

# ECO-ESCUCHA



**FUNDAMENTAS DE LA ECO-ESCUCHA: UNA HERRAMIENTA PODEROSA PARA CULTIVAR RELACIONES PROFUNDAS**

## Porqué es Importante Escucharnos Bien

Estamos viviendo un gran cambio de Paradigma ahora. Es importante que examinemos los modelos mentales que usamos para entender el mundo, y que nos permite cambiarlos cuando ya no sirven.

Si una de las éticas primordiales de la PermaCultura es 'Cuidar a las Personas', y visto que sabemos que el problema fundamental se ubica de algún modo con nuestra especie .. entonces es fundamental para cualquier diseñador realmente entender como funcionan las personas.

Empezamos este curso descubriendo un modelo de la mente humana que es sencillo tanto cuanto es revolucionario: ignorado por las autoridades actuales (por muy buenas razones), es de gran utilidad para entender todo tipo de hechos que por si mismos quedan en gran parte inexplicables o misteriosos.

### ¿Porqué hacer este curso?

Tener a uno grupo de EcoEscuchas es una forma de gozar de un super-grupo-de-apoyo, quizás el diseño más importante de tu vida. Pero

tienes que poner el esfuerzo en formarte y crearlo primero, y estamos aquí para apoyarte en esto.

**Nunca ha sido tan fácil tener esta formación tan esencial.**

Este curso se basa en el curso de Fundamentos de la Red de CoEscucha mundial, es el "ABC" de la una gran red de apoyo mútuo.

El curso se divide en 3 Módulos, de 4 clases y 2 meses de duración cada uno: entre clases habrá prácticas.



MODULE 1 - SEPT-OCT 2012



MODULE 2 - NOV-DIC 2012



MODULE 3 - JAN-FEB 2013

# Plan de Clases - 12 Sábados, 6-9pm, en 6 meses



## Módulo 1

Sept-Oct 2012

Lección 1 - 8 Sept

### Naturaleza Humana Básica/ Escuchar

- Teoría básica
- Los postulados de RC
- El arte de escuchar
- El arte de ser cliente
- Que hacer en tu primera sesion de EcoEscucha

Lección 2 - 22 Sept

### Grabaciones de Angustias

- La naturaleza de las grabaciones de angustias
- Las tres formas que se encuentra la angustia
- Patrones intermitentes y crónicos
- Efectos a corto y largo plazo de las angustias
- La distinción entre la persona y el patrón

Lección 3 - 6 Oct

### Técnicas Sencilla de Escucha

- Buenas y nuevas (al principio de la sesión)
- Revisión rápida de experiencias relacionadas
- Memorias tempranas
- Memorias tapadas
- Atención a fuera (al final de la sesión)

Lección 4 - 20 Oct

### Desahogo

- Los mecanismos de desahogo
- El orden básico del desahogo



## Módulo 2

Nov-Dic 2012

Lección 5 - 3 Nov

### Necesidades Humanas y Adicciones

- Necesidades racionales
- Necesidades congeladas
- Adicciones

Lección 6 - 17 Nov

### Pensar y Lógica

- La lógica de ser totalmente lógicos
- El proceso de pensar
- La completa apreciación de una misma
- Quien está a cargo
- La importancia de metas a largo plazo

Lección 7 - 1 Dic

### Contradicciones

- Contradicciones a patrones de angustia
- Las cuatro cosas por hacer mientras estás de escucha

Lección 8 - 15 Dic

### La Realidad

- La realidad y pseudo-realidad
- Consciencia
- Completa libertad de elección
- Completo poder
- El Acuerdo de la Realidad
- Sesionando con la atención fuera de la angustia
- La Afirmación Sutil



## Módulo 3

Ene-Feb 2013

Lección 9 - 12 Jan

### Los Compromisos

- Los Compromisos

Lección 10 - 26 Jan

### La Opresión

- El programa de la CoEscucha
- Opresión - definición, historia y función
- Las distintas opresiones
- La opresión internalizada
- Desahogando angustias opresivas
- Proposiciones para la liberación humana
- Angustias que son el blanco para la opresión

Lección 11 - 9 Feb

### Relaciones y Sexualidad

- El amor entre seres humanos
- Relaciones racionales entre hombres y mujeres
- Una teoría racional de la sexualidad
- Como sesionar sobre angustias relacionadas con la sexualidad

Lección 12 - 23 Feb

### La Comunidad de CoEscucha

- Las Guías
- Membresía a la Comunidad
- Literatura
- Talleres, grupos de apoyo, clases, etc.
- Re-evaluation Counseling Community Resources Inc.
- La Fundación de la Reevaluación

# Artículo: Dos Sindicalistas en Apuros

Sábado por la mañana. Harvey recibe una llamada telefónica de un amigo del sindicato: "Harvey, soy Edy. Necesito tu ayuda. Tengo un amigo que cada día está peor. Los psiquiatras dicen que habrá que internarlo y aplicarle electroshock. Lleva días encerrado solo en su piso, sin arreglarse, sin comer ni dormir. No puedo ver a un hombre destruirse así. Yo no sé qué hacer. ¿No puedes intentar hacer tú algo?"

Harvey visita a Merle, hundido en su tristeza. Intenta razonar con él, hacerle comer, animarle a dormir y no hay manera. Se le ocurre preguntarle algo y Merle, bajando la cabeza, rompe a llorar. "¡Por favor Merle, cálmate! Eres un adulto, no te vas a poner a llorar ahora!"

