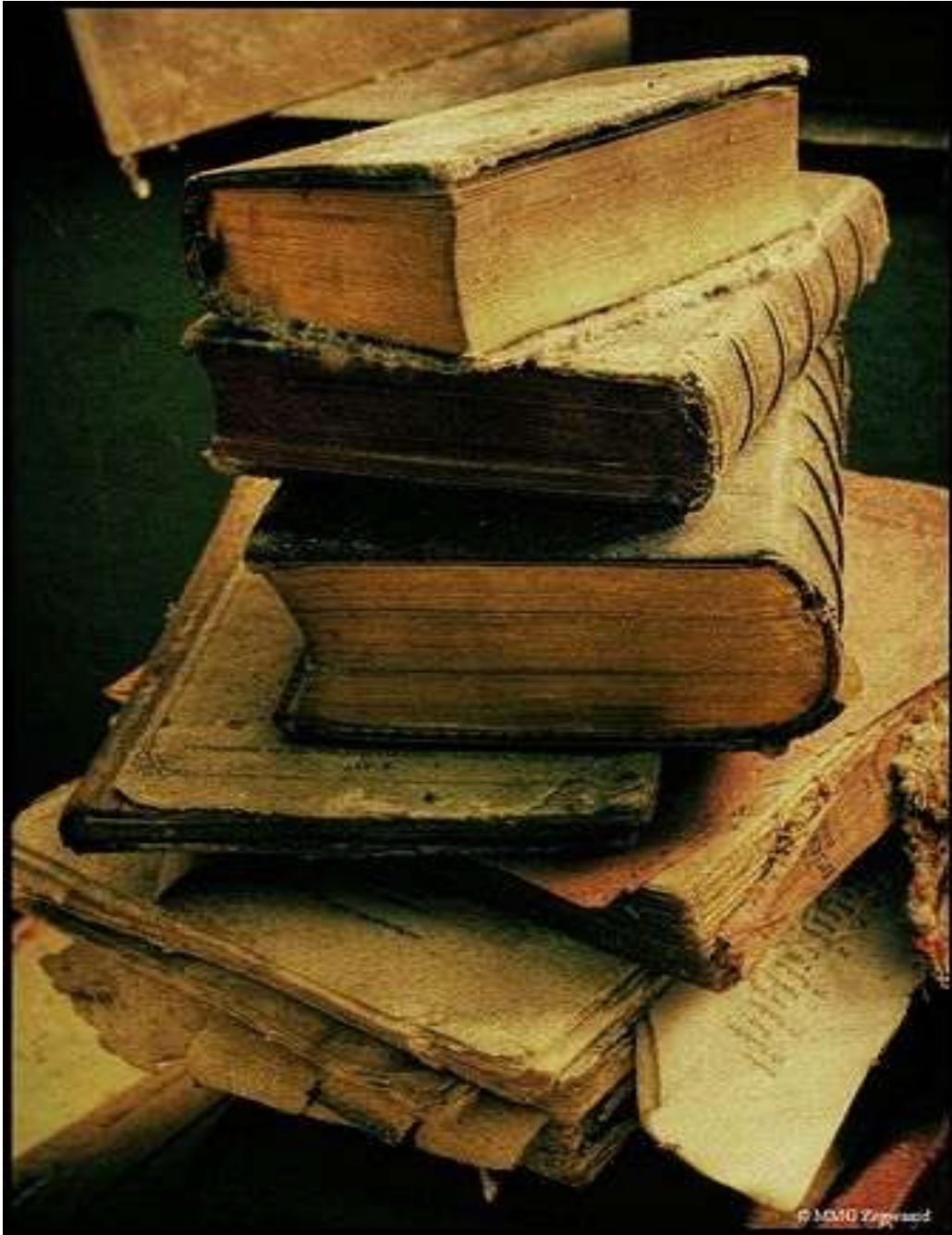
Hoy veo el dolor de otra forma, lo veo vencido por el amor.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a mi tutor, Tommy Grossi por el acompañamiento sostenido, las sugerencias, la disponibilidad y amabilidad que tuvo para compartir sus conocimientos conmigo.

Agradezco también a aquellos que me ayudaron con el trabajo de campo y al colegio, por la oportunidad y el espacio dado para desarrollar una investigación a mi elección.

Bibliografía



Bibliografía

Libros:

- BAUTISTA, Mateo: **RENACEREN EL DUELO: CUANDO MUERE UN SER QUERIDO.** Ed San Pablo; Buenos Aires 2014.
- BUCAY, Demián: **MIRAR DE NUEVO: ENFOQUE Y ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR CONFLICTOS.** Ed del Nuevo Extremo S.A; Buenos Aires, Argentina 2011
- CYRULNIK, Boris: **LA MARAVILLA DEL DOLOR: EL SENTIDO DE LA RESILIENCIA.** Ed Granica; Argentina 2012.
- FRANKL, Viktor: **EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO.** Ed Herder; Argentina 2004
- FROMM, Erich: **EL ARTE DE AMAR.** Ed Paidós; Argentina 2013
- LEVY, Norberto: **LA SABIDURÍA DE LAS EMOCIONES.** Ed Sudamericana; Buenos Aires 2015
- LEVY, Norberto: **LA SABIDURÍA DE LAS EMOCIONES 2: APRENDICES DEL AMOR.** Ed Sudamericana; Buenos Aires 2015.
- SINAY, Sergio: **LA FELICIDAD COMO ELECCIÓN: LA DICHA POSIBLE MÁS ALLÁ DE LAS FALSAS ILUCIONES.** Ed Paidós; Buenos Aires 2011.

Páginas web:

<https://www.biblegateway.com/passage/?search=1+Corintios+13%3A4-8&version=RVR1960>

<http://www.buensamaritano.org.ar/page.php?subsec=quienes&page=institucional>

<http://www.consultasexual.com.mx/Documentos/dolor.htm>

<http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/dolor-emocional.html>

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

<http://www.encyclopediadebioetica.com/index.php/todas-las-voces/168-el-dolor-y-el-sufrimiento-humano>

<http://www.es.josemariaescriva.info/articulo/la-experiencia-del-dolor>

<http://fundapres.com/noticia/100072/resiliencia-los-12-habitos-de-las-personas-resilientes>

<https://personalidadenduelo.wordpress.com/discusion-teorica/sobre-duelo/definicion-y-tipos-de-duelo/>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=rAdye34tptg>

<https://www.youtube.com/watch?v=HM1uQaqtAps>