

# Como empezar el “Proceso de Re- evaluación”

Si has escuchado acerca del Proceso de Reevaluación y de las ventajas que su utilización puede traer a tu vida, y estás impaciente por probarlo, lo que sigue a continuación puede ayudarte a comenzar con él.

En su forma básica, la práctica de Co-escucha simplemente consiste en que dos personas se turnan para escucharse entre sí. En cierto modo es como una conversación, pero también es diferente. Se trata de una manera más cuidadosa y efectiva de escuchar. Estamos hablando de escuchar y de *prestar atención a lo que estás escuchando*. Se trata de pensar acerca de la persona que está hablando, y pensar acerca de lo que ella está diciendo, sin interrumpir para ofrecer sugerencias o hacer comentarios y prestando sincera atención.

*Copyright © 1996, 1997 by Rational Island Publishers*

*Spanish Translation \* ISBN 1-58429-042-0 \* US \$1*

## **TURNARSE PARA ESCUCHARSE**

**Comenzar es sencillo. Se necesitan dos personas. Búscate un/a amigo/a (o tu cónyuge o un/a compañero/a de trabajo) que quiera probarlo contigo y con quien te pondrás de acuerdo para turnarse en escucharse mutuamente sin interrumpirse, dividiendo el tiempo en partes iguales habiendo acordado antes cuánto tiempo van a tomar. Decidan quién se tomará el primer turno para escuchar. Entonces la otra persona hablará acerca del tema que desee. La/el escucha prestará atención y no interrumpirá, no hará comentarios ni ofrecerá consejos o sugerencias así como tampoco dirá cómo se está sintiendo.**

**Al terminar el tiempo acordado la persona que habló toma el papel de escucha, y la que escuchó primero ahora habla sobre el tema que desee hablar.**

**Es un intercambio equitativo. Ninguna de las dos personas debe nada a la otra. Luego del encuentro en general ambos/as se sentirán más aliviadas/os y podrán pensar con más claridad. También es divertido hacerlo.**

**Es una buena práctica para repetirla siempre que**

tengas una oportunidad. A medida que practiquen escucharse de esta manera llegarán a conocerse mejor y a apreciarse mutuamente cada vez más.

Además uno se vuelve mejor escucha. Todo el proceso se vuelve más efectivo cuanto más se lo utiliza.

Los “turnos” o “sesiones” de Co-escucha pueden ser tan largos o cortos como se desee y según el tiempo que se disponga. Incluso unos pocos minutos compartidos con tu Co-escucha pueden marcar una enorme diferencia en tu habilidad de pensar y funcionar, y compartir un par de horas es aun mucho mejor.

## **“SACAR AFUERA” LOS SENTIMIENTOS DE UNO**

A veces la persona que habla (la/el “hablante” o la/el “participante”) reirá o llorará o hablará a todo volumen, o a veces temblará o bostezará. Está bien que esto así ocurra. Simplemente significa que la persona está sintiéndose tensa por algún motivo, quizás sintiendo turbación o tristeza o miedo o malestar físico, y de esas maneras está liberando la tensión. Ella estará dejando de estar triste, dejando de estar avergonzada, dejando de estar temerosa. A veces, a esa liberación de tensión la llamamos

**“desahogo.”** La persona que está escuchando (el/la “escucha”) se mostrará satisfecha y distendida porque esto ocurra y continuará prestando atención al hablante sin intentar detener ningún desahogo que esté ocurriendo. Si la/el hablante se detiene en su desahogo la/el escucha tranquilizará a la persona y la instará a continuar.

### **¿QUÉ OPINAS?**

Esta es la idea básica del Proceso de Reevaluación—dos personas que se turnan para escucharse mutuamente. Podemos cambiar muchas cosas en nuestras vidas tan sólo sabiendo hacer esto.

Si estás leyendo esto junto a otra persona pueden, al llegar a este punto, dejar la lectura e intentar escucharse mutuamente en turnos de diez minutos cada una/o. Luego podrán contarse sus impresiones.

Cuando hayas “sesionado” algunas veces con la misma persona será importante que dediquen un tiempo a hablar acerca de qué les pareció la experiencia. ¿Qué te pareció tener a alguien escuchándote sin interrumpirte? ¿Lo disfrutaste? ¿Te gustó escuchar a otra persona sin interrumpirla? ¿Te gustaría continuar practicando esto? Puedes

continuar leyendo este folleto si deseas más información sobre cómo hacerlo bien.

