

## MÓDULO DE ESTADOS DE ÁNIMO



# Estados de Ánimo

## Emociones y Estados de Ánimo

---

Hemos dicho que si bien el lenguaje constituye a los seres humanos como el tipo de ser que somos, existen otros dos dominios, el del cuerpo y el de la emocionalidad.

Los tres dominios mantienen una coherencia tal que, el cambio en uno de ellos traerá manifestaciones en los dos restantes.

En la medida que posturas físicas, emocionalidad y lenguaje se correspondan, podemos acceder a cada uno a través de los demás.

Es común observar que los cambios en uno de los tres dominios no logran conservarse, debido a la presión de coherencia que proviene de los otros dos. Ello obliga muy frecuentemente a intervenir simultáneamente en los tres dominios para asegurar que las transformaciones producidas en uno de ellos se encuentren con cambios que les sean coherentes en los otros. Por ejemplo, no basta con inducir un cambio en el tipo de conversaciones que una persona tiene, si la emocionalidad en la que se halla es aquella que es coherente con las conversaciones del pasado. De no intervenir en la emocionalidad, el cambio en las conversaciones corre el peligro de no conservarse y, por lo tanto, de ser efímero.



### Distinción entre estados de ánimo y emociones

Cuando hablamos de nuestra emocionalidad podemos hacer una distinción entre estos dos fenómenos: los estados de ánimo y las emociones.

Cada vez que experimentamos una interrupción en el fluir de la vida se producen emociones. A éstas, por lo tanto, las asociamos con los quiebres, y los quiebres siempre implican un cambio en nuestro espacio de posibilidades. Lo que antes creíamos posible puede no serlo ya, y lo que antes suponíamos improbable puede tornarse probable o posible repentinamente.

Las emociones, por lo tanto, es una distinción que hacemos en el lenguaje para referirnos al cambio en nuestro espacio de posibilidades a raíz de determinados acontecimientos. Por eso cuando hablamos de emociones podemos señalar las circunstancias particulares que las generan. Si estos acontecimientos desaparecen, normalmente las emociones que los acompañan también desaparecen. Las emociones son específicas y reactivas.

Prestemos atención a este relato:

Una persona sale a caminar un día soleado por la montaña, disfrutando del hermoso día, del paisaje, de la naturaleza en general, y comienza a imaginarse un proyecto de trabajo que de concretarse le abriría muchas posibilidades que hasta ahora sentía que no tenía, se siente feliz imaginando, diseñando las tareas, está ilusionado, optimista. Sonríe. De pronto ve adelante una culebra que avanza hacia él. Se asusta, el corazón le palpita fuerte, siente miedo, y comienza a pensar qué sería más conveniente, si esquivarla o retroceder. El espacio de posibilidades en el que se encuentra ahora es otro. La emoción del miedo se ha apoderado de él.

### *Observemos:*

La emoción del miedo fue desencadenada por la percepción de la culebra. Un evento gatilló esa emoción. Esto implica que si queremos entender una determinada emoción, es importante remitirla al acontecimiento desencadenante. Al identificarla, sabremos que si queremos evitar la repetición de esa emoción tendremos que “sacar culebras del camino” y si queremos que esa experiencia emotiva se repita, habrá que asegurarse de colocarlas en él.

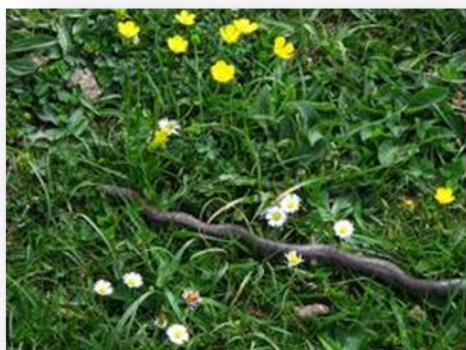
Los estados de ánimo son una distinción muy diferente de la distinción de emociones. Cuando hablamos de estados de ánimo nos referimos a una emocionalidad que nos remite a condiciones específicas y que, por lo tanto, normalmente no los podemos relacionar con acontecimientos determinados.

Los estados de ánimo viven en el trasfondo desde el cual actuamos.

Los estados de ánimo también están asociados a un espacio de posibilidades, a un espacio de acciones posibles. Sin embargo, en los estados de ánimo la relación entre posibilidades y acción se revierte.

Las emociones tienen que ver con la forma en que la acción modifica nuestro horizonte de posibilidades. Con los estados de ánimo,

por el contrario, nos ocupamos de la forma en que el horizonte de posibilidades en el que nos encontramos, correspondiente al estado de ánimo en cuestión, condiciona nuestras acciones.



