

El mundo emotivo y el mundo del lenguaje

Las personas nos movemos en tres niveles que están en constante interrelación y búsqueda de coherencia; el lenguaje, el cuerpo y la emoción.

 Julio Olalla

Es común que tengamos momentos de lucidez a nivel del lenguaje, en los que alcanzamos nuevas e interesantes interpretaciones para solucionar nuestras dificultades. Para que se produzca la transformación personal con nuevas acciones es preciso que el cambio alcance no sólo el lenguaje, sino también una coherencia entre el cuerpo y la emoción, que de no existir nos devolvería al lugar de partida.

Para entender este fenómeno es importante saber a nivel fisiológico que ha ocurrido. Sabemos que el cerebro humano se compone de tres zonas:

- El cerebro reptil, que procesa las funciones básicas.
- El cerebro límbico que se encarga del mundo emotivo.
- El neocortex, el más reciente que es en donde reside la capacidad de razonar y el lenguaje.

Hemos sido seres emotivos mucho antes de haber tenido la capacidad de razonar. En este mundo emocional, que hemos reemplazado con la razón y el lenguaje, se encuentra una gran sabiduría.

■ ¿Dónde se conecta el mundo emocional con el lenguaje?

Existe un fenómeno que la ciencia ha comenzado a mirar que es el siguiente: si dos personas están en una conversación, puede ocurrir que el vibrar



emocional de una se encuentre con el de la otra, produciéndose lo que se llama una resonancia límbica. Cuando esto ocurre el sentido de lo que queremos decir se multiplica, porque va más allá de lo dicho.

Las acciones que los grandes líderes logran realizar tienen que ver con esta capacidad de resonar con el colectivo al cuál se dirigen, asimismo, para que el coaching se produzca ha de darse también esta resonancia.

En la resonancia límbica hay un instante en el que sentimos que empezamos a funcionar al unísono y es entonces cuando la fisiología empieza a ser afectada por la emoción, produciendo la regulación límbica.

Un ejemplo podría ser lo que ocurre con los ciclos menstruales de las mujeres que viven juntas, que al cabo de un tiempo comienzan a ser coetáneos.

También podemos observar que una madre que amamanta a su niño y si éste enferma, la calidad y composición de su leche se transforma para hacerse cargo de la enfermedad del niño.

El tema emocional es más que mis sentimientos por un lado y los tuyos por otro, no hay que analizarlo individualmente sino que se trata de espacios de encuentro. Gran parte de lo que sucede en una conversación tiene que ver con el espacio emocional que se crea, cuando nos encontramos con el coachee en esta danza estamos diciendo mucho más que lo que decimos con las palabras.

En el espacio emocional encontramos dos fenómenos:

■ La emoción y los estados de ánimo

La emoción puede ser interpretada como un cambio en la predisposición para la acción: tenemos "a mano" otras acciones diferentes que sin las nuevas circunstancias que dispararon ese cambio, no hubieran sido posibles.

En cambio en el estado anímico, tendemos a recurrir a un estado emocional predeterminado, histórico, que nos acompaña desde largo tiempo y que las circunstancias no logran provocar ningún cambio.

El mundo emocional es un espacio maravilloso para mirar. Cada emo-



Aprender a observar y aceptar nuestras emociones.

ción tiene su sabiduría, cada una es guardiana de un espacio del ser, cada una cumple con su rol y, cada una nos dispone a actuar diferente.

Un ejemplo de lo comentado anteriormente es que cuando hablamos de Coaching Organizacional y no tenemos la capacidad de observar el estado de ánimo del equipo nos estamos perdiendo algo importante para su desarrollo y aprendizaje. Si están por ejemplo en la resignación será necesario cambiar ese estado para que puedan conseguir acciones diferentes.

Algunos de nosotros hemos perdido la flexibilidad emocional: la rabia es una emoción que es indispensable para la existencia, sin embargo, si vivimos en la rabia, como estado de ánimo permanente nos es difícil vivir.

El punto de conexión entre el mundo emotivo y el del lenguaje tiene que ver con los juicios que hacemos, con nuestra manera de hacer sentido e interpretar: si por ejemplo, voy caminando por la calle y alguien me da un golpe en la cabeza, puedo interpretar que el golpe es un acto injusto y entonces reaccionaré con rabia. Si por el contrario, juzgo que el golpe es un aviso de peligro cambiaré la emoción de rabia por otra.