Harvey le intenta a cortar el llanto varias veces, hasta que le viene una idea a la cabeza: "A lo mejor tiene necesidad de llorar". Y decide dejarle llorar y simplemente escuchar. Terminando el día, entre lágrimas, Merle exclama: "¡Ahora ya sé por qué lloro. Es por mi hermana que murió hace ocho meses. Nos llevábamos muy bien". Y siguió llorando.

A mitad de la tarde del domingo, después de una fuerte crisis de llanto, grita: "¡Ah! Me veo delante de la tumba de mi madre. Lo recuerdo perfectamente. Tengo 8 años!". Y se pone a llorar por su madre. El lunes a mediodía, Edy telefona a Harvey para felicitarle: "Harvey, no sé lo que estás haciendo pero sigue. Merle llevaba meses sin dar respuestas inteligentes y ahora está empezando a hacerlo".

Todas las tardes durante dos semanas, Harvey se citaba con Merle para escucharle. Una tarde éste se puso a temblar y lo paró de inmediato: "Mira Merle, llorar te sienta bien, así que no vamos a perder el tiempo temblando". Pero Merle volvió a temblar, hasta que vio que esto también le sentaba bien. Unas tardes después, Merle se puso a reír sin parar. Harvey se enfadó y le animó a tomarlo más en serio. Pero la risa volvía a brotar y acabaron los dos riendo juntos.

Al finalizar la segunda semana, Merle se encontraba mejor que nunca. Edy y Harvey quedaron tan sorprendidos con

el resultado que decidieron estudiar la experiencia y continuarla entre ellos.

## ***Llorar, reír, bostezar, temblar, rugir, estirarse... son procesos curativos***

La capacidad de pensar y crear respuestas nuevas a las situaciones nuevas que nos toca vivir se la debemos a nuestro complejo sistema nervioso. Los expertos en ordenadores lo toman como modelo pero nunca consiguen aproximarse a su eficacia.

El cerebro humano contiene más de diez mil millones de neuronas en funcionamiento. Unos pocos cientos reciben continuamente gran cantidad de información a través de los sentidos. Otras se encargan de clasificar y archivar esta información. La información archivada de experiencias pasadas semejantes se usa como base para una respuesta adecuada a la nueva situación presente. Afrontamos mejor las nuevas experiencias gracias a lo aprendido anteriormente.

Sin embargo hay momentos en nuestra vida en que nuestra inteligencia deja de funcionar. Mientras dura cualquier tipo de experiencia angustiosa, nuestro cerebro se paraliza. Gran cantidad de datos siguen entrando a través de los sentidos, pero no hay posibilidad de clasificarlos y archivarlos. Suelen utilizarse expresiones como "el dolor me hizo perder la cabeza" o "estaba ciego de rabia". En esos momentos perdemos la capacidad de razonar.

Estas experiencias desagradables que trastornan nuestra capacidad de pensar pueden ser de origen físico (dolor, golpe, herida, enfermedad, desmayo, droga, anestesia, calmante, frío, calor, hambre...) o bien de origen emocional (pérdida de un ser querido, frustraciones, tristeza, miedo, ridículo, aburrimiento ...

De pequeños somos más propensos a padecer experiencias angustiosas ya que somos más débiles, nos falta experiencia e información y dependemos muchos de los demás.

Por suerte, poseemos mecanismos automáticos para recuperarnos de los sufrimientos, que se manifiestan en forma de descargas emocionales:

Si un niño, después de haberse perdido en la calle, ve a su madre y ésta le brinda sus brazos, se volcará sobre ella y llorará largo rato. De vez en cuando se asegurará de que su madre le sigue prestando atención para seguir llorando hasta liberarse totalmente de su desdicha.

Cuando termine, le volverá su bienestar y alegría. ¡Como si nada hubiese pasado! Tras el desahogo emocional, todos los datos que había almacenado de forma desordenada durante la experiencia dolorosa serán clasificados y convertidos en información útil, disponible para entender experiencias posteriores.

Si el niño es asustado y después se encuentra con alguien que le acoge y permanece tranquilo.... Se agarrará, temblará, se le pondrá carne de gallina, gritará, le castañearán los dientes.... Esto es lo que necesita hacer para librarse del miedo y quedarse a gusto. Un niño frustrado desencadenará todo un "berrinche" si es que se le mira con placer (aunque sea en medio de la calle): movimientos físicos violentos como retorcimientos, pataletas, manotazos, gritos rabiosos, acompañado todo de sudor cálido. Es así cómo se cura la rabia.

Si un niño es ridiculizado, si se le humilla y siente vergüenza y después se encuentra con un adulto que le atiende contará la experiencia varias veces y finalmente bromeará al respecto. Empezará a reír y cada vez reirá más fuerte. Así es cómo se librará espontáneamente de la vergüenza que le hacía esconderse y no querer encontrarse con sus amigos.

Si la experiencia ha producido tensiones musculares, éstas se liberarán a base de bostezos prolongados y profundos, uno detrás de otro, acompañados a veces de estiramientos y rascamientos.

## ***Todos disponemos de estos recursos espontáneos de curación.***

Después de haber pasado un mal rato necesitamos volcarnos en alguien de confianza para descargar nuestro malestar, mientras nos escucha atentamente.