

EICP

Reconstrucción Lingüística de las Emociones



Reconstrucción Lingüística de las Emociones

Decimos que el lenguaje es acción y que las emociones y estados de ánimo son predisposiciones para la acción. En consecuencia no podemos entender ni alterar nuestra forma de pensar ni nuestra habilidad para participar en conversaciones sin realizar cambios coherentes en el dominio emocional.

La persona es una danza, donde ningún paso precede a la música y la música no precede los pasos. Es necesario generar una interpretación acerca de los patrones de conexión entre los dominios constitutivos de las personas (cuerpo - emociones - lenguaje). A estos patrones de conexión los llamamos coherencia. Lo que ocurre en el dominio emocional, de alguna manera se refleja en el cuerpo. Lo que ocurre en el dominio lingüístico, se refleja en nuestras emociones y así continúa.



Como consecuencia de eso, podemos desarrollar una práctica, podemos “traducir” un dominio a cualquiera de los otros. Lo que no se revela a través de un dominio, se puede alcanzar a través de otro. Lo que es asunto de enorme resistencia en un dominio, puede ser aceptado por un cambio en otro.

El proceso de traducir la experiencia de las emociones al lenguaje, apunta a identificar coherencia entre estos dos dominios. A este proceso lo llamamos “reconstrucción lingüística de emociones y estados de ánimo”. Y nos sirve para cambiar el observador que estamos “siendo”, para alterar las coherencias entre los dominios.

La reconstrucción lingüística de las emociones y estados de ánimo es un proceso por el cual traducimos la experiencia de estados emocionales en narrativas. Lo hacemos usando los actos lingüísticos específicos sin tener que describir las anécdotas específicas de cada narrativa.

Pasos básicos para reconstruir estados de ánimo y emociones

- 1- Escuchar la experiencia de una emoción en particular (puede ser tu propia experiencia o al experiencia que juzgues que alguien más esta viviendo). Vas a descubrir que para poder hacer sentido de la experiencia hay alguna narrativa o historia disponible para ello. Escríbela.
- 2- Escribe la narrativa original separándola en sus diferentes actos del habla constitutivos. Si puedes identificar un evento detonador, escríbelo como una afirmación. En este caso estarás reconstruyendo una emoción. Si no puedes identificar ningún evento detonador en particular, identifica el juicio más relevante que puedas encontrar en la narrativa. Empieza la reconstrucción escribiendo esos juicios. En esos casos estarás reconstruyendo un estado de ánimo.
- 3- Si fuiste capaz de identificar un evento detonador, anota los juicios acerca del evento que encontraste en la narrativa.
- 4- Asegúrate que en tu reconstrucción, la predisposición para la acción sea revelada tan específicamente como sea posible: castigar, declarar gratitud, reparar cualquier daño, esconderse, etc.
- 5- Recuerda, no estás definiendo un estado emocional. No impongas tu interpretación de una emoción en particular a la experiencia de la misma. Permite que la experiencia “te hable”.

Recuerda que no estamos diciendo que las emociones son fenómenos lingüísticos. Solamente estamos buscando “traducir” al dominio lingüístico lo que hemos encontrado en el dominio emocional.

Puede haber tantas reconstrucciones como el número de personas que escuchan la misma experiencia. El tener esta distinción va a cambiarle de un enfoque tradicional a uno ontológico.

A) Reconstrucción lingüística de EMOCIONES.

Comenzaremos con cuatro emociones relacionadas con nuestra preocupación de la identidad pública o privada, generada como consecuencia de nuestras acciones. Ellas son: arrepentimiento, culpabilidad, vergüenza, y bochorno (turbación). También pueden ser, remordimiento y humillación.

- **El arrepentimiento** afirmo que hice X. Juzgo que X es el resultado de mis descuidadas acciones. Juzgo que X ha producido

consecuencias negativas para alguien. Declaro mi intención de disculparme. Declaro que puedo perdonarme a mi mismo (me perdono) Comentarios: en esta emoción, nos hacemos cargo de las preocupaciones por nuestra identidad pública a través de la disculpa. Podemos también juzgar que nuestra identidad privada también se ve afectada negativamente. En esa situación, la acción a realizar es el perdón.

