

(Tradcción Borrador)

## EL PROCESO DE REEVALUACIÓN

Reevaluación es un proceso a través del cual personas de todas las edades y de todo origen pueden aprender a intercambiar ayuda eficaz para poder liberarse de los efectos de experiencias angustiosas pasadas.

La teoría de la Reevaluación ofrece un modelo de cómo puede ser un ser humano en su interacción con los demás y con su medio ambiente. La teoría presupone que el ser humano tiene al nacer un potencial intelectual ilimitado y gran capacidad natural de amar y disfrutar de la vida, pero que estas cualidades se bloquean y quedan ocultas en los adultos como resultado de la acumulación de experiencias angustiosas (miedo, dolor, pérdidas, ira, vergüenza, etc.) desde muy temprano en nuestras vidas.

El ser humano niño podría recuperarse espontáneamente de tales angustias utilizando el proceso natural del desahogo emocional (llorar, temblar, reírse, manifestar su ira). Pero este proceso se ve interrumpido por personas bien intencionadas ("no llores," "sé fuerte," "ya pasará") que erróneamente igualan *desahogo emocional* (el proceso curativo) con la herida en sí.

Con el suficiente desahogo la persona puede liberarse de sus patrones rígidos de comportamiento y de los sentimientos que le dejó la herida. Su naturaleza intrínseca (poder amar, ser cooperativa, inteligente y alegre) está entonces libre para volver a funcionar. Tal persona podrá cuidar el interés común y el propio con mayor efectividad y tendrá más éxito al enfrentar la injusticia.

Para recuperarse utilizando el proceso natural de desahogo, dos personas se turnan alternativamente para escucharse. La persona que actúa como escucha ayuda y alienta el desahogo emocional de la otra, quien, a su vez, habla, se desahoga y reevalúa. La experiencia y la creciente confianza mutua harán que el proceso actúe cada vez mejor.