

EL  
LADO  
HUMANO  
DE  
LOS SERES  
HUMANOS

La teoría  
del Proceso de Re-evaluación

HARVEY  
JACKINS



**EL LADO HUMANO  
DE LOS  
SERES HUMANOS**

**La teoría del Proceso de Re-evaluación**

**Harvey Jackins**



# **EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS**

La teoría del Proceso de Re-evaluación

por  
**Harvey Jackins**

Traducción al castellano de

**THE HUMAN SIDE OF HUMAN BEINGS**  
The Theory of Re-evaluation Counseling

Rational Island Publishers  
Seattle, Washington, USA

Primera edición	Julio de 1965
Segunda imp.	Junio de 1966
Tercera	Septiembre de 1970
Cuarta	Septiembre de 1971
Quinta	Febrero de 1972
Sexta	Septiembre de 1972
Séptima	Enero de 1973
Octava	Enero de 1974
Primera edición en rústica	Septiembre de 1972
Segunda imp.	Enero de 1973
Tercera	Enero de 1974
Cuarta	Noviembre de 1974
Quinta	Mayo de 1975
Sexta	Diciembre de 1975
Séptima	Agosto de 1976
Novena	Marzo de 1978
Décima	Diciembre de 1978
Undécima	Junio de 1979
Duodécima	Abril de 1980
Decimotercera	Mayo de 1981
Decimocuarta	Mayo de 1982
Decimoquinta	Septiembre de 1983
Decimosexta	Enero de 1985
Decimoséptima	Abril de 1986
Decimooctava	Abril de 1987
Decimonovena	Marzo de 1988
Vigésima	Noviembre de 1988
Vigesimalprimera	Noviembre de 1989
Vigesimalsegunda	Julio de 1990
Vigesimaltercera	Septiembre de 1991
Vigesimalcuarta	Diciembre de 1992
Vigesimalquinta	Diciembre de 1994
Primera edición en castellano	Septiembre de 1981
Segunda edición en castellano	Marzo de 1996

La traducción de este libro a castellano fue hecha por Azril Bacal. Fue revisada y corregida por Francisco Lopez-Bustos y Schere Villela.

*El lado humano de los seres humanos: La teoría del Proceso de Re-evaluación*, Segunda edición revisada. Derechos de autor © 1996 por Harvey Jackins. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser usada o reproducida sin permiso escrito excepto en el caso de breves citas en artículos críticos o de revisión.

Para información escriba a:

Rational Island Publishers

PO Box 2081

Main Office Station, Seattle, Washington 98111, USA

Hecho en los Estados Unidos de América.

\$4.00

Spanish Translation/ISBN: 1-885357-08-7

# Índice

Reconocimientos .....	vii
Introducción .....	ix
1. Qué esperar .....	1
2. La vida versus la materia inerte .....	5
3. La diferencia humana .....	9
4. Los procedimientos operativos de la inteligencia ..	15
5. ¿Cuánta inteligencia? .....	19
6. Una representación gráfica .....	21
7. Otras características inherentes .....	27
8. El origen del daño .....	29
9. El proceso de almacenamiento erróneo en la memoria .....	33
10. El primer efecto dañino del almacenamiento erróneo .....	41
11. El segundo daño o efecto .....	43
12. El efecto “bola de nieve” de la angustia .....	49
13. Los comienzos tempranos del daño .....	53
14. El grado de la pérdida de las facultades en el adulto .....	59
15. Cómo se vuelven crónicos los patrones de angustia .....	63
16. Una explicación racional del comportamiento irracional .....	67
17. Abriendo puertas para el niño .....	71
18. El proceso de recuperación .....	77
19. Obstáculos en el proceso de recuperación .....	85
20. La gente nunca abandona el intento .....	89
21. El proceso funciona para todos .....	95
22. Aprendiendo a utilizar la teoría .....	99
23. Mirando hacia el futuro .....	103
24. Trece años después .....	105
25. Veintinueve años después .....	109
El Autor .....	111
<i>El lado humano de los seres humanos</i> .....	113





## **Reconocimientos**

Expreso aquí mi gratitud por la ayuda recibida para este libro el desarrollo de la teoría del Proceso de Re-evaluación.

Ante todo debo apreciar a mi familia por su apoyo y su participación.

En segundo término extendiendo esta apreciación a los miles de Co-Escuchas de todo el mundo que hicieron de los objetivos trazados en la primera edición de este libro una realidad para ellos mismos y para muchos otros.

## **The Re-emergent Human**

*En paz con el universo  
Más llenado de gozoso fuego  
Serenos con mi pasado,  
Alerta de reciente anhelo  
Consciente de la remota galaxia  
Yo un guijarro admiro.*

*Aquieta e informa el pasado  
Brillante a trae el futuro  
Contemplo la desdicha humana  
Y enmendarla me propongo  
Es el talento humano  
Eterna fuente de renovado deleite.*

*Alerta del pasado planifico el futuro  
Pero vivo el ahora  
por mente y lógica guiado  
sintiendo como siento  
sin confundir una con otro  
Ni guardarlos en el mismo cesto.*

*Antiguas cicatrices aún visibles,  
y nubes que aún enturbian mi visión,  
Ceden ante lágrimas y bostezos,  
Y pienso nuevamente.  
Y usar mis facultades me permite  
Ampliar mis facultades aun más.*

## *Introducción*

Este libro expone una teoría del comportamiento humano y establece un nuevo horizonte en el conocimiento humano. Nos ofrece una solución al problema básico de la irracionalidad humana, problema que impide el manejo de todas las otras cuestiones claves que confrontan al mundo contemporáneo.

La inteligencia humana se define concretamente como la habilidad de crear una respuesta nueva, única y acertada ante cada experiencia nueva y única que enfrenta todo ser humano en cada momento de su existencia.

Esta habilidad está en contraste con la habilidad de las plantas y los animales de “escoger” respuestas de una lista heredada y restringida de patrones predeterminados.

La irracionalidad humana se define explícitamente como el fracaso en crear e implementar tal respuesta nueva, única y acertada. Se presenta como una característica adquirida que no es inherente o necesaria en los seres humanos de nuestra época.

La fuente de irracionalidad humana se encuentra en las experiencias de angustia que la persona ha tenido, sin habersele permitido recuperarse completamente de las mismas.

Rescatamos los procesos de recuperación inherentes y espontáneos en todo ser humano, ocultados por el perjuicio

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

universalmente condicionado, y los presentamos y describimos en forma explícita.

En este libro se indican las formas de asistir y apoyar estos procesos de recuperación hasta su culminación y se describen sus resultados. Estas técnicas y resultados se originaron en la práctica de Co-Escucha del autor y sus colegas. Dicha práctica fue organizada para la exploración y desarrollo de esta teoría.

Esta teoría del comportamiento humano se encuentra en marcado desacuerdo en muchos conceptos claves con otras teorías de amplia aceptación en la actualidad, pero no, estos desacuerdos no persisten en aquellos aspectos en que esas teorías producen resultados prácticos que van más allá de la mera “supresión de síntomas.”

Este libro es solamente una introducción. Publicaciones posteriores plantean el empleo de las técnicas aplicadas de esta teoría, en casos individuales, y con grupos de personas, revelando sus vastas implicaciones sociales.

# **El lado humano de los seres humanos**

La teoría del Proceso de Re-evaluación



## CAPÍTULO I

### Qué esperar

La siguiente es una breve descripción de cómo puede ser un ser humano en el importante campo de sus respuestas al medio ambiente. Es un modelo que describe *cómo podemos ser*; un intento de establecer una guía general para comprender a todos los seres humanos y la fuente de sus actividades, en apariencia contradictorias.

Este modelo descriptivo nació de un esfuerzo deliberado y continuo, iniciado hace catorce años, para mirar nuevamente a los seres humanos y ver cómo somos en realidad, sin tener en cuenta teorías ni modelos previos. Este nuevo enfoque ha sido difícil de lograr, debido a la profundidad y persistencia de las perturbaciones que agobian a todos los seres humanos durante los años de la niñez y años educativos. Aun así, mantuvimos clara nuestra meta de desarrollo del presente modelo.

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

Es probable que usted encuentre esta teoría difícil de aceptar en aquellos puntos importantes que se encuentren en agudo contraste con las nociones inculcadas, sin sentido crítico, por sus padres, por la educación religiosa o en clases de psicología y lecturas de ficción psicológica. Sin embargo, vale la pena hacer el esfuerzo de comprenderla; pues son precisamente las diferencias, con relación a las teorías anteriores, las que constituyen los aspectos más importantes de la teoría.

Estas diferencias requieren cierta reflexión. No deben ser aceptadas sin reservas sólo porque alguna autoridad las haya recomendado, ya que tal recomendación no existe. La teoría del Proceso de Re-evaluación no puede ser de utilidad a menos que ésta tenga sentido para usted.

Si esta teoría tiene sentido para usted puede ser que le molesten algunas de sus implicaciones, especialmente si tiene hijos. Hablando como padre, todo lo que yo puedo decirle es: "¡Bienvenido al club!"

En contraste con otras teorías anteriores, es probable que usted la encuentre en extraordinaria armonía con sus propias experiencias. Esto se debe a que esta teoría fue cuidadosamente elaborada en base a las experiencias concretas de cientos de personas.



Creo que usted encontrará que este modelo descriptivo está bien construido. Supone o define un pequeño número de conceptos sencillos, que están relacionados directamente con experiencias comunes sobre las cuales existe acuerdo general. Luego se prosigue a dar una explicación útil y consistente de fenómenos complicados y diversos.

Este modelo descriptivo es de gran utilidad, pues nos lleva directamente al enfrentamiento y resolución de los problemas humanos, y provee guías consistentes para tal actividad. Lleva continuamente al examen de nuevos problemas y a la apertura de nuevos campos del pensamiento. Nuevas actitudes hacia antiguos y agobiantes problemas sin resolver del comportamiento humano, de la sociología y de la filosofía pueden aparecer como corolarios derivados de la tesis central de este modelo.

Probablemente usted encuentre útil esta descripción del ser humano en el sentido de que podrá enfrentar y resolver ciertos problemas cotidianos y podrá llevar una vida mejor con esta teoría que sin ella.

Lo que sigue es un bosquejo de esta teoría.



## CAPÍTULO II

### **La vida versus la materia inerte**

Esta descripción se inicia con una comparación entre las respuestas humanas y las de otras formas de vida frente al medio ambiente. *Las respuestas del ser humano al medio ambiente se asemejan más a las respuestas de otras criaturas vivientes que a las respuestas de la materia "inerte".*

Esto parece ser obvio, pero también tiene un significado especial.

En general, la materia inerte es pasiva en su respuesta al medio ambiente. Al darle un empujón a una silla, ésta se mueve. Una bola de billar se aleja del taco de billar de una manera ampliamente determinada por el ímpetu del taco, el ángulo del impacto, la elasticidad de los materiales, etc. La descripción general de la respuesta de la materia inerte al

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

medio ambiente es que ésta es pasiva. En vez de “hacerse cargo de la situación”, la materia inerte es “empujada”.\*

Sin embargo, la característica que distingue a las criaturas vivientes es, precisamente, su respuesta activa frente al medio ambiente. Las criaturas vivientes tienden a imponer su organización a su alrededor. En su forma más simple y como denominador común, esto ocurre a través del consumo de parte del ambiente como alimento, y a través del proceso reproductivo. Así, un montón de abono relativamente desorganizado, expuesto a un par de lombrices de tierra bien organizadas, se convertirá, parcialmente y con el tiempo, en un montón de lombrices de tierra bien organizadas.

Las criaturas vivientes imponen su organización sobre el ambiente de otros modos, además de la ingestión y de la reproducción. Los grandes depósitos de hierro de Minnesota,

---

\*Hay comienzos de respuestas activas y organizadas del ambiente, aún en la materia inanimada. Una partícula de cristal, por ejemplo, suspendida en la solución apropiada, “organizará” los iones alrededor de sí y formará un cristal más grande siguiendo el modelo de su propia estructura. Los protoplanetas gradualmente se convertirán en planetas por el proceso de atracción y acrecentamiento del polvo y residuos de las nubes de polvo cósmico. Pero ésta, sin embargo, no es la conducta dominante en la material inerte.

los acantilados de tiza de Dover y los arrecifes de coral del Pacífico; son todas estructuras de cierta magnitud, logradas a través de las respuestas activas y selectivas de ciertos microorganismos al medio ambiente. El trabajo de una colonia de castores puede alterar profundamente la superficie geológica del valle que seleccionen para construir su dique.

Los seres humanos también consumen parte del ambiente para alimentarse y, por medio de la reproducción, convierten parte del ambiente en nuevos seres humanos. La población humana en nuestro planeta excede los tres mil millones. Somos, *par excellence*, la especie viviente que altera el medio ambiente de ése y de otros modos complicados. Extraemos carbón y metales, construimos diques y puentes, hacemos terrazas en las montañas, ponemos satélites en órbita, y utilizamos todas las otras especies como alimento, materia prima, decoración y deporte.

Como dijimos al principio, los seres humanos se asemejan más a las otras criaturas vivientes en su respuesta activa al medio ambiente que la materia inerte, caracterizada por su generalizada pasividad ante el mismo.



## CAPÍTULO III

### La diferencia humana

Los seres humanos se *diferencian* de los demás seres vivientes en la *clase* de respuestas activas que producen ante el medio ambiente. ¿En qué consiste esta diferencia?