- **La culpa** afirmo que hice (o no hice) X. Juzgo que debí (o no debí) haberlo hecho. Juzgo que he violado mis propios principios y valores. Me juzgo como un ser humano inferior. Declaro que no me puedo perdonar. Declaro que merezco ser castigado (no me perdono). Comentarios: esta emoción es gatillada por eventos que juzgamos que afectan nuestra identidad privada. Revelan estándares y valores que son generados por nuestras más antiguas tradiciones y creencias. El conocimiento de discursos históricos es de enorme valor para el coach para reconstruir la emoción.
- **La vergüenza** afirmo que hice (o no hice) X. juzgo que debí (o no debí) haberlo hecho. Juzgo que he roto algunos estándares de esta comunidad. Juzgo que esto afecta negativamente mi identidad pública. Declaro mi disposición para reparar cualquier daño causado. Comentarios: en este caso hay dos predisposiciones para la acción. En un caso el reparar cualquier daño y encarar a la comunidad y su juicio. En el otro caso, la disposición a esconderse. Se podría llamar la vergüenza responsable y la vergüenza irresponsable respectivamente.
- **El bochorno** afirmo que X a ocurrido. Juzgo X como algo inesperado. Juzgo que la ocurrencia de X ha llamado la atención de los demás hacia mí. Juzgo que la única manera que tengo de hacerme cargo de esta situación es escondiéndome. Comentario: en esta emoción. El factor sorpresa es importante. Lo que esta en juego en términos de identidad es relativamente pequeño comparado con lo que esta en riesgo en la vergüenza.

Hay otro grupo de emociones que no están relacionadas con ninguna preocupación específica por nuestra identidad privada o pública. Se refieren a nuestra preocupación por el destino o suerte de otra gente. Solidaridad, compasión y lástima son algunas de ellas.

- **La lástima** afirmo que X ha ocurrido. Juzgo que X ha producido consecuencias negativas par alguien. Juzgo que no hay nada significativo que pueda hacer al respecto. Juzgo que lo que ha sucedido no me concierne. Juzgo que el mundo sería mejor si no ocurriesen situaciones como X.
- **La compasión** afirmo que X le ocurrió a alguien. Juzgo que como consecuencia de X esa persona está sufriendo. Acepto que los seres humanos estamos sujetos a tales riesgos como parte de la vida. Declaro que los seres humanos deberían ayudarse unos a otros en situaciones parecidas. Declaro mi disposición a ayudar.

Como vivimos en el lenguaje, somos capaces de traer el pasado a nuestro presente. La forma en que vivamos el pasado en el presente también se refleja en nuestro dominio emocional. Las emociones como la vergüenza, el remordimiento, la culpa, el arrepentimiento, la gratitud y otras, nos dicen de qué manera vivimos nuestros recuerdos.

Sin embargo hay dos emociones que merecen un lugar especial cuando hablamos del pasado. Y son la nostalgia y la tristeza. Ellas apuntan al ser holístico que somos, nos hablan de un mundo que es parte de la persona y no de la persona como parte del mundo. Los cambios en ese mundo pueden juzgarse como ganancias p pérdidas para la persona. En el caso de estas dos emociones, dichos cambios son pérdidas. En el caso de la gratitud, esos cambios son ganancias.

- **La tristeza** afirmo que X ha ocurrido. Juzgo que X constituir una pérdida para mí. Juzgo que algunas posibilidades han disminuido para mí. Acepto esa pérdida como parte de la facticidad de la vida. Comentarios: esta emoción es muy reveladora del mundo de preocupaciones de los aprendices. Si no importara no habría pérdida.
- **La nostalgia** afirmo que X sucedió (hace mucho tiempo). Juzgo que X fue un período maravilloso en mi vida. Acepto que X no puede volver a suceder. Declaro que disfruto con los recuerdos de X. declaro mi deseo de volver a recordarlos.
- **La gratitud** afirmo que X ha ocurrido. Juzgo que X ha producido beneficios para mí o para otros. Juzgo que X fue posible debido a las acciones de P. Juzgo que P podría haber actuado diferente.