## QUÉ HACER EN UNA SESIÓN

En general, se denomina “sesión” el tiempo que dedicamos a escucharnos sin interrumpirnos. A continuación se detallan algunas cosas que podemos intentar hacer en sesiones.

### *“Nuevos y buenos”*

Puedes comenzar tu sesión como hablante contándole a tu escucha qué cosas buenas, grandes o pequeñas, te han ocurrido últimamente. Puede ser la hermosa puesta de sol que viste ayer por la tarde o tu nuevo empleo o un problema que resolviste la semana pasada. La idea es darte a tí mismo/a la oportunidad de mirar hacia las cosas que están funcionando bien. (Esta es una buena idea, en especial si te estás sintiendo desalentada/o. Te ayuda a recordar que quizás las cosas no son tan malas como las sientes.) A veces la gente dedica sesiones completas de Co-escucha solamente contando sus “buenos y nuevos” y al finalizar se sienten mucho más positivos/as acerca de sí mismos/as y piensan con mayor claridad.

### *Contratiempos recientes*

Si algo te ocurrió recientemente que te ha hecho sentir mal, una sesión de Co-escucha es un buen lugar para hablar de ello. Puedes contar tanto o tan poco de ello como desees, y lo puedes relatar una vez o una y otra vez. Con toda probabilidad encontrarás que muchos de tus problemas se empequeñecen si solamente tienes la oportunidad de hablar sobre ellos sin que nadie esté intentando darte un consejo o solucionarlos para tí. Encontrarás, con más frecuencia de lo que crees, que tú puedes pensar en una buena solución si tienes a alguien cerca que te escuche y dé muestras de tener confianza en tí en tanto tú te sientes mal y hablas sobre ello.

### *Problemas del pasado*

Si utilizas tu turno como hablante para hablar sobre algo que te está incomodando puedes, a veces, después de haber podido hablar sobre ese contratiempo por un rato, preguntarte (o tu Co-escucha puede preguntártelo), "¿A qué te recuerda esta situación o este sentimiento? ¿Cuándo te sentiste de esta manera antes?" Casi siempre pensarás en una situación del pasado donde te hirieron o molestaron de manera similar. Será evidente que

viejos sentimientos del pasado persisten todavía en tu mente agregando a una situación actual más confusión y malos sentimientos de los que esa situación de hecho tiene. Si puedes hablar sobre esa situación más temprana, qué ocurrió entonces, cómo te sentiste y cómo te afectó algunos de esos viejos sentimientos, podrán desahogarse quedando tú con una mirada más fresca sobre la dificultad presente.

### *Historias de vida*

Si cuando comienzas tu sesión como hablante no encuentras nada en tu vida presente sobre lo que necesites hablar intenta relatar la historia de tu vida. Mucha gente nunca tuvo la oportunidad de contar la historia completa de su vida, y todos/as necesitamos hacerlo. En tanto relates la historia de tu vida encontrarás que ciertos incidentes, en sus buenos o malos efectos sobre tí, resaltan con mayor importancia que otros. Es importante volver a estos incidentes y relatarlos muchas veces en tus sesiones de Co-escucha. Poder revisarlos una y otra vez teniendo a alguien que verdaderamente te escuche puede cambiar tu manera de pensar. Malos sentimientos, restos de antiguas experiencias de lastimadura (incluyendo experiencias que tú

creías “haber superado”) saldrán a la superficie y se desahogarán dejándote una sensación de mayor levedad y con pensamientos más libres. Buenas experiencias, cuando se revisan con la buena atención de un/a buen/a escucha, pueden también ayudar en el desahogo de antiguos malos sentimientos de épocas más difíciles, y esto te ayudará a recuperar una perspectiva más positiva.

### *Autovalorización*

A muchos/as de nosotros/as se nos humilló o maltrató tanto que nos es muy difícil ahora sentirnos bien acerca de nosotros/as mismos/as. Se nos ha “echado la culpa” por cosas cuando estábamos haciendo lo mejor que podíamos. Se nos han dicho muchas mentiras. Nos dijeron que si gustamos de nosotros/as mismos/as somos “engreídos/as” y que no deberíamos sentirnos satisfechos/as de nosotros/as mismos/as. Nada de esto es verdad. La gente debe sentirse bien acerca de sí misma. Cuando nos sentimos bien acerca de nosotros/as mismos/as tratamos mejor a los demás, no peor.

