

IRENE LÓPEZ ASSOR

LA GRAFÓLOGA DE LA TELE

Grafología

PARA
LA FELICIDAD



zenith

Índice

Portada

Dedicatoria

Agradecimientos

Introducción

PRIMERA PARTE

1. Qué es la grafología
2. Primeros pasos hacia el autoanálisis de nuestra letra
3. La relación con «los otros»
4. La grafología y las emociones
5. La familia
6. La pareja
7. El trabajo

SEGUNDA PARTE

8. Mi método: la letra como guía hacia la plenitud
9. Los sentidos y el cambio visual de la grafía: de lo interno a lo externo
10. ¿Quién soy yo?
11. Yo, tú y los demás
12. Tú, yo y las emociones
13. Tú y yo (la pareja)
14. Yo, tú y el trabajo

TERCERA PARTE

15. Encuentros con don Codicioso
16. Shangri-La: la fuente de la eterna juventud
17. La princesa prometida
18. La ratita presumida
19. Mulan: la heroína rebelde
20. El patito feo
21. Mi amiga la ira

CUARTA PARTE. Grafoterapia en acción

Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores
Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

PlanetadeLibros.com

**Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:**



Explora Descubre Comparte

A mi hermana Noelia: éste es el legado de mamá y papa

A mis hijos, Sol, Norah y Yosef: esto os pertenece

A mis padres, Sol y Agustín: gracias por vuestro amor y sabiduría incondicional

Agradecimientos

Agradecer, esa palabra tan maravillosa que implica tanto y cuesta tan poco, y ahora entiendo lo difícil que es agradecer en orden.

Gracias a mis padres por darme la vida, la ilusión y las enseñanzas suficientes para manejarme en lo cotidiano y en lo extraordinario.

Gracias, mamá, por tu sabiduría como grafóloga, que me enseñaste desde los siete años, y por confiar en mí siempre, por tu nobleza y honestidad de alma.

Gracias, papá, por tu optimismo, por hacer frente a las vicisitudes con alegría, por ese «arriba, arriba» que tengo siempre en mi mente y es como si estuvieras a mi lado.

A mis ancestros, por dejarme tomar el éxito que siempre soñé y poder realizar los sueños que todos vosotros algún día tuvisteis.

A mi hermana Noelia, y su familia, Javier, Alejandro y Sofía, por estar siempre ahí, apoyando mi forma de ser, y compartiendo los éxitos conmigo, haciendo presentes a papá y mamá en cada día. Y a ese hermano mayor que no conocí, pero que siento como un miembro más de nuestra familia.

A mi tía Rosa, por enseñarme la mirada sistémica y dar un punto de vista alternativo a mi vida.

A mi exmarido, Jimmy Bensabat, porque siempre creyó que sería capaz de hacer un libro y por haberme dado lo que más quiero en este mundo, mis tres hijos.

A mi amiga Ana Martínez-Almeida, sin ti no me hubiera atrevido a escribir nunca. Gracias por haber estado en todos los momentos de mi vida de forma incondicional y siempre con un brindis en la mano «por nosotras».

A mis amigas de la infancia: Susana M., Susana B., Mónica, Esther y Virginia... Parecía imposible pero lo hemos conseguido.

A mis amigas: Marta, Hanna, Raquel, Miriam, Mirian P. y Sharona, porque estáis siempre con ese café dispuestas a escucharme y a darme todo el apoyo que necesito.

A mi amiga Silvia Richarte; Barcelona no hubiera sido lo mismo sin ti. Gracias por estar tan pendiente de mí en cada etapa, incluso en la distancia. Te quiero, manzanita.

A Pilar Benítez, Pilarota, gracias por descubrir la purpurina en mi vida, la magia que hay en mí, mi sello de identidad; me has aportado mucho más de lo que te imaginas.

A Estrella Amselem y toda su familia: lo que nuestras abuelas han unido ¡que no lo separe nadie!