Independientemente de lo que hagamos, los seres humanos siempre estamos en algún estado de ánimo que, comúnmente, no elegimos ni controlamos, simplemente nos encontramos en él.

En la medida en que la emocionalidad condiciona el actuar, condiciona igualmente la manera como somos mientras estamos en él. Por lo tanto no solamente podemos decir que estamos en un determinado estado de ánimo, si no también que el estado de ánimo nos tiene a nosotros. Nos convertimos en nuestros estados de ánimo.

¿Entonces nada podemos hacer respecto de nuestros estados de ánimo? Por supuesto que podemos hacer algo.

Postulamos que si cambiamos nuestro Observador del estado de ánimo que somos, abrimos posibilidades de acción que normalmente permanecen escondidas. Al ser capaces de observar los estados de ánimo en cuanto tales, nos permite intervenir en su diseño.

Existe una estrecha relación entre emociones y estados de ánimo. Por un lado, lo que empezó como una emoción ligada a un determinado acontecimiento, puede a menudo convertirse en un estado de ánimo si permanece con la persona el tiempo suficiente y se traslada al trasfondo desde el cual ella actúa.

### Los estados de ánimo son constitutivos de la existencia humana

Los seres humanos estamos inmersos en determinados estados de ánimo. No hay forma en que podamos evitar de encontrarnos en alguno y mirar la vida desde fuera de algún tipo de estado emocional.



### Estados de ánimo y acción

Hemos dicho que los estados de ánimo definen un espacio de acciones posibles. Maturana sostiene que las emociones y los estados de ánimo son predisposiciones para la acción.

#### Tomemos un ejemplo:

Al observar un perro decimos: “Este perro está enojado”. Al decir esto estamos haciendo un juicio sobre el perro a través del cual caracterizamos su comportamiento y definimos lo que es posible esperar en términos de las acciones que el perro podría ejecutar estando en el estado en el que se encuentra. El enojo, por lo tanto, implica una observación de comportamiento, un juicio sobre él y un presupuesto de coherencia entre el comportamiento observado y el comportamiento esperado a partir del anterior. Es así como hablamos de las emociones ajenas.

Aunque las experiencias emocionales en los seres humanos son incomunicables por sí mismas, por compartir los seres humanos una forma genérica de ser, presuponemos



que cuando distinguimos emociones equivalentes, la experiencia personal de tal estado emocional es también equivalente. Pero, ¿quién nos asegura que es lo mismo?

¿Es igual la experiencia del Amor que siente una pareja al que siente otra?

¿Es igual la experiencia de culpa que siente una persona a la que puede sentir otra?

Desde esta perspectiva, en la medida en que aceptamos que no observamos en otros sus sentimientos, y que no podemos comunicar plenamente los nuestros, al hablar de emociones y de estados de ánimo estamos introduciendo un lenguaje para hablar de la acción y, muy particularmente, el espacio de posibilidades especificado por las acciones que observamos.

La rabia, el amor, la culpa, más que referirse a lo que sentimos, aluden a espacios de posibilidades en el que nos encontramos en nuestro desenvolvimiento en la vida.

El día jueves no tiene una emocionalidad distinta a la del día viernes. Es siempre el observador quien establece una distinción entre jueves y viernes, y quien asocia a tal distinción un espacio de posibilidades diferentes.



### La emoción pertenece al observador

**Resumiendo**, podemos sostener que dependiendo del estado de ánimo en que nos encontremos, ciertas acciones son posibles y otras no. Si estamos predispuestos a la desconfianza, se estrechan las posibilidades de coordinar acciones con los demás.

Cuando queremos coordinar acciones con alguien tendremos que preguntarnos si el estado de ánimo de esa persona es conducente o no a la proyectada acción.

Cuando conversamos es importante asegurarse de que el estado de ánimo de la conversación sea el adecuado para lograr lo que se espera que esa conversación produzca. El estado de ánimo predominante no sólo determinará qué se podría lograr de esa conversación, sino, a un nivel más básico, va a condicionar la forma en que las personas escuchen lo que se dice.

Uno de los problemas que enfrentamos es que los estados de ánimo son a menudo transparentes para nosotros. No los notamos y, por lo tanto, juzgamos que lo que pertenece a nuestros estados de ánimo es propiedad de nuestro mundo.