Todos los seres vivientes, exceptuando los seres humanos, son capaces de responder activamente al medio ambiente, basándose solamente en *patrones de respuesta predeterminados*. Estos patrones son instintivos y están establecidos en la herencia de cada criatura, asemejándose a los patrones de otras criaturas de la misma especie o variedad. El número de patrones de respuesta disponibles puede ser pequeño para una criatura simple y amplio para una criatura compleja. Sin embargo, el número de esos patrones es finito y fijo en ambos casos. Puede ocurrir que estos patrones se desorganicen o se dañen durante la vida de cada criatura, pero no podrán mejorar, a no ser que ello ocurra a través del

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

proceso de maduración, que es en si, una respuesta predefinida. A un perro fino de caza se le pueden arruinar sus delicados patrones de respuesta debido al mal trato, pero el criador de perros, en general, no espera encontrar mejores cualidades en sus respuestas, aparte de las que ya existan predefinidas por la herencia particular del perro en cuestión.

A estos patrones de respuesta se les denomina generalmente instintos, palabra adecuada siempre y cuando no sea aplicada con descuido a los humanos. Patrones de respuesta nuevos en una línea hereditaria específica se consideran como un salto evolutivo, como una mutación. Este proceso representará el surgimiento de una nueva variedad o especie.

Debido a que los patrones de respuesta de los seres vivos, exceptuando al ser humano, son fijos y limitados, cada una de estas criaturas se ve forzada a categorizar. Es decir, tiene que hacer frente a un número muy grande de diferentes situaciones ambientales agrupando las que se asemejan y respondiendo a todas ellas con la misma respuesta. Este tipo de comportamiento parece tener un valor de supervivencia adecuado para la especie, pero no para el individuo (hablando en términos estadísticos).



Es posible establecer una relación entre patrones predeterminados (instintivos) de conducta y la supervivencia de las especies. Cuando el conjunto de patrones de respuesta predeterminados de una especie dada funciona lo suficientemente bien, dicha especie sobrevive. Cuando no funciona bien, la especie se extingue. Muchas especies vivientes se han extinguido en tiempos pasados, y sabemos de su existencia solo a través de sus fósiles. Este tipo de comportamiento, no le concede al individuo una gran oportunidad de sobrevivir. Permite solamente que la especie sobreviva cuando ésta está asociada con tasas de reproducción masivas.

Un par de bacalao desova cerca de catorce millones de pequeños bacalao en las corrientes oceánicas durante cada temporada. Cada uno de estos pequeños bacalao está equipado con el típico bagaje de patrones de respuesta predeterminados de los bacalao. Cada uno de ellos podrá responder al medio ambiente solamente con los patrones de un bacalao, y jamás con los patrones de una hiedra o los de una mariposa.

Estos patrones de respuesta del bacalao han funcionado suficientemente bien hasta hoy, ya que aún se encuentran en grandes cantidades en los océanos. Sin embargo, las posibilidades de supervivencia de cada uno de los bacalao de la

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

nueva progenie no serían deseables para nosotros, considerando que solamente dos del total de los catorce millones sobrevivirán para convertirse en padres de la siguiente generación.

El comportamiento general de todas las formas de vida, con la excepción del ser humano, podría ser caracterizado como una respuesta activa al ambiente, como una tendencia a imprimir su actividad en sus alrededores. Sin embargo, ello solamente ocurre a base de patrones de respuesta rígidos, predeterminados e inherentes, los cuales sólo pueden aproximarse vagamente a la clase de conducta apropiada para sobrevivir en una circunstancia particular.

El ser humano es diferente, el rasgo central de nuestra humanidad está en la forma *cuantitativamente* diferente con la cual respondemos activamente al medio ambiente. Desde el punto de vista de su comprensión y uso no importa que esta diferencia esencial haya sido adquirida a través del proceso evolutivo o por un acto de creación.

Esta capacidad “humana” consiste, precisamente, en la habilidad de crear y emplear respuestas *completamente nuevas y únicas* para afrontar cada situación nueva y única que encontramos. Cuando funcionamos de acuerdo con nuestra

naturaleza humana, ni empleamos ni nos vemos forzados a emplear respuestas predeterminadas, inherentes o previamente establecidas. Por el contrario, siempre, y en forma continua, creamos y empleamos respuestas nuevas, precisas, que corresponden exactamente, y manejan con éxito las situaciones nuevas que confrontamos.

Aclaremos esta definición. No estamos afirmando que el ser humano sea cuantitativamente más complejo en su comportamiento que una lombriz de tierra o un perro, o sea que el ser humano pueda escoger entre un mayor número disponible de patrones de respuesta predeterminados del que le es posible a los animales inferiores. Lo que estamos proponiendo es que el comportamiento humano es *cualitativamente* diferente del comportamiento de otras formas inferiores de vida, ya que el ser humano puede crear, y crea continuamente, *nuevas* respuestas en el transcurso de su vida individual.

Esta diferencia esencial no ha sido tratada claramente en otras teorías o modelos anteriores. Los largos y persistentes esfuerzos de algunos investigadores para explicar la inteligencia humana a base de sus experimentos con animales de laboratorio ha determinado que varias escuelas de psicología lleguen a callejones sin salida puesto que explican todo

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

lo relativo al ser humano excepto su “humanidad”, motivo que ha provocado el intuitivo rechazo por parte de quienes lo piensan con más detenimiento.

Usualmente llamamos a esta habilidad humana especial, *inteligencia*. Esta palabra sería adecuada y podría ser comprendida si, previamente, trazáramos una demarcación nítida entre la respuesta *humana, flexible* y creativa, y las respuestas rígidas y predeterminadas de las plantas y de los animales. La inteligencia, en el sentido humano que le hemos dado, genera una provisión interminable de respuestas nuevas, hechas a la medida, para la serie interminable de nuevas situaciones que confrontemos.

La conducta llamada “inteligente” de los animales se basa en la categorización, clasificación y agrupación de situaciones diferentes que se asemejan, y a las que hacen frente con la misma respuesta rígida y predeterminada.

Si nos detenemos a pensar por un momento, es evidente que un ser humano jamás vuelve a encontrar una situación “pasada”. En el universo físico no existen identidades duplicadas. Ni siquiera dos electrones son idénticos. Seguramente que algo tan complejo como puede ser una situación ambiental para un ser humano jamás se podrá repetir de modo idéntico.

## CAPÍTULO IV

### **Los procedimientos operativos de la inteligencia**

Esta habilidad especial de los seres humanos funciona de la siguiente manera:

- 1) Continuamente recibimos del ambiente externo una gran cantidad de información, codificada en impulsos neurales, gracias al excelente arsenal de canales sensoriales que cada ser humano posee. Esta gran capacidad de los humanos de funcionar como una computadora recibe muchas clases de información visual a través de los ojos; auditiva, variada información audible a través del oído y de los huesos cráneos; recibe asimismo información sobre gustos y sabores, olores, temperatura, equilibrio y cinetesia a través de nuestros numerosos órganos sensoriales.

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

- 2) Este gran volumen de información que fluye hacia nuestra inteligencia es rápida y continuamente comparado con la información ya archivada que llamamos nuestra memoria, información de experiencias del pasado que ya hemos asimilado. Se registran entonces las semejanzas entre la información que recién ingresa y la ya archivada, y se notan las formas en que experiencias similares del pasado fueron resueltas con éxito.
- 3) Simultáneamente, esta nueva información se *contrasta* y evalúa con la información ya archivada; es decir que se notan tanto las diferencias como las semejanzas. Esta nueva información se *comprende* solamente en relación con otra información ya asimilada, comparando similitudes y diferencias con datos ya accesibles, y nunca como un concepto aislado de los demás.
- 4) La información de cómo experiencias semejantes fueron manejadas con éxito en el pasado se usa como base para construir una respuesta adecuada a la situación presente. Se consideran también las diferencias entre la situación presente y las situaciones similares del pasado, y la respuesta con-

creta se adecuará al presente tanto como lo permita la información disponible.

- 5) La nueva información proveniente de la situación presente, una vez evaluada de acuerdo con sus semejanzas y diferencias con el resto de la información, es ahora archivada en la memoria como material útil, con el cual se evaluarán experiencias futuras. Podemos así confrontar mejores experiencias subsecuentes debido a lo aprendido de la experiencia previa. (Este efecto se notará, por ejemplo, cuando se inician actividades en un nuevo campo de trabajo. Lo que se aprende en la primera semana facilita lo que se aprende en la segunda.)

Este proceso de evaluación se lleva a cabo en los planos consciente e inconsciente. Generalmente, la mayor parte de la evaluación ocurre sin atención consciente, la cual se reserva para aquella información que sea más interesante o crítica. La suposición, presente en varias teorías, de que los procesos de la consciencia y del inconsciente demarcan las fronteras entre los procesos racionales resulta engañosa, y se *excluye expresamente de esta descripción.*





## CAPÍTULO V

### ¿Cuánta inteligencia?

Esta habilidad, esta inteligencia flexible, la poseemos todos nosotros en tal cantidad que nos es difícil concebirla en nuestras condiciones presentes.\* Si alguno de nosotros pudiera conservar en condiciones funcionales una porción considerable de esa inteligencia inherente y flexible probablemente sería llamado “genio total” de acuerdo con las normas vigentes en nuestra cultura.

Esta concepción no es, desde luego, la imagen que nos condicionaron a aceptar. Desde nuestra niñez hemos escuchado decir cosas como, “Algunos la tienen y otros no”, “¿Dónde estabas tu cuando repartieron cerebros?”, “No te sientas mal, el mundo también necesita buenos lavaplatos” y otras expresiones por el estilo. Sin embargo, estas impre-

---

\* Esa capacidad puede ser destruida o disminuida permanentemente solamente si le ocurre daño físico a la parte anterior del cerebro.

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

siones y condicionamientos están profundamente equivocados. Aquéllos entre nosotros que escapamos daño físico a nuestro cerebro anterior empezamos nuestras vidas con una capacidad de funcionar inteligentemente muy superior a la del adulto en las mejores condiciones de operatividad en nuestra cultura.

Aquel individuo que funciona extraordinariamente bien comparado con el resto de nosotros, y a quien llamamos “genio” debido a nuestra admiración y respeto, no es alguien dotado con una dosis extra de inteligencia cuando al resto de nosotros “nos escondieron detrás de una puerta”. Parece mas bien que este “genio”, bajo circunstancias favorables, pudo preservar parte considerable de su inteligencia flexible funcionando mientras que todos a su alrededor sufrían inhibiciones o interferencias.

## CAPÍTULO VI

### Una representación gráfica

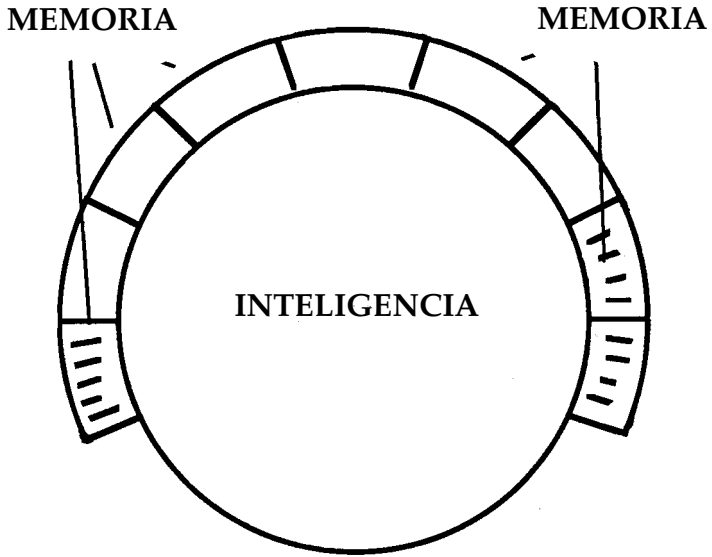
Se puede representar gráficamente la gran capacidad de pensar flexiblemente dibujando un círculo que contenga la habilidad de pensar flexiblemente del tamaño de un “genio”. (Fig.1)



Figura 1

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

Ahora dibujamos unas figuras rectangulares en la parte superior y a los lados del círculo. Éstos representan nuestro almacén de memorias. Aquí se archiva la información de las buenas experiencias después de que éstas se comprenden y evalúan en base a semejanzas y diferencias con otros datos almacenados. (*Fig. 2*)



**Figura 2**

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

En este diseño representamos al medio ambiente debajo de la curva como si fuese un embudo. El medio ambiente se comunica con la inteligencia, representada por el círculo, por medio de las puertecillas (nuestros canales sensoriales). (Fig. 3)

Sobre este diagrama observaremos el funcionamiento natural del ser humano y cómo ocurren el daño y el mal funcionamiento.

¿Cómo somos inherentemente?

En primer lugar, somos *enormemente inteligentes*. Tenemos una gran capacidad para responder de modo continuo al medio ambiente en formas nuevas, precisas y exitosas. Esta inteligencia es la esencia misma de nuestra humanidad.

La segunda característica esencial consiste en un *sentimiento o actitud*.

