

Resumen de “El lado humano de los seres humanos”

La teoría del Proceso de Reevaluación

por Harvey Jackins

Introducción - Esta teoría presenta una solución al problema básico de la irracionalidad humana.

Éste es un problema que impide el manejo de todos los otros desafíos clave que el mundo enfrenta hoy día.

Capítulo 1 - Este libro presenta una corta descripción de cómo son las personas en términos de su respuesta al entorno.

Capítulo 2 - Con respecto a sus respuestas dinámicas al medio ambiente, las y los seres humanos se parecen más a las otras criaturas vivientes que a la materia inerte, la cual se caracteriza por su pasividad hacia el medio ambiente.

Capítulo 3 - Las y los seres humanos se diferencian de todas las otras criaturas vivientes por el tipo de respuestas activas que tienen hacia el medio ambiente.

Con excepción de las y los seres humanos, las respuestas dinámicas de las criaturas vivientes al medio ambiente se limitan a seguir patrones preestablecidos (instintos).

El ser humano es diferente.

Las y los seres humanos tienen la habilidad de crear una respuesta nueva y única ante cada situación nueva y única que enfrentan, y usarla (ésta es la definición de inteligencia).

Capítulo 4 - Ésta, nuestra especial habilidad humana (la inteligencia), parece funcionar de la siguiente manera:

- 1) Recibe información del medio ambiente a través de los sentidos;
- 2) Compara la información nueva con información en nuestra memoria que ya se ha comprendido, y reconoce las similitudes;
- 3) Al mismo tiempo, la nueva información se contrasta con la información en la memoria, se reconocen tanto las diferencias como las semejanzas, y la nueva información se comprende al relacionarla con la otra información;
- 4) Basado en este entendimiento, se crea una respuesta nueva y apropiada para acoplarla a la situación actual en la medida en que la información disponible lo permita; y
- 5) La información nueva de la situación actual, entonces, se archiva como material útil con el cual evaluaremos las experiencias futuras.

Capítulo 5 - Cada ser humano tiene una cantidad enorme de la inteligencia flexible aquí descrita.

La persona que parece ser un "genio" es alguien cuyas circunstancias le han permitido mantener funcionando una porción considerable de su inteligencia flexible mientras la inteligencia de las personas a su alrededor estaba limitada por sus variadas circunstancias.

Capítulo 6 - En este capítulo, Harvey Jackins presenta un diagrama para ilustrar la enorme inteligencia del ser humano.

Capítulo 7 - Este capítulo describe otras características inherentes al ser humano.

Además de una vasta inteligencia, el ser humano tiene una forma natural de sentirse.

Lo que sentimos naturalmente las y los seres humanos es entusiasmo; nos sentimos capaces de disfrutar mucho de la vida.

Las y los seres humanos tienen también una manera natural de relacionarse.

La manera natural de relacionarse entre dos seres humanos cualesquiera es la de disfrutar el afecto hacia la otra persona, disfrutar el afecto de la otra persona, disfrutar de la comunicación con la otra persona, y disfrutar de cooperar con la otra persona.

El resto del comportamiento y sentimiento humano que caiga fuera de lo que se pueda describir así (por ejemplo, la irracionalidad y el dolor) no es inherente al ser humano, sino adquirido —es el resultado de algo malo que pasó—.

Capítulo 8 - Lo que suele pasar es que nos lastiman, ya sea emocional o físicamente.

Mientras sufrimos, emocional o físicamente, nuestra inteligencia humana flexible se vuelve lenta o deja de funcionar.

Éste es sólo el principio de un proceso que interfiere con el funcionamiento de nuestras mentes.

Capítulo 9 - Durante la experiencia de angustia, no dejamos de recibir la información que entra a la mente a través de los sentidos.

Mientras nuestra inteligencia no está funcionando bien debido a la angustia, esa información se almacena incorrectamente, de una manera muy diferente a como se almacena la información de una experiencia que no es angustiosa.

La información mal almacenada se puede describir de maneras diferentes.

1) La información mal almacenada se manifiesta como una rigidez congelada en el pensamiento, el comportamiento, los sentimientos y las actitudes de la persona —una rigidez que parece no tener sentido en el presente—.

2) La información proveniente de una experiencia de angustia no está disponible para la mente en partes independientes. En su lugar, la mente

solamente tiene acceso a la información en un solo conglomerado rígido — sin evaluarse, sin comprenderse y, a veces, sin recordarse—.

3) La información mal almacenada se comporta como si fuese una grabación literal, detallada y completa de todo lo que sucedió durante la experiencia dolorosa, incluidos los sentimientos de angustia y la incapacidad para pensar.

Capítulo 10 - La primera desventaja de que la información se almacene mal es que parte de nuestra enorme inteligencia deja de funcionar. A medida que las experiencias de angustia se acumulan, la capacidad de pensar disminuye cada vez más.

Capítulo 11 - Hay una segunda desventaja que es consecuencia de la información mal almacenada.

Cuando enfrentamos una experiencia nueva que es lo suficientemente similar a la experiencia angustiosa grabada, nos sentimos forzados(as) de manera compulsiva a hacerle frente con un intento de reexperimentar la experiencia de angustia vieja.

En otras palabras, cuando algo en el presente nos recuerda una experiencia angustiosa del pasado, hay una compulsión hacia tener los mismos sentimientos de angustia del pasado, asumir las mismas actitudes y tomar las mismas acciones que las de aquel tiempo, aunque la situación haya cambiado.

Capítulo 12 - Durante la reestimulación, también se almacena mal la información proveniente de la experiencia actual que está entrando en nuestra mente.