En una sesión de Co-escucha, cuando tú eres hablante, puedes contarle a tu escucha qué te gusta acerca de tí misma/o. Cuéntaselo en un tono de voz que suene a que estás muy orgullosa/o de tí misma/o

(no “superior,” solamente orgullosa/o). Cuénta-selo a tu escucha una y otra vez. Podrás encontrar que es difícil hacerlo, pero sigue haciéndolo. No suprimas tu risa o tu llanto o cualquier otro tipo de desahogo. Intenta apreciarte a tí misma/o en todo (EN TODO). Cuando notes algunas cosas que te cuestan más trabajo apreciar (por ejemplo, tu aspecto o tu inteligencia), concéntrate en trabajar apreciando ésas. Es probable que recuerdes incidentes en tu vida temprana donde te criticaron o te culparon o maltrataron. Será útil hablar de estos incidentes durante tu sesión cuando es tu turno ser hablante.

### *Objetivos*

Ayuda a que tu vida funcione mejor si fijas objetivos para tí misma/o o consideras cómo estás evolucionando en la dirección de las metas que te ya hayas fijado. Esto es algo muy útil de hacer cuando eres hablante en la sesión de Co-escucha. Considera cada período futuro de tu vida, decidiendo tentativamente qué metas deseas alcanzar mañana, la semana próxima, este año, los próximos cinco años, los próximos veinte y toda tu vida. Al hablar de cada período futuro podrás pensar qué pasos necesitarás dar para alcanzar tus metas.

En ocasiones, revisar tus objetivos y los obstáculos que existan en tu camino te ayudará para llegar a ellos.

### *Permitir que el desahogo continúe*

Si cuando es tu turno hablas sobre algo que se expresa en un relato animado, risas, lágrimas, temblores, sudor o bostezos (todas ellas formas de desahogo), no te apures por intentar hacer algo diferente. Intenta repetir varias veces lo que decías o hacías hasta que se te haya agotado el desahogo. Vale la pena hacer esto una y otra vez todo el tiempo que sea necesario. El mayor beneficio de la práctica de Co-escucha resulta luego de esta liberación de tensión. Ello hace posible que podamos pensar y actuar en modos que hasta ese momento estaban inhibidos.

### *Terminar la sesión*

Al finalizar la sesión de Co-escucha, especialmente si has estado hablando de algo difícil para tí, dedica unos instantes para re-dirigir tus pensamientos hacia algo que estés esperando hacer o esperando que ocurra, o hacia algún tema simple que no te genere ninguna tensión, por ejemplo, el nombre de algunos amigos o algún plato favorito de

comida o algún paisaje que disfrutas contemplando. Esto ayuda a un paso distendido desde el papel de hablante al de escucha, si es tu turno de hacerlo, o de pasar a otras actividades.

## **GRUPOS DE APOYO**

También funciona reunir un pequeño grupo de gente y turnarse para escucharse entre todos. (En Co-escucha denominamos a esto “grupo de apoyo.”) A cada persona se la da aproximadamente el mismo tiempo para hablar en tanto el resto del grupo presta atención.

Una persona actúa como líder del grupo para ayudar a los miembros a decidir cuánto tiempo trabajará cada persona, quién irá primero, etc. Cuando cada persona tuvo su turno como hablante puedes cerrar el grupo haciendo que cada persona tenga la oportunidad de decir qué le gustó del grupo o hablar de algo que esté esperando hacer.

Los grupos de apoyo se pueden reunir con tanta frecuencia como sus miembros lo deseen. El grupo puede estar formado por amigos/as, compañeros/as de trabajo, vecinos/as o por gente con un interés o procedencias comunes. Compartir algo en común con el grupo ayuda a la gente a sentirse más segura para hablar acerca de los temas que necesita hablar.

Por ejemplo, existen grupos de apoyo para mujeres, hombres, madres y padres, gente joven, gente de clase trabajadora, gente del mismo grupo étnico o religión, discapacitados, artistas y muchos otros.