Al señor José Creuheras, vicepresidente del grupo Planeta, por ver mi luz, desde el primer momento, y confiar en que podía escribir y descubrir una nueva manera de transmitir mis conocimientos.

A mi editora, Elisabet, tan mágica desde el primer día, siempre a mi lado sintiendo tu fuerza. Confiando en mis conocimientos y mis cualidades. No tengo palabras. Espero y deseo que esto tan sólo sea el comienzo. Recuerda que tenemos un pacto.

A Aurora, encargada del montaje, de la portada del libro: ha sido un gusto trabajar contigo. Gracias por tu positividad y entusiasmo.

A Nines y Antonio, por fotografiar mi esencia, por ver que sin un corazón de purpurina no estaba en mi luz. Por hacerme sentir protegida en cada momento. Sois los mejores.

A mis maestros Joan Garriga y Angélica Olivera, por hacer de la mirada sistémica un camino de plenitud.

Al gran maestro Mauricio Xandró, por ser pionero en la forma de enseñar la grafología.

A mis alumnos de la Universidad Multicultural Cudec en México, por dejarme analizar vuestras letras y ofreceros voluntariamente a colaborar en el libro. Sois maravillosos, llenos de luz y entusiasmo por introducirnos en el maravilloso mundo interior que cada uno llevamos dentro.

A todos mis pacientes, que durante 20 años han confiado en mí para hacer un camino juntos y estar siempre en la confianza. En especial a María Jose y Nuria. Mis dos ángeles de la guarda convertidas en psicoamigas.

A todos los directores de televisión por cuyos programas he pasado, por haberme hecho sentir siempre en casa, y saber cuál es mi lugar. Comunicar y transmitir.

A Cristina Soria, por compartir tantas tardes de teléfono y caminar juntas y sin competencias en este mundo de la comunicación y la ayuda.

A mi amigo Óscar Repo, que no sé qué haría sin ti, sin tus frases mágicas diarias «conformarse es renunciar a la magia». Gracias por luchar los dos por un mismo objetivo y estar a diario conmigo y con mi familia. Sabes que eres parte de ella.

A todas las personas que han pasado y pasan por mi vida, tanto si se quedan como si se van, gracias a todas por enseñarme experiencias de vida. Sin estas experiencias no podría escribir.

A mis hijos, Sol, Norah y Yosef. A Sol, por ser tan auténtica, no dejes de ser nunca tú misma. A Norah, por tu cautela y buen hacer, tu diplomacia y siempre con una sonrisa. A Yosef, por creer en Dios, en su fuerza, y dar la Kedusha (santidad) de la casa. Os amo más que a mi vida. Gracias por confiar en mamá.

Y por último, y en este momento más importante, a mis lectores, que han comprado este libro y espero que les sirva para poner un corazón de purpurina en todo lo que hagan en su día a día.

Introducción

Mi camino en la grafología se remonta probablemente a mis siete años. Mi madre, Sol Assor Castiel, estudió grafología en Francia, en una escuela pionera en esta disciplina, y muchos de mis recuerdos de niña están asociados a observar cómo mi madre interpretaba la letra de familiares y amigos. Ella fue quien me enseñó a «sentir como si fuera una letra», un aprendizaje que retomé veinte años después, con el maestro Mauricio Xandró.

Desde mi punto de vista, ahí radica la valía de un buen grafólogo: en la capacidad de sentir cómo «sienten» las letras y el texto que se está analizando, la capacidad para empatizar con el movimiento y la danza de las líneas, como si fueran las emociones quienes danzaran.

Este libro tiene como objetivo aprender a analizar nuestra escritura para poder cambiar ciertos rasgos de nuestra personalidad que no nos agradan o que nos hacen sentir incómodos con nosotros mismos y con los demás. Existen indicadores que nos pueden dar pistas para comprender muchas de las cosas que nos suceden. Por ejemplo, ligar o no una letra con la otra al escribir está representando nuestra facilidad o dificultad para relacionarnos con el otro. De manera que, tomando la letra como camino, podremos evaluarnos desde dentro hacia fuera, desde el yo hacia los demás. La vida es un continuo dar y recibir, y la escritura es una expresión de este intercambio.