### Dominio de observación de los estados de ánimo

Recordemos que la existencia humana reconoce tres dominios primarios: el dominio del cuerpo, el dominio de emocionalidad y del lenguaje. Hemos sostenido que a pesar que representan dominios irreductibles, ellos mantienen entre sí relaciones de coherencia y que, en razón de ello, cabe la posibilidad de reconstruir los fenómenos de un dominio en términos de los fenómenos de cualquiera de los otros dos, como,

asimismo, cabe también la posibilidad de intervenir indirectamente en un dominio particular, al intervenir en los otros.

Por lo tanto podemos observar los fenómenos emocionales e intervenir en ellos, desde los dominios del cuerpo y del lenguaje.

Dentro del dominio del cuerpo, estableceremos dos subdominios: la biología y la corporalidad.

Llamaremos biología al dominio de los componentes y relaciones que constituyen nuestra estructura biológica.

Por lo tanto, estamos señalando lo que sucede a nivel de los sistemas nerviosos, digestivo, circulatorio, etc; estamos examinando, por ejemplo, diferentes condiciones hormonales o diferente configuración genética.

Cuando hablamos de corporalidad, lo que está en juego es el comportamiento físico de un individuo. Estaremos refiriéndonos a nuestra forma de gesticular, nuestras posturas corporales, la forma en que un individuo se mueve en su entorno, etc.

Ambos dominios están relacionados, lo que sucede a nivel biológico condiciona lo que ocurre a nivel corporal y viceversa.

Decimos que depende del estado de ánimo que tengamos, será la calidad de conversaciones que tengamos. Maturana sostiene que las conversaciones son la combinación de dos factores básicos: lenguaje y emociones.

El lenguaje y los estados de ánimo están relacionados entre sí. Podemos darnos cuenta cómo cambia nuestra emocionalidad cuando alguien nos da una buena o mala noticia.

Todos los días tenemos múltiples experiencias en las cuales observamos cómo lo que decimos puede influir en el estado de ánimo de la gente.

De esta relación entre el lenguaje y la emocionalidad, surge la posibilidad de intervenir en el diseño de nuestros propios estados de ánimo.

Podemos traducir nuestros estados emocionales en una estructura lingüística.

Podemos, también, intervenir en el dominio de nuestras emociones por medio de las acciones a nivel de nuestros actos lingüísticos, cambiando nuestros estados emocionales.

Es sorprendente observar cuán poca atención se presta comúnmente a la conexión entre el lenguaje y estados de ánimo en las conversaciones. Sabemos que nuestra comunicación con otros se ve afectada por el estado de ánimo que existía antes de iniciar la conversación, y el que la propia conversación va generando. Generalmente estamos muy lejos de percibir que nuestras conversaciones pueden ser una herramienta fundamental para cambiar los estados ánimo de otras personas y que el hacerlo abre nuevos dominios de acción.

Hemos dicho que los juicios que tenemos, definen, también, un espacio de acciones posibles, como lo hacen los estados de ánimo.

Podemos tratar los estados de ánimo como juicios automáticos del mundo, y decimos que son automáticos porque sabemos que no son emitidos por nosotros. Los estados de ánimo anteceden a la acción; están allí cuando vamos a actuar.

Veamos un ejemplo:

Cuando estamos en el estado de ánimo del entusiasmo, podemos reconstruir este estado de ánimo como el juicio que emitimos cuando decimos,

“Esto es entusiasmante”. Se trata de un juicio como una estructura lingüística acerca del mundo.

Cuando formulamos el juicio “Esto es entusiasmante” la estructura lingüística sugiere dos actos:

**YO AFIRMO QUE X ESTÁ SUCEDIENDO.**

**YO AFIRMO QUE X VA A AMPLIAR MIS POSIBILIDADES EN EL FUTURO.**

Ahora si nos encontramos en el estado de ánimo del aburrimiento, podemos observar el juicio subyacente “Esto es aburrido”.

Tomemos por ejemplo la tristeza. La pregunta que deberíamos hacer es ¿Qué estructura lingüística aparece cuando decimos “Esto es triste”.

Como podemos ver cada estado de ánimo genera un mundo particular. Y ese mundo será muy diferente si estamos en un estado de ánimo de entusiasmo, tristeza o de aburrimiento.

Cuando estamos en un estado de ánimo “positivo” el mundo se nos representa como una infinidad de posibilidades.

Cuando estamos en un estado de ánimo “negativo”, nos encontramos en un mundo que cierra nuestras posibilidades.

