

El poder del llenguatge positiu

ANNA IGLÉSIAS CASTELLÓ psicòloga i psicopedagoga, www.activament.cat

Des del marc teòric del funcionalisme, el llenguatge és un sistema de comunicació que s'utilitza en un context social per a comunicar els propis pensaments, emocions o sentiments. És a dir, el llenguatge ens permet de posar paraules a allò que pensem o sentim; però, durant el procés de convertir-ho en un missatge, desencadenem canvis en la idea original que volíem transmetre. I, si no, penseu en la quantitat de vegades que, mentre estàveu explicant allò que volíeu fer el pròxim cap de setmana, abans d'explicar tot el que teniu previst, ja heu substituït alguna activitat, n'hi heu afegida alguna o heu canviat d'ordre; o bé penseu en les vegades que heu començat a explicar un problema a algú perquè us ajudi a trobar una solució i, gairebé abans que aquest hagi pogut acabar d'escoltar-vos, li heu donat les gràcies perquè ja l'heu trobada.

Això ens passa perquè la relació entre el llenguatge i el pensament és recíproca. Com diem, convertir el pensament en llenguatge promou canvis en el pensament inicial¹, però el pensament també està influenciat per les categories lingüístiques², ja que influeixen en la capacitat d'organitzar els conceptes, en la capacitat d'abstracció, d'establir propietats i relacions, etc.

Una de les finalitats del llenguatge és comunicar, és a dir, elaborar un missatge per a transmetre'l a un interlocutor amb un objectiu concret: sentir-nos recolzats, exposar una idea, plantejar un canvi, proporcionar més informació... Hem de ser conscients, però, que a aquesta persona no li arriba sols el missatge sinó que a partir d'aquest es generarà una idea sobre nosaltres, les nostres idees, les actituds i la manera com afrontem les circumstàncies de la vida. A més, sobre la base d'aquesta percepció que projectem als altres, també anem creant la nostra identitat; per tant, el llenguatge és un reflex de nosaltres mateixos. Així caldrà plantejar-nos quina imatge volem donar als altres. Probablement, utilitzar un llenguatge positiu davant una situació negativa és el més difícil, però ens ajudarà a reinterpretar el problema d'una manera més positiva, i aquesta visió ens ajudarà a generar alternatives i solucions, a valorar les conseqüències, a veure un avantatge en aquesta situació, a tenir més energia per a poder-lo afrontar, a fer que els altres ens ajudin a tirar endavant sense caure en el victimitisme. Tot això farà augmentar la confiança i seguretat en nosaltres mateixos, perquè ens sentirem capaços d'afrontar-ho i, per tant, augmentarà la motivació. Aquesta ens ajudarà a prendre les decisions i accions que ens acostaran a aconseguir allò que desitgem. Penseu, per exemple, en quan heu volgut



L'ús de la paraula en una pintura medieval del museu Champollion de Figeac (Occitània)

FOTO: R. PUIG COROMINES

canviar de pis. Segurament n'haureu vistos molts que per algun motiu o un altre no us convencien; què fem, llavors? Si expliquem aquesta situació a un amic utilitzant un llenguatge negatiu direm: «Etic fart de mirar pisos, no n'hi ha cap que valgui la pena!», i ens acabem de creure que no trobarem cap pis que s'adeqüi a les nostres necessitats, i ell empatitzarà amb el nostre missatge refermant-lo. Doncs, canviem l'estil del missatge i fem-lo positiu: «Fins ara no he trobat cap pis que tingui tot el que necessito.» Solament amb aquest petit canvi, ens estem ja autoconvencent que el podem trobar. L'amic ens refermarà la idea i, com que pensarem això, tornarem a estar a punt, físicament i psicològicament, per a reprendre la recerca i sabem que, per probabilitat, com més pisos mirem, més opcions tindrem de trobar-ne un que s'adeqüi a allò que estem buscant. Així, doncs, el llenguatge no sols influeix en el nostre pensament, sinó també en el dels altres, en la nostra imatge i en el comportament. Sabent això, ¿no seria bo allò que ens deien de petits, de pensar les coses dues vegades abans de dir-les? ♦

Bibliografia

- “Retóricas” <<http://www.retoricas.com/2008/10/ejercicios-de-lenguaje-positivo.html>> [consulta: 19 de novembre del 2012]
- “Cómo los pensamientos positivos pueden cambiar tu vida” <<http://crecimiento-personal.innatia.com/c-pnl/a-como-los-pensamientos-positivos-pueden-cambiar-tu-vida-8651.html>> [consulta: 19 de novembre del 2012]
- Olga Soler (coord.) (2006), *Psicología del llenguatge*, Ed. UOC, Barcelona.
- M.A. Jiménez y A. Huidobro (2003), *¿Cómo funciona mi cerebro?*, Acento, Madrid.
- J. Fernández, M. Pintanel i A. Chamarro (2005), *Manual de psicología del pensamiento*, Universitat Autònoma de Barcelona, Barcelona.

1. Vegeu M.A. JIMÉNEZ y A. HUIDOBRO, p. 180.
2. Vegeu O. SOLER, p. 242.