Mi formación y mi experiencia como psicóloga me han enseñado que, a la hora de transformar nuestro interior, un método basado exclusivamente en la lectura de libros de autoayuda se queda cojo, porque, además de visualizar el cambio, lo importante es poder anclarlos, ésa es la clave del éxito para nuestra propia evolución y para encontrar el camino hacia la plenitud.

Por ello, lo que propongo en este libro se basa en la combinación de varios métodos. Nos ayudaremos de la grafología como base para analizar nuestro carácter y, a través de la grafoterapia, seremos capaces de modificar ciertos rasgos de nuestra escritura, para poder cambiar así nuestro interior, reeducando nuestro cerebro mediante una reprogramación neuroescritural. Así, potenciaremos aquellas características de nuestra personalidad que nos ayudan a ser más felices y minimizaremos las que responden a patrones más bien negativos, como la falta de control, la impulsividad, los miedos, la ira, etc. Mediante los ejercicios de grafoterapia propuestos enviaremos señales al cerebro de que *así no queremos las cosas*.

Sin embargo, estos ejercicios son insuficientes. Nuestras etiquetas mentales e internas, que son las que hacen que actuemos o pensemos de una forma u otra, deben ser reforzadas por otro tipo de técnicas. En este libro hemos optado por aquellas que proceden de la psicología cognitivo-conductual y por técnicas de carácter fenomenológico.

La psicología cognitivo-conductual se basa en la combinación del aprendizaje de la conducta y de la forma en que este aprendizaje tiene repercusiones en nuestra cognición, es decir, en nuestro pensamiento. Las metodologías derivadas de esta disciplina han demostrado su eficacia con buenos resultados, como es el caso de la «técnica de la parada de pensamiento», que nos enseña a frenar pensamientos negativos y sustituirlos por positivos, o el «método de desensibilización sistemática», que mediante procedimientos de relajación nos ayuda a controlar la ansiedad en situaciones que nos paralizan, como cuando sentimos miedo.

En la mayoría de los casos, el origen de todos estos problemas se encuentra en nuestra infancia, en nuestro propio sistema familiar. La familia genera una cantidad de lazos inconscientes que no somos capaces de describir con palabras, porque son muy «internos». Terapias como «las constelaciones familiares» son necesarias y nos pueden resultar de gran ayuda para analizar problemas psicológicos actuales, ya que entienden la familia como nuestro primer sistema de pertenencia y reconocen que existe una transmisión de conflictos, preocupaciones y comportamientos de generación en generación que pueden influir en nuestro presente.

Dentro de las terapias denominadas «fenomenológicas», la escuela de la Gestalt es la reina. Por ello, sus recomendaciones también estarán presentes a lo largo de ese viaje interno en el que este libro te va a acompañar.

La Gestalt describe la experiencia tal y como es, sin análisis ni interpretaciones. Se basa en una observación pura y, lo más importante, hace hincapié en los prejuicios. Intenta ver la realidad excluyendo los juicios de valor. No explica, tan sólo describe. Si no sabemos ir a la esencia, ¿por qué no nos paramos simplemente a describir? Este describir es imprescindible para *desaprender*, y para luego volver a *aprender*.

Otra importante aportación de la Gestalt —que aplicaremos cuando trabajemos los sentidos— es que no todo lo obvio se ve. Por lo tanto, los sentidos son imprescindibles para ir más allá en nuestra descripción: debemos trabajar todo el tiempo desde el *aquí* y el *ahora*.

