NUEVAS RELACIONES INTERPERSONALES

Paula Requejo Marchán

XX Encuentro de lectores de *El libro de Urantia* en España
Toledo, 28 de junio de 2024

Definamos qué es una relación interpersonal

Las relaciones interpersonales son interacciones entre personas. Estas interacciones producen vínculos, y estos vínculos están basados en los sentimientos, las emociones, los intereses, las actividades familiares y sociales.

Para que las personas nos relacionemos es clave y fundamental la comunicación. Las relaciones interpersonales son la base de la vida en sociedad.

Cuántos TIPOS DE RELACIONES INTERPERSONALES podemos encontrar:

- **Íntimas o afectivas**. Son las que producen vínculos fuertes entre las personas y que buscan perdurar en el tiempo, como las relaciones de amor y de amistad.
- **Superficiales**. Los vínculos son fugaces. Por ejemplo, la relación efímera con el compañero de asiento de un tren, a quien nunca volveremos a ver.
- **Circunstanciales**. Con personas con las que nos relacionamos a menudo, pero por las cuales no sentimos un apego demasiado profundo. Es lo que ocurre con nuestros compañeros de trabajo, por ejemplo.
- **De rivalidad**. Son relaciones que parten de la enemistad, de la competencia o de emociones más profundas, como el odio. En esta categoría están nuestros rivales y enemigos.
- **Familiares**. Con las personas junto a las cuales nacimos o nos hemos criado. Estos vínculos pueden ser más o menos profundos o superficiales, pero a diferencia de las demás, suelen durar en el tiempo, como con nuestros padres.

¿Son necesarias las relaciones interpersonales? Ya lo decía Aristóteles: «El ser humano es un ser sociable por naturaleza». Y Jesús de Nazaret, que recordó a sus apóstoles lo que ya decían las Escrituras: «No es bueno que el ser humano esté solo. Nadie vive para sí mismo». Doc. 193:3.2

Ni siquiera el Maestro se permitió estar solo largos periodos de tiempo, pidiéndole a los apóstoles que siempre hubiera uno, dos cerca de él, incluso cuando se retiraba a orar.

Por tanto, podemos decir que «las relaciones humanas nos hacen bien, la soledad nos mata».

Pero ¿hay pruebas científicas que avalen estas afirmaciones? Desde luego. Hay un estudio de la universidad de Harvard, dirigido actualmente por el psiquiatra investigador Robert Waldinger, que consiste en observar la vida de un grupo de personas desde la niñez hasta la vejez. En este estudio se trataba de descubrir

qué es lo que nos mantiene sanos y felices conforme avanzamos en la vida. Estas son algunas de sus conclusiones:

«Las personas con más vínculos con familia, amigos, compañeros de trabajo, vecinos… son más felices, más sanas y viven más. En cambio, las personas que están más aisladas se sienten menos felices, tienen peor salud, sus funciones cerebrales decaen antes y viven menos años. La soledad es bastante tóxica.»

La soledad no deseada está siendo un problema global. Aun así, en Estados Unidos 1 de cada 5 personas viven solas, y en 2018 se creó en Reino Unido un Ministerio de la Soledad.

Si entráis en la página del ayuntamiento de Madrid, podéis encontrar una sección dedicada a la prevención de la soledad no deseada.

Quizás todos hemos podido experimentar este tipo de soledad con la pandemia. Ese aislamiento no deseado ha tenido terribles consecuencias sobre la salud mental de las personas. Robert Waldinger continúa diciendo:

«Lógicamente, la clave no es solo el número de vínculos, sino su calidad. Vivir en un entorno de buenas y cálidas relaciones resulta decisivo para la salud emocional, y también a largo plazo para la salud física.»

Decir que las buenas relaciones personales son buenas para la salud y el bienestar parece una obviedad. Pero, siendo tan obvio, ¿por qué es tan difícil de lograr y tan fácil de ignorar? Quizá porque no siempre son sencillas, porque cuidar a la familia y a los amigos no siempre es atractivo ni glamuroso, porque hace falta ser muy constante, porque hay que superar la propia comodidad, porque nos obliga a salir de la zona de confort.

Cuando las personas del estudio eran adultos jóvenes, creían que lo fundamental era el dinero, la fama y los logros profesionales, pero con el tiempo vieron que no era así. Por ejemplo, las personas más felices en la última etapa del estudio fueron las que al jubilarse supieron reemplazar compañeros de trabajo por nuevos compañeros de ocio.

El estudio concluye así: «Si tuviéramos que invertir ahora en lo mejor para nuestro futuro, ¿dónde habría que poner nuestro tiempo y energía?». La respuesta NO parece tener relación con el dinero, la fama o trabajar mucho. La conclusión más clara de todos esos años de estudio es bastante sencilla: las buenas relaciones personales nos hacen más felices y con mejor salud.

Por tanto, las relaciones interpersonales son fundamentales para el desarrollo equilibrado del ser humano. Pero ¿las relaciones interpersonales se dan siempre de la misma manera, o evolucionan?

