

Tomeu Barceló

135

ENTRE PERSONAS

**Una mirada cuántica a nuestras
relaciones humanas**

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Introducción	11
1. ¿Atrapados en la red?	17
El apasionante mundo de las relaciones humanas	17
Una analogía para las relaciones humanas	24
Cada uno ve el mundo a su manera	31
Redes que nos atrapan	38
2. El despertar de Cenicienta	45
Nuestro lugar en el mundo	46
Modos de comprendernos	53
¿Causas, motivos o razones? La pregunta incierta de los filósofos	61
3. El fin de las certezas	71
La amenaza determinista	71
La sorprendente respuesta de los físicos	77
La vida nos ocurre	82
El papel de la conciencia	85

4. El hada fluye en las profundidades.....	97
La conexión con el núcleo interno	97
Entrar en contacto	103
Ser genuinos.....	109
5. Iniciativas, resonancias y simetrías.....	119
Los efectos de la transparencia en las relaciones humanas... ..	119
Relaciones intensas	126
Sucesos extraños	133
6. El diablillo de Maxwell.....	143
Un juego de roles.....	143
La entropía en las relaciones humanas	148
¿Es posible contravenir la degradación de nuestras relaciones más intensas?.....	154
7. La flecha del tiempo	167
Una historia ficticia y una hipótesis	167
Una historia real y una hipótesis ampliada.....	173
Algunos síntomas en la ciencia.....	177
La memoria del pasado	181
Sistemas complejos	186
8. El reflejo de lo implícito	193
Un orden implícito	193
La posibilidad del reflejo	197
¿Tenemos capacidad para la empatía?.....	203
Un cerebro empático.....	211
9. Un breve epílogo de interferencias.....	217
El epílogo	217
Las interferencias.....	223
Referencias bibliográficas	231



INTRODUCCIÓN

En la física cuántica como en el amor, se buscan las reglas paradójicas de la materia y el sentido.

Los protones, como partículas y ondas, las personas, individualmente y en relación, llegan a su destino antes de emprender el viaje.

La flecha del deseo da en el blanco antes de que apuntemos.

La respuesta reside en la pregunta.

El tesoro perdido es el hallazgo del que partimos.

El comienzo con la conclusión, el fin codificado en el principio.

El misterio del amor resuelve el problema del sentido de la vida.

(Sam Keen)

Tiene en sus manos un breve libro de filosofía experiencial sobre nuestras relaciones humanas y las posibilidades que tenemos para vivirlas con mayor plenitud.

La filosofía es un saber reflexivo que, en la mayoría de los casos, genera más interrogantes que respuestas. Esta es su gran singularidad, pero también es su gran caudal porque nos permite pensar



sobre nosotros mismos y sobre las relaciones que mantenemos con la gente. En este acto de pensar sobre nosotros mismos todo el camino recorrido por otros sigue sin transitarse hasta que uno mismo lo emprende. Es una incesante paradoja, pero llena de ternura, porque estar un momento con uno mismo y pensarse es quizá el mayor regalo que uno puede hacerse a sí mismo.

En estos capítulos encontrará algunas preguntas que pueden serle de alguna utilidad: ¿Cómo nos comportamos en nuestras relaciones? ¿Cómo podemos sentirnos en crecimiento en un marco de interacción con los demás? ¿Qué hacer para establecer relaciones más satisfactorias?...

A veces la filosofía busca algunas respuestas que casi siempre devienen nuevos interrogantes. Curiosamente la filosofía que engendró, en sus albores, las ciencias físicas, ahora acude a ellas para encontrar respuestas a nuestra existencia. Así, la filosofía empirista, racionalista y positivista de los siglos XVII, XVIII y XIX respectivamente, creyó que había apuntado en una buena dirección a partir de los principios físicos que nos mostraban un universo determinista y sometido a la ley de la causalidad. Pero, sorpresivamente, la física cuántica del siglo XX dio al traste con los principios clásicos y empezó a vislumbrar incertidumbre, movimientos azarosos en la naturaleza, relaciones de indeterminación y direccionalidades irreversibles. Todo ello ha conducido, más que a nuevas respuestas, a nuevos interrogantes (o a los mismos de siempre) y parece que hemos vuelto a sentirnos ignorantes; como si en los inicios del siglo XXI pronunciáramos nuevamente con Sócrates aquello de: “sólo sé que no sé nada”.

Algunos dirán que Nietzsche ya anticipó esta circunstancia con su eterno retorno. Sin embargo es difícil retornar por un sendero que no ha sido concurrido o por el que apenas hemos avanzado. Y es que desde que habitamos el planeta, las personas estamos destinadas a relacionarnos con los demás y estas relaciones son, para muchos de nosotros, causa de grandes encuentros y momentos de plenitud, pero también fuente de conflictos y preocupaciones.