Los seres humanos somos libres de sentirnos plenos con cosas diferentes: a todo el mundo no le gustan las mismas cosas, ni todos tenemos las mismas necesidades, ni buscamos las mismas fuentes. Por eso, este libro pretende que cada uno escoja su propio camino, buscando la esencia en uno mismo y obteniendo respuestas a una pregunta clave: *¿hago lo que realmente quiero y soy quien realmente soy o, por el contrario, hago lo que los demás quieren y soy producto de las necesidades de los otros?*

La grafía se aprende desde muy pequeños. Como veremos en el segundo capítulo, desde la escuela ya nos van diciendo qué metodología debemos emplear para transmitir nuestros pensamientos al papel, nos van introduciendo en la norma y marcando los límites, nos enseñan en términos de «lo que tienes que hacer» y no de «cómo te apetece hacerlo».

Es necesario conocer las normas y tener una estructura tanto mental como motora a la hora de escribir, pero cuando nos convertimos en adultos tenemos la libertad de decidir e intentar desestructurar lo aprendido. El punto de partida —y de regreso— no es otra cosa que nuestros conocimientos.

En la primera parte de este libro vamos a analizar los rasgos más importantes de nuestra escritura, y qué es lo que nos enseña ésta sobre cómo nos relacionamos con el espacio donde vivimos, con la familia, los amigos, el trabajo, los ideales, etc. Desde ahí, emprenderemos el análisis de las emociones y cómo éstas se identifican con las letras. Así, al final de esta primera parte, podremos identificar cuál es el área que más debemos trabajar, y tendremos más claro dónde están nuestras fortalezas y dónde nuestras debilidades. Y todo ello observando la letra, desde el autoanálisis, desde nuestro propio juicio, desde la esencia de nuestra propia escritura.

El autoanálisis permitirá saber lo que en realidad queremos cambiar. Como ya apuntamos anteriormente, no todos somos iguales, y la grandeza del ser humano es justamente ésa, ser diferentes, respetando la esencia primaria de cada cual; *ser*, en definitiva, *uno mismo*.

La esencia primaria es aquella que está y habita con nosotros desde que somos niños; es la que tiene la necesidad de ser libre: lo que llamamos *vocación*. Reencontrarnos con nuestra vocación, con nuestra esencia, hará que tomemos el camino adecuado para la plenitud emocional y podamos así disfrutar de todas las emociones por igual, ponderando las que consideramos más importantes para nosotros mismos. La esencia no es incompatible con una vida estructurada, pero si lo que deseas es conocerte mejor debes destinar aunque sólo sea unos minutos al día a «hacer caso» a esa esencia. Si, por ejemplo, tu esencia es ser futbolista, porque amas el fútbol y tu sueño era ser jugador, ¡adelante!, juega al fútbol, demuéststrate a ti mismo tu capacidad de ser fiel a tu esencia. Pero cuidado, en ningún momento dijiste que serías el número uno, así que, simplemente, sé coherente con tu interior, y dedica un par de días a la semana a jugar.

La grafía te da la grandeza de saber cuál es tu esencia, cuál es tu camino hacia tu interior, qué haces conscientemente o no tan consciente, cómo te bloqueas y autoboicoteas. Y lo más importante, la solución *está en tus manos*, y no es una frase hecha, es una frase *real*: tu camino está en la forma en la que escribes. ¡*Utilízalo!*

En la segunda parte del libro aprenderemos a cambiar aquello con lo cual no nos sentimos cómodos. En este punto, lo más importante es saber identificar cómo actuamos frente «al otro», es decir, averiguar en qué aspectos de nuestras vidas tenemos menor destreza para relacionarnos con los demás.

El hombre no vive en soledad, sino en sociedad, y la interacción con «los otros» es fundamental a la hora de sentirnos felices o desgraciados. Identificar cómo nos comportamos en familia o en pareja, cómo actuamos cuando nos enfadamos o cuando tenemos miedo, o cuando es el otro quien se enfada o tiene miedo, nos permitirá cambiar para poder actuar de una forma más sana, para tener mejores vínculos y ser más felices.

