

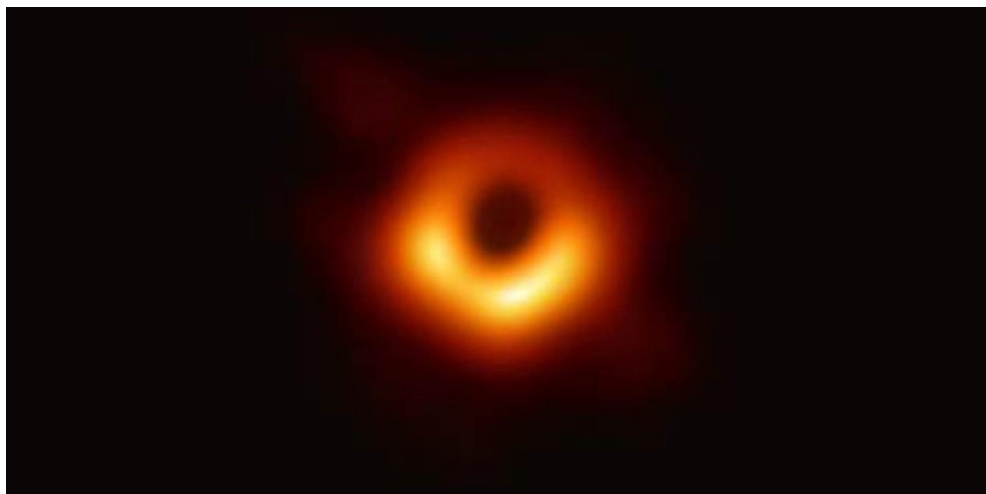
TECNICATURA SUPERIOR EN ARTETERAPIA

Módulo 6

Arteterapia y la búsqueda existencial

El miércoles 10 de abril de 2019, se difundió, por primera vez en la historia, la primera imagen real sobre un **agujero negro**, en una presentación internacional sin precedentes que ha impactado no solo a la comunidad científica sino al mundo entero.

Científicos del Telescopio del Horizonte de Sucesos (EHT) obtuvieron la primera imagen jamás tomada de un **agujero negro**, un logro histórico para la humanidad y la **ciencia**, al tratarse de uno de los fenómenos más desconocidos del Universo.



Tras el furor que causó la primera foto de un agujero negro en la historia, se dio a conocer una reveladora teoría del científico Stephen Hawking, uno de los que más estudió sobre los agujeros negros.

La teoría de la relatividad de Einstein predice la existencia de agujeros negros y asume que se pueden conocer solo tres cosas de ellos: su masa, su carga y su sentido de rotación. La teoría de Hawking y sus colegas es que esas partículas en la proximidad del horizonte de sucesos almacenan otra información, es decir, que hay más cosas que sobreviven a un agujero negro. Esa información quedaría almacenada en ciertas partículas.

En teoría, los agujeros negros vienen en tres tamaños: mini agujeros negros, agujeros negros medianos y agujeros negros supermasivos.

Strominger y Haco recuerdan que Hawking siguió involucrado en el trabajo hasta la semana antes de su muerte, en marzo de este año. “Estaba convencido de que ya teníamos todas las piezas del rompecabezas y que íbamos a poder resolver el problema. Yo soy algo más cauto, creo que lo conseguiremos en una década y aún vamos a publicar más estudios sobre este tema, aunque este es el último que llevará la firma de Stephen”, concluye Strominger.



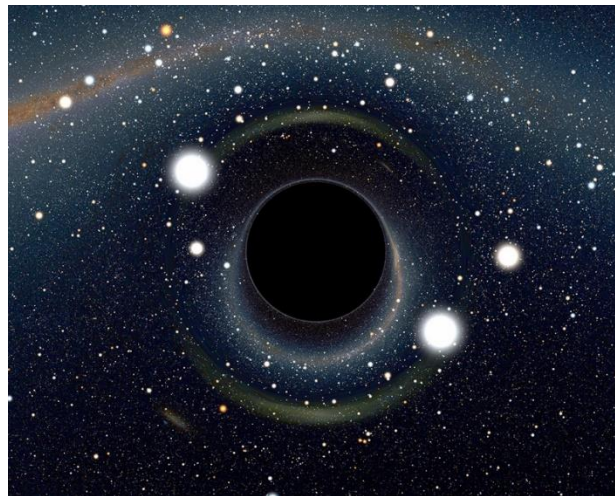
Stephen Hawking, nos dice que hay otros agujeros negros que debemos explorar y que tiene que ver con el mundo interior de

las personas. Aquí comparto algunas de sus frases y pensamientos célebres:

“Yo creo que los virus de computadora deberían de contarse como algo con vida. Y pienso que ello dice algo acerca de nuestra naturaleza humana ya que la única forma de vida que hemos creado hasta ahora es puramente destructiva. Hemos creado vida según nuestra propia imagen”.

“Los agujeros negros no son las cárceles eternas que se pensaba eran. De un agujero negro pueden salir cosas, hacia el exterior y, posiblemente, hacia otro universo. Así que, si sientes que estás en un agujero negro, no te rindas; hay una salida...” (haciendo referencia a la depresión)

“Aunque la vida pueda parecer mala, siempre hay algo que puedes hacer para tener éxito. Donde hay vida, hay esperanza”.



“Recuerda mirar arriba hacia las estrellas y no abajo hacia tus pies. Trata de darle sentido a lo que ves y pregúntate sobre lo hermoso de la existencia del universo. Sé curioso. Por más dura que la vida pueda parecer, siempre hay algo que puedes hacer para llegar al éxito. lo importante es que nunca te des por vencido”.

«Obviamente, debido a mi discapacidad, necesito ayuda. Pero yo siempre he tratado de superar las limitaciones de mi condición y llevar una vida lo más completa posible».

«La inteligencia es la capacidad de adaptarse al cambio».

La búsqueda existencial o angustia existencial es un tema que nos incumbe a todos sin excepción. Tarde o temprano nos hacemos preguntas, nos detenemos a cuestionar cual es el camino, hacia donde vamos, por donde es, que quiero realizar de aquí en adelante, si lo que hago realmente me satisface y es lo que quiero hacer, donde quisiera estar, y la pregunta que subyace en lo profundo es quien soy, mi identidad, además de muchas otras.

Tratamos de llenar ese vacío interior que tanto molesta, angustia y no sabemos que es lo que nos falta, aún cuando muchas de las áreas estén razonablemente cubiertas.

Desde la psicología, la psicología social o la filosofía sabemos que somos seres indivisos, una unidad, seres Bio-Psico-Sociales. Aun así, hay un área que sería bueno tener en cuenta, una cuarta área que es la espiritual, que podemos o no creer, pero está, existe, podemos negarla, pero está, molesta, podemos intentar eliminarla, pero va a seguir reclamando atención, en fin, somos en realidad, seres Bio-Psico-Socio-Espirituales.

Parece haber un gran agujero negro que intentamos “tapar”, “llenar”, “satisfacer” por distintos medios y de variadas maneras.

El Arteterapia puede brindar muchas variantes y recursos para conectar con nuestro interior, poder reconocernos, indagar y explorar nuestros enigmas y misterios, procesar situaciones no resueltas, motivar y fortalecer la confianza y autoestima, descubrir habilidades y capacidades que nos permitan, como diría el maestro y doctor Enrique Pichón Riviere, encontrar sentidos de realización y armar proyectos de vida trascendentes

que empujen la muerte hacia adelante y que nos permitan planificar la esperanza.

Gabriel De Marco y Leila Ojeda

La “peligrosa” búsqueda del placer

El centro del placer en el cerebro, al ser estimulado, demanda y exige que se lo siga haciendo. Si no, amenaza con sensaciones de malestar.