Me parece que necesitamos aprender a relacionarnos mejor con las personas. Para aprender a relacionarnos más satisfactoriamente con la gente, precisamos también comprender cómo están configuradas nuestras relaciones y permanecer abiertos a cambiar aquello que no nos ayuda a desplegar y a vivir más gratamente en un mundo en el que no podemos dejar de interactuar.

Los grandes maestros de la filosofía centrada en las personas y experiencial, Carl Rogers y Eugene Gendlin intuyeron el funcionamiento de lo que está implícito en las personas y detectaron que lo implícito es altamente constructivo. Buscaron incansablemente determinar las condiciones para facilitar su manifestación y nos aportaron maravillosas referencias para aprender a reconocer nuestro núcleo interno y relacionarnos mejor con las otras personas. Lo que hicieron estos maestros, en realidad, fue bucear en las profundidades de la persona humana y de sus relaciones.

Tuve la oportunidad de conocer personalmente a Carl Rogers y participar en algún *workshop* que él mismo facilitó, desde entonces me siento miembro activo de la comunidad internacional del Enfoque Centrado en la Persona de cuyo paradigma he aprendido un estilo de vida y una manera de comprender el mundo. Aprendí los postulados de Eugene Gendlin de la mano de la profesora Elena Frezza, Coordinadora del Instituto de Focusing de Argentina y del Doctor Carlos Alemany de la Universidad de Comillas y presidente del Instituto Español de Focusing. A todos ellos les deseo expresar mi agradecimiento y mi satisfacción por todo lo que me aportaron.

Los físicos cuánticos han buceado también en el mundo subatómico y nos han prevenido que lo que vemos en el mundo macroscópico no es exactamente lo que hay. Así, los físicos cuánticos, han promovido una nueva mirada para divisar lo que existe que pone en cuestión muchos principios que creíamos inamovibles. Me resultó apasionante la formación recibida en historia de la ciencia contemporánea de la mano de los Doctores Carlos Solís y Manuel Selles, en filosofía de la ciencia por los Doctores Eloy Juan María de Prada



y Julio Armero y en metodología y filosofía de las ciencias sociales recibiendo las enseñanzas del Doctor José Francisco Álvarez a quienes deseo expresar mi reconocimiento.

Me resulta agradablemente sorprendente la coincidencia entre las intuiciones de la filosofía experiencial y centrada en las personas y las aseveraciones de la nueva física para comprendernos mejor y dar sentido a nuestras experiencias interpersonales. Esta sorpresa motivó mis deseos para intentar plasmar en este breve libro un análisis de nuestras relaciones humanas con una mirada cuántica. Las metáforas cuánticas me ayudaron a entender mis propias relaciones y a conocerme un poco más a mí mismo, y me sugirieron posibilidades para vivirlas más intensa y profundamente, más constructivamente. Espero que también a usted pueda serle útil lo que aquí está escrito.

Si de preguntas y respuestas se tratara, los tres primeros capítulos refieren a los interrogantes para vislumbrar cómo nos situamos en nuestras relaciones e intentan un análisis para ayudar a concebir nuestras actitudes y conductas en un mundo interaccional. Los cinco posteriores se arriesgan a dar respuestas para facilitar vivir nuestras relaciones con mayor plenitud y profundidad. El último capítulo es un breve epílogo sintético de lo que he intentado transmitir y un intento de proyección hacia el futuro de nuestras relaciones.

He intentado expresar los contenidos y conceptos con lenguaje inteligible, a sabiendas de las dificultades que presenta captar algunas nociones físicas para los que no somos expertos en la materia. Pero lo significativo, al menos en este libro, no lo constituyen los elementos de física cuántica, sino las relaciones interpersonales; por lo que lo referente a los principios físicos debe interpretarse en sentido metafórico por cuanto nos puedan conllevar a intuir los procesos de nuestras interacciones y las experiencias de nuestras relaciones interpersonales.

He tenido la oportunidad de expresar parte de las ideas contenidas en este libro en el X Fórum Internacional del Enfoque Centrado en la Persona celebrado en Mallorca en 2007, en el XIII Encuentro



INTRODUCCIÓN

Latinoamericano del Enfoque Centrado en la Persona celebrado en Cochabamba (Bolivia) en 2006 y en el I Encuentro Iberoamericano de Focusing que ha tenido lugar en Mar del Plata (Argentina) en 2007. En todos estos foros se suscitó un debate muy interesante y productivo sobre lo que puede aportarnos la física cuántica a nuestro paradigma experiencial y centrado en la persona.

Deseo haber realizado un trabajo ameno y contribuir a aportar algunos elementos para razonar mejor nuestras interacciones y tratar de mejorarlas en el marco, ciertamente intenso y significativo, del Enfoque Centrado en la Persona y la Filosofía Experiencial.