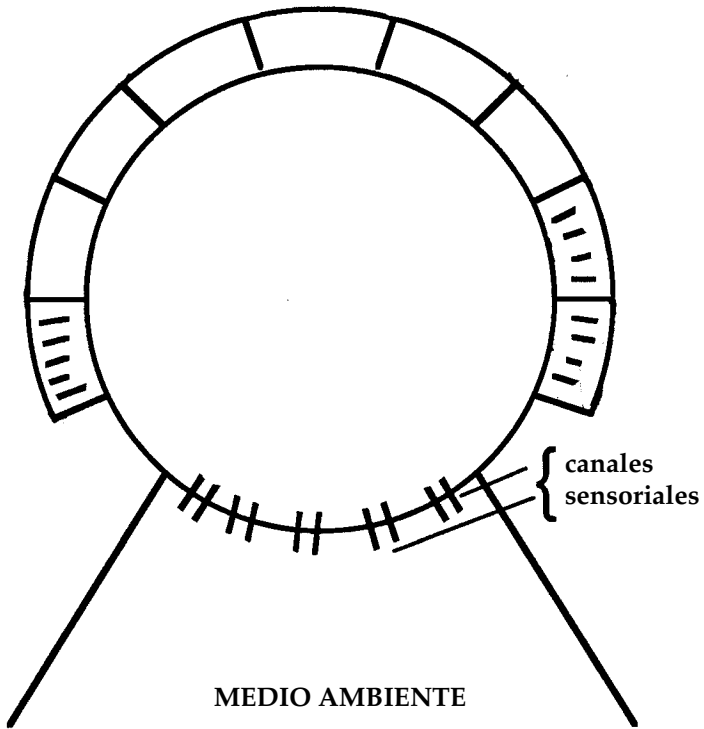


Figura 3





## CAPÍTULO VII

### Otras características inherentes

Existen indicios de que la actitud o el estado de ánimo natural de un ser humano es de entusiasmo. Inherentemente, el ser humano se deleita con la experiencia de vivir. Considera a los problemas que se presentan como desafíos cuya resolución conlleva alegría y no como ocasiones para deprimirse, inquietarse, o irritarse.

La tercera característica humana se encuentra en armonía con las dos mencionadas anteriormente. Se refiere a la relación natural entre dos seres humanos cualquiera.

Esta relación parece consistir precisamente en deleitarse al sentir *afecto por* otra persona, en gozar el *afecto de* otra persona, en disfrutar del placer de la *comunicación* y de la *cooperación* con otra persona.

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

Una vasta inteligencia, disfrutar plenamente de la vida, tener relaciones afectuosas y cooperativas con los demás, tales parecen constituir la naturaleza humana esencial.

Todo el resto del comportamiento y sentir humano, aparte de estas tres características innatas y sus resultados, es adquirido, *no* es inherente, y es resultado de que algo ha funcionado *mal*.

Todos los errores recurrentes, todos los fracasos en el buen manejo de nuestra situación ambiental, todos los sentimientos terribles que acosan a los adultos casi todo el tiempo, todas las tristes relaciones comunes entre los miembros de nuestra sociedad, todas se originan en la misma y única raíz.

Algo va mal.

Por cierto, si la descripción anterior de lo que es inherentemente humano no es válida algo en realidad *ha* ido mal. Esa vasta inteligencia, el goce de vivir y las excelentes relaciones con los demás que hemos descripto como inherentes no se evidencian claramente en los adultos.

¿Qué va mal?

## CAPÍTULO VIII

### El origen del daño

*Algo nos lastima.*

Simplemente eso, *algo nos lastima.*

Muy temprano en la vida por primera vez, y repetidamente después, nos encontramos con experiencias angustiosas. Cuando nos encontramos con la angustia, ya sea de tipo físico (dolor, enfermedad, desmayo, anestesia, sedantes, incomodidad aguda, etc.), o de tipo emocional (la pérdida de alguien querido, miedo, frustración, ridículo, aburrimiento, etc.) un efecto peculiar tiene lugar.

*Durante la lastimadura, física o emocional, nuestra inteligencia humana flexible deja de funcionar.*

La habilidad esencial de nuestra humanidad, nuestra habilidad de poder ver exactamente las cosas como son y de

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

poder crear respuestas exactas y nuevas para enfrentar toda nueva situación se torna lenta o inoperante.

Ésta es una afirmación sencilla, profunda, e importante. Es la clave para la interpretación de actividades humanas que durante mucho tiempo nos han confundido. Veremos cómo esta explicación aclara muchos enigmas acerca de nosotros.

Después de dos años y medio de haber iniciado el trabajo que culminó con este modelo descriptivo del comportamiento de lo humano, mis asociados y yo nos dimos cuenta por vez primera de que realmente podíamos generalizar hasta este extremo. Al mismo tiempo no encontramos dato alguno que contradijera este principio general. Este descubrimiento nos causó gran entusiasmo.

Hoy nuestro entusiasmo se mantiene vivo debido a que la validez e importancia de este principio se vuelve más evidente. Paradójicamente, una vez redescubierto este principio general, el mismo resulta ser parte del acervo intuitivo de nuestra población. Se revela en frases descriptivas que nos son a todos familiares y con las que describimos los efectos de una experiencia de angustia.

Veamos si estas frases suenan familiares:

“El dolor le hizo perder la cabeza (se volvió loca de dolor)”.

“Varios meses después de la muerte de su madre, aún parecía estar en un trance”.

“Tómame un descanso hoy. Te encuentras tan alterado que no podrás hacer nada bien”.

Observemos con atención cualquiera de estas frases familiares (conocemos sin duda otras semejantes). Cada una de ellas constituye una descripción notablemente acertada de un caso particular del siguiente fenómeno general: *No podemos pensar inteligentemente cuando estamos angustiados.*

Desde luego, esto constituye una desventaja. Preferiríamos tener nuestra inteligencia presente y disponible durante experiencias angustiosas.

Sin embargo, esta pérdida temporal de inteligencia constituye el principio del daño. Algo aun más serio e importante sucede.



Figura 4

## CAPÍTULO IX

### **El proceso de almacenamiento erróneo en la memoria**

Incluso cuando la “maquinaria pensante” se encuentra cerrada e inoperante durante la experiencia de angustia, el flujo de información proveniente del ambiente se ve poco o nada disminuido y continúa ingresando. La información sigue entrando a la persona angustiada y “no-pensante” en gran volumen a través de los sentidos de la visión, audición, tacto, etc.

El ingreso de información durante la experiencia de angustia se *almacena o, más correcto, se almacena erróneamente*, en forma contraria a lo que ocurre usualmente cuando asimilamos el ingreso de información durante experiencias no-angustiantes.

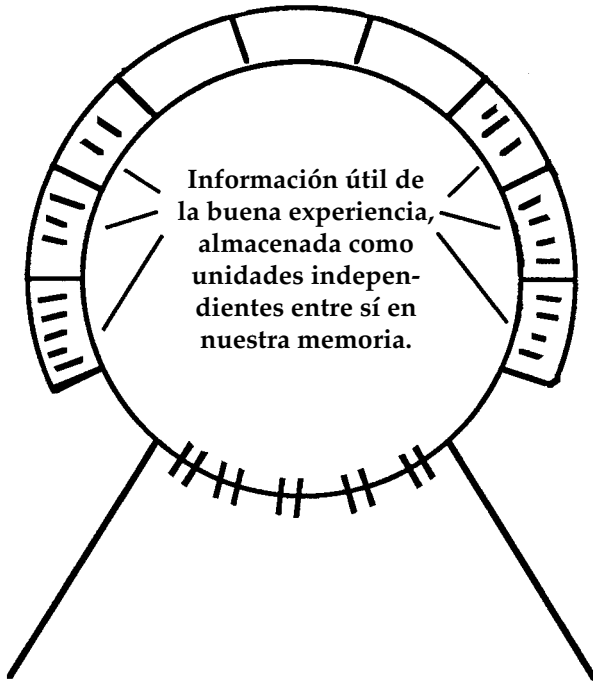
La información proveniente de una buena experiencia se convierte en una reserva de datos útiles, que podemos

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

utilizar para enfrentar o manejar la experiencia siguiente más “sabiamente”. (*Fig. 4*)

(Incidentalmente, hay indicios de que el almacenamiento usual de información se hace en unidades independientes. Es decir, podemos recordar y usar la información de una buena experiencia, parte por parte o en su totalidad, según escojamos.) (*Fig.5*)





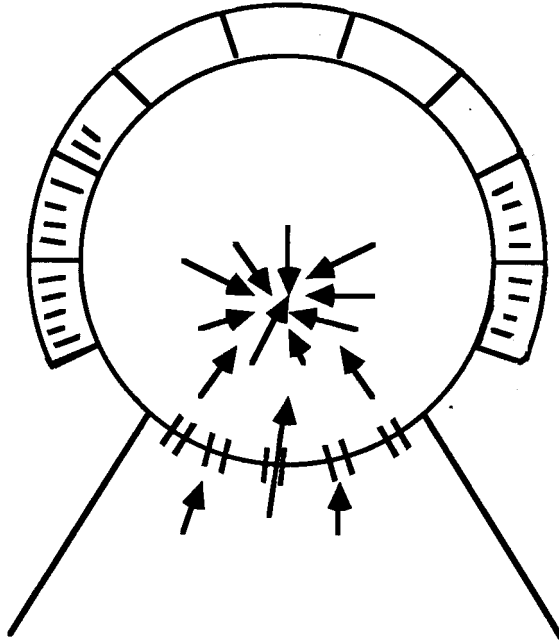
**Figura 5**

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

El almacenamiento erróneo de la información recibida durante una experiencia angustiosa es algo muy diferente. Podemos describir este proceso de varias maneras.

Imaginemos que nuestra inteligencia flexible fuese como una máquina de registrar información con engranajes y ruedas dentadas. Entonces, podríamos ver que la información que ingresa durante una experiencia angustiosa actúa como si fuera depositada en la maquinaria mientras ésta *no estaba funcionando*, “*amontonándose*” en el engranaje y ruedas dentadas y, por lo tanto, *osbtruyéndola*. (Fig. 6)

Cuando uno descubre posteriormente este residuo en el comportamiento y sentimientos de una persona, la impresión que uno recibe es de una rigidez congelada y absurda. A menos que el observador entienda el proceso de acumulación de dicho residuo, el mismo es incomprendible.



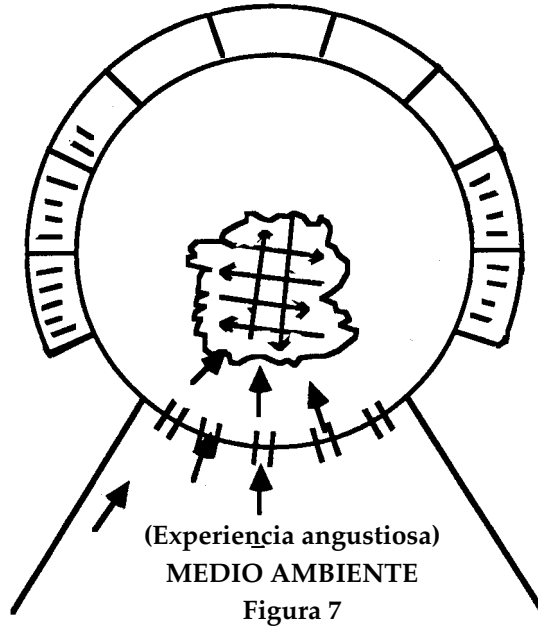
(Experiencia angustiosa)

MEDIO AMBIENTE

Figura 6

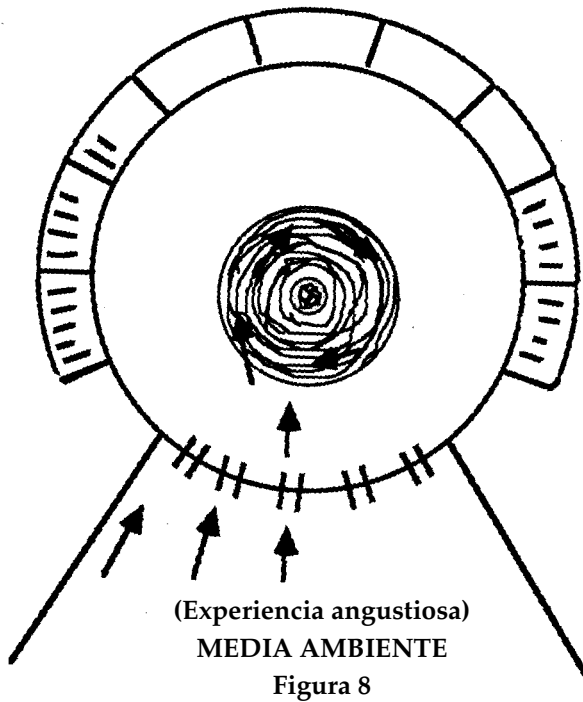
## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

En otras palabras, este almacenamiento erróneo se comporta como si fuese una cicatriz rígida en lo que era una superficie flexible. (Fig. 7)



La información proveniente de una experiencia de angustia no se halla disponible en unidades pequeñas, sino liada toda junta en un gran paquete. Cuando esta información es rescatada se presenta aglutinada, no evaluada ni comprendida.

Además, en otro sentido importante, el ingreso de información de una experiencia angustiosa funciona como un disco, una grabación literal, detallada y completa de todo lo ocurrido durante tal experiencia. (Fig. 8)



## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

Pareciera que la visión, los sonidos, los sabores, las sensaciones táctiles, la temperatura, el equilibrio y todo el resto de la información, junto con los *sentimientos de angustia y la incapacidad de pensar*, fueran todos grabados simultáneamente en las “pistas” de la misma cinta magnetofónica.