Norberto Abdala, psiquiatra. / Archivo

de Viva



[De baldío a centro de avanzada, cómo es la fábrica de cracks de Racing](#)

1



[Eduardo Blanco, de Campanella a Netflix](#)

2



[Star Wars, la guerra sin fin que ahora es un mega libro](#)

3



[¿Qué hay de nuevo a la hora del té?](#)

4



[Laurencio Adot: "Creo que soy el más progre de todos los diseñadores de alta costura"](#)

5



NORBERTO ABDALA

COMENTARIOS

(1)

-
-
-

26/05/2019 - 0:15

- [Clarín.com](#)
- [Viva](#)
- [Revista VIVA](#)
- [Norberto Abdala](#)
- [Psiquiatría](#)
- [Salud Mental](#)

Pregunta

No puedo dejar de ir todos los días a las maquinitas del casino, aunque sólo sea una hora. Sé muy bien que es un vicio, pero no puedo parar. ¿A qué se puede deber tener una conducta así? B.J., prov. de Bs.As.

NEWSLETTERS CLARÍN



¿Qué comemos este fin de semana? | Recetas, secretos y tips de la buena mesa.

TODOS LOS VIERNES.

Recibir newsletter

"La evolución nos ha cableado el cerebro para sentir placer con una gran variedad de experiencias", dice David L. Linden, profesor de Neurociencias de la Escuela

Universitaria de Medicina John Hopkins y editor jefe del Journal of Neurophysiology.

Muchas cosas **son fuentes de placer** para los seres humanos: **comer, mantener relaciones sexuales, hacer deportes**, bailar, realizar compras, jugar, reunirse con amigos, tomar un buen vino, **escuchar música, aprender, trabajar**, meditar.

Aunque los animales, al igual que **los humanos**, también **disponen de un centro del placer**, en nosotros éste resulta mucho más **complejo por su interconexión con otras zonas del cerebro** que están comprometidas con la toma de decisiones, la memoria y las emociones.

Este entramado le otorga conflictividad al ser humano, ya que **a veces desea algo que le da placer aunque** por otro lado su raciocinio le advierte que **puede resultarle dañino**.

El psicoanálisis plantea una lucha permanente entre el sentido del placer y el sentido del deber.

La neurociencia lo explica por la vinculación entre las regiones corticales (**sede del razonamiento**) y el sistema límbico (**instintivo y sin represiones**).

“El placer es una brújula que nos guía”, dice Linden. Y en esa búsqueda **la dopamina desempeña un papel fundamental** ya que se libera en el sistema límbico, anticipando cuáles serán las situaciones o elementos que van a generar placer como el ansiado premio.

A su vez, la dopamina **origina** una sucesión de otros **cambios químicos cerebrales al disparar otras sustancias, especialmente endorfinas** y endocannabinoides, que al final brindarán la sensación del placer buscado.

Existen básicamente **tres situaciones** de orden natural que **activan el centro del placer humano** ya desde hace millones de años: **la comida, el sexo y los vínculos** con los otros.

Con la evolución, el desarrollo se fue sofisticando al permitir que una larga serie de elementos se haya agregado a esa primitiva lista, de manera tal que **cada ser humano pueda tener sus** preferenciales **actividades placenteras**.

Así, uno jugará en **las máquinas tragamonedas** mientras que el vecino disfrutará **escuchando a Vivaldi**.

El centro del placer tiene riesgos: al ser estimulado demanda y exige que se lo continúe haciendo, caso contrario amenaza con sensaciones de malestar.



[Mirá también](#)

Cuando el miedo paraliza

El control racional es siempre más débil que el deseo y con frecuencia pierde la pulseada. Por eso, **a pesar de saber que fumar o beber en exceso hace mal, algunos no lo pueden controlar**, aunque sean plenamente conscientes de los perjuicios que pueden obtener.

Sin un equilibrado control de la razón **se puede terminar adicto**.

Se puede considerar la adicción como la cara oscura del placer, al activar el botón del placer en el cerebro y provocar cambios sostenidos o permanentes tanto en las funciones eléctricas, morfológicas y bioquímicas de las neuronas como en sus conexiones sinápticas.

La disminución de dopamina genera dificultad para sentir placer mientras que su exceso, la peligrosa búsqueda de aquello que lo estimula, sin medir las consecuencias.