### **Los estados de ánimos en contextos sociales**

**Los estados de ánimo son contagiosos.** Nuestros estados de ánimo siempre se generan dentro del estado de ánimo social. Las comunidades determinan el estado de ánimo de los individuos que pertenecen a ella, pero los individuos también determinan el estado de ánimo de sus comunidades. La capacidad de un individuo para determinar el estado de ánimo de una comunidad es una de las habilidades del liderazgo.

De la misma forma que hablamos de los estados de ánimos de los individuos, también podemos hablar de los estados de ánimo de las empresas. El estado de ánimo de la gente de primera línea de una empresa será decisivo para determinar lo que la empresa será capaz de lograr, cómo va a reaccionar a los cambios en su entorno, cómo responderán sus miembros individuales al desafío de crear un futuro para ella, etc.

**¿PODEMOS HACER ALGO CON LOS ESTADOS DE ÁNIMO?**

A la mayoría de nosotros nos pasa de sentirnos arrastrados por estados de ánimo, ya sean propios, o los que nos rodean, ya sea en el hogar, en la empresa o en la comunidad.

Nuestros estados de ánimo son derivados por el devenir de nuestra vida y en general no tenemos la capacidad de producir cambios significativos y estables en ellos.

A menudo nos encontramos impotentes para cambiar nuestros estados de ánimo y los de otras personas, y ni siquiera nos hacemos responsables de los estados de ánimo que nosotros mismos creamos.

Si alguien se queja por el estado de ánimo que traemos al trabajo, podemos decir, “Y bien, así es como soy y no puedo hacer nada al respecto”.

Mucha gente se hace responsable de sus estados de ánimo y a menudo se da cuenta de que existen algunas acciones que puede llevar a cabo para cambiarlos. Sin embargo lo que no logran ver es que pueden intervenir en la modificación del estado de ánimo del entorno social en que viven, y cuando ese estado de ánimo se hace insostenible, se van, se retiran de ese entorno social. Empiezan todo el proceso de nuevo hasta que alcanzan otro punto de saturación. Nos movemos de un lugar a otro, de una relación a otra, de un trabajo a otro, etc. Nuestra vida nunca se estabiliza realmente.

No queremos decir que no nos deberíamos mover de un entorno social a otro, tampoco queremos decir que los estados de ánimo que prevalecen en esos lugares sean de nuestra total responsabilidad, todos estos dominios son compartidos con los otros.

Decimos que al no asumir la cuota de responsabilidad que nos corresponde, no vemos que podemos realizar acciones para cambiar esos estados de ánimos.

## Estados de ánimo como un dominio de diseño

Sostenemos que podemos adoptar una postura activa en nuestros estados de ánimo y en los de nuestro entorno. En vez de ser arrastrados por ellos, podemos participar en moldear esos estados de ánimo. Para ello habrá que revisar las interpretaciones que hacemos ya que ellas posibilitaran acciones distintas a las que estamos teniendo, siendo las conversaciones poderosas herramientas en este diseño.

Ahora, ¿Cuáles son las conversaciones que tienen el poder de producir cambios en los estados de ánimo? Todas. Conversar es estar en un proceso de transformación, es coordinar acciones, es encontrar la posibilidad de nuevas conversaciones. Alguna vez nos ha pasado de sentir que solamente con el hecho de estar conversando con alguien nuestro estado de ánimo cambia o que cambia el estado de ánimo de la otra persona.

Sin embargo muchas veces nos cuesta darnos cuenta de ésto ya que pensamos que lo posible sólo guarda relación con el mundo y no con nosotros. A menudo nos hemos resignado a nuestros estados de ánimo y a los de los demás, sin ver posibilidades de modificarlos.



## PAUTAS PARA EL ÁNIMO:

## DISEÑO DE ESTADOS DE

Convertirse en un observador de los estados de ánimo, esto es considerarlos como “estados de ánimo” y no como “atributos del mundo”.

No somos responsables de los estados de ánimo en que nos encontramos, simplemente estamos en él. Ser conscientes que no somos los productores de nuestros estados de ánimo, sino que ellos nos producen a nosotros, nos permiten intervenir más fácilmente. Si bien no somos los responsables, somos responsables de permanecer en él.

Cuidarse de las historias que hemos fabricado entorno a nuestros estados de ánimo. Tendemos a encontrarlos correctos y a dar infinitas razones para permanecer en ellos.

Una vez que se identifica el estado de ánimo, deberíamos buscar los juicios que corresponden a él. Nos podríamos preguntar:

¿Cómo estoy juzgando?

¿Cómo estoy juzgando a la gente que me rodea?

¿Qué juicios tengo acerca de mí mismo?

¿Qué juicios tengo acerca del futuro?

