

ARTÍCULO SOBRE MAPAS EMOCIONALES

La comprensión profunda de muchas cuestiones de la vida llega con la experiencia antes que el conocimiento teórico. Quizás esa sea la diferencia entre entender y comprender, entre aprender y aprehender, entre conocer y saber. En este momento de mi vida se cumplen dos décadas dedicadas profesionalmente a la enseñanza y una década volcada en el estudio y trabajo con el mundo de las emociones, ya sea con pacientes o alumnado, y sigo teniendo la sensación de que se puede profundizar más y más y nunca llegar hasta el fondo de esta cuestión.

Mi trabajo de investigación actual se centra en una técnica de trabajo sobre los planos emocional y mental: “Técnica de mapas emocionales”. Esta manera de trabajar sobre las emociones, sentimientos, creencias y pensamientos tiene dos funciones fundamentales: ayudar a la alumna/o o al paciente a hacerse consciente de sus programas emocionales y mentales y tomar conciencia de cómo esos programas se ordenan en un mapa emocional. Esta información suele ser parcialmente consciente, pero en su mayor parte inconsciente. ¿Cómo trabajar sobre un plano emocional y mental del que no se es consciente?

Para entender el trabajo con la “Técnica de mapas emocionales” hay que comenzar por definir algunos de los conceptos en los que se fundamenta. Así, nos encontramos con el concepto de *geografía emocional*: “concepción de la emocionalidad de cada persona como un paisaje interior, consciente e inconsciente, configurado por el conjunto de emociones, sentimientos, creencias y pensamientos (programas emocionales y mentales) que definen la relación emocional de la persona consigo misma y con el mundo”. También es necesario conocer el concepto de *mapa emocional*: “expresión en forma de mapa conceptual del conjunto de conexiones e interrelaciones (conscientes e inconscientes) entre los diferentes y variados programas emocionales y mentales que configuran una parte o la totalidad de la emocionalidad de la persona”.

Así mismo, los mapas emocionales siguen unas reglas internas que hay que tener en cuenta a la hora de construirlos, ya que configuran la estructura interna en la que se sostiene la emocionalidad del sujeto. Estas definiciones, reglas y contenidos se encuentran en el texto *Cartografía de las emociones. Curso de Mapas Emocionales*.

Es sorprendente, emocionante y, en ocasiones, conmovedor, acompañar a la persona en la construcción de su propio mapa emocional. Este trabajo se realiza en una sesión, pero sólo se puede llegar a él tras varias sesiones de trabajo personal, ya que ha de ser consciente de sus emociones profundas y variadas, aunque no sepa cómo ordenarlas. Una vez construido el mapa emocional la persona toma distancia y observa su emocionalidad como un conjunto de programas emocionales (emociones y sentimientos) y mentales (creencias y pensamientos) relacionados con una lógica interna clara y precisa, aunque se trata de una lógica intrínseca a la emocionalidad de la persona que nada tiene que ver con la lógica emocional de cualquier otra persona.

Imaginemos que se pudiese sacar una fotografía de la emocionalidad de una persona, de la conexión entre emociones y creencias, de la interrelación entre sentimientos y pensamientos: esto es un mapa emocional. Aunque desde la perspectiva terapéutica se presta más atención a los aspectos limitados o insanos de los programas emocionales y mentales, el mapa emocional (como la propia emocionalidad de la persona) también integra aspectos sanos sin por ello ser incoherente. De hecho, nada hay de incoherente en la emocionalidad de una persona, ya que si bien existen una serie de patrones habituales, el mapa emocional de cada quien es único y mantiene su lógica exclusivamente en su mundo interior, sin que tenga que responder, necesariamente, a procesos emocionales o mentales lógicos. En palabras del matemático, físico, filósofo y escritor Blaise Pascal (1623-1662): “El corazón tiene razones que la razón no entiende”.

A mi alumnado trato de llevarles a la comprensión de dos cuestiones fundamentales: la primera, que un mapa emocional no hay que entenderlo, hay que aceptarlo; la segunda, que un mapa emocional no es un fin en sí mismo sino un medio para alcanzar otros objetivos, sean terapéuticos, de desarrollo personal o pedagógicos. La construcción del mapa emocional de una persona conlleva una serie de procesos internos y externos que resultan beneficiosos en un trabajo personal, terapéutico o sanador. A continuación trataré de exponer y explicar estos procesos con detalle, ya que el beneficio del trabajo está en ellos.

La mayoría de las personas sabemos que sentimos emociones y sentimientos y que en nuestra mente hay creencias y pensamientos, sin embargo, un porcentaje muy elevado de esos programas emocionales y mentales es inconsciente, estudios de psicología e incluso de física cuántica afirman que en torno al noventa por ciento. El mapa emocional tiene la función, junto con la labor terapéutica o pedagógica del profesional, de ayudar a la persona a hacer consciente esa información, ponerle nombre y ordenarla. La geografía emocional de la persona, su mundo emocional interior, se traslada entonces a un mapa emocional, una representación externa, que puede ir construyendo, visualizando y comprendiendo. Este mapa emocional lo puede contemplar en perspectiva, observar cómo un programa emocional o mental concreto está relacionado con otro, cómo al activarse determinados aspectos de su emocionalidad se activan también otros o por qué tal síntoma o señal está relacionada con tal emoción, causando una alteración en el plano mental, emocional o físico.