Me declaro abierto a futuros pedidos que P pueda hacerme a mí.
Comentarios: la gratitud puede darse por los cumplimientos de las condiciones de satisfacción, cuando una promesa ha sido cumplida. También puede darse por las acciones de alguien o por un evento que se juzga como positivo. La gratitud puede ser también un estado de ánimo, una forma de vivir. En este caso no está motivada por un evento en particular. Es un juicio prevaleciente sobre el privilegio que es el estar vivo, que vale la pena ser parte de este misterio. Es importante notar que la gratitud es la emoción en la que se construye el gozo.

Otras emociones que están frecuentemente en situaciones de coaching, son:

- **La rabia** afirmo que X ha ocurrido. Juzgo que “alguien” es responsable de eso. Juzgo que X ha dañado mis posibilidades. Juzgo que es injusto. Declaro que deseo castigar a ese “alguien”.
- **La indignación** afirmo que me hiciste una promesa. Afirmo que no la has cumplido. Juzgo que eso me ha causado daño. Te pido que la cumplas ahora o te hagas responsable de las consecuencias.
- **Los celos** afirmo que has hecho (o estas haciendo o planeando) X. juzgo que es una traición a nuestra relación personal. Declaro mi deseo de castigarte.
- **El miedo** afirmo que X ha sucedido. Dado que X ocurrió predigo que Y puede pasar. Juzgo que si Y sucede, yo sufriré una pérdida. Juzgo que es posible que pueda prepararme para enfrentarme a eso. Comentarios: sin el juicio de la posibilidad de enfrentar esto, el miedo se convertiría en pánico.
- **La frustración** afirmo que he hecho una promesa. Juzgo que estoy haciendo todo a mi alcance para cumplir con ella. Juzgo que a pesar de eso, no soy capaz de hacerlo. Juzgo que no tengo control sobre la situación. Declaro que me daré por vencido si esto continúa así.
- **La ansiedad** afirmo que X ha ocurrido. Dado que X ocurrió, predigo que algo peligroso podría sucederme. Declaro que no sé

que hacer para evitar ese “algo”. Juzgo que ninguna de mis acciones puede cambiar esta incertidumbre. Declaro que quisiera tener alguna certidumbre de alguna otra forma.

- **El pánico** afirmo que X ha sucedido. Juzgo que pude perderlo todo. Me juzgo a mí mismo absolutamente incapaz de sobreponerme. Declaro que me doy por vencido.
- **El respeto** afirmo que has estado haciendo X. Juzgo que esta muy bien hecho. Juzgo que lo hiciste llenando los estándares de competencias. Declaro que me encuentro abierto a coordinar acciones contigo.
- **La admiración** afirmo que has estado haciendo X.. Juzgo que está extremadamente bien hecho. Juzgo que has excedido los estándares de competencias. Declaro que si yo hiciera lo que haces tú, me gustaría hacerlo como tú lo haces.
- **La arrogancia** afirmo que he hecho X. juzgo que lo hice porque normalmente sé que funcionan las cosas. Declaro que si no sé algo, rápidamente lo resuelvo. Juzgo que la mayoría de la gente es menos inteligente que yo. Juzgo que la gente normalmente no sabe nada.
- **El orgullo** afirmo que he hecho X. declaro mi satisfacción por lo que hice. Declaro mi mérito al hacer X. me felicito a mí mismo.
- **El gozo** afirmo que X ha pasado. Lo juzgo como algo maravilloso. Declaro mi gratitud a la vida. Declaro mi deseo de seguir viviendo.