Además de los ejercicios basados en la grafología, en esta segunda parte vamos a reforzar nuestro cambio con diferentes dinámicas, fáciles de realizar en cualquier lugar y que nos ayudarán a poner el foco en aquello que deseamos transformar. En todas las áreas de trabajo hay ejercicios en los cuales utilizarás colores, purpurina, etc., para que sean más divertidos. Con ellos, trabajaremos las facetas del «yo» y el «tú», y analizaremos y propondremos un método para tener una correcta relación con los demás, ya sea en el ámbito de familia, la pareja o el trabajo. También haremos especial hincapié en las emociones para aprender que son estados y no caminos —*estamos felices*, pero *no buscamos ser felices*, pues si ponemos como meta la felicidad, tenemos muchas posibilidades de no conseguirla.

El objetivo, por tanto, será: trabajar las emociones desde el aquí y ahora, como estados, perder el miedo al miedo, dar paso a la sorpresa, transitar por la ira y tomar su fuerza, sentir la alegría de cada momento, tener la capacidad de disgustarnos y de enfadarnos. Todo esto para sentirnos en plenitud. Veremos, por ejemplo, este resultado plasmado en la modificación de nuestra firma, que es la que representa grafológicamente la *esencia de nuestro yo*.

En la tercera parte del libro, integraremos todo lo aprendido a través de la exposición de casos prácticos de personas a las que he tratado. A cada uno de estos casos los he identificado con el nombre de un personaje de cuento que se caracteriza por un fuerte rasgo de personalidad. Así podrás intuir por dónde va a ir su análisis.

En definitiva, quiero mostrarte diferentes tipos de personalidades y de formas de actuar en la vida. Te enseñaré no sólo cómo verlo a través de las letras, sino dos cosas aún más importantes: qué hacer si eres así o qué hacer si te encuentras con un personaje así en tu vida.

Después de más de veinte años de experiencia aplicando la grafología y la psicología en todos los ámbitos, puedo asegurarte que la combinación de ambas disciplinas es muy exitosa, ya que lo que la persona «no quiere decir» lo cuenta su letra. Llevo nueve años colaborando con distintos medios de comunicación — centrados en sucesos de actualidad, el corazón o el deporte— y empecé a aplicar la grafología justamente porque era una herramienta para precisar mejor el análisis de un personaje, para descubrir o ratificar aspectos de su personalidad. Actualmente, siempre que en un medio de comunicación me piden que analice la personalidad de alguien, intento tener una prueba gráfica que acompañe el argumento psicológico. La grafología es algo muy interesante, ya que no nos permite ocultar quiénes somos aunque queramos.

Ahora tienes el poder en tus manos, no tengas miedo a descubrir quién eres, no estás solo. Tu letra es tuya, es parte de ti y de cómo te enseñaron a ser; ahora tienes la oportunidad de cambiar esos patrones que te impiden alcanzar tus metas y, con el cambio, conseguir el estado de felicidad que deseas.

¿Estás preparado para el cambio? *Ahora es el momento.*

El primer paso es signo de valentía y fortaleza. Yo estoy aquí para acompañarte en el proceso... *Siempre estarás acompañado.*

PRIMERA PARTE

1

Qué es la grafología

Para comenzar este capítulo, y ya que el libro es de grafología, haremos un pequeño resumen de sus orígenes y de su historia.

La grafología es una técnica proyectiva, que defiende la tesis de que a través del estudio de la letra podemos averiguar la personalidad de un individuo, tanto su parte consciente como la inconsciente, y la forma de relacionarse consigo mismo y con los demás en todas las áreas de su vida.

Los filósofos griegos ya afirmaron que la letra expresa el alma; es decir, revela todo nuestro ser. No lo que los demás quieren escuchar, sino la expresión de nuestro yo más puro.

Aristóteles consideraba la escritura como un símbolo del habla, y a ésta, a su vez, una expresión de la experiencia mental. Siguiendo esta línea, la experiencia es la que nos marca y se va registrando en nuestro cerebro, y es transmitida a través de la letra.