En el caso de un trabajo terapéutico el mapa emocional lo tiene que realizar la persona interesada, en el caso de la docencia no es necesario, aunque siempre es enriquecedor que las alumnas y alumnos lo realicen para comprenderlo en profundidad. Cuando el/la paciente ha realizado un trabajo terapéutico o de desarrollo personal suficientemente profundo, es consciente de sus programas emocionales y mentales y de cómo éstos influyen en las diferentes facetas de su vida: personal, familiar, profesional, de amistades, etc. Lo habitual es que esos programas emocionales y mentales sean una mezcla en la que unas emociones están por un lado, se mezclan con creencias, aquí y allá hay pensamientos y los sentimientos se entrecruzan de un lado a otro, una especie de nube de programas, sin orden ni concierto en la manera de proyectarlos al plano mental consciente. Sin embargo, todos esos programas emocionales y mentales, sí tienen un orden y una estructura que es la que les hace funcionar como funcionan, activarse y desactivarse, estar o no estar en función de múltiples factores. ¿La persona no podría entenderse mejor si pudiera dar orden a esos programas? Para eso sirve el mapa emocional.

Después de desarrollar durante dos años un material para el trabajo con los mapas se han editado las “Fichas para mapas emocionales” (Volumen 1 y 2) con 180 fichas cada uno que ponen nombre a 360 programas emocionales y mentales. 360 emociones, sentimientos, creencias y pensamientos en su aspecto limitante o insano, que sirven para configurar los mapas emocionales. El volumen 1 contiene 142 fichas de programas emocionales y mentales y 38 estructuras emocionales que sirven para representar las emociones de manera genérica y ordenarlas. El volumen 2 contiene 180 fichas que afinan más en los contenidos emocionales. Si bien con el primer volumen es suficiente para un buen trabajo, después de decenas de mapas realizados me di cuenta de que algunos pacientes necesitaban “hilar más fino”, por lo que desarrollé ese segundo volumen.

El abecedario español tiene 27 letras, y con él se construye un idioma riquísimo en palabras. Con 360 piezas, que se pueden combinar entre sí de manera libre, ¿cuántos mapas emocionales se pueden construir?: tantos como personas haya. No hay que olvidar la regla más importante de esta técnica: un mapa emocional no hay que entenderlo, hay que aceptarlo. ¿Por qué es así? Trataré de responder. Cuando una persona realiza su mapa emocional lo hace en base a su experiencia personal y única. Para ella no es un conocimiento adquirido, sino una experiencia vivida. El profesional o el alumnado que trabaja con mapas emocionales no tiene por qué haber vivido esa experiencia (emocional y mental) y puede no existir

en su cerebro sistemas neuronales previos a los que asociar la información que se le pone delante, por eso no puede comprender. “No lo entiendo, no entiendo la relación entre esas dos emociones”, suele decir alguna alumna o alumno. “No hay que entenderlo, hay que aceptarlo”, respondo yo. La aceptación permite a la información entrar en la mente del alumno o alumna y que se sitúe en algún lugar a la espera de que “cuadren las piezas”. En ocasiones es necesario que ese conocimiento entre en la persona sin entendimiento, en una especie de cuarentena, hasta que por la propia experiencia personal o por la adquisición de nuevos conocimientos se llegue a la fijación de dicha información en sistemas neuronales en los que se encaja con una visión más amplia y profunda de la idea. Aceptar permite un posterior entendimiento e, incluso, la comprensión.

“Qué difícil es hacer un mapa emocional” dicen algunas alumnas/os. Sí... y no. Sí, si lo que se quiere es hacer el mapa emocional de otra persona; no si lo que se pretende es acompañar a la otra persona en la construcción de ese mapa. Que una persona realice su propio mapa emocional le aporta una serie de beneficios tanto en el proceso de construcción como en el resultado final. El hecho de ir seleccionando las fichas con las emociones que han formado o forman parte de su vida de manera insana o limitadora, tocarlas, tenerlas en la mano mientras en un acto de introspección busca dónde se sitúa esa emoción o creencia, es un proceso de movilización interna. Ello conlleva pensar y sentir, mirar hacia dentro, observar, buscar, relacionar... muchos procesos que se van realizando de manera consciente, para que la persona pueda situar la emoción, sentimiento, creencia o pensamiento en el lugar que le corresponde dentro del mapa emocional. La toma de conciencia, el ordenamiento interior y la comprensión profunda se realizan de manera paralela al proceso de construcción del mapa emocional, de modo que la persona, a través de la introspección, se permite contemplar su emocionalidad de manera pausada y atenta, dando su lugar a cada pieza de esa emocionalidad hasta ahora difusa e incomprensible.

Si bien el arquitecto de la realización del mapa ha de ser la persona, el/la profesional acompaña en ello, ya que hay una serie de reglas internas, desconocidas para el paciente o alumno/a, que han de ser tenidas en cuenta. Además, no es fácil establecer las relaciones entre los diferentes programas emocionales y mentales, aun cuando sean los de la propia emocionalidad. El/la profesional acompaña, apoya, orienta, hace dudar, tranquiliza, da perspectiva, todo ello en un diálogo físico, energético, emocional y mental con la persona, de manera que no se enfrente en soledad al descubrimiento consciente de su emocionalidad limitante. En ocasiones este descubrimiento es conmovedor, pero también puede llegar a ser impactante, ya que puede que, por primera vez, una persona contemple su emocionalidad de manera clara y ordenada, llevándole a una comprensión profunda de sí misma y de su vida. Y esto no siempre resulta grato.

Una vez realizado el mapa emocional se pueden desarrollar estrategias de trabajo con él. Sacarle fotos, copiarlo, trabajar directamente sobre un ámbito concreto, trabajarlo a lo largo de varias sesiones por territorios emocionales y otras múltiples maneras terapéuticas y pedagógicas de sacarle partido. La actual formación en esta técnica dispone del “Manual de mapas emocionales” y la segunda edición de “Fichas para mapas emocionales”, no obstante, dada la versatilidad de la técnica, se está preparando versiones de trabajo para otros ámbitos terapéuticos y docentes. La investigación continúa.