## CAPÍTULO X

### **El primer efecto dañino del almacenamiento erróneo**

Muchos de nosotros hemos supuesto que luego de “superar” una experiencia angustiosa nos “repondríamos” con rapidez. En realidad, ello podría y debiera ocurrir, y el propósito principal de este libro es sugerir un medio para hacer que esto ocurra.

Probablemente debido a la forma en que se han desarrollado las culturas y las civilizaciones humanas, solamente en raras ocasiones se recupera uno de los efectos de una experiencia de angustia.

En su lugar, el residuo de la información, mal asimilado y derivado de una mala experiencia, permanece almacenado erróneamente. De ello resultan dos efectos importantes:

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

El primero de ellos *es cuantitativo*. En términos sencillos: no somos tan inteligentes como lo éramos antes de que la experiencia de angustia depositara en nosotros aquel residuo de información errónea. Parte de nuestra vasta inteligencia original, “tamaño genio” se encuentra ahora obstruida, inoperante.

No es solamente que ahora haya una cierta zona de experiencia donde ya no pensemos con mucha inteligencia. Esto es cierto, pero asimismo hay un descenso general de nuestra capacidad de pensar flexiblemente, de manejar bien nuestro medio ambiente.

Este efecto cuantitativo no se nota cuando somos aún jóvenes. Por lo visto, tenemos mayor capacidad de lo que generalmente requerimos y por eso no echamos de menos la porción perdida durante nuestra juventud.

El efecto cuantitativo, sin embargo, se dejará sentir posteriormente en nuestras vidas. A medida que las varias experiencias de angustia se van acumulando y van siendo reforzadas por el proceso de restimulación (noción que será discutida luego) se podrá observar el crecimiento de *la falta de capacidad* de pensar.



Podemos llamar el momento en que nos damos cuenta la “edad madura”, aunque llega en la adolescencia para algunos y a edad muy avanzada para otros. Muchas de las personas que buscan ayuda, en su primera entrevista, espontáneamente describen esta deficiencia en su capacidad de pensar.

“Estoy perdiendo mis facultades” es una descripción favorita. “Estoy perdiendo la paciencia,” “Estoy perdiendo la puntería,” son otras expresiones comunes. “Parece que estos últimos años me han estado chupando el jugo,” dijo otra persona. “Ya no soy la persona que solía ser, y estoy empezando a pensar que nunca lo fui,” dijo otro hombre. “Parece que ya no tengo lo que se necesita” es una expresión común.

Estas descripciones son de carácter cuantitativo y expresan un cierto reconocimiento de la pérdida de habilidad de relaciones favorablemente con el ambiente y expresan conciencia de la pérdida de la habilidad para relacionarse favorablemente con el medio ambiente. Este primer efecto, el de la pérdida cuantitativa, no será notado durante la juventud.



## CAPÍTULO XI

### El segundo daño o efecto

El segundo tipo de efecto es *evidente*, aunque no *comprensible*, durante la juventud.

Podemos examinar la segunda clase de efecto imaginando que el almacenamiento erróneo que ocurre durante la angustia es como un disco. Llevar encima esta grabación de la experiencia angustiosa equivale a que tengamos en nosotros una trampa explosiva.

*Cuando enfrentamos una nueva experiencia lo suficientemente similar a la grabación de angustia, nos vemos forzados compulsivamente a vivirla como una reedición de la vieja experiencia angustiosa.*

Se podría decir, si algo nos “recuerda demasiado” a alguna vieja experiencia de angustia, que nos obliga a comportarnos como si fuésemos un “tocadiscos” ambulante. Es

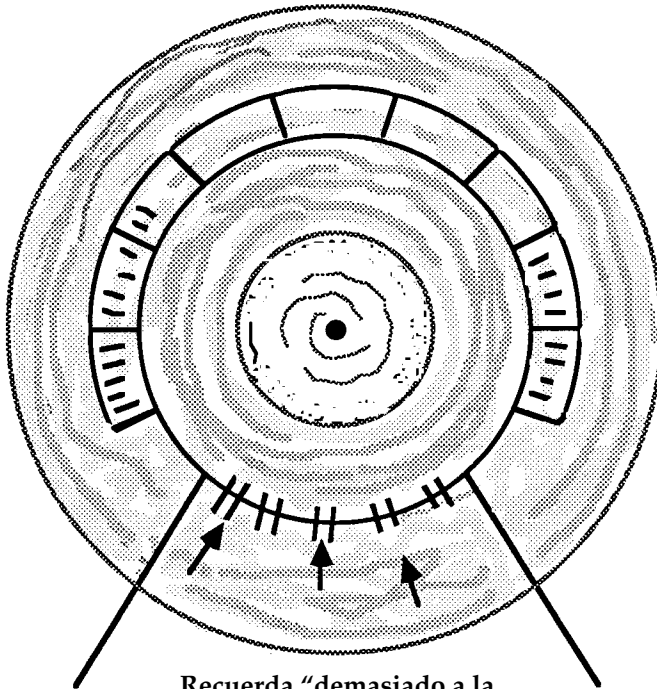
## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

como si la nueva experiencia nos “apretara un botón”; y entonces la grabación de la vieja experiencia angustiada se instala como un disco en un fonógrafo localizado en nuestra mente, y luego la grabación nos maneja. (*Fig. 9*)

La persona que se encuentra manejada por una experiencia de angustia grabada en el pasado dice cosas que no son pertinentes, hace cosas que no funcionan, no se pone a la altura de las circunstancias, y sufre sentimientos tremendos que no tienen nada que ver con el presente. Esta forma de actuar es “subhumana”, muy diferente a la forma creadora y capaz con la que actúa un ser pensante.

Todos estamos familiarizados con estos sucesos que observamos en otras personas aun cuando no consigamos comprenderlas. Podríamos decir que casi (¡casi!) nunca hemos tenido ningún tipo de dificultad con otro ser humano que no se deba a este tipo de suceso, es decir, a la manera irracional en que la gente se conduce cuando esta alterada. De lo contrario nos llevamos excelentemente con todos . . . ¿verdad?

El “casi” anteriormente mencionado se refiere a las ocasiones cuando nosotros nos alteramos y nos comportamos en forma irracional. Podemos aceptar la existencia de esas ocasiones a nivel lógico, pero no somos capaces de observarlas en el momento en que tienen lugar.



Recuerda "demasiado a la experiencia anterior"

MEDIO AMBIENTE

Una vez restimulada, la grabación de angustia domina el comportamiento de la persona y la obliga a intentar revivir la experiencia original de angustia.

Figura 9

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

La nueva experiencia que nos “recuerda demasiado” a alguna experiencia anterior de angustia, y que de esta manera nos somete a ser manejados por una grabación del pasado, puede ser en sí una experiencia de angustia. Puede contener acontecimientos intrínsecamente angustiantes para nosotros. Estos mismos acontecimientos podrían constituir el nexo de similitud entre ambas experiencias. *Sin embargo, la nueva experiencia no tiene necesariamente que ser angustiosa para tener este efecto.*

Todo lo que se requiere es que se parezca lo *suficientemente similar* en diversas formas; que “huela” como una vieja experiencia, que tenga elementos comunes como las mismas voces, colores, rasgos. Cuando este requisito se cumple sentimientos de angustia del pasado, indistinguibles de los sentimientos que siente la persona en el presente, son provistos por la grabación restimulante. Entonces, la experiencia presente es sentida y nos afecta como si fuera angustiante, aunque su contenido real sea perfectamente inocuo.

Bajo el yugo de la grabación de angustia restimulada la persona dice insensateces, actúa equivocadamente y sin éxito, y sufre sentimientos terribles que no tienen conexión lógica alguna con lo que realmente está ocurriendo.

## CAPÍTULO XII

### **El efecto “bola de nieve” de la angustia**

El comportamiento angustioso es en sí bastante malo. Sin embargo, no constituye el daño final. La “maquinaria pensante” vuelve a no funcionar. Otra vez la información es suplida por los canales sensoriales a una inteligencia que no está funcionando.

La información proveniente de esta nueva experiencia, aunque aún nueva, no podrá ser evaluada mientras los procesos racionales se encuentran interrumpidos. Esta información se almacena mal de mismo modo que la experiencia original de angustia.

El resultado es como si más desperdicios erráticos y no evaluados obstruyeran más sectores de nuestra “maquinaria pensante”. Se podría decir, que “hay más engranajes que

Patrones adicionales de rigidez se suman a los ya existentes, durante su restimulación.

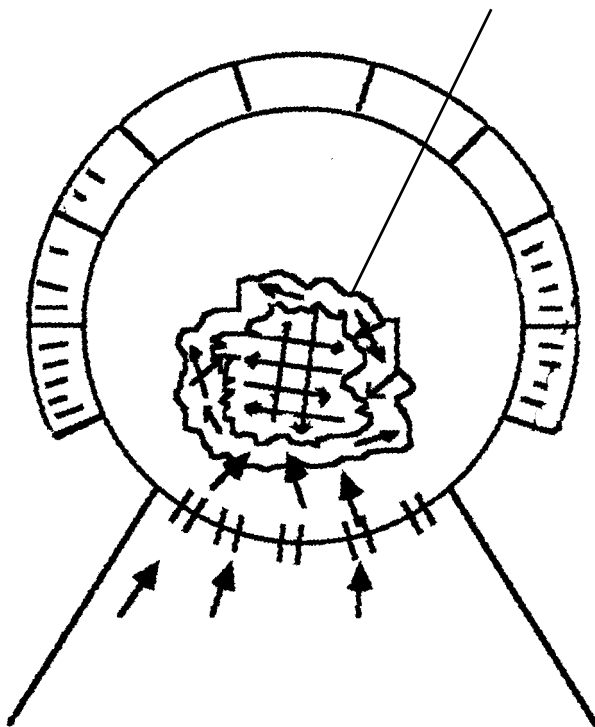


Figura 10



*El efecto "bola de nieve" de la angustia*

se atoran" o que "la trampa adquiere mas gatillos", o que el disco de diez centímetros crece a quince. (Fig. 10)

El resultado neto es que cada experiencia restimulante (es decir, de algo que nos recuerde demasiado una experiencia de angustia) nos deja *predispuestos* a ser alterados más fácilmente, más profundamente, y por períodos más prolongados.

El efecto es como una bola de nieve. Es como si estos patrones fueran superficies pegajosas que atrajeran y añadieran nuevas superficies pegajosas en progresión geométrica.



## CAPÍTULO XIII

### **Los comienzos tempranos del daño**

Todos nosotros, por supuesto, encontramos experiencias penosas muy temprano en la vida. Nuestra debilidad física, la falta de experiencia e información más la extremada dependencia en otros cuando somos muy jóvenes, nos hace vulnerables a ser heridos repetidamente durante este período.

Estas lastimaduras tempranas pueden ser infligidas de maneras diferentes: accidentes, frío, hambre, frustración, golpes y caídas, todas entran en juego.

En nuestra civilización, sin embargo, la fuente dominante de estas lastimaduras pequeñas es, precisamente, la existencia de patrones de angustia en los adultos que nos rodean.

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

Un bebé se altera cuando un adulto se comporta de manera irracional y, más aun, cuando dicha irracionalidad consiste en—o es acompañada por—enojo, reproche, desvalorización, ridículo, aislamiento o violencia, como sucede usualmente; entonces, la lastimadura se hace más severa.

Imaginemos a un niño jugando alegremente con su madre. Él es afectuoso, alegre, abierto y tierno hacia la madre. La madre es afectuosa, alegre, abierta y tierna hacia su hijo. El mundo es un lugar maravilloso.

Súbitamente, suena el teléfono y la madre va a responder la llamada. El bebé espera continuar el juego. El bebé no tiene manera de saber qué señales le llegan a su madre, ni de entender el impacto de las mismas. Podría ocurrir al regreso de la madre que el bebé extienda sus brazos afectuosa y tiernamente hacia ella, encontrándose con una expresión de disgusto y una voz agría que le dice “¡No me molestes!” en un tono de odio.

Los sonidos que llegaron por el teléfono desencadenaron una grabación de angustia en la madre. Esta grabación asume control y se transmite al niño a través de la madre. El origen de esta grabación no tiene nada que ver con el niño, e igualmente no tiene nada que ver con la relación entre él y la madre. Sin embargo, el bebé es lastimado en el proceso,

grabándose entonces la experiencia angustiosa mientras que su proceso de pensar se interrumpe, y la información correspondiente se almacena erróneamente.

Cualquier angustia contenida en la nueva experiencia se mantendrá rígidamente asociada con la totalidad de la experiencia futura que reviva dicha memoria en el bebé. Esta rigidez resultante variará con cada infante, dependiendo de los detalles y particularmente de los patrones angustiantes restimulados por la experiencia angustiante reciente.

Un niño, en una situación parecida a la anterior, puede quedarse con una fijación de desconfianza hacia otras personas. Otro podría quedarse con un sentimiento rígido de ser molesto para los demás.

En todo caso, las “huellas” de esta clase de experiencias tempranas manifestarán sus consecuencias en las rigideces del adulto en que se transforma el niño. El adulto, probablemente en su primera entrevista con un escucha, afirmará que él/ella encuentra que es una “molestia” y que desea ayuda para dejar de ser “un fastidio para todo el mundo”.