Invitar gente al grupo es una buena manera de introducirlos al Co-escucha. Si el grupo crece demasiado puede dividirse y formarse un segundo grupo. Unas ocho personas son el número óptimo para un grupo, pero bien pueden funcionar más grandes o más pequeños.

Los grupos de apoyo son una buena estructura para que gente con historias de vida o en situaciones similares pueda hablar acerca de lo que sienten por poseer esa particularidad y por qué están orgullosos/as de ello. Los grupos de apoyo son también buenos para hablar de por qué ha sido difícil pertenecer a ese grupo humano, qué cosas les gustaría que los demás comprendieran sobre ellos/as, y qué cosas les gustaría hacer en relación con ese grupo particular.

Por ejemplo, en un grupo de apoyo de mujeres, cada una usará su turno para compartir con las demás qué le gusta de ser mujer, qué le resultó difícil como mujer, qué le gustaría que los hom-

bres comprendiesen sobre ellas, de qué manera le gustaría que mejorasen las vidas de las demás mujeres y de qué maneras ella se va a acercar a otras mujeres.

## **SI DESEAS APRENDER MAS**

Si pruebas la práctica de Co-escucha y decides que deseas aprender más puedes ponerte en contacto con la administración central del Proceso de Reevaluación (al final de este folleto encontrarás la dirección y el teléfono) y pedir por direcciones de Co-escuchas que vivan en tu área. Puedes también solicitar te envíen alguna publicación que amplíe tu información. Algunas buenas lecturas para comenzar son:

*El lado humano de los seres humanos (la teoría del Proceso de Reevaluación),*

*Manual para la práctica de Co-escucha (la prác-*

tica básica para comenzar Co-escucha)

*El arte de escuchar* (una charla introductoria al Proceso de RC)

*Una introducción a Co-escucha* (una descripción de Co-escucha muy sintetizada)

*La situación humana* (ensayos sobre diversos temas)

*Present Time* (una revista de publicación trimestral)

También hay disponibles grabaciones en audio y video. (Están todos en inglés, pero tenemos diferentes formatos de video para diferentes países así como transcripciones escritas a máquina para cada video.) Alguien de nuestras oficinas podrá orientarte acerca de cuáles te serán útiles para comenzar.

Si no puedes pagar las publicaciones podrás explicar esto a quien te atienda y, de ser posible, nuestros Fondos de Extensión cubrirán parte de los costos para que puedas comenzar.

Si estás *muy* interesada/o en aprender más

sobre el Proceso de Reevaluación y sabes de otras personas que están también ansiosas por comenzar podríamos enviar un/a instructor/a o invitar a alguien de tu grupo a alguno de nuestros talleres.

Existe un Web site del Proceso de Reevaluación en Internet, <<http://www.rc.org/>>, que contiene mucha información y artículos. Si estás en un área donde todavía no se enseñan clases de Co-escucha puede que te ayude utilizar la “clase” on-line que ofrecemos en este Web site.

La gente que usa del Proceso de Reevaluación encuentra que éste la ayuda a pensar mejor, mejorar sus relaciones, defender las causas que considera justas, y disfrutar más de la vida. Los/as Co-escuchas en general “recuperan” su inteligencia en tanto usan del proceso y mejoran en su manera de utilizarlo. Ellos/as enseñan Co-escucha a otra gente y les enseñan cómo enseñar a otra gente de modo que en algunos lugares hay mucha gente usando Co-escucha, enseñando en clases y talleres, aprendiendo el uno del otro, y apoyándose y alentándose mutuamente.

Tenemos publicaciones en unos treinta idiomas diferentes, escritas por Co-escuchas de todos el mundo, con historias de cómo utilizan Co-escucha y con mucha información sobre gente de diversas

**edades, procedencias y situaciones.**

**Tenemos algunas reglas básicas y unas “Guías de las Comunidades de Co-escucha” que nos ayudan a los escuchas a tener todo bien organizado.**

**Buena suerte.**

**The International  
Re-evaluation Counseling Communities  
(Las Comunidades Internacionales  
del Proceso de Reevaluación)  
719 Second Avenue North  
Seattle, Washington 98109, USA  
Teléfono: +1-206-284-0311  
FAX: +1-206-284-8429  
E-mail: [ircc@rc.org](mailto:ircc@rc.org)  
Web site: <http://www.rc.org/>**

*Traducido en Buenos Aires. Marzo 1997.  
Por Francisco López Bustos.*