Después de haber identificado el estado de ánimo como un juicio automático, podemos examinar la estructura lingüística que subyace a ese juicio.

Luego podemos mirar las afirmaciones, ver si son verdaderas o falsas, si los juicios están o no fundados, si las declaraciones son válidas o inválidas.

Según el análisis de la estructura lingüística podremos descubrir si el fundamento de ese estado de ánimo es o no suficiente. Si no lo fuere, estaríamos en una mejor posición para cambiarlo.

Podemos buscar las acciones que nos permitan esas afirmaciones, juicios, etc. Esas acciones pueden incluir conversaciones que podemos abrir para modificar la estructura lingüística del estado de ánimo.

Si nos damos cuenta de que tendemos a caer en los mismos estados de ánimo en forma recurrente, también podemos realizar acciones para anticipar los momentos en que el estado de ánimo va a aparecer nuevamente. Podemos construir cursos de acciones a seguir cuando transitamos ciertos estados de ánimo, comprometiéndonos a seguirlos.

Una de las acciones que podemos realizar es sumergirnos entre personas con las cuales nuestros estados de ánimos no tienen demasiada cabida. No olvidemos que los estados de ánimo son contagiosos.

No olvidarnos el nexo que hay entre nuestro cuerpo y nuestros estados de ánimo. Si cambiamos nuestras posturas corporales, si practicamos un ejercicio, ciertos estados de ánimo deberían desaparecer. La música es una forma muy efectiva de intervenir a nivel corporal para cambiar nuestros estados de ánimo.

Todo lo mencionado tiene limitaciones. Si sucede que nuestro estado de ánimo de debe a una condición biológica, el cambiar nuestras conversaciones puede resultar insuficiente en algunos casos. Si así fuere, podremos actuar en forma directa sobre nuestra biología.

No olvidemos que no podemos evitar nuestros estados de ánimo. Hagamos lo que hagamos, siempre estaremos en uno o en otro. No hay nada malo en estar en un estado de ánimo. El propósito del diseño es abrir la posibilidad de intervención, de manera que uno pueda adquirir un sentido de responsabilidad con respecto de sus estados de ánimo y de los de quienes lo rodean.

## 2. Cuatro Estados Emocionales Básicos

### Juicio de facticidad y de posibilidad

A partir de nuestra capacidad de emitir juicios, nosotros, los seres humanos, podemos hacer una distinción fundamental entre dos áreas diferentes. Por una parte, está todo aquello que juzgamos que no puede ser cambiado. Hagamos lo que hagamos, las cosas van a seguir tal como están. Les llamamos hechos de la vida. Le llamamos el dominio de facticidad.

Por otro parte, están todas aquellas situaciones que consideramos pueden ser cambiadas. Llamaremos a esta área el dominio de posibilidad.

### La facticidad ontológica

Al observar la facticidad de la vida podemos identificar al menos dos dominios que no pueden ser cambiados, son lo que llamamos “facticidades ontológicas”. Por ontológicas nos referimos a que ellas son constitutivas de la forma de ser de los seres humanos y no pueden ser cambiadas.

El primer dominio es el de la finitud de nuestro cuerpo. Nuestras acciones tendrán la limitación biológica de nuestro propio cuerpo. Ciertas acciones que teníamos como disponibles a una determinada edad veremos que con el transcurso de los años dejamos de tenerlas.

El segundo dominio de facticidad ontológico apunta a que no nos es posible cambiar la ocurrencia de los hechos del pasado. Ello, sin embargo no significa que no podamos cambiar la interpretación del pasado.

Decimos que la facticidad histórica, a diferencia de la facticidad ontológica, se caracteriza por cuanto puede disolverse como facticidad con el cambio de las condiciones históricas.

Un ejemplo, la Iglesia Católica no permite que los sacerdotes se casen. Se necesitaría que el Vaticano cambiara sus reglas sobre el sacerdocio, en relación a la cuestión del matrimonio de los sacerdotes para que esta realidad fáctica se transforme en una situación de posibilidad.

La facticidad es siempre un juicio efectuado por un observador sobre el acontecer. Por lo tanto puede ser modificado. En la medida que reconocemos que la facticidad es un juicio, reconocemos también que lo que alguien podría considerar como una facticidad histórica bien puede ser considerado por otro como un ámbito de transformación posible.

Los líderes son personas que declaran como posibles cosas que el resto de las personas declaran como imposibles.

Lo que decimos que es posible es siempre un juicio de la capacidad de nuestras acciones para cambiar lo que está dado.