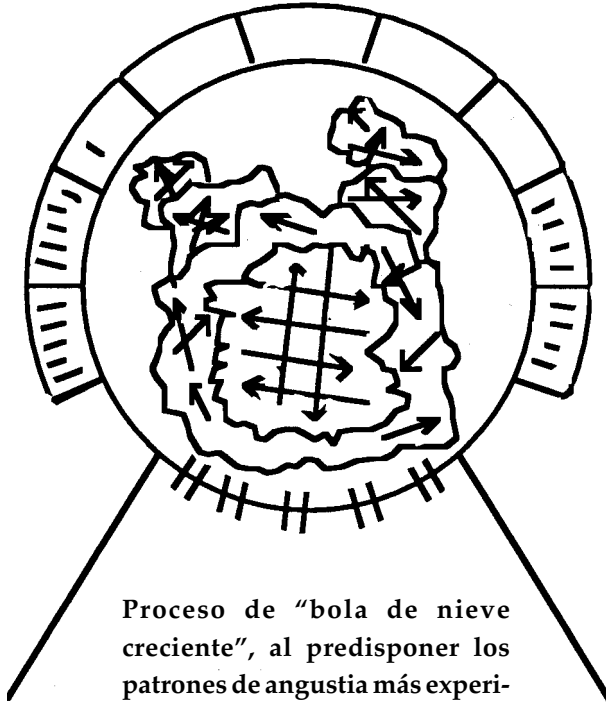
Por ejemplo, la vivencia de nuevas situaciones angustiantes o de experiencias restimulantes serán consideradas por la persona como manifestaciones de lo molesto o

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

“estorbo” que él/ella cree ser ; pero en la medida que avance su proceso de re-evaluación, el efecto de las experiencias tempranas emergerá con el verdadero significado que siempre había tenido, ser el origen de la rigidez.

Somos lastimados a muy temprana edad y, muy a menudo, básicamente debido a los patrones de angustia de los adultos encargados de nosotros. Estas lastimaduras tempranas son restimuladas, y se añaden con ritmo creciente, convirtiéndose en lastimaduras crónicas y “adormecidas” en algunas áreas (como si fueran callosidades), pero continúan obstruyendo nuestras habilidades pensantes en porción creciente. (*Fig. 11*)

Éste es el lado malo de “crecer”. Este proceso de “osificación” de nuestra inteligencia flexible ha operado inexorablemente para todos nosotros.



Proceso de "bola de nieve creciente", al predisponer los patrones de angustia más experiencias angustiosas.

Figura 11





## CAPÍTULO XIV

### **El grado de la pérdida de las facultades en el adulto**

Darnos cuenta de hasta qué punto este proceso limitativo nos ha afectado es algo que nos llevó mucho tiempo. En los primeros años de nuestro trabajo no sospechábamos lo inteligentes que son los seres humanos desde el principio, ni cuán severamente esa inteligencia había sido ya interferida en una persona adulta. Incluso ahora, basándonos en la información disponible, sólo podemos estimar aproximadamente la magnitud del daño.

Estimamos que un adulto *exitoso* de nuestra cultura actual, vale decir, aquel hombre o mujer de quienes todos dirían que “funciona bien”, opera aproximadamente con el diez por ciento de sus recursos originales de inteligencia y de sus habilidades para gozar la vida y apreciar a sus semejantes.

EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

Un adulto de éxito según las normas actuales.

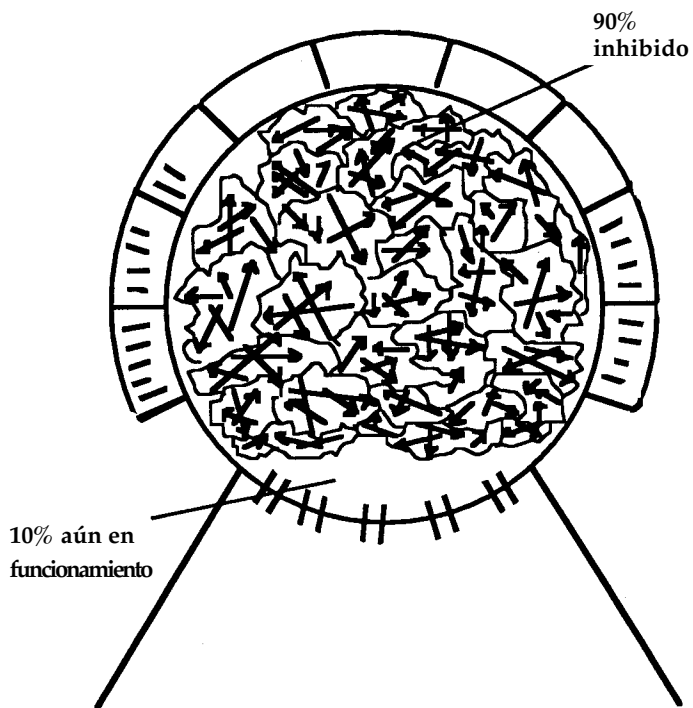


Figura 12

El noventa por ciento restante de su vasto potencial está oculto por patrones rígidos de comportamiento y sentimientos y por el residuo del almacenamiento erróneo de experiencias de angustia no evaluadas. (Fig. 12)

La mayoría de estos patrones son *latentes*, es decir, se comportan como si fueran grabaciones esperando su turno en el archivo. Estos patrones latentes inhiben la capacidad humana y disminuyen su potencial pero no dominan su conducta ni su forma de sentir excepto cuando son restimulados por circunstancias particulares en su ambiente. Estas grabaciones “no suenan” a no ser que uno “recuerde demasiado” la experiencia de angustia.

Resulta fácil pensar en ejemplos extraídos de nuestra propia experiencia. Para muchos, una grabación referente a miedo al público empieza a controlarnos solamente cuando las condiciones particulares de enfrentar a una audiencia la restimulan. La mayoría de las personas se desenvuelven en su vida, sin demostrar constantemente este miedo escénico. Por ejemplo, a muchas esposas “se les acaba el mundo” solamente cuando se hallan bajo la mirada crítica de su suegra. Por lo general, ellas no se sienten ni actúan con esa irritabilidad defensiva en otras ocasiones.



## CAPÍTULO XV

### **Cómo se vuelven crónicos los patrones de angustia**

Para todos nosotros los adultos, sin embargo, algunos patrones de angustia han sido restimulados al extremo de volverse *crónicos*. En efecto, estos patrones se convierten en grabaciones que operan todo el tiempo.

Es como si el botón que activa un tocadiscos se hubiera usado tanto que ya no se pudiera desconectar. Es como si estas grabaciones finalmente terminaran por escucharse todo el tiempo. Es como si una persona se hubiese dejado sojuzgar por estos patrones crónicos.

El individuo lleva “puesto” el patrón crónico como si éste fuera una jaula portátil. La persona permanece racional, flexible e inteligente solamente en formas o maneras que no contradigan el patrón crónico. (*Fig. 13*)

EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

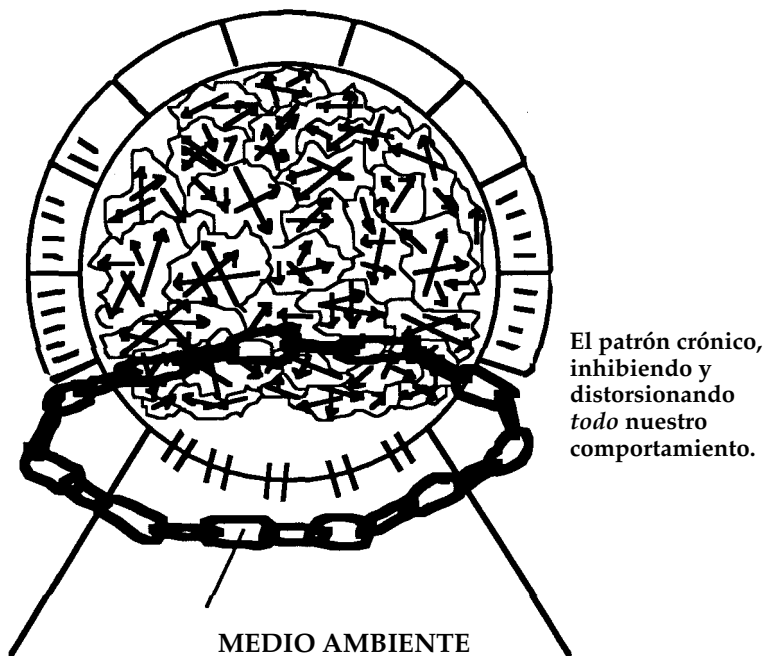


Figura 13

Percibimos nuestros propios patrones *latentes* de angustia como si fueran dificultades, como “problemas”, y eso si logramos tomar conciencia de que existen. Por otra parte, si el patrón crónico es puesto en duda o criticado, el “usuario” saldrá en su defensa alegando que el patrón rígido es su “forma de ser”. Si se pone en tela de juicio a estos comportamientos y sentimientos crónicos, los defendemos. En una forma compulsiva y desdichada consideramos que los patrones crónicos son parte de nuestra personalidad o, por lo menos, que son nuestras “idiosincrasias atractivas”.

Sesiones permisivas de re-evaluación no son suficientes para deshacer un patrón crónico, aunque generalmente se puede lograr deshacer uno de tipo latente. Mucho más tiempo, recursos e imaginación se requieren para disolver un patrón crónico que los necesarios para disolver uno latente.

Los patrones crónicos ejercen efectos “totales” sobre sus víctimas. Se manifiestan en posturas, clichés de conversación, y rituales de conducta rígidos que están incluidos en todas las situaciones. Dichos patrones incluyen actitudes emocionales crónicas. Estas actitudes emocionales se registran en la expresión facial de las personas, por ejemplo: en expresiones de pena, ansiedad, etc. que encontramos en casi todos los adultos cuando se hallan en “reposo”.

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

Sin embargo, los patrones crónicos, al igual que los latentes, surgen y tienen su origen exactamente en las mismas situaciones. Cada uno de estos patrones son residuos de experiencias angustiantes, no-evaluadas, actuando como si fueran grabaciones compulsivas de conductas y sentimientos. La grabación crónica continúa sonando todo el tiempo, después de haber sido restimulada mas allá de un nivel crítico.



## CAPÍTULO XVI

### **Una explicación racional del comportamiento irracional**

En esta colección de patrones angustiosos, latentes y crónicos, que se han acumulado en cada ser humano yace una explicación simple y adecuada sobre lo que anda mal con la gente.

La infinita variedad de conductas “malas” y de angustias que encontramos entre nuestros semejantes son el resultado inevitable de la infinita variedad de formas en las cuales somos lastimados.

Lo que “anda mal” con una persona en particular constituye una circunstancia única. Es el resultado único de experiencias de angustia únicas que el individuo ha soportado, las cuales han persistido en la mente y que éste ha almacena-

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

do erróneamente. Estas experiencias no le ocurren jamás en forma idéntica a ninguna otra persona.

Comprendiendo lo dicho anteriormente, inmediatamente se hacen injustificables muchos enfoques erróneos del pasado acerca del mal comportamiento humano y de la angustia. Castigo, reproche, vergüenza, condena, ostracismo, aislamiento o el uso de la fuerza nunca funcionaron bien para tratar con los problemas humanos. Muchos observadores de las relaciones humanas han notado esto en diversas ocasiones, pero no han tenido gran éxito en interrumpir su utilización masiva en la sociedad.

La comprensión del mecanismo de grabaciones angustiosas expuesto anteriormente hace evidente *por qué* estos enfoques son inoperantes.

No tenemos seres humanos con conflictos inherentes, con los cuales ellos deben aprender a vivir; tenemos seres humanos íntegros, sumidos en autoconflicto por patrones de angustia *adquiridos*, que actúan contrariamente a su naturaleza racional inherente.

No hay gente *mala*; tenemos gente *buen*a actuando mal cuando entran en cortocircuito debido a cicatrices emocionales que han sido impuestas sobre ellas por su medio ambiente.

Tampoco hay gente que actúe mal *a propósito*. Existen más bien conductas destructivas desarrolladas para sobrevivir; impuestas sobre personas inocentes como residuos de heridas que les han sido causadas, y de las que aún no se han curado. En lugar de personas viles, destructivas, crueles, tenemos personas bondadosas, constructivas, cariñosas, que se hallan *impelidas* a actuar de manera vil, destructiva y cruel debido a las heridas angustiantes aún no curadas de las cuales ellos resultan ser las primeras víctimas.

No estamos rodeados de una especie de criaturas deformes, que inherentemente luchan por destruirse entre sí. Estamos entre gente tan buena como nosotros, quiénes pueden ser fácilmente comprendidas cuando son racionales, y cuyas angustias pueden ser entendidas y *eliminadas* efectivamente cuando son irracionales. No tenemos una especie de criaturas defectuosas, inherentemente empeñadas en la mutua destrucción. Tenemos una especie divinamente dotada que crea arte, música, ciencia, y belleza y que no actúa negativamente excepto cuando pierde contacto consigo misma. Cuando ello ocurre, reaccionamos como marionetas cuyos hilos son manipulados por cicatrices de antiguas lastimaduras individuales, o por factores alienantes congelados en una rígida estructura social y cultural.



## CAPÍTULO XVII

### **Abriendo puertas para el niño**

De lo expuesto anteriormente se deduce una posibilidad muy prometedora: los seres humanos no tienen inevitablemente que ser lastimados y convertidos en personas de conducta irracional. Los niños pueden ser protegidos de la mayoría de las experiencias de angustia, y se les puede auxiliar para librarse ellos mismos de las experiencias angustiantes que ocurran. Es posible que los niños sigan siendo ellos mismos, genuinamente. Pueden crecer y convertirse en adultos sin dejar de ser los genios triunfadores, felices y cariñosos que inherentemente son.