Mirando otras emociones vemos que la tristeza existe cuando enjuicio que he perdido algo; en cambio en la emoción del miedo enjuicio que algo malo me va a ocurrir.

Al igual que en las emociones, en el estado de ánimo, también hay una interpretación, un juicio, pero no responde a evento concreto que lo desencadena: si por ejemplo vivo con el juicio de que el mundo es peligroso viviré en el estado anímico del miedo.

La reconstrucción lingüística de las emociones busca conectar los discursos que cada uno realiza, con las emociones que experimenta y la disposición a la acción a la que finalmente llegamos.

Vemos algunas emociones básicas si nos fijamos en dos criterios;

- 1.- mayor tensión o relajación que genera.
- 2.- la cercanía o lejanía física que genera.

Nos encontramos que la rabia conlleva alta tensión y cercanía física mientras el miedo tiene alto nivel de tensión y lejanía física porque existe la tendencia a la huida. La ternura y el erotismo conllevan alta tensión y cercanía física.

La **ternura** es la emoción en la que el sistema aprende a sentirse seguro: un niño que no conoce la ternura es un niño cuyo sistema límbico no conoce la seguridad. Las caricias son la forma de generar, a través de la fisiología, esa seguridad.

El **erotismo** está cerca de la ternura. Una sociedad que le tiene miedo al erotismo acaba muchas veces reprimiendo todo acto de ternura. El ero-

tismo es más que la predisposición al acto sexual, tiene que ver con la belleza, con los fenómenos espirituales.

La **gratitud** es la predisposición de ser un regalo para los demás. A veces no nos atrevemos a ser bellos, atractivos y maravillosos por miedo a mostrar nuestro valor. La gratitud es ser un regalo, no por un intercambio sino simplemente por gratitud. Un coach que se frena a sí mismo en ser precioso y atractivo, está frenando su capacidad de ser un regalo para el otro.

Cuando elegimos y podemos estar en la emoción de la gratitud el mundo nos parece suficiente, no tenemos expectativas y nos alcanza con lo que hay.

La **alegría** tiene que ver con algo muy distinto a la excitación. El sistema límbico tan sólo puede estar excitado momentáneamente. Cuando una sociedad cambia la alegría por la excitación, los instantes de excitación cada vez tienen menor intensidad y tras ellos aparecen espacios de bajón.

Para que podamos vivir la alegría, es necesario que sepamos vivir la **tristeza**, esta emoción es esencial en nuestro aprendizaje. Un ser humano al que le importa algo, estará en la emoción de tristeza cuando lo ha perdido y por eso llora.

¿Cómo podría importarnos algo y no tener la tristeza en alguna parte cuando lo perdemos? Puede ser la pérdida de un objeto, de una oportunidad, etc.

La emoción del **miedo** se encuentra asociada a los juicios que hacemos sobre posibles pérdidas. ¿Qué es lo que tememos perder?

La **culpa** es una emoción que protege la identidad privada. Su origen es que nuestras acciones sean coherentes con nuestros valores, con nuestras normas privadas.

Vivimos en una sociedad en que la culpa se ha transformado en estado anímico permanente, y buscamos razones para tener culpa. Para un ser humano sano, la culpa tiene un valor

clave: yo tengo mis principios y si los transgredí tengo que pagar por ello, la disposición de la acción en la culpa suele ser el autocastigo.

La culpa es también una forma de manipular a los demás; si te dicen "vete de vacaciones, que yo me quedo sola", te sientes violando un principio básico tuyo y en consecuencia, aparece la culpa.

La **vergüenza** hay que distinguirla de la culpa: en la vergüenza protejo mi identidad pública y en la culpa protejo mi identidad privada.

La vergüenza está relacionada con las normas de la comunidad. Si violamos nuestros valores y las normas de la comunidad, podemos sentir culpa y vergüenza a la vez. Otras veces puedo sentir vergüenza pero no culpa.

La disposición de la vergüenza es a desaparecer o pedir disculpas.

La **perseverancia** es un juicio de posibilidad, de aprendizaje. "Si sigo insistiendo, lo voy a conseguir, va a resultar...".

