

La Reconstrucción de los estados de ánimo



La reconstrucción lingüística de los estados de ánimo difiere ligeramente de la reconstrucción de las emociones. Como hemos dicho anteriormente, interpretamos los estados anímicos como predisposiciones recurrentes para la acción, es decir, predisposiciones en las que nos encontramos habitualmente. Por ello, en nuestro hablar cotidiano ellos aparecen como nuestra forma de ser: decimos "Yo soy optimista", "Mercedes es arrogante".

Esto quiere decir que nos referimos a ellos como una forma de ser, y no como a una predisposición temporal, resultado de un evento o acontecimiento particular, inmediato.

En vez de eso, encontraremos juicios sobre la vida, sobre otras personas o sobre nosotros mismos. Ciertos estados anímicos pueden haber nacido como una emoción: "tuve miedo por algo que ocurrió en el pasado, y posteriormente he permanecido allí, a pesar de que lo ocurrido quedó perdido en el tiempo. Hoy, me juzgo temeroso o miedoso".

Lo central en la práctica de reconstruir lingüísticamente los estados anímicos, es la ausencia de una afirmación sobre "un evento detonador" de la predisposición a la acción en la que nos encontramos. Por otra parte, los estados anímicos no son predisposiciones temporales, sino maneras recurrentes de enfrentar el devenir de la vida.

Trabajemos con algunos ejemplos:

1.

Aceptación

Juzgo que algunas posibilidades se han cerrado para mí.
Declaro mi gratitud a la vida independientemente de eso.

2.

Resolución

Juzgo que hay posibilidades en la vida. Declaro que he escogido realizar algunas de ellas.
Declaro que voy a comenzar a hacerlo ahora mismo.

3.

Optimismo

Juzgo que cosas buenas y malas ocurren en la vida.
Juzgo que la mayor parte de las cosas que a mí me ocurren son buenas. Juzgo que eso va a continuar a través de mi vida.
Juzgo que eso se debe a mis habilidades, actitudes y-o a mi suerte.
Declaro mi disposición a actuar de esta manera para confirmar esta tendencia.

4.

Pesimismo

Juzgo que cosas buenas y malas pasan en la vida.
Juzgo que la mayoría son malas.
Juzgo que esto es particularmente cierto para mí. Juzgo que esto va a continuar a través de mi vida.
Declaro mi disposición a actuar poco y con desgano.

5.

Resignación

Juzgo que hay muy pocas posibilidades para mí en la vida.
Juzgo que soy incapaz de realizarlas. Juzgo que no puedo cambiar eso.
Por lo tanto, juzgo que no haré nada.

6.**Seguridad**

Juzgo que hay posibilidades para mí en la vida.

Juzgo que soy capaz de aprovecharlas la mayor parte del tiempo.

Juzgo que puedo aprender si me siento incapaz para tomar acciones.

Ofrezco fundar lo que estoy diciendo.

7.**Serenidad**

Juzgo que en el curso de la vida voy a tener pérdidas y ganancias.

Declaro que en cualquier caso, le estaré agradecido a la vida.

8.**Resentimiento**

El resentimiento es un estado de ánimo que tiene una conversación subyacente, en la cual interpretamos que, hemos sido víctimas de una acción injusta, y en la que alguien aparece como culpable por lo que nos sucede (una persona, un grupo de personas, toda una categoría de individuos, o incluso la vida misma o el mundo entero).

El resentimiento no para ahí. La persona resentida hace además una declaración: aquel que cometió la injusticia, pagará por ello. Aparece así el deseo de venganza como subproducto habitual del resentimiento.

El estado de ánimo del resentimiento se asemeja mucho al de la ira. La principal diferencia reside en que la ira se manifiesta abiertamente y el resentimiento permanece escondido. Permanece como una conversación privada. Crece en el silencio y rara vez se manifiesta directamente, o lo hace ante personas no adecuadas (decimos no adecuadas porque aparece como queja ante terceras personas que no pueden hacer nada efectivo para aliviar el estado de ánimo resentido. Por el contrario, la queja ante terceras personas suele alimentar el estado de ánimo de resentimiento y hacerlo crecer).