Lo descrito es claro y sencillo, aunque no es una tarea fácil de llevar a cabo. Nosotros los adultos no comenzamos este proceso de cambio teniendo “las manos limpias”. No hay nadie, aparte de las personas adultas, que se encarguen

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

del cuidado y crecimiento de los niños y, como todos nosotros estamos severamente angustiados y condicionados, les transmitimos angustias similares, a pesar de tener las mejores intenciones del mundo.

La tendencia general del progreso humano está en nosotros. Los niveles de conducta irracional disminuyen con el paso de las generaciones. Con el fluir del tiempo, y a pesar de muchas irregularidades aparentes, constatamos que la gente actúa en forma más racional y humana, y los seres humanos están tratándose mejor unos a otros y también a sus niños.

Esta realidad que nos alienta no debe ser empañada por las renovadas expresiones de horror y desaliento que algunas personas emiten a nuestro alrededor cuando experimentan pánico al darse cuenta por primera vez de cuán mal están las cosas, sin compararlas con cuán mal estaban en el pasado. A pesar de fluctuaciones, la progresión en la historia humana y en la sociedad humana es hacia mayores niveles de racionalidad.

Incluso sin el funcionamiento de éstos mecanismos, tenemos actualmente claros indicios que el bienestar de la “condición humana” se está acelerando. Mucha gente consciente se ha percatado del mismo. La alarma de estos últimos está

asociada con la posibilidad de que dicha mejoría resulte ser demasiado lenta para prevenir la explosión simultánea de la irracionalidad social y de las bombas de hidrógeno.

Existe progreso en los asuntos humanos. Sin embargo, la casi sistemática transmisión intergeneracional de irracionalidad persiste. Alguna “inteligencia superior de Marte” podría observarnos a los pobladores de la tierra como lo hacen aquellos exploradores que describen la situación de tribus remotas y primitivas, cuya población en su totalidad sufre de malaria.

Enfermos durante toda su vida, es difícil para los tribeños el imaginarse cómo sería el sentirse bien. A éstos les parece “normal” arrastrarse a través de sus vidas marginales, obteniendo a duras penas lo mínimo necesario para sobrevivir en su ambiente, y demasiado miserable para gozar lo que han logrado obtener. Todos los niños de esta tribu nacen con plena salud y potencial para vivir una vida fructífera y buena. Pero, inmediatamente infectado de malaria por el ambiente, el niño sucumbe pronto a la enfermedad, y se arrastra durante el resto de su vida al mismo nivel que el resto de su tribu.

El “observador de Marte” podría apreciar a los pobladores de la tierra como éstos son en realidad. Inhibidos por los

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

patrones de angustia y de conducta irracional que se suponen como “normales” raramente sospechan el potencial de su verdadera capacidad. La “persona de Marte” puede ver a los niños de la tierra como realmente son. Nacidos con la tremenda capacidad de dominar su medio ambiente, con la facultad de deleitarse con su propia vida y de vivir bien con los demás, rápidamente se infectan con la misma clase de patrones o moldes perturbadores que acosan a los adultos y, finalmente, crecen ellos mismos para convertirse a su vez en los adultos irracionales “típicos” de su medio.

Una comprensión rudimentaria de estas nociones acerca de cómo se lastiman las personas puede tener un impacto decisivo en la disminución de la carga de angustia sobre nuestros niños. Padres que logran teóricamente entender el funcionamiento de estos mecanismos podrán aún sentir la inclinación a molestar o alterarse con sus niños, pero tendrán la capacidad de resistir considerablemente esas presiones, y sus niños responderán a ese cambio notorio en forma notable. Estos padres entenderán lo que ocurre cuando los niños empiecen a desahogarse espontáneamente después de una mala experiencia, y les permitirán llorar (o temblar, o reír, o explotar) facilitando la recuperación, aunque sea parcial, de la angustia sufrida, a pesar de que puedan sentir el impulso (condicionado) de interrumpir el desahogo.



Existe hoy un suficiente número de padres que han puesto en práctica estos principios, que nos demuestran cómo, incluso con pocos esfuerzos en esta dirección, dichos intentos producen notables resultados en los niños.

Estos últimos, que fueron parcialmente protegidos de lastimaduras innecesarias y que, simultáneamente, pudieron desahogar las angustias sufridas en el pasado, exhiben un marcado contraste en rendimiento escolar, actitudes hacia los demás, inteligencia, y creatividad, con los compañeros cuyos padres aún no han comprendido.



## CAPÍTULO XVIII

### **El proceso de recuperación**

Los últimos párrafos han anticipado la parte más importante y esencial del Proceso de Re-evaluación: *El proceso de daño y disminución de nuestras facultades, causados por experiencias angustiantes, puede ser revertido o revocado, y la inteligencia y habilidades perdidas pueden ser recobradas.*

Nuestra especie está equipada inherentemente con amplia inteligencia y capacidad de apreciar alegremente la vida y la gente que nos rodea. Aunque por un lado tenemos la susceptibilidad de tener esta función dañada y limitada, por el otro, los seres humanos estamos también equipados con *recursos naturales para recuperarnos* de los mismos, o sea: poseemos un proceso curativo. Estos procesos curativos revierten los efectos de las lastimaduras inmediatamente después que las mismas ocurren. Estos procesos eliminan las angustias almacenadas tan pronto ocurren, *siempre y cuando se les permita a los mismos operar.*

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

Estos procesos de rehabilitación espontáneos, al menos en sus manifestaciones externas, nos son muy familiares. Todos los han experimentado y observado en muchas ocasiones. *Sin embargo, nos han condicionado tan profundamente, que nos es muy difícil pensar en ellos, especialmente cuando tales procesos están presentes y en funcionamiento.*

Para tener una concepción de estos procesos curativos fundamentales consideremos por un momento un ser humano aún no condicionado, es decir, un niño no lastimado. Imaginemos que este niño está rodeado de un medio ambiente muy especial, constituido básicamente por adultos libres de las lastimaduras acumuladas, que son tan habituales y frecuentes, pudiendo por ello actuar en forma tranquila cuando el niño en cuestión se angustie, sin alterarse ellos debido a las agitaciones del mismo.

El número de adultos capaces de reaccionar sin rigideces frente a un bebé angustiado es muy reducido, casi inexistente en la población humana contemporánea. Todos nosotros hemos almacenado ya demasiados patrones de lastimaduras cuando llegamos a la edad adulta. Sin embargo, a esta condición ideal están aproximándose muchos adultos que, a través del uso del proceso re-evaluativo, se han ido liberando de un número substancial de estas angustias acumuladas.

A continuación, el lector podrá dar crédito a la descripción general que hacemos del proceso; debido a que esta experiencia, probablemente, es semejante a su propia experiencia.

Si este niño, este nuevo ser humano, estuviera rodeado de adultos tranquilos y sufriera una lastimadura, el proceso de almacenamiento de la misma tendría lugar en la forma descrita anteriormente. Supongamos que el niño se extraña y no encuentra a su madre en medio de una calle concurrida en el centro de la ciudad por un lapso de diez minutos. Supongamos que ésta es una experiencia profundamente angustiante, aunque de corta duración, para el pequeño. Supongamos que la madre regresa al término de los diez minutos y que con su llegada finaliza la mala experiencia.

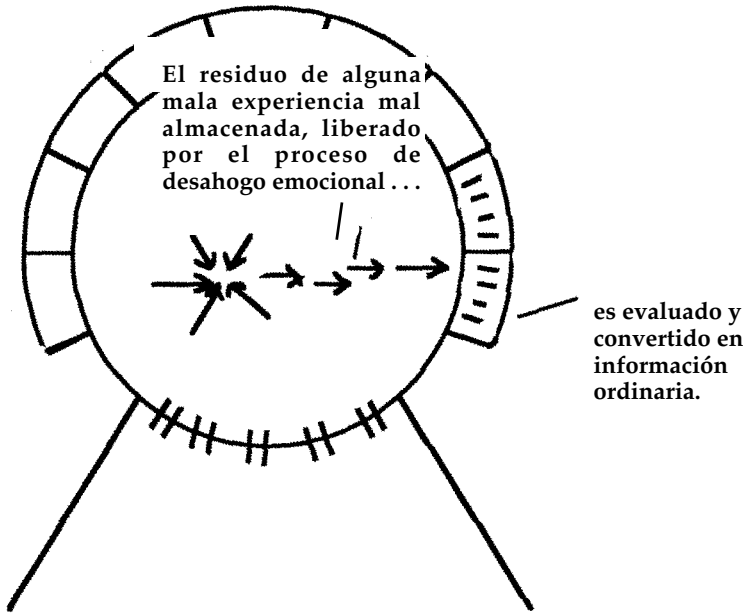
Entonces, si esta madre hipotética—tranquila, alerta, atenta, no angustiada—le da al bebé su atención consciente y su cariño, brindándole sus brazos y su mirada pero *sin decir nada*, sin “simpatizar”, sin titubeos, sin distraer y sin interferir, entonces el proceso autocurativo del niño entra en acción. Espontáneamente, y sin vacilaciones (nadie tiene que decirle a un niño qué hacer), éste se vuelve hacia su madre atenta y comienza a llorar. Si le es permitido, él llora y llora. Llorará por un tiempo muy, muy largo, siempre y cuando

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

cada vez que ceda su llanto encuentre que su madre permanece aún atenta, interesada, y cariñosa, *pero sin interferir o distraer*.

El niño seguirá llorando y llorando por un tiempo que nos parecerá muy largo, y después demostrará que ha acabado, ha terminado totalmente todo lo que necesitaba hacer. En ese momento el bebé habrá cambiado notablemente. Veremos resurgir en él su gran felicidad habitual, un gran entusiasmo, sus sentidos alertas y conscientes, su espontaneidad y actividad. Observar este proceso constituye una experiencia muy emocionante. El niño que acaba de desahogarse constituye una imagen impresionante; uno siente que las nubes se despejan por un momento y que la realidad humana trasluce en toda su plenitud.

El profundo proceso curativo, del cual las lágrimas constituyen la indicación externa, ha restañado la angustia del residuo mal almacenado de la experiencia dolorosa, pudiendo ahora la mente del niño captar la información de lo ocurrido, percibir lo que realmente ocurrió, y por fin evaluarlo, comprender el sentido, entenderlo. La información mal almacenada se transforma en información ordinaria, correctamente almacenada, disponible para ayudar a entender experiencias posteriores, en la forma acostumbrada. Las respuestas rígidas que resultaran de los diez minutos de la



**Figura 14**

mala experiencia han sido eliminadas. La grabación ya no está más esperando ser reactivada por incidentes posteriores. La porción congelada de la mente infantil es liberada para funcionar de nuevo. (*Fig. 14*)

El proceso opuesto lo reconocemos en experiencias más que familiares. Si el bebé no tiene la oportunidad de llorar exhaustivamente y de eliminar completamente la mala experiencia bastará que la madre intente dejar al niño con la persona encargada de cuidarlo para que la grabación angustiante sea disparada y el bebé vuelva a experimentar la misma angustia. Si, por el contrario, el bebé se liberó totalmente a través del llanto de dicha angustia, inmediatamente después de la mala experiencia, el hecho de ser dejado por su madre en manos de otra persona es aceptado con serenidad.

Consideremos ahora otra variedad de experiencia de angustia. Supongamos que el bebé es asustado hasta el terror. Si puede encontrar a alguien que lo acoja, que sea capaz de permanecer tranquilo y atento y que se abstenga de reaccionar a su conducta, entonces, una vez cesado el terror, se pondrá espontáneamente a temblar, gritar y sudar frío. Si le es permitido, seguirá haciendo lo mismo durante un



tiempo prolongado. El niño se cerciorará periódicamente de que la otra persona le esté ofreciendo aún su atención alerta y, una vez asegurado de ésta, proseguirá su desahogo. Luego de mucho temblar, gritar y sudar, el bebé habrá concluido el proceso. Nuevamente, al igual que con las lágrimas, sus sentidos alertas y su bienestar se evidenciarán luego de haber temblado todo lo necesario.

Si el niño se siente frustrado (y ello ocurre muchas veces todos los días) se desahogará de la frustración, siempre y cuando se le permita hacerlo. Si alguien está realmente escuchándolo, se desahogará a través de lo que se condena generalmente en nuestra cultura bajo el nombre de “berrinche”, “rabieta” o “pataleta”. Usará movimientos físicos violentos, emitirá sonidos furiosos, y producirá un sudor cálido. Esto es precisamente lo que él necesita hacer.

Si la persona presente en la situación, lo escucha con atención plena (de ser posible comenzando por eliminar o quitar lo que le ofende), el bebé continuará gritando, retorciéndose, pataleando, manoteando y sudando durante un tiempo bastante largo. Este tiempo se alargará, aparentemente, para el padre que se sienta avergonzado, especialmente si el episodio tiene lugar en público. Si se le permite

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

al bebé desahogarse libremente, sin frustrarlo ni intentar callarlo, se desahogará con plenitud y emergerá tranquilo, feliz, y cooperativo.