Cuando comprendemos que lo que es posible es un juicio, reconocemos que toda posibilidad la constituye el observador que emite tal juicio.

Lo que es posible es siempre función de una “invención” humana. La declaración de posibilidad es un juicio y como tal requiere ser fundado.

Una vez que reconocemos que la distinción entre facticidad y posibilidad resulta de un juicio, reconocemos también, que diferentes personas pueden diferir significativamente en la manera como trazan esta distinción y la forma como lo hagan generara distintos observadores de lo que es posible, lo que determinará diferentes acciones que cada uno estará dispuesto a tomar.

Muchas personas juzgan que algo es posible sin fundar sus juicios y al hacerlo, desarrollan una especie de ceguera en sus vidas, empeñándose en cambiar cosas que otros, con más fundamentos, juzgan que es imposible, o declaran inmutables.

Es frecuente observar personas que manejan expresiones tales como: “Si tal cosa no hubiera ocurrido, yo podría hacer tal otra” o “Para que me voy a tomar la molestia de hacer eso, si sé que nada va a cambiar”.

## JUICIOS DE

	FACTICIDAD <i>(Lo que no podemos cambiar)</i>	POSIBILIDAD <i>(Lo que podemos cambiar)</i>
Nos		
Oponemos:	RESENTIMIENTO	RESIGNACIÓN
Aceptamos:	ACEPTACIÓN <i>(Paz)</i>	AMBICIÓN <i>(Motivación)</i>

El estado de ánimo del Resentimiento

**¿Qué es el resentimiento?** Es la conversación subyacente que se produce dentro de nosotros donde consideramos que hemos sido víctimas de los hechos en forma injusta.

Cuando los seres humanos luchamos contra lo que no podemos cambiar, cuando demostramos incapacidad para aceptar lo que hemos llamado la facticidad de la vida, generamos un espacio dentro del cual es fácil que se desarrolle el resentimiento.

Este estado de ánimo genera, luego, otro estado, el de venganza por aquello injusto que nos han hecho.

El resentimiento se acerca a la ira. La ira se manifiesta abiertamente, mientras que el resentimiento permanece escondido. Se mantiene como una conversación privada.

El resentimiento se nutre de dos fuentes: de las promesas y de las expectativas consideradas legítimas y no cumplidas, y que no hubo la posibilidad de hacer un reclamo efectivo.

El resentimiento emerge de la impotencia y a menudo la reproduce. Una razón importante para no manifestar nuestra ira y dejar que se desarrolle el resentimiento es el considerar que nos encontramos en condiciones precarias de poder. Por ejemplo consideramos que no es conveniente decirle nada a un jefe que nos humilla porque tendremos que soportar peores humillaciones. Cuando la coordinación de acciones está basada en el temor, el resentimiento puede desarrollarse con extrema facilidad.

El estado de resentimiento es extremadamente corrosivo para la convivencia social. Las personas en estado de resentimiento se ven afectadas por un sufrimiento penetrante y muchas veces casi permanente. No tienen alegría, no hay felicidad verdadera.

Quienes son blancos del resentimiento de otros, se encuentran rodeados de arenas movedizas y de un entorno hostil aun cuando no lo perciban.

## LA CONSTRUCCIÓN LINGÜÍSTICA QUE PROPONEMOS PARA LA RECONSTRUCCIÓN DEL ESTADO DE RESENTIMIENTO SERÍA:

- Afirmo que sucedió (o no sucedió) X
- Juzgo que ello implica el incumplimiento de una promesa o de una legítima expectativa.
- Juzgo que X me causó daño y restrinjo mis posibilidades actuales.
- Juzgo que esto no es justo.
- Declaro que “A” es responsable de esto.
- Juzgo que no puedo hacer nada ahora para que “A” repare el daño que me ocasionó.
- Declaro que esto no es lo correcto.
- Declaro que en algún momento, en algún lugar, en alguna forma, “A” va a pagar por esto.

Finalmente el resentimiento nos hace vivir en función de la persona con que estamos resentidos.

### El estado de ánimo de aceptación y paz

Es el contrario al del resentimiento y que, por lo tanto, da cuenta de una emocionalidad diferente. Este estado de ánimo manifiesta una reconciliación con la expresión de la facticidad. Estamos en paz cuando aceptamos las pérdidas que no están en nuestras manos cambiar.

De esta manera podemos relacionarnos con nuestro pasado desde el resentimiento o desde la aceptación. Cuando lo hacemos desde la aceptación, ello no implica, por ejemplo, negarse a reconocer los errores que pudimos haber cometido. Pero somos capaces de vivir en paz pues lo que sucedió en el pasado no tiene necesariamente que repetirse en el futuro.

