EMOCIONES Y ESTADOS DE ANIMO

Existe una distinción, a veces muy sutil, entre emoción y Estado de Animo, para el coaching ontológico. Consideramos la Emoción como un estado puntual, reactivo y causado por un acontecimiento que normalmente precede inmediatamente en el tiempo. Cada vez que experimentamos una interrupción (quiebre) en el fluir de la vida, se producen emociones.

Un quiebre siempre implica un cambio en nuestro espacio de posibilidades. Lo que antes creíamos posible, puede no serlo ahora. Cada vez que juzgamos que nuestro espacio de posibilidades ha cambiado, sea positiva o negativamente, estamos enfrentando un quiebre y lo asociamos a una emoción.

Por el contrario, el estado de ánimo es una emocionalidad que no remite necesariamente a causas específicas y que, normalmente, no podemos relacionar con acontecimientos determinados. Los estados de ánimo viven en el transfondo desde el cual actuamos. Estemos donde estemos y hagamos lo que hagamos, siempre estamos en un determinado estado de ánimo, que comúnmente no elegimos ni controlamos. Una vez en él, nos comportamos dentro de unos parámetros específicos. Por eso decimos que los estados de ánimo y las emociones condicionan nuestro actuar. Por este motivo, solemos decir que los estados de ánimo nos tienen a nosotros, nos convertimos en nuestros estados de ánimo.

Las diferentes épocas del año, los días de la semana, diversos momentos de nuestras vidas, la situación atmosférica... Todas estas circunstancias y muchas otras, tienen la capacidad de teñir nuestro estado de ánimo personal y condicionarlo. Factores como el tiempo, la edad, el lugar en el que nos encontramos, el momento del día... intervienen y modifican nuestro estado de ánimo.

REDISEÑAR EL ESTADO DE ANIMO

Podemos acceder a transformaciones de nuestra *emocionalidad* a través del lenguaje, por eso decimos que a través de la conversación de coaching podemos rediseñar estados de ánimo. Veamos algunas pautas para llevarlo a cabo:

- Como primera medida, es importante convertirse en un buen observador de 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.
- Una vez que identificamos el estado de ánimo, deberíamos buscar los juicios que corresponden a él. Preguntémonos:
 - o Cómo estoy juzgando al mundo

- Cómo estoy juzgando a la gente que me rodea
- ¿Qué juicios tengo acerca de mí mismo?
- ¿Qué juicios tengo acerca del futuro?

Estas preguntas deberían bastar para especificar el estado de ánimo en que nos encontramos.

- Una vez que hemos identificado nuestro estado de ánimo como un juicio automático, podemos examinar la estructura lingüística que subyace a ese juicio.
- Cuando tenemos la estructura lingüística subyacente, podemos examinar si las afirmaciones que incluye esta estructura son verdaderas o falsas, si los juicios son fundados o no lo son, si las declaraciones que contiene son válidas o no, etc. Si descubrimos que el fundamento de ese estado de ánimo no es suficiente, estaremos en una mejor posición para cambiarlo.
- Identificada la estructura subyacente y los actos lingüísticos que contiene, podemos buscar acciones que realizar para cambiar esas afirmaciones, juicios, etc. Estas acciones pueden incluir conversaciones con terceras personas. No debemos permitir que nuestro estado de ánimo bloquee nuestra acción.
- Si nos damos cuenta de que tendemos a ser recurrentes en ciertos estados de ánimo, podemos también realizar acciones para anticipar los momentos en que el estado de ánimo va a aparecer nuevamente. Así podremos construir nuevos repertorios o acciones alternativas para no entrar en el estado de ánimo recurrente.
- Una acción posible es sumergirnos entre personas con las cuales nuestro estado de ánimo no tiene cabida. Eso nos ayudará a cambiar, porque los estados de ánimo son contagiosos. Esto también opera en sentido inverso: si nos rodeamos de personas que tienen un estado de ánimo negativo, podemos contagiarnos de ellas.
- No debemos olvidar la conexión con el cuerpo. Si cambiamos la postura corporal, practicamos ejercicio, aprendemos a respirar o a relajarnos, ciertos estados de ánimo desaparecerán. La música es también una forma efectiva de intervenir a nivel corporal.

EL RESENTIMIENTO COMO ESTADO DE ANIMO

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 aquí. 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 la padece.

ESTRUCTURA LINGÜÍSTICA DEL PROCESO DE RESENTIMIENTO

La estructura lingüística subyacente en un proceso de resentimiento es la siguiente:

1. Afirmo que sucedió (o no sucedió), determinado hecho (X)
2. Juzgo que ello implica el incumplimiento de una promesa legítima que me fue dada o de una expectativa legítima que yo tenía respecto de alguien o de algo.
3. Juzgo que ese hecho X me causó un daño irreparable y restringió mis posibilidades actuales y futuras.
4. Juzgo que esto no es justo.
5. Declaro que A (una persona, un grupo de personas o el conjunto de la humanidad) es responsable de dicho daño.
6. Juzgo que no puedo hacer nada para que A repare el daño que me ocasionó.
7. Declaro asimismo que esto es una injusticia.
8. Declaro que, en algún momento, A pagará por esto (venganza).

EL ESTADO DE ANIMO DE ACEPTACIÓN Y PAZ

Entendemos este estado de ánimo como diametralmente opuesto al del resentimiento. Exige una expresión de reconciliación. Decimos estar en paz cuando aceptamos vivir en armonía con las posibilidades que nos fueron cerradas. Estamos en paz cuando aceptamos las pérdidas que no está en nuestras manos cambiar. La única manera de superar el resentimiento es a través de la aceptación y, desde ahí, hay únicamente dos caminos: el perdón o la reclamación. El proceso de aceptación requiere los siguientes pasos:

1. Aceptamos las puertas que nos fueron cerradas
2. Aceptamos las pérdidas de lo que no está en nuestras manos cambiar
3. Aceptamos que podemos cambiar lo cambiabile, sin el lamento amargo e inútil de lo que no podemos cambiar.
- 4.

El proceso de reclamación, por su parte, tiene también de una serie de pasos que han de ser dados:

1. Tú me prometiste "X" y no has cumplido
2. Eso me ha provocado el daño "Y"

3. Yo creo que tú eres responsable de ese daño y yo te perdono por lo que has hecho
4. Te pido que, para reparar el daño, hagas A, B y C
5. (si la otra persona acepta): Gracias. Si no, habrá que negociar.

LA RESIGNACIÓN COMO ESTADO DE ANIMO

La resignación es otro estado de ánimo en el que a veces podemos encontrarnos. La resignación es un estado de ánimo que tiene la creencia oculta de que nada de lo que se haga puede cambiar una determinada situación.

La persona resignada cree que es realista y tiene numerosos juicios para fundar su realidad. De esta manera, la persona resignada está atrapada, no puede hacer nada para cambiar la situación. No ve el futuro como un espacio en el que la intervención sea posible.

La modificación de la resignación como estado de ánimo pasa por la revisión de todos los juicios que fundan dicha resignación. El trabajo del coach es ayudar a su coachee a pasar de un estado de ánimo de resignación a la ambición de lograr el cambio que desea.