B) Reconstrucción lingüística de ESTADOS DE ÁNIMO



Como dijimos los estados de ánimos son las aguas profundas de los ríos que somos. Son las predisposiciones recurrentes para la acción, en las que vivimos. Los vivimos como si fueran “nuestra naturaleza”. Hablamos de nuestros estados

de ánimos cuando decimos algo como “soy una persona miedosa, o soy un optimista, o usualmente me encuentro en grandes dificultades cuando tengo que afrontar cambios, o él es muy ambicioso”. Esos comentarios no se refieren a las reacciones que tenemos a un evento en particular, sino a la manera en que enfrentamos el venir de la vida. Por lo tanto, la reconstrucción lingüística de los estados de ánimo no comienza con una afirmación acerca del evento “detonador”, sino con juicios. Estos juicios fueron aprendidos probablemente cuando éramos muy chicos. Son de mucha duración e invaden múltiples dominio de la vida. Por ejemplo:

- **Aceptación** juzgo que algunas posibilidades se han cerrado para mí. Declaro mi gratitud a la vida independientemente de eso.
- **Resolución** juzgo que hay posibilidades en la vida. Declaro que he escogido realizar algunas de ellas. Declaro que voy a comenzar ha hacerlo ahora mismo.
- **Optimismo** juzgo que cosas buenas y cosas malas ocurren en la vida. Juzgo que la mayor parte de las cosas que me pasan a mí son buenas. Juzgo que eso va a continuar. Juzgo que eso se debe a mi habilidad o a mi suerte. Declaro mi disposición a actuar para confirmar esta tendencia.
- **Pesimismo** juzgo que cosas buenas y cosas malas ocurren en la vida. Juzgo que la mayoría son malas. Juzgo que la mayoría son malas. Juzgo que esto es particularmente cierto para mí. Juzgo que esto va a continuar. Declaro mi indisposición a actuar debido a esta tendencia.
- **Resignación** juzgo que hay muy pocas posibilidades par mí en la vida. Juzgo que soy incapaz de realizarlas. Juzgo que no puedo cambiar eso. Por lo tanto, declaro que no haré nada.
- **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.
- **Resentimiento** declaro que no acepto la manera en que se ha desarrollado mi vida. Juzgo que esto es injusto. Declaro mi intención de cobrarme esto (vengarme).

Otros estados emocionales son:

- **Remordimiento** afirmo que ha sucedido X. Juzgo que pude actuar y no lo hice. Juzgo que debí intervenir y no lo hice. Juzgo que no puedo controlar las consecuencias por lo sucedido. Juzgo no tener la capacidad de manifestar mis disculpas. Declaro sentirme merecedor de mi castigo.
- **Humillación** afirmo que hiciste algo. Juzgo que tu accionar dañó mi imagen pública y mi identidad privada. Juzgo no ser merecedor de tremendo daño. Declaro mi intención de devolverte la experiencia y jamás volveré tomar contacto contigo.
- **Esperanza** juzgo que por algún motivo todo lo bueno llegará a mi vida. Declaro estar preparada a recibirlo.
- **Aburrimiento** juzgo que nada de lo que sucede me entusiasma. No encuentro sentido o motivo par permanecer acá. Declaro mi intención de buscar acciones en otro lugar.
- **Desprecio** afirmo que X sucede. Juzgo que estos actos no están integrados en mi manera de ver el mundo. No entiendo que hace X en mi mundo. Declaro querer borrarlo del mundo. Juzgo que la vida sería más plena sin este tipo de cosas.
- **Curiosidad** las suposiciones sobre X me inquietan tremendamente. Declaro mi intención de averiguar y develar X.
- **Satisfacción** afirmo que X ha sucedido y es un resultado esperado por mí. Declaro descansar para disfrutar de esta emoción de aceptación y merecimiento.
- **Entusiasmo** afirmo desconocer el devenir en esta situación. Juzgo sentirme fuerte y enérgica. Declaro ser capaz de sobrepasar cualquier obstáculo que pudiera presentarse en este camino.

La capacidad para reconstruir Estados de Ánimos y Emociones es una competencia clave en el coaching. Es esencial en el diseño de intervenciones de coaching. Estamos buscando traducir la experiencia de ellas al dominio lingüístico. Nuestra meta es descubrir la coherencia entre esos dominios, para que cuando hagamos coaching podamos construir algunos nuevos.