La aceptación tampoco desconoce los errores de los demás, lo que la aceptación acepta es el hecho de que no podemos cambiar lo ya ocurrido y, en cuanto tal, lo declara “cerrado”.

Es importante revisar de qué manera nos podemos desplazar desde el resentimiento a la aceptación. Una manera sería el analizar los juicios que aparecen en la reconstrucción lingüística del resentimiento y en el examen de sus fundamentos. Por ejemplo, podríamos examinar los fundamentos que encontramos para emitir los juicios que nos conducen a efectuar la acusación que está involucrada en el resentimiento.

Cuando examinados los juicios que nos involucran en un estado de resentimiento y nos damos cuenta que son fundados, podemos hacer una declaración que dé por “cerrado el pasado” y de esta manera transitar hacia el estado de aceptación. Debemos examinar si podemos terminar con esas conversaciones privadas que nos persiguen durante tanto tiempo.

Una alternativa es examinar si nuestra decisión de no hablar y mantener nuestra acusación en silencio está fundada. Si nos decidimos por hablar, una forma frecuente de hacerlo es la recriminación o la queja. Al recriminar algo a alguien, lo que obtenemos como respuesta de parte del otro es, a menudo, el rechazo de nuestra interpretación de los hechos y una avalancha de juicios personales. Durante todo este proceso la relación entre las personas se deteriora aún más.

Existe otra forma de hacernos cargo de nuestro resentimiento al hablar, generar conversaciones tendientes a coordinar acciones con los otros. Nos estamos refiriendo al reclamo. El reclamo es como un juego del lenguaje, conformado por varios actos lingüísticos, combinándose declaraciones, afirmaciones y peticiones.

### VEAMOS UN EJEMPLO:

DECLARACIÓN                      Tengo que hacerte un reclamo.



AFIRMACIÓN  
ibas a hacer X

Me prometiste que

AFIRMACIÓN

No cumpliste.

DECLARACIÓN

Me ocasionaste un perjuicio

DECLARACIÓN

Te hago responsable de esto

PETICIÓN

Yo te pido entonces....

DECLARACIÓN

(Si la respuesta es positiva) Gracias

Con la primera declaración se crea el contexto para la conversación del reclamo.

Los dos pasos siguientes también aportan elementos contextuales. Nuestro oyente puede responder que “Yo no había prometido cosa alguna”, o, “Lo que te prometí no es lo mismo que me estás reclamando”, o, “No te especifiqué en qué momento cumpliría”.

En todos estos casos descubriremos que hubo un mal entendido y nos daremos cuenta que tenemos que mejorar nuestra manera de pactar promesas con esta persona.

Luego con la tercera afirmación, nuestro oyente puede argumentar que el “Si cumplió su promesa”, entregando afirmaciones en forma de demostración. Podemos darnos cuenta entonces que nuestra presunción de que la promesa no fue cumplida puede ser falsa y que el oyente puede demostrarnos que cumplió. De hecho muchas veces nos resentimos porque hacemos presunciones que posteriormente resultan no ser verdaderas. Hablando de aquello que nos resiente abrimos la posibilidad de constatar si nuestras presunciones eran verdaderas o falsas.

Si nuestro oyente está de acuerdo con lo que nosotros decimos, entramos en el terreno de los reclamos. Podemos, por lo tanto, declarar la responsabilidad de quién no cumplió y proceder a pedir alguna reparación por lo sucedido.

Si lo que pedimos es aceptado por el oyente, el motivo del reclamo se disuelve y con él se disolverá también nuestro resentimiento.

Si nuestro oyente no acepta lo que le pedimos, podemos entrar en una negociación sobre los términos de la reparación en donde el oyente puede hacer contraofertas. Puede suceder que aceptemos el punto de vista de nuestro oyente y dar por cerrado el asunto o bien replantearnos el continuar juntos con esa persona luego de sentir afectada nuestra confianza.

Muchas personas no saben cómo llevar adelante el reclamo de modo efectivo. Algunos creen que con recriminar al otro, hacen todo lo que deben realizar. Y pasan de una recriminación a otra.

Muchas veces el daño se nos presenta como irreparable o que no logra compensar la pérdida sufrida. En esos casos tenemos la alternativa del perdón para terminar con el sufrimiento.

Los seres humanos cometemos errores todo el tiempo y no medimos todas las consecuencias de nuestros actos.