Normalmente encontraremos una promesa y unas expectativas consideradas legítimas que, en ambos casos, no son cumplidas. Pero además, es necesario que exista una situación que obstruya o impida manifestar nuestra ira o hacer una reclamación.

El resentimiento surge de la impotencia y a menudo la reproduce. Una razón para esconder la ira y dejar que se desarrolle el resentimiento es cuando nos encontramos en una situación precaria de poder.

Tenemos miedo de hacer nuestra reclamación y por eso la mantenemos oculta. Por eso, en las situaciones de liderazgo en las empresas, pueden surgir muchos casos de resentimiento por parte de los subordinados.

La persona en resentimiento se ve afectada por un sufrimiento penetrante y muchas veces casi permanente, que se manifiesta en múltiples situaciones de su vida. La persona resentida, además, ve bloqueada su capacidad de actuar, porque se mantiene sumida en una conversación que se niega a aceptar la pérdida sufrida, se asienta en el pasado (en lo que ocurrió y lo que debía haber ocurrido) y cierra puertas al futuro.

En este sentido, decimos, como Nietzsche, que el resentimiento es un estado de ánimo que esclaviza a quién lo padece.



Cómo rediseñar nuevos estados de ánimo



Podemos acceder a transformaciones de nuestra emocionalidad a través del lenguaje, por eso decimos que a través de la conversación de coaching podemos rediseñar nuevos estados de ánimo.

Veamos algunas pautas para poder reconstruir nuestros estados de ánimo:

- Como primera medida, es importante convertirse en un buen observador de los estados de ánimo. Es importante desarrollar y refinar la capacidad para acceder a nuestro mundo emocional y, al de las personas que nos rodean, a través de la observación y de la reflexión. En general, tenemos poco contacto con nuestro mundo emocional y, en ocasiones, este contacto está totalmente bloqueado.
- No somos responsables de nuestro estado de ánimo, sin embargo, si somos responsables del tiempo que decidimos permanecer anclados en él. Si reconocemos que no somos productores de nuestros estados de ánimo, sino que son éstos los que nos producen a nosotros, podremos intervenir más fácilmente y de forma más liviana en nuestros estados de ánimo.
- Debemos cuidarnos de las historias que hemos fabricado en torno a nuestros estados de ánimo. Tendemos a encontrar correctos nuestros estados de ánimo y, podemos dar infinitas razones del enorme sentido que tiene el estar en ellos. Es importante recordar que, a menudo, el estado de ánimo no se produjo por lo que contamos en nuestra historia, sino que fue el estado de ánimo el que produjo la historia.

La reconstrucción lingüística es precisamente una práctica destinada a revelar algunas de esas coherencias. Por lo tanto es importante desarrollar, además de la reconstrucción lingüística de estados anímicos y emociones, la reconstrucción corporal de las emociones, la reconstrucción emocional del cuerpo, la reconstrucción corporal del lenguaje y trabajar intuyendo las razones por las cuales nos sucede lo que nos sucede.

La práctica de la reconstrucción aquí propuesta y el proceso de realizar reconstrucciones lingüísticas de las emociones, es fundamental en el desarrollo de la capacidad de “leer” coherencias y centrarnos.

Hemos dicho que en la práctica del coaching, buscamos identificar coherencias entre los dominios lingüístico, emocional, corporal y espiritual del aprendiz como una forma de “conocer” profundamente al aprendiz, descubrir sus fortalezas y las debilidades que le impiden realizar nuevas posibilidades de ser y hacer: disposiciones al movimiento que impiden acceder a nuevos mundos interpretativos, interpretaciones que perpetúan ciertos universos emocionales.

Reajustar esas coherencias es fundamental. Todo aprendizaje transformacional es un reajuste de las coherencias de los dominios constitutivos de una persona.