Aquel niño que ha sido ridiculizado o abochornado en alguna forma (todos nosotros hemos sufrido esa experiencia muchas veces cuando jóvenes), y que pueda hallar al adulto tranquilo e interesado que hemos descrito, aprovechará ávidamente la ocasión para contarle al mismo acerca de la experiencia avergonzante. Si el adulto escucha con atención y se guarda sus consejos para sí, el niño narrará la experiencia vergonzosa repetidamente y, finalmente, intentará bromear al respecto. Pronto empezará a reír. Se reirá más y más fuerte a medida que retorna a su narración. Finalmente, habiendo reído y eliminado de tal modo su tensión, el niño se habrá librado completamente de la sensación de vergüenza que lo tenía tan sobrecogido que temía encontrarse con sus propias amistades.

## CAPÍTULO XIX

### Obstáculos en el proceso de recuperación

Inicialmente, todos nosotros solíamos desahogarnos espontáneamente en las formas descritas anteriormente. Es nuestra naturaleza desahogarnos después de cada herida, volvernos confiadamente hacia otro ser humano permitiendo que salgan las lastimaduras de nuestro sistema. Todo bebé aún no condicionado / a se desahogará con gran profusión y vigor, siempre y cuando se lo permitan.

A ninguno de nosotros *se nos permitió* hacerlo abundantemente. ¿Porqué no?

El hecho es que *necesitábamos* volcarnos a alguien. El proceso de desahogo no opera bien para una persona sola sino que requiere la presencia alerta de otra persona para completarse.

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

Por ejemplo, todos nos volvimos hacia otra persona para iniciar el desahogo de nuestras lágrimas. Cuando lo hicimos, el sonido de nuestro llanto se convirtió en un botón que cada vez que se apretaba restimulaba la angustia mal almacenada en esa persona. Como niños, no teníamos la información para saber que, bajo esas circunstancias, papá, mamá o la Tía María ya no eran propiamente hablando seres racionales. En la familia cada una parecía mantener su apariencia adulta, y ser nuestros aliados. Pero ya no pensaban racionalmente, pues en este momento se convertían, funcionalmente, en robots controlados por una vieja grabación de angustia que repetían un antiguo anuncio grabado.

Imaginemos una situación familiar. El anuncio grabado podrían decir: “Ya, ya, no llores, todo está bien, no llores”. (Mecer y vuelto a mecer). “Ya, ya, no llores, no llores, no llores”.

Hemos oído grabaciones que van así: “Vamos, hijo ¡contrólate! De nada sirve llorar. Llorar no remedia nada. ¿Para qué derramar lágrimas por lo irremediable? ¡Vamos, vamos! (etc.)”.

Variaciones familiares sobre el mismo tema son expresiones como éstas: “¡Cállate! Para de llorar o te daré un motivo para que llores de verdad”. “Por favor, deja de llorar, estás

haciendo sentir mal a Mami". "Mira, ¿ves qué foto tan bonita?, linda, ¿no? Es más divertido mirar una foto linda que llorar, ¿verdad?"

Mediante palabras o tonos de voz, bondadosa o cruelmente, a todos nosotros se nos forzó a interrumpir el proceso curativo, mientras aún nos dolía la lastimadura. En general, estos reproches no impidieron nuestro intento de desahogo en la siguiente ocasión en que fuimos lastimados.

Pero, inexorablemente, lo mismo volvía a ocurrir. Cada vez que nos volvíamos hacia alguien y comenzábamos a desahogarnos y deshacernos de nuestra lastimadura, el adulto hacia quien nos habíamos dado vuelta nos decía que no debíamos desahogarnos, que debíamos ahogar nuestros sentimientos y no mostrarlos a nadie.

Estos patrones grabados de interferencia con el desahogo de las angustias de otra persona (pues esto es lo que son) se pasan de generación en generación por una especie de contagio.

Nuestra cultura está impregnada de ellos. La gran mayoría de las canciones de cuna contiene un "no llores". Incluso hasta hoy en día, el darse cuenta del daño tremendo ocasionado por la supresión del desahogo emocional no ha sido

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

suficiente para modificar favorablemente el condicionamiento dominante de estas grabaciones. Ocasionalmente, aquellas personas que intentaron realmente ayudar a seres humanos angustiados se vieron forzados a darse cuenta de esto. Algunos han ido en contra del condicionamiento y han escrito artículos donde se afirma que llorar es beneficioso. Nadie, según nuestro conocimiento, le ha dado seguimiento a estos indicios lo suficiente como para establecer que la supresión del desahogo emocional es la causa fundamental por la cual nuestra población, en su totalidad, está en el estado de perturbación y de incapacidad de actualizar su potencial humano.

Uno puede observar frecuentemente a niños muy pequeños que, repetidamente, intentan expresar sus sentimientos viéndose forzados en general a ahogarlos. Luego, a medida que crecen, los niños aprenden a interrumpir su desahogo conforme los condicionamientos de culpa y vergüenza ganan terreno.

## CAPÍTULO XX

### **La gente nunca abandona el intento**

Sin embargo, nunca abandonamos el intento de quitarnos las lastimaduras de nuestro sistema, ni aun como adultos desalentados.

A medida que con esta nueva visión observamos a las personas se hace más patente que cada una de ellas, en cada día de su vida, trata de establecer contacto con alguna otra persona de una u otra manera. Hace un avance intuitivo para desarrollar con esa otra persona la relación que debería haber tenido con sus padres cuando pequeño/a, para satisfacer de ese modo tal necesidad que ha llevado a costas desde aquel entonces.

Esto se aplica a todos nosotros.

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

A veces, intentamos hablarle a la persona sentada a nuestro lado en el autobús. A veces, una vecina nueva invita sistemáticamente a todas las mujeres del vecindario a tomar café. Luego, repetirá la invitación a aquella persona que le parezca ser la más interesada en establecer una relación recíproca, que le permita escuchar y ser escuchada. Apreciamos al amigo con quien podemos o creemos poder “hablar” en momentos de crisis, acudimos a nuestro párroco, nos aglomeramos en los consultorios médicos con imprecisas quejas psicósomáticas esperando que el doctor realmente nos preste atención.

Nos casamos, siempre o casi siempre, con la expectativa oculta de que esta vez la persona amada nos “querrá lo suficiente”. Aunque estamos demasiado condicionados para evaluar correctamente lo que el “querer lo suficiente” debe lograr o hacer por uno. El desengaño más amargo, según expresado repetidamente en nuestras entrevistas con personas casadas, es: “Mi cónyuge no escucha”, o bien “No está interesada”.

Todos nosotros sentimos profundamente esta necesidad de tener a alguien que nos escuche, que verdaderamente nos preste atención, a quien le importemos. Pero estamos condicionados a rehusar el satisfacer esa misma necesidad en los demás.



En algunas ocasiones una mujer en crisis, podrá acudir a otra mujer y romper a llorar. Considerando que en esta área de expresión emocional las mujeres de nuestra cultura no se encuentran tan condicionadas para controlar el llanto como los hombres, es probable que la otra mujer le ofrezca un hombro amigo para llorar. Incluso podrá animarla para que se desahogue con expresiones como “Anda, llora, querida, te hará bien”. Sin embargo, tan pronto como ella empiece a llorar tan fuerte como le sea necesario, el condicionamiento de la amiga será activado por lo menos al grado de hacerle dar a su amiga palmadas de consuelo en la espalda, tan fuertes en realidad que tal distracción imposibilitará a la primera proseguir su llanto.

Un hombre, pasando por una crisis, puede acudir a un amigo y decirle: “Mira, necesito hablar con alguien”, y empezar a temblar violentamente. Su amigo, profundamente condicionado, seguramente hará todo a su alcance para interrumpir el temblor de su amigo: “Vamos, hombre ¡contrólate! Voy a traerte una copa, tienes que dejar de temblar así”. Si aquel amigo no bebiera llamaría a un doctor para detener el temblor de su amigo, y el doctor, tan condicionado como el resto de nosotros, cumpliría inyectando al amigo, o dándole un calmante. Cualquier cosa con tal de detener el temblor.

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

Sin embargo, es obvio, a pesar de no estar presentes en la situación, que el hombre está temblando porque lo necesita. También sabemos que nada malo le ocurrirá si le *fuera* permitido temblar hasta agotarse.

En la escena descrita, el condicionamiento toma el control de la situación. Entonces la compulsión de detener el desahogo (tal y como nuestros desahogos fueron siempre detenidos) se hace cargo y desplaza toda consideración racional de nuestra perspectiva.

Generalmente, nuestro intento de establecer esta relación no llega tan lejos como para permitir llegar a lograr el desahogo. El intento generalmente comienza a través de una conversación:

“Oye, Pepe,” dice el amigo, durante el almuerzo campesino. “¿Te conté acerca de lo que nos pasó aquella vez que acampamos en Selva Verde e íbamos maniobrando nuestra canoa entre las cataratas?” El narrador piensa que todo lo que está haciendo es tratar de divertir a Pepe con una anécdota entretenida.

Él no se da cuenta alguna de que estaba tratando de llegar al final de la historia cuando la canoa se fue por una catarata y creyó que iba a morir.

Desde aquel entonces un bloque de terror gélido fue almacenado en su interior esperando la oportunidad para ser desahogado.

Muy probablemente, él mismo nunca se dará cuenta de lo que estaba tratando de hacer. Tan pronto hace una pausa para respirar en su introducción preliminar Pepe, restimulado a su vez por la historia, probablemente lo interrumpirá: “Es curioso que menciones eso, me recordó la vez que yo acampé en el Norte, bla, bla, bla, . . .”

Generalmente, el primer hombre tampoco podrá escuchar la narración del segundo. La relación fracasa debido a que ninguno es un oyente consciente. Los dos hombres se frustran en sus intentos.

Continuamente buscamos atención consciente de los demás, a pesar de vernos continuamente desilusionados. Recuerdo algunas ocasiones en que he preguntado al público en una conferencia: “¿Qué les parecería tener a alguien que estuviera real y profundamente interesado en ustedes y que quisiera escucharlos hablar acerca de su persona sin límite de tiempo?” Siempre un suspiro con sabor de anhelo es la respuesta del público e inmediatamente, el darse cuenta de lo que han admitido provoca su vergüenza, que provoca a su vez un estallido de risas.

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

Intuitivamente anhelamos este tipo de relación con nuestro cónyuge cuando nos casamos. Cada cónyuge siente esa necesidad de la otra persona. “Yo creía que cuando una se casaba le importaba una a su esposo lo suficiente para que él se interesara en una.” Tal es la queja amarga y desilusionada que se repite en las entrevistas matrimoniales. Pero cada miembro de la pareja mientras espera la atención consciente del otro (aun cuando no *anticipa* el desahogo emocional que tendría lugar si la recibiera), se encuentra tan concienzudamente condicionado por la angustia grabada que no puede, a su vez, dar semejante atención a su cónyuge.

Tal amarga desilusión determina la mayoría de las dificultades que, grandes o pequeñas, se acumulan en toda relación matrimonial.

## CAPÍTULO XXI

### **El proceso funciona para todos**

Hay indicios de que los mecanismos autocurativos no se destruyen, a menos que la parte anterior del cerebro y/u órganos asociados sufran lesiones, pero pueden verse inhibidos por patrones angustiosos, especialmente los de la variedad “no llores”.

Estos mecanismos autocurativos son de tipo específico caracterizados invariablemente por una o varias de las manifestaciones externas: (1) llorar, (2) temblar, (3) reír, (4) desahogo colérico, (5) bostezar y (6) conversar en forma animada, no monótona.

Si a estos procesos autocurativos se les permite y facilita operar libremente restaurarán el funcionamiento inteligente y gozoso del adulto, tal como lo hacen en un niño, no importa por cuanto tiempo la persona haya acarreado su angustia.

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

Hay muchas más angustias acumuladas para ser desahogadas en el adulto que en el niño. Estos procesos de desahogo estarán mas atrofiados en el adulto típico comparados con los de un niño. Sin embargo, estos procesos de recuperación funcionan con la misma eficacia y con los mismos resultados, tanto en los adultos de cualquier edad como en los niños o infantes.

No sabemos aún si es posible que un adulto o un niño pueda recobrar *totalmente* toda su inteligencia inhibida y su capacidad de gozar la vida con plenitud. Este nivel de recuperación aún no ha sido obtenido por nadie, aunque tal fue nuestro objetivo teórico desde el momento en que nos dimos cuenta de las implicaciones del proceso de desahogo y re-evaluación. Tampoco, sin embargo, tenemos argumentos teóricos o prácticos que sugieran que dicha recuperación total no sea posible. Parece ser que lo que ocurre es que aún no hemos logrado alcanzar este punto en el desarrollo y practica de la Re-evaluación hasta este momento (1964).

Inicialmente, no pudimos apreciar la tremenda cantidad de angustia que se ha acumulado en cada persona. Ello se debió, en parte, a la carencia de un parámetro de comparación a través del cual poder medir la diferencia entre el punto inicial y el grado de angustia acumulada. No tenía-

mos un modelo disponible de un ser humano no angustiado con el cual poder compararnos. Todos aquellos adultos y, en menor grado, los niños que observamos tenían ya consigo un gran número de angustias inhibitorias.

La conciencia alerta y la completa racionalidad son objetivos reales para todos los que hemos empleado y apreciado continuamente los beneficios del proceso re-evaluativo. No parecen existir razones de alguna índole que indiquen que una recuperación total sea imposible. El proceso, de hecho, se acelera con la práctica persistente del Proceso de Re-evaluación, con mayores ganancias, de logro más fácil, a medida que las capacidades funcionales del ser humano van re-emergiendo.

