

## *El Ritmo del Encuentro con Uno mismo, con el Otro y con la Otredad*

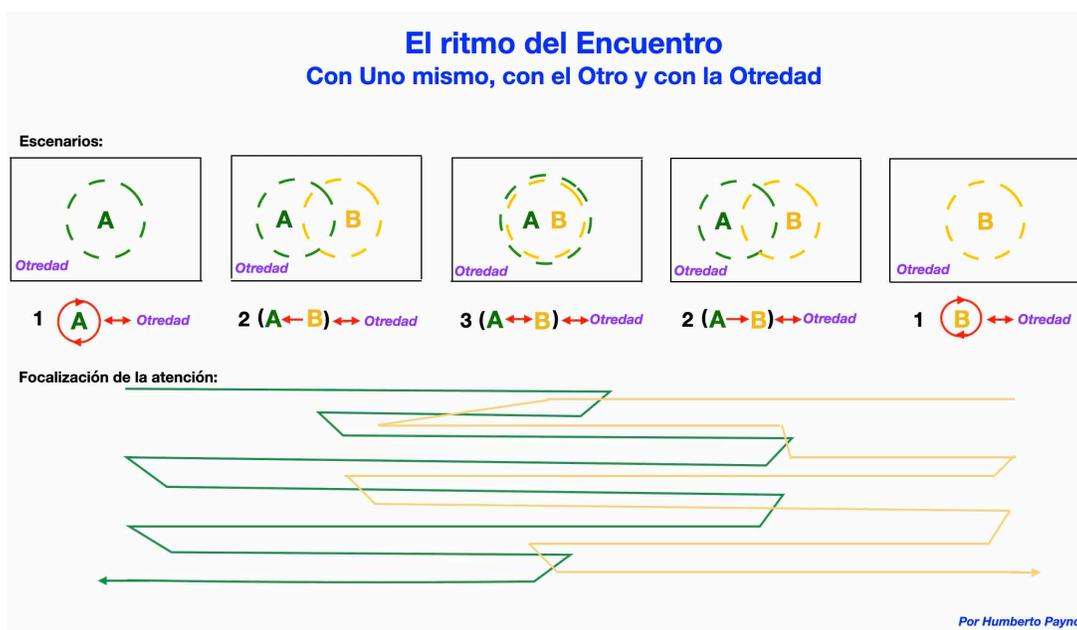
Hay vínculos significativos en la vida de cada ser humano que inciden en forma intensa en su Ser o como frecuentemente digo: en su *Ir Siendo*, ya que todos estamos en permanente transformación. Esto, aunque no tengamos un alto grado de Consciencia de todo lo que estamos viviendo en nuestro interior y durante todas las interacciones que estamos teniendo con los demás. Me refiero a todo el acontecer existencial dentro de uno mismo, durante el encuentro con otro ser humano y con todo el entorno a lo largo del tiempo, a lo largo de la vida.

Le llamo *Uno mismo* a todo lo que tenemos en forma consciente e inconsciente sobre uno mismo. Por lo que al tener un encuentro con *Uno mismo* es tanto el poder ver, reflexionar, reafirmar, transformar la autoimagen, como el descubrir las potencialidades y las limitaciones poco conscientes o inconscientes que vamos teniendo sobre toda nuestra infinita Circunstancia Existencial.

Por *Circunstancia existencial* de la persona me refiero a todo lo que le ha pasado en su historia, a lo que está viviendo en el presente y a lo que espera en el presente de su futuro. Esto, en todos los ámbitos de su vida. Concretamente en el entorno familiar, el social, el de su salud y otros, todos ellos con sus respectivas influencias culturales. Una persona es mucho más de lo que podemos percibir en y de ella desde una mirada momentánea en el presente, como si tan sólo le tomásemos tan sólo una fotografía a color de ella. Realmente una persona está siendo en el presente el resultado de infinidad de aspectos y situaciones interactuantes en constante renovación, tanto en los planos físicos, como emocionales y mentales.

Llamo *el Otro* al otro ser humano con el que estoy construyendo y coconstruyendo un vínculo significativo.

Me refiero como la *Otredad* a todo aquello que no es *Uno mismo* en forma directa. Por ejemplo, el entorno, la cultura y la historia de la sociedad o comunidades a las que uno pertenece.



### **Escenarios 1A o 1B:**

Parte funcional. – Al estar una persona en estos escenarios en donde su atención se focaliza en *Uno mismo*, le puede ayudar a estudiar; a reflexionar sobre lo que desea y no desea en su vida; a realizar ejercicios individuales; a aprender a relacionarse con la parte saludable de la soledad; a observar a *el Otro* a una distancia que le permita reconocerlo y verlo con cierto grado de objetividad; asimismo, le puede ayudar a extrañar sanamente a *el Otro* y desear un acercamiento. Lo anterior, entre otros aspectos.

Parte disfuncional. – Al estar distantes *Uno* de *el Otro* durante tiempo excesivo, puede irse desvaneciendo el vínculo afectivo, acostumbrarse a no estar cercanos y satisfacer el gusto y gozo de estar juntos de otras formas; también puede gestarse la parte desagradable del sentimiento de soledad y un terreno fértil a la depresión; a veces el aislamiento exagerado de *el Otro* y de la sociedad, puede llevar a estados emocionales de ansiedad, angustia y, en algunas ocasiones, al consumo de sustancias o comportamientos adictivos pretendiendo anestesiar un dolor existencial del sentimiento de la soledad desagradable.

En ambos escenarios siempre estará presente la interacción con la *Otredad*.