Sin embargo, no será hasta principios del siglo XIX cuando gracias al abad católico Jean-Hippolyte Michon (1806-1881) se funde la primera sociedad de grafología en París, en 1830. Michon, considerado padre de esta disciplina, es autor de frases tan significativas como «la escritura es el reflejo visible del pensamiento», o «el signo sigue el movimiento del alma y cambia cuando el alma o el estado de ánimo cambian». La gran aportación de Michon es dar seriedad a la grafología, alejando su consideración de la de las ciencias ocultas, como el tarot; asimismo, creó una clasificación de letras por familias que ha sido imprescindible a la hora de analizar un escrito.

Jules Crépieux-Jamin (1805-1940), discípulo de Michon, representa la aparición de la grafología moderna. Propone por vez primera estudiar un gran número de rasgos que no están en la escritura a través de relaciones lógicas —por ejemplo, si una persona es celosa, podemos deducir que es, además, una persona insegura, acaparadora de lo suyo, con un bajo concepto de sí misma, y que necesita de otro u otros para sentirse un ser completo.

En la escuela alemana destaca Wilhelm Preyer (1841-1887). A él se debe la consideración de la grafología como una ciencia auxiliar de la psicología, concepto muy importante, ya que muchos querían hacer una división clara de dos disciplinas estrechamente ligadas. Tras la publicación en 1882 de su libro *El alma del niño*, es considerado, además, el primer psicólogo evolutivo.

Otro alemán, Georg Meyer (1860-1917), fue el primero que escribió y estudió científicamente la grafología en su obra *Las bases científicas de la grafología*.

En mi trabajo, han sido fundamentales las enseñanzas de Ludwig Klages (1872-1956) —ya que aplica lo fenomenológico a la escritura, y trata ésta como un todo integrado— o del suizo Max Pulver (1889-1952) —quien aplicará el psicoanálisis a la grafología, tomando el grafismo como la proyección que hacemos de nosotros mismos, es decir, una representación simbólica del yo—. De hecho, la grafología está considerada como uno de los test proyectivos que nos da mayor información, ya que no sólo proyecta el inconsciente del individuo —como lo podría hacer asimismo un test de Rorschach—, sino también el consciente, haciendo un compendio general de la persona y de su personalidad.

En España, es Matilde Ras (1881-1968) la que da estabilidad a la grafología. Formada en la escuela francesa, difunde sus conocimientos en el país junto a Augusto Vels, creador de la primera escuela de grafología.

Por último, debemos mencionar la labor del maestro Mauricio Xandró, fundador del Instituto Español de Psicografología, mi maestro, al que le debo, junto con mi madre, todas las enseñanzas que he recibido.

Para concluir, tan sólo recordar un viejo refrán: «La letra con sangre entra». Pues bien, nosotros vamos a darle la vuelta: «La letra con amor entra»; enseñemos a nuestros pequeños que escribir es una forma de expresión necesaria para la libertad de uno mismo. Recuerda que cuidar lo escrito es una forma de cuidarnos a nosotros mismos.

APRENDER A ESCRIBIR

Escribir es un acto al que todos estamos acostumbrados. Requiere ciertas habilidades, no sólo físicas, sino también cognitivas y espaciales, para que se pueda producir el trazo.

Por eso es interesante remontarnos al principio. Volvamos a la esencia, con lo bueno y lo malo, para emprender el camino de nuestra transformación.

Los entendidos en la materia hablan de una serie de premisas necesarias para comenzar el aprendizaje de la lectoescritura. Así, es fundamental que exista cierto grado de madurez para empezar a enseñar a los niños. Este grado de maduración no ha de ser igual para todos: hay pequeños que por circunstancias físicas o emocionales tardan un poco más en adquirir estas destrezas.