La **frustración** es un juicio de impotencia, "no se puede hacer nada". Tiene un toque de rabia, un juicio de injusticia en la vida.

La **resignación** es más pura que la frustración. En la resignación la acción es inútil. En la frustración hay todavía

pelea, estás dando una última oportunidad, todavía no te has rendido.

El opuesto de la pasión es la auto-obsesión, se da cuando buscamos el yo en nosotros mismos y, el yo, se encuentra siempre en el otro.

Hay una emoción que tiene mucho poder negativo en las organizaciones. Es el **cinismo**. El cinismo es una resignación inteligente. Cualquier persona que crea que existe alguna acción es posible para solucionar las dificultades, desde los ojos del cínico, es un imbécil. Por ello, las personas no quieren estar en desacuerdo con el cínico, para no parecer tontos. El cínico chupa mucha energía en el colectivo, es un militante activo pues quiere que haya más resignados como él.

La disposición a la acción en el **resentimiento** es el desquite. Espero la ocasión para el desquite, es secreto, tiene dos elementos clave: el silencio y la revancha.

En la **rabia** en cambio no hay espera, explotas ahora. El resentimiento tiene un espacio en el tiempo distinto al de la rabia. Cuando una emoción te lleva a la resolución en la acción, es simple y clara, cuando no es así, pueden aparecer problemas de salud.

Es imposible reajustar el mundo emocional sin que haya descargas en el cuerpo: nuevamente el lenguaje, el cuerpo y la emoción están conectados y existe una coherencia entre estos tres mundos.

Las lágrimas las vemos, pero a veces existen otras alteraciones corporales que no vemos y que se producen en el proceso emocional.


Hay otra emoción que es la **pasión**, es la más mística de todas las emociones porque la predisposición a la acción es fundirnos en lo que hacemos, implica un desaparecer en el hacer. El acto de apasionarse es perderse, los místicos hablan desde la pasión. Un coach sin pasión, termina no teniendo compasión y eso hace imposible el coaching.

El opuesto de la pasión es la **auto-obsesión**, se da cuando buscamos el yo en nosotros mismos y, el yo, se encuentra siempre en el otro.

Cuando estoy contigo devengo en un yo que no puedo ser, si no estás tú.

Es como creer que nuestros pensamientos son debido a nosotros mismos, sin embargo, no podemos pensar si no estamos en un espacio colectivo. Si no aprendemos a hablar a los tres años perdemos la capacidad del lenguaje, pues éste es una contribución colectiva y es inconcebible en la soledad.

Los discursos y los juicios generan emociones y las emociones, a su vez, generan juicios e interpretaciones, no es algo unidireccional, sino que los efectos aquí son también las causas.

El mundo emotivo nunca será ajeno al pensamiento, estos son chispazos para mirar pero no son el final de la mirada. 

FICHA AUTOR

Julio Olalla • Es abogado titulado por la Universidad de Chile y experto en teoría del Lenguaje y Educación. Desde 1980 da cursos en el área de las competencias comunicativas, el desarrollo personal y el liderazgo organizacional. Desde entonces lidera el programa de Transformación Cultural en organizaciones de Argentina, Brasil, Chile, México, Venezuela, Australia, Canadá, España y EEUU. Es fundador de Newfield, compañía líder a nivel mundial en el campo del aprendizaje, y autor de "Desde el conocimiento a la Sabiduría: Ensayos sobre la crisis del saber en nuestros tiempos" Es experto en crear entornos que facilitan el aprendizaje y permiten la confianza, la seguridad, y bienestar que aceleren el potencial para entender. A través de su trabajo con Newfield y otras organizaciones, ha formado a más de 50.000 personas y ha trabajado con más de 300 compañías en EEUU, América del Sur, Europa y Australia. Julio, conferenciante conmovedor y magistral, habla a diversas audiencias sobre el liderazgo, el aprendizaje en las organizaciones, la educación y el Coaching. El enseña que la comprensión actual de lo que es "saber" y "aprender" no es suficiente para abordar los retos que enfrentamos como comunidad global. Su mensaje lleva a cada persona a evaluar no sólo el contenido de lo que está aprendiendo o pensando sino también su interpretación del concepto de aprender y su práctica.