Es evidente que evolucionan, no es algo estático. No nos relacionamos hoy de la misma manera a como lo hacíamos en el siglo XVIII. Entonces, preguntémonos quién hace cambiar la forma de relacionarnos, por qué se producen esos cambios y qué consecuencias tienen.

En la definición de relaciones interpersonales decíamos que es clave y fundamental el proceso de comunicación. La comunicación va de la mano de la tecnología. Por eso, con los cambios tecnológicos se generan nuevas formas de interactuar.

Por tanto, la tecnología es uno de los «quién», capaz de modificar la manera de relacionarnos.

En épocas lejanas nos comunicábamos escribiendo sobre tablillas de arcilla o papiros, luego pasamos a escribir en papel, aparecieron los libros y el envío de cartas por correo. Hoy en día usamos un soporte muy distinto: Internet, para enviar mensajería instantánea, hacer video llamadas, usar las redes sociales, etc.

En la actualidad somos capaces de llegar más lejos, a más gente y más rápido. Hoy en día prevalece la inmediatez, pero esto genera mucha impaciencia, mucha frustración.

La información sobre cualquier tema la tenemos al alcance de nuestro teléfono. Hay mucha información, nos bombardean constantemente con anuncios y noticias de todo tipo, unas veces verdaderas, otras falsas.

¿A dónde nos lleva todo esto? A más tecnología, mayor número de relaciones. Pero estas relaciones ¿son de calidad, son íntimas, o superficiales, duraderas o efímeras? ¿La tecnología disminuye la calidad en las relaciones? ¿La tecnología nos aboca a la soledad no deseada?

Después de este *quién*, vayamos a un *por qué* actual, qué ha hecho cambiar mucho las relaciones entre personas. Veréis.

Los reveladores nos descubren que, en el proceso evolutivo de un planeta, un punto inevitable por el que hay que pasar es el de la igualdad de sexos, nos dicen que hasta ese momento el planeta sigue en la barbarie.

Bueno, pues en este bendito planeta decimal y aislado, en ese camino hacia la igualdad de sexos, han surgido dos extremos: el machismo y el feminismo. Este enfrentamiento ha llevado a la sociedad de hoy en día, a una profunda crisis de identidad hasta el punto de no saber definir qué es ser mujer o qué es ser hombre. Esto ha dado visibilidad a nuevas relaciones interpersonales, definiendo los nuevos tipos de identidades de género. A saber:

Bigénero, géneros binarios, género neutro, cisgénero, agénero, género fluido,

intergénero, pangénero, no binario, transgénero.

¿Y por qué sucede esto? pues porque el sexo lo define la biología, pero el género lo define la sociedad, una sociedad evolutiva, en busca de la igualdad. Curioso, ¿no? Y todo esto trae consecuencias.

Hablemos de la familia.

La familia es el tipo de relación interpersonal fundamental para la formación de la sociedad. Nadie podría desarrollarse plenamente sin el apoyo incondicional de la familia.

Pero ¿quién compone una familia? Hasta hace poco lo teníamos claro. Si de niños nos hubieran pedido dibujar a nuestra familia, habríamos hecho un dibujo más o menos así: papá, mamá y mis hermanos.

Pero si se definen nuevos tipos de identidades de género, habrá que redefinir el concepto de familia, y por eso se han creado nuevos tipos de familias, a saber: familias sin hijos, biparentales, homoparentales, reconstituidas o compuestas, monoparentales, de acogida, adoptivas, extensas. Pero ¿realmente importa cómo esté formada una familia?

Tantos tipos de familias ¿hacen que su función sea menos efectiva?

Sea cual sea la composición de la familia, esta seguirá siendo la célula principal de la sociedad. Y esta célula parece ser la que primero se adapta a los cambios en las formas de relaciones interpersonales. Por tanto, las familias en conjunto serán siempre un factor importante en los cambios de nuestra sociedad.

El futuro

¿Qué nos depara el futuro inmediato respecto a las relaciones interpersonales? ¿Qué pensáis? Imaginemos que podemos ver el futuro en una bola de cristal. ¿Qué veríamos a través de ella?

El metaverso es un lugar virtual en el que las personas pueden interactuar entre sí, personalmente o atreves de su avatar, usando objetos digitales, mientras experimentan realidades virtuales. Esto puede parecer inofensivo, pero el crear un entorno virtual irreal y pasar demasiado tiempo en él, se produce un choque al volver a la realidad, porque en el metaverso la persona se siente poderosa.

Y el ser humano, que es inquieto por naturaleza, comienza a plantearse cómo ser en la realidad el superHumano que es en el metaverso. Este deseo nos lleva a hablar del transhumanismo.

El transhumanismo es un fenómeno que pretende aumentar nuestras

capacidades físicas e intelectuales. ¡Esto está ya en marcha! La selección artificial ha dejado atrás a la selección natural del ser humano.

Este proceso del transhumanismo, en teoría, culminará con los PostHumanos, personas futuras que serán muy superiores, en todos los sentidos, a cualquier persona superdotada de la actualidad. Y así veremos el avance de técnicas como la clonación, la manipulación genética y la implantación de ingenios electrónicos en nuestro organismo. La tecnología permitirá alumbrar superhumanos de diseño, construidos en el laboratorio.