### **Escenarios 2(A<-B) o 2(A->B) Cuando *Uno* va al encuentro de *el Otro*:**

Parte funcional. – La persona “encontrada” se siente atendida, reconocida, cuidada, vista, mientras que la persona que va al encuentro se siente útil, proactiva, creativa. Se genera un espacio fértil para la comunicación; para el intercambio de ideas y experiencias de vida, respetando el espacio vital de *el Otro* y de *Uno mismo*.

Parte disfuncional. – Cuando la presencia *Uno* con *el Otro* es demasiada y desborda su espacio en soledad funcional o deseado, *el Otro* se puede sentir invadido y perturbado por la presencia excesiva de *Uno*.

En ambos escenarios siempre estará presente la interacción con la *Otredad*.

### **Escenario 3 (A<->B) Cuando ambos miembros del vínculo están intensamente cercanos y focalizados mutuamente *Uno* con *el Otro*:**

Parte funcional. – Ambos miembros del vínculo significativo se sienten en pertenencia; estimulan la confianza recíproca en interacciones y diálogos íntimos; viven el gozo en plenitud o al menos están coconstruyendo un terreno propicio para ello; se fortalece la seguridad de *Uno* con *el Otro* y consigo mismos; pueden generarse complicidades gozosas y nutricias, entre otros aspectos mutuamente satisfactorios, como suele decirse “hoy por ti, mañana por mí” o bien “hoy por ambos”.

Parte disfuncional. – Cuando el tiempo de este encuentro cercano intenso llega a ser demasiado extenso para *Uno*, para *el Otro* o para ambos, en especial por alguna circunstancia externa que no dependa de ellos, como llega a suceder por el confinamiento obligado por el COVID-19, pueden tener sentimientos de invasión, de “asfixia existencial”; también puede ser que alguno de los miembros ya haya satisfecho su necesidad de cercanía intensa y necesite un espacio, como se dice coloquialmente “necesito un poco de aire”, lo cual no necesariamente significa que no quiera o no ame a *el Otro*.

En este escenario también siempre estará presente la interacción con la *Otredad*.

## El Ritmo del Encuentro:

Cabe precisar que el acercarse o el distanciarse no necesariamente es una cuestión de espacio físico. Pueden estar en la misma habitación o en la misma casa o de alguna forma diferente. Me refiero al entorno o ámbito o tema donde se esté focalizando la atención o la interacción. Puede ser una interacción física o mediante mensajes o llamadas telefónicas o por medio de videollamadas entre otras formas.

Lo ideal es que ambos miembros del vínculo significativo estén necesitando al mismo tiempo la cercanía o la distancia entre el *Uno* de *el Otro*. En este caso, no hay ningún problema de llegar a un común acuerdo de acercarse o distanciarse tanto como ambos lo requieran.

Realistamente, no siempre ambos integrantes del vínculo están con el mismo deseo de cercanía o de distancia. Por lo que es muy importante cuando el deseo de un “espacio existencial” es distinto, expresarlo con el cuidado adecuado precisando que ese espacio no es por falta de cariño o de amor, cuando así sea su necesidad. En el caso de que ya no esté presente o se esté desvaneciendo el deseo de cercanía por periodos de tiempo largos, posiblemente sea el momento oportuno de asistir a un proceso de psicoterapia de pareja o de psicoterapia de vínculo afectivo.

Me refiero como *encuentro con la Otredad* a las interacciones con el entorno que no son de *Uno con Uno mismo* o de *Uno con el Otro* pero que el entorno está incidiendo en *Uno* y en *el Otro* y viceversa. Preciso como *Otredad* a todo aquello que no es *Uno mismo* en forma directa en los ámbitos corporal, emocional y mental. Siguiendo el pensamiento de que todo incide en *Uno* y *Uno* incide en todo de alguna u otra forma. Algunos ejemplos de esto:

En lo *Corporal*. – El aire en algunas regiones del planeta contiene partículas de metales pesados como el plomo y al respirarlo las incorporamos a nuestro cuerpo. También los seres humanos generalmente contaminamos el medio ambiente con nuestra forma de vivir.

En lo *Emocional*. – Si emocionalmente estamos relajados y entramos a un recinto donde todos se están riendo, posiblemente expresemos una sonrisa y sin saber el motivo de sus risas. Si ingresamos a un lugar donde todos están tranquilos y nosotros entramos en un estado emocional de pánico, afectamos la tranquilidad de los demás. A este fenómeno le llamo *Resonancia emocional*.

En lo *Mental*. – Si una persona nace en un entorno de personas dedicadas a las artes plásticas, es probable que le guste crecer en ese ambiente social. Asimismo, un actor incide en el público con su comportamiento. Para profundizar un poco más en el tema de la construcción de las *Creencias* inherentes al ámbito *Mental*, léase el texto que titulé *Las Creencias son como el aire* en:

<https://www.humbertopayno.com/es/compartiendo-reflexiones/reflexiones/93-las-creencias-son-como-el-aire>

El escrito que titulé *Ontología del Vínculo con otro ser humano*, puede ayudarles a mejorar la calidad y la calidez de su vínculo afectivo. Se encuentra en:

<https://www.humbertopayno.com/es/compartiendo-reflexiones/modelos-psicoterapeuticos/30-ontologia-del-vinculo-con-otro-ser-humano>

El reconocer mutuamente la necesidad auténtica de *Uno* y de *el Otro* de cercanía o distancia de *el Otro* o bien con la *Otredad*, es vital para una relación satisfactoria y mutuamente nutricia. Es natural la necesidad de este “movimiento existencial”, lo que denominé *El Ritmo del Encuentro con Uno, con el Otro y con la Otredad*.