Como consecuencia, crece el patrón rígido.

Entonces, la persona termina predispuesta a angustiarse con más facilidad, por más cosas, con más frecuencia, más profundamente y por períodos de tiempo más largos.

Capítulo 13 - Este capítulo describe los comienzos del daño, en la vida temprana del ser humano. Temprano en nuestra vida estamos vulnerables a ser heridos una y otra vez, principalmente por los patrones de angustia de las y los adultos que nos rodean.

Capítulo 14 - El resultado de este proceso de daño en la adultez es que terminamos usando, tal vez, solamente el diez por ciento de nuestra inteligencia y nuestras capacidades humanas.

El otro noventa por ciento está escondido por patrones de angustia e información mal almacenada.

La mayoría de estos patrones son "intermitentes".

Aunque estos patrones inhiben la capacidad del ser humano y disminuyen su potencial, no dominan el comportamiento ni los sentimientos del ser humano excepto cuando circunstancias particulares en el entorno lo reestiman.

Estas grabaciones no operan en la persona, sino hasta que algo en el entorno le recuerda demasiado a una experiencia pasada de angustia.

Capítulo 15 - Para todas las personas adultas, algunas grabaciones han sido reestimuladas tantas veces que se tornan crónicas.

Éstas dominan el pensamiento, el comportamiento, las actitudes y los sentimientos de la persona todo el tiempo.

La persona se mantiene flexible e inteligente solamente en maneras que no se opongan a su patrón crónico.

Defendemos estos patrones crónicos y los consideramos parte de nuestra 'personalidad' o 'idiosincrasia'.

Para liberar a una persona de un patrón crónico, se requiere más trabajo e ingenio que para liberarla de un patrón intermitente.

Capítulo 16 - Esta teoría explica por qué seres humanos racionales se pueden comportar de manera irracional.

No existen personas malas.

Todas y todos los seres humanos son buenos.

La irracionalidad humana es el resultado de lastimaduras viejas de la vida de la persona que no se han sanado.

Capítulo 17 - La gente no tiene que terminar herida e irracional.

Podemos proteger a la gente joven de la mayor parte de las experiencias angustiosas y se les puede ayudar a liberarse de aquéllas que sí les ocurren.

Esta posibilidad es simple y clara a pesar de que no es fácil de realizar.

Las personas adultas tenemos muchas angustias que interfieren con nuestra capacidad de ayudar a la gente joven a desahogar sus heridas y evitar heridas nuevas.

No obstante, las personas adultas aun con poca información y entendimiento pueden hacer una diferencia significativa en la vida de la gente joven.

Capítulo 18 - El proceso de daño y pérdida causado por las experiencias de angustia se puede revertir, y se pueden recuperar la inteligencia y las habilidades perdidas.

Las y los seres humanos cuentan con un proceso de sanación natural (el desahogo de la angustia).

Hay diferentes formas de desahogo (evidenciadas por el llanto, el temblor, la risa, la expresión de ira, los bostezos y hablar de manera interesada y

no repetitiva). El desahogo drena la angustia de la información mal almacenada de una experiencia mala.

Cuando la lastimasen, una persona buscaría de manera natural a un adulto con atención y comenzaría a desahogar la angustia espontáneamente hasta que la angustia quedara drenada completamente.

Después del desahogo, la información mal almacenada se almacena correctamente y la experiencia de angustia se comprende con claridad (llamamos “reevaluación” a estas últimas dos fases del proceso de recuperación). La grabación ya no está e incidentes similares ya no la pueden activar.

Así, la persona recupera más de su inteligencia para funcionar.

Capítulo 19 - Existen patrones de control del desahogo, e interfieren con el proceso de sanación.

Toda la gente desahoga de estas maneras espontáneas al comienzo de su vida. Sin embargo, el proceso requiere la atención consciente de otra persona para poder completarse.

Los patrones de interferir con el desahogo existen en todas las culturas y se transmiten de generación en generación.

Capítulo 20 - Las personas siempre están buscando atención de las demás personas y tratando de desahogar y sanarse, pero a menudo sus esfuerzos se ven frustrados, porque las otras personas también buscan atención y, a veces, se les hace difícil prestar atención.

Capítulo 21 - Aparentemente, la habilidad para sanar de la angustia de las y los seres humanos jamás se pierde, excepto quizás debido a daños en el cerebro u otros órganos involucrados en el desahogo y la reevaluación.

Partimos de la premisa de que recuperarse por completo de la angustia es posible.

Cada paso que una persona toma en esta dirección es gratificante y vale la pena —es una ganancia para el disfrute de la vida—.

Capítulo 22 - Dos personas pueden ayudarse la una a la otra a sanar y recuperar su inteligencia inherente y sus otras capacidades humanas.

Pueden hacerlo turnándose para escucharse la una a la otra y facilitando el proceso del desahogo y reevaluación.

La gente puede aprender a utilizar bien este proceso mediante clases de fundamentos y participando de manera regular en las Comunidades del Proceso de Reevaluación.

Capítulo 23 - El crecimiento de este movimiento tiene implicaciones importantes para la humanidad y la recuperación de la racionalidad humana por todo el mundo.

Capítulo 24 - Este capítulo describe el progreso del Proceso de Reevaluación después de trece años de la primera publicación de "El lado humano de los seres humanos".

Capítulo 25 - Este capítulo describe el progreso constante del Proceso de Reevaluación después de veintinueve años de la primera publicación de "El lado humano de los seres humanos".

Traducido al castellano por María Lorena Cuéllar Barandiarán, Yara I. Alma Bonilla y Víctor Nicasio.

Diciembre de 2014