¿Somos ya dueños de nuestra propia evolución? ¿Es esto evolucionar o estamos intentando evitar a la muerte?

Al profundizar en el estudio sobre las relaciones interpersonales y querer llevarlas hacia un futuro cercano, encontré dos interacciones que no sé todavía cómo clasificar, si como anomalías o evolución. ¿Podemos considerar como una nueva relación interpersonal cuando interactuamos con la inteligencia artificial? ¿Quién no habla con Siri o Alexa? ¿Quién no hace preguntas al chat GPT?

¿Es esta una nueva relación interpersonal, la del ser humano y una máquina «inteligente»? Porque nuestro cerebro no diferencia entre la respuesta que nos da una persona en un chat cualquiera y la respuesta del chat GPT.

¿Podemos llegar a sentir apego, tener emociones, despertar algún tipo de sentimientos por un ente con inteligencia artificial? ¿Dejaremos de ser personas y de interactuar entre nosotros, o solo es una época transicional de la historia de la humanidad?

¿Y qué me decís del apego y relación actual con las mascotas? El surgimiento del animalismo. ¿Por qué se tiende a personalizar a los animales? ¿Son las mascotas los sustitutos de los hijos y de los nietos? Todo esto da mucho que pensar.

Me pregunto si el ser humano está llegando a tocar fondo para resurgir en una nueva etapa de la evolución.

Y en este futuro inmediato, ¿dónde encaja *El libro de Urantia*? ¿Dónde queda Dios en todo esto?

En la relación de los terrícolas con Dios, históricamente hemos ido de un extremo a otro. Hemos pasado del dominio religioso al dominio secular. Hay épocas en las que hemos tratado directamente con Él, otras en las que hemos necesitado de un intermediario, un sacerdote, un rabino. Etapas lejanas de nuestra historia en las que casi olvidamos a Dios y épocas cercanas en las que lo hemos ignorado.

Pero a partir de la quinta revelación ¿deberíamos considerar una nueva forma de relacionarnos con estas personalidades espirituales, serafinas, guardianas del destino, seres intermedios y muy en especial una nueva forma de relacionarnos con El Padre Universal?

¿Qué es Dios? Dios es amor, es verdad, es belleza, es bondad. Pero los reveladores nos han confirmado algo fundamental: el Padre Universal es una PERSONA. Y como ellos mismos aclaran desde el documento primero, «solo una PERSONA puede AMAR y SER amada» 1.7:3.

Por la quinta revelación sabemos que una chispa divina nos habita. Y si realmente somos conscientes y sentimos que él nos habita, podemos considerar que esta relación personal con Dios es la que nos va a llevar a vivir una vida plena, llena de sorpresas, de incertidumbres, de inevitabilidades. Una relación donde si nuestra mirada la hacemos suya, miraremos a los demás con amor, con ganas de servir. Una relación que sobre todo y a pesar de todo, nos hará sentir SIEMPRE acompañados.

Esta es la relación más importante que debemos cultivar y cuidar, porque es la que nos hace trascender, la que nos lleva de la mano, junto a las demás personas con las que compartimos el camino. Esta relación es la que nos lleva hacia Él, hasta el abrazo con su Persona. Y ¿podéis imaginar mejor abrazo que este?

Muchas gracias.

TRABAJO DEL TALLER

- Tú, como hijo de Dios por la fe ¿qué herramientas tienes para salir de la confusión social, la soledad no deseada creciente, la discriminación social por ser o actuar diferente a lo establecido y los males que enferman mentalmente al ser humano actual?
  (Doc. 130:6, «El joven que tenía miedo»)

- ¿Cómo se plantea la familia a la luz de *El libro de Urantia*?
  (Doc. 84:7, «Los ideales de la vida familiar»)

- Las relaciones interpersonales están en la base de la regla de oro, pero ¿cuál es el proceso que hay que seguir para que el «ama a los demás como a ti mismo» no se quede en un mero modelo de la conducta social y alcance un verdadero significado cósmico?
  (Doc. 180:5, «El espíritu de la verdad»)

Para saber más:

- Video conferencia TED Robert Waldinger: ¿Qué resulta ser una buena vida? (2015) http://youtu.be/ZPYNXUiUHkE?si=jH3jYmQp8FRD-rfV
- Entrevista a Robert Waldinger (2023) https://www.bbc.com/mundo/articles/cm5rl91l381o
- Ivoox La rosa de los vientos: «Los géneros en otras culturas: Burnesas Albania, Sarin Himalaya, Zapotecas Las muxes en México». https://go.ivoox.com/rf/127509399
- Definición de género según la ONU: El género se refiere a los roles, las características y oportunidades definidos por la sociedad que se consideran apropiados para los hombres, las mujeres, los niños, las niñas y las personas con identidades no binarias. (23 agosto 2018)
- ¿Cómo se define el género de acuerdo a la Unicef? El sexo alude a las diferencias físicas y biológicas entre varón y mujer. En cambio, género es una categoría construida social y culturalmente que se aprende y que, por lo tanto, puede evolucionar o cambiar.