Si dejamos de lado la cuestión de la recuperación total, aún nos es dable apreciar cada paso en esta dirección como valioso y satisfactorio. Cada aumento en racionalidad constituye una mejoría en nuestra apreciación de la vida. El logro de metas de corto plazo, y la progresión hacia metas de largo alcance se convierten en un proceso confiable. Disfrutar de nuestro medio ambiente y tener una conciencia alerta del mismo son procesos que se intensifican en contraste con el debilitamiento de los mismos como ocurre en el adulto típico. Las relaciones con otras personas se vuelven más

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

placenteras y productivas. Nuestros niños adquieren mejores modelos de conducta de los cuales aprender y fuentes de información mas comprensibles. Esto lo revelan muy pronto en su florecimiento progresivo.



## CAPÍTULO XXII

### **Aprendiendo a utilizar la teoría**

Seguramente ya se ha hecho obvio para el lector que el Proceso de Re-evaluación es una relación que puede ser utilizada por cualquier persona, como participante y como escucha. Una persona profundamente angustiada puede solamente necesitar ayuda como participante, pero recibiendo esta ayuda, podrá luego aprender a ser, además de participante, una escucha efectiva.

Dos persona pueden turnarse: "A" es el escucha de "B" en una sesión pero luego será escuchado por B. Este "co-escucharse", como lo llamamos, requiere atención consciente, persistencia, y determinación para aplicarla conforme surjan las dificultades. Puede ser muy efectiva y volverse aun más efectiva con la práctica. De por sí, la relación de

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

alternarse para escucharse, es profundamente satisfactoria e iluminadora.

El aprender a escuchar y a ser Co-Escucha requiere una oportunidad de aprendizaje. Hasta hoy, tal oportunidad la han constituido las clases elementales de Re-evaluación. Ya hemos impartido una gran cantidad de estas clases en cursos de dos a cuatro meses de duración, a razón de una clase por semana.

En estas clases se brinda información sobre la teoría alternándola con demostraciones prácticas con la ayuda de algún voluntario que se ofrezca como participante para la demostración. Los estudiantes se agrupan en pares para practicar la Re-evaluación fuera de la clase, y luego informan y discuten en clase los resultados de dichas sesiones. Casi todos los Co-Escuchas competentes que hoy constituyen la comunidad de la “isla racional” se iniciaron en dichas clases.

Pero no todos surgieron de aquí. En número creciente, los Co-Escuchas que se han alejado de los grupos de Seattle han adiestrado a sus propios Co-Escuchas en las comunidades a las que han emigrado, luego han crecido y establecido grupos de Re-evaluación.

Hasta la fecha, en casi todos los casos, un escucha competente ha resultado por haber tenido éxitos como participante. No es sorprendente que el experimentar el proceso de desahogo y re-evaluación y los mismos resultados subsecuentes sean el factor determinante para que permitamos y alentemos el mismo proceso y resultados en otra persona.

Hay mucho que aprender para llegar a ser un escucha eficaz, pero también la gente está deseosa, dispuesta y capaz de aprender rápidamente. Han sido factores decisivos para un eficaz aprendizaje: el ser participante, el observar demostraciones de Co-Escuchas, el practicar como escucha, el discutir, y el persistente aliento y estímulo por parte de un experto Co-Escucha.



## CAPÍTULO XXIII

### **Mirando hacia el futuro**

Hasta la fecha, varios centenares de personas han aprendido a utilizar el Proceso de Re-evaluación en forma consistente. Estas gentes tienden a pensar en sí mismas como habitantes de una “isla racional” de humanos, a quienes ayudan a salir del mar de irracionalidad en el cual pugnan la gente y la civilización.

La mayoría de estos “Co-Escuchas” viven en Seattle o en sus alrededores, pero también se encuentran en todos los continentes y en muchos de los estados de los Estados Unidos. Los Co-Escuchas aplican el Proceso de Re-evaluación en sus relaciones personales y familiares; en su trabajo tratan hábilmente a sus asociados e intercambian mutua ayuda entre sí según les sea necesario.

La existencia de este grupo tiene gran significación para el futuro. La diseminación del uso de esta relación puede

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

conducir a que la comunidad humana se depure de rivalidades triviales y de malentendidos que hoy en día constituyen una pesada carga para la vida de todo el mundo.

El mejoramiento gradual de las vidas de cada generación de niños puede acelerarse a pasos agigantados en cada generación. La aceptación consciente de (y la participación en) la utilización racional de nuestro maravilloso planeta para el beneficio de todos puede volverse parte de la vida de todo ser humano. Las grandes amenazas irracionales a la existencia humana tales como la guerra, el prejuicio, la superpoblación y la escasez de alimentos pueden quedar relegadas a la posición de curiosidades históricas, y podremos mirarnos como vemos hoy al canibalismo y los sacrificios humanos.

Hemos visto con claridad cómo se supone que sea un ser humano. Hemos visto a un número significativo de seres humanos emerger decididamente a tal clase de vida y comportamiento. La bondad consciente y efectiva del ser realmente humano inspirará a cualquier persona que haya alguna vez tenido tal visión a emprender positivamente el camino de desahogo y re-evaluación, rumbo a un brillante futuro para el individuo y la especie.

## CAPÍTULO XXIV

### Trece años después

En ocasión de la decimotercera edición de este libro, a los trece años de su primera publicación, creemos necesario informar al lector de los progresos del Proceso de Re-evaluación durante todo este período.

Cuando se publicó por primera vez *El lado humano de los seres humanos* casi todos los que usaban el Proceso de Re-evaluación vivían en la ciudad de Seattle, donde se había originado el trabajo, o no muy lejos de ella. El Capítulo XXIII habla de “varios cientos” de participantes. Ello ha cambiado enormemente.

Hoy (enero de 1979) existen grupos organizados y numerosos en cuarenta y cinco de los cincuenta estados de los Estados Unidos, en siete provincias Canadienses, en numerosos puntos del Reino Unido, en la República de Irlanda e

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

Irlanda del Norte, en cinco comunidades en Australia, y en una o más en Francia, Italia, Suiza, Alemania, Bélgica, Los Países Bajos, Noruega, Suecia, Dinamarca, Polonia, Grecia, Israel, México, Colombia, Perú, Argentina, Guatemala, y Hong Kong. Cientos de miles de personas participan del Proceso de Re-evaluación regularmente.

Existen publicaciones especiales para Co-Escuchas negros, latinos, Co-Escuchas de habla francesa, maestros de escuela, personas con diferencias físicas, religiosos, trabajadores del área "salud mental," indígenas americanos, asiáticos norteamericanos, docentes universitarios, activistas sociales, gente joven, gente mayor, asalariados, judíos, mujeres, compositores de canciones, poetas, y trabajadores en el sistema de salud.

*El lado humano de los seres humanos* ha sido traducido al francés, alemán, holandés, danés, español, noruego, sueco y esperanto. Se lo está traduciendo al hebreo, chino y japonés.

La teoría se ha desarrollado enormemente durante estos años. Se escribieron y publicaron muchos otros libros, artículos y revistas impulsando el desarrollo de teoría y práctica a partir de la corta introducción que se presenta en este libro. Como introducción, sin embargo, *El lado humano de los seres*



*Trece años después*

*humanos* continúa siendo satisfactorio y correcto. En dos oportunidades lo hemos revisado para eliminar el uso discriminatorio del género masculino como género común, lo cual fue por tanto tiempo endémico en la lengua inglesa, pero ésa fue toda la revisión que se necesitó hacer.

Continúa siendo un placer leerlo y releerlo, no solamente para su autor sino también para la mucha, muchísima gente para quien abrió las puertas hacia una vida mucho más satisfactoria y plena de significado.



## CAPÍTULO XXV

### **Veintinueve años después**

Con motivo de la tercera edición y la vigesimoquinta reimpresión de este libro, una nueva actualización es necesaria.

Hoy, en diciembre de 1994, muchos millones de personas, al menos en algún grado, han participado del Proceso de Re-evaluación. Hemos publicado otros diecisiete libros, desarrollando la teoría más allá de los conceptos básicos esbozados en este libro; además, este libro se ha traducido ya a veinticuatro idiomas.

Tenemos actualmente clases, grupos de apoyo, talleres, programas de televisión y de radio, y Comunidades organizadas de Co-Escuchas en setenta y nueve países.

EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

Y, lo más satisfactorio de todo, sigo disfrutando todavía con la relectura de *El lado humano de los seres humanos*.

## **El autor**

Harvey Jackins nació en Idaho, creció en Minnesota y Montana, y asistió a la Universidad de Washington en donde sus principales intereses fueron la química y la música. Más adelante recibió su grado en matemáticas cum laude de la misma universidad.

Dedicó la primera docena de años después de graduarse a actividades políticas y sindicales. Durante este mismo período fue ampliamente conocido como poeta e inventor.

Circunstancias accidentales le enfrentaron al problema del comportamiento del ser humano angustiado en los comienzos de los años cincuenta. A continuación tuvieron lugar los éxitos y hallazgos que desembocaron en el Proceso de Re-evaluación (Re-evaluación y Co-Escucha). En 1952 fue organizada una corporación privada (Personal Counselors, Inc.) para llevar adelante el Proceso de Re-evaluación, su enseñanza e investigación.

Desde 1970, las ideas del Proceso de Re-evaluación comenzaron a tener resonancia mundial. Comunidades de Co-

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

Escuchas se han formado en la mayoría de las ciudades norteamericanas y en muchos otros países.

Hoy, Harvey Jackins dedica gran parte de su tiempo a viajar, conduciendo seminarios de capacitación y dando conferencias. Ha sido designado Persona de Referencia Internacional para las Comunidades de Re-evaluación de todo el mundo. Las personas interesadas en establecer contacto con estos grupos de Re-evaluación pueden escribirle a la dirección, 719 Second Avenue North, Seattle, Washington 98109, USA, para solicitarle información.

Además de *El lado humano de los seres humanos*, él ha escrito *La situación humana* (1973), *The Upward Trend* (1977) y *The Benign Reality* (1981), numerosos artículos y dos libros de poesía, *The Meaningful Holiday* (1970), *Zest Is Best* (1973), todos publicados por Publicaciones Isla Racional.

# *El lado humano de los seres humanos*

por

**Harvey Jackins**

Todos los seres humanos sienten en alguna medida la existencia de limitaciones para llegar al óptimo funcionamiento y goce de la vida.

Vemos estas limitaciones a veces como “dificultades personales”, y a veces culpamos de ellas al medio ambiente y a la sociedad.

El considerar a la persona y a las limitaciones de una persona como entidades superadas ha permanecido como un problema sin solución. Asimismo, hemos carecido de procedimientos eficaces para trascender nuestras limitaciones.

En su desafiante libro, el autor de *El lado humano de los seres humanos* establece una firme separación filosófica y práctica entre el ser humano inteligente y las limitaciones que lo han restringido.

Esta apasionante y novedosa teoría del comportamiento humano constituye un atisbo a más amplios horizontes del

## EL LADO HUMANO DE LOS SERES HUMANOS

conocimiento humano. Los pensadores de nuestra generación han clamado por la carencia de medios para liberar al ser humano y a la sociedad de las rigideces que los agobian y amenazan su misma subsistencia. *El lado humano de los seres humanos* esboza los medios para la solución de este problema.

*El lado humano de los seres humanos* está escrito en un lenguaje llano. En sus páginas el lector común y corriente encontrará ayuda práctica y duradera. Asimismo el libro está sólidamente basado en métodos lógicos y científicos. Sus tesis son explícitas y susceptibles de verificación.

Las ciencias psicológicas y sociales serán las primeras en sentir el impacto de estas ideas, pero sus implicaciones afectan todos los campos que conciernen a los seres humanos.

Este libro aclara porqué muchos enfoques tradicionales de la angustia y mal funcionamiento humanos no son operativos ni justificables. Este libro brinda al ser humano sólidas razones para sentirse bien respecto a sí mismo: para estimarse a sí mismo. No somos “mala” gente. Somos buena gente que actúa malamente sólo como resultado de cicatrices emocionales impuestas a nosotros por el ambiente.

*El lado humano de los seres humanos* nos alienta a confiar en nuestros semejantes. El señor Jackins dice: “No estamos rodeados de criaturas ininteligibles y por siempre inalcanzables; estamos rodeados de gente tan buenas como



nosotros mismos. . . No tenemos una raza deforme de criaturas inherentemente inclinadas a la mutua destrucción, tenemos una raza divinamente dotada que crea arte, música, ciencia, y belleza y que no despliega acciones negativas excepto . . . cuando actúan como marionetas . . . manipuladas por cicatrices de antiguas lastimaduras. . .”

*Publicaciones en castellano del Proceso de Re-evaluación:*

- Guías para las comunidades de Co-Escuchas de Re-evaluación
- Manual elemental del Escucha para clases elementales del Proceso de Re-evaluación
- La situación humana
- Como dar a los niños una ventaja emocional
- Como pueden los padres ser escuchas de sus hijos
- Primer taller latinoamericano: Preguntas y demostraciones
- Acomodando la discapacidad
- Qué está mal en el sistema de “salud mental” y qué puede hacerse acerca de ello
- El gozo del liderazgo
- Pensando lógicamente sobre una sociedad futura
- Competición—una actividad inhumana
- Introducción a la Co-Escucha

Rational Island Publishers

P.O. BOX 2081, MAIN OFFICE STATION  
SEATTLE, WASHINGTON 98111, USA





photo by Diane Shisk

**Harvey Jackins, author of**  
*The Human Side of Human Beings*