Tomeu Barceló



1

¿ATRAPADOS EN LA RED?

El hecho fundamental de la existencia humana es el hombre con el hombre.

(M. Buber)

Un fenómeno es primero identificado, después explicado... Nos hace falta intentar aproximarnos por medio de analogías.

(F. Nietzsche)

El apasionante mundo de las relaciones humanas

Si intentamos imaginarnos por un momento una persona que viviera en el mundo en la más absoluta soledad y sin ningún otro ser humano a su alrededor, nos damos cuenta inmediatamente que la imagen es prácticamente inaudita e improbable. Esta persona no hablaría con nadie, ni intercambiaría objetos, ni siquiera podría leer lo que otra persona hubiera escrito porque no habría nadie que escribiera, no podría escuchar a otro ser humano y, por supuesto, tendría pocas probabilidades de sobrevivir.



Los seres humanos estamos destinados a vivir con otros seres humanos, a convivir, a relacionarnos con otras personas y a compartir nuestra experiencia con los demás. Incluso aquellas personas que optan por una extremada soledad, como los monjes cartujos de la "Grande Chartreuse" en las montañas de los Alpes franceses, cerca de Grenoble, disponen, una vez por semana, de un espacio para hablar y comunicarse con los otros monjes.

Cuando establecemos relaciones con otras personas nuestras actitudes y nuestras conductas tienden a configurar una determinada forma de interaccionar que, en buena parte, condiciona el proceso de la relación. Pero, por otra parte, nosotros mismos estamos también conformados y afectados por lo que sucede, aun sin querer, en la relación porque no podemos controlar todo lo que nos pasa en el transcurso de nuestras relaciones interpersonales.

Conocer un poco más cómo nos relacionamos con los otros, comprender los acontecimientos que suceden en nuestro mundo interaccional, facilitar las condiciones para mejorar, si es posible, algunas de nuestras relaciones más significativas y aprender, en fin, de nuestros fracasos en las relaciones; puede ayudarnos a establecer y mantener relaciones más satisfactorias y gratificantes y a conocernos más a nosotros mismos.

Y es que muchas veces nos ocurren cosas inesperadas o fenómenos no deseados que hacen tambalear una relación que nos resulta satisfactoria y que afectan a nuestro estado emocional interno y a nuestro propio equilibrio afectivo que interrumpe, trunca o modifica el proceso de esta relación que vivíamos como gratificante. ¡Y esto nos ocurre en demasiadas ocasiones, a veces sin darnos cuenta! Y cuando, por fin, comprendemos lo que haya podido acontecer, nos parece demasiado tarde para combatir la turbulencia e intentar superar el conflicto que nos invade.

Hace algún tiempo, con ocasión de la organización de una actividad muy significativa para mí y para nuestro equipo, comuniqué



a una persona, extraordinaria colaboradora y amiga desde hace muchos años, algún sentimiento inquietantemente negativo que se hizo persistente con respecto a una conducta que había tenido, posiblemente no intencionada, pero que me causó dolor. También había causado inquietud en algunas personas que conformaban nuestro grupo, incluso ira y odio en otras. Lo que más me sorprendió fue que, aun reconociendo esta conducta, dijo no creerme. Entonces sentí rabia y me puse furioso. ¿Cómo es posible no creer en un sentimiento del otro? ¿Cómo negar esa realidad subjetiva cuando es comunicada auténticamente si forma parte de mi propio proceso al que sólo yo tengo acceso inmediato?

Con seguridad la eclosión de desconfianza y del conflicto no es fruto de la actitud de una sola persona, sino que algo estaba pasando en el fondo de la relación que tiene que ver con un conglomerado de sensaciones contrapuestas que, finalmente, produjeron un desajuste. ¿Cómo se explica que una relación que aparentemente era enriquecedora y positiva, de repente devenga disonante y problemática?

La relación que he mantenido con esa persona amiga durante más de 20 años, parece haberse quebrado. El requisito básico de una relación, la confianza mutua en el proceso interno experiencial del otro, ha sido amenazada. Algo se ha hecho irreversible y, difícilmente, nada volverá a ser como antes.

Este episodio es sólo uno de los muchos que han sucedido en mi vida interaccional hasta hoy. Ciertamente algunos han tenido aspectos negativos, con pocas personas que nos considerábamos muy amigas apenas hoy nos hablamos cordialmente; los más han constituido realmente una fuente intensa de desarrollo personal –a pesar de los conflictos que hayan existido– y una riqueza en la relación interpersonal. Ambos tipos de situaciones han significado, sin duda, un inmenso océano de aprendizaje vital y una fuerza continua de transformación que me configura como persona.