Hay quienes están dispuestos a perdonar, pero con una condición: que el responsable de la acción declare su arrepentimiento. Ello implica que se haga merecedor de nuestro perdón. No debemos olvidar que el perdón no solo libera al responsable del daño sino también al resentido de su resentimiento.

Luego podemos sentir que el daño que nos produjeron es tan grande que no tiene sentido seguir teniendo relación con esa persona. En estos casos la mejor manera de cerrar nuestras conversaciones de resentimiento puede ser la declaración de término de la relación.

Otra forma de abordar el resentimiento es no permitir que crezca cuando aparece. ¿Cómo podemos hacerlo?, acordando mutuamente en compartir todas aquellas conversaciones privadas acerca de la manera que coordinamos acciones juntos. Esto implica mantener abierto un espacio para el reclamo. Esto significa que todo aquello que reclamemos no sufrirá consecuencias negativas.

No estamos diciendo que las personas deban hacer públicas cualquier conversación privada que puedan tener.

Como seres autónomos que somos, tenemos el privilegio de la privacidad y este privilegio debe ser plenamente respetado. Las conversaciones que nos comprometemos a contar son aquellas que, a nuestro juicio, tienen el poder de interferir con nuestra coordinación de acciones con los otros.

### El estado de ánimo de la resignación:

Tal como lo hemos mencionado, lo ocurrido en el pasado no puede ser cambiado. El futuro, sin embargo, se caracteriza por ofrecernos un espacio de indeterminación, un espacio sujeto a nuestra capacidad de acción.

Observemos que alguien está en el estado de ánimo de la resignación, cuando tal persona se comporta, en un determinado dominio, como si algo no pudiera cambiar, mientras que nosotros consideramos lo contrario. Lo que las diferencia es que, aquella que se encuentra en el estado de ánimo de la resignación, no considera el futuro como un espacio de intervención que le permite, a partir de las acciones que ella misma emprenda en el presente, transformarlo. Para ellas el estado de resignación aparece como realismo fundado.

Es muy común que admitamos que estamos resignados en algún dominio de nuestras vidas. Podemos observar nuestra propia resignación. Cuando esto sucede, de nuevo surge una tensión entre juicios de posibilidades y juicios de facticidad. Por un lado reconocemos que las cosas podrían ser diferentes. Pero, por otro, estamos poseídos por el juicio de que las cosas no van a cambiar, hagamos lo que hagamos.

### El estado de ánimo de la ambición (*o motivación*):

Al estado de ánimo de la resignación se contraponen el de la ambición. Mientras que la resignación se definía por la clausura de posibilidades futuras, la ambición destaca por identificar amplios espacios de intervención para producir cambios.

La ambición permite tener una mirada diferente del futuro. Una persona ambiciosa entiende que el presente construye el futuro y, al hacerlo, trasciende lo que hoy existe.

Cabe advertir que el término ambición tiene connotaciones muy diferentes según los discursos históricos que predominen en las distintas comunidades.

Desde nuestra perspectiva, podemos reconstruir lingüísticamente el estado de ánimo de la ambición por referencia al juicio que hacemos de una persona, en el sentido de que ve posibilidades de acción donde otros normalmente no las ven, y se compromete en la ejecución de tales acciones.

### **De la resignación a la ambición:**

Cuando detectamos dominios en donde puede haber focos de resignación podemos efectuar algunas acciones.

Primero debemos examinar los juicios que aparecen en la reconstrucción lingüística de la resignación.

Podríamos ver, cuando los examinamos, que los obstáculos que suponíamos que nos impedirían actuar efectivamente, no existen, o bien podrían ser superados.

Sin embargo, no es extraño descubrir que nuestro supuesto inicial era infundado.

Cuando admitimos que teóricamente las cosas podrían cambiar, pero no sabemos qué hacer al respecto, podemos siempre recurrir a las acciones “reflexivas”. Si no sabemos qué hacer a continuación, todavía podríamos ejecutar las acciones que nos conducirían a las acciones que deberíamos realizar para llegar adonde queremos ir.

¿Qué acciones podemos emprender cuando no sabemos qué acciones realizar? Podemos aprender. Podemos ejecutar la acción de ampliar nuestra capacidad de acción. El aprendizaje es una de las más importantes formas de alejar a las personas de la resignación. El aprendizaje hace que parezca alcanzable lo que pudo parecer imposible. A través del aprendizaje transformamos nuestros juicios de facticidad en juicios de posibilidad.



[www.cocreare.com.ar](http://www.cocreare.com.ar)  
[www.carreradecoaching.com](http://www.carreradecoaching.com)