Por un lado, se ha de tener una correcta coordinación visomotora, es decir, la percepción visual debe estar en coordinación con la parte motora de la mano. El cerebro registra de manera automática lo que queremos reproducir en nuestra mente: si en nuestra mente está la «p», el cerebro da la orden de cómo hacer el trazo de la «p».

Llevando esta competencia básica cerebral al mundo adulto y aplicándola a la grafología, la pregunta es qué ocurre cuando nos atascamos en ciertas palabras o letras. A veces tachamos o escribimos una letra concreta deformada, como si el cerebro nos dijera «*stop*, por ahí no puedes seguir». En este punto, entra en juego la grafología

inconsciente, una transposición del famoso *lapsus linguae*. Si te ocurre a menudo, para, reflexiona y apunta en un papel aparte con qué letras tu cerebro no quiere continuar... En definitiva, tu cerebro te indica con qué parte de tu vida no quieres avanzar.

Otro factor es la lateralización adecuada —esto es, si somos zurdos o diestros—. ¿Qué ocurre con los zurdos a los que se ha obligado a escribir con la derecha? ¿Cuáles son las implicaciones psicológicas que sufren? La respuesta es que se les ha obligado a ser algo que no son. Si éste es tu caso, pregúntate: «¿Soy realmente lo que quiero ser? ¿Estoy realizando mi esencia? ¿Estoy en el proyecto de vida que soñé?».

Afortunadamente, esto ya no ocurre en las escuelas, ya que desde hace unos veinte años se empezó a observar que no era bueno ir en contra de la naturaleza, y dejaron que los zurdos se pudieran expresar, sin «corregirlos» ni discriminarlos, si bien actualmente aún se escucha la afirmación «es que es zurdo» como si fuera una lacra que hay que eliminar. Debemos aprender a centrarnos en factores positivos y no negativos: reetiquetar en positivo es uno de los objetivos de este libro.

Para los profesores Daniel M. Abrams y Mark J. Panaggio, de la Universidad de Northwest, el hecho de que el 10 por ciento de la población use sólo la mano izquierda revela un desequilibrio entre la cooperación y la competencia de la especie humana durante su evolución. Abrams asegura que «el factor más importante para una sociedad eficiente es un alto grado de cooperación. En los seres humanos, esto se ha producido en una mayoría de diestros [...]. Si las sociedades fueran completamente cooperativas, todo el mundo usaría la misma mano [...]. El uso de la mano izquierda está asociado a las personalidades más competitivas».

El siguiente factor imprescindible para comenzar a escribir es el control postural y la psicomotricidad fina. En otras palabras, una correcta posición ante el papel, que simboliza la posición ante la vida, así como el desarrollo de movimientos precisos en manos, dedos y control del brazo. Observa tu postura al escribir y comprueba cuántos elementos físicos necesitamos simplemente para tomar un lápiz: un gesto que aparenta ser tan sencillo es al mismo tiempo increíblemente complicado. Y eso sin mencionar factores como las conexiones cerebrales, la capacidad de memoria visual y auditiva, el reconocimiento de la palabra y la conservación en el área cerebral, el sistema de redes neuronales que actúan dentro de las estructuras del cerebro...

Las dos últimas características importantes son la orientación espacial y la motivación. La orientación espacial es la que nos permite manejarnos en el espacio del papel, saber dónde situar los márgenes, las letras, las frases, los dibujos, etc. La orientación espacial es sumamente importante en grafoterapia, porque indica cómo me muestro ante el espacio que me rodea: veremos que los que no dejan márgenes son personas caóticas y, por el contrario, un exceso de márgenes expresa pérdida de tiempo y dinero, no saber ubicarse... Por lo tanto, enseñar la importancia de los márgenes es enseñar la importancia que tienen la vida y el espacio-tiempo para el ser humano.

En cuanto a la motivación, hemos visto todo lo que implica empezar a escribir. Algunos niños lo perciben como una tarea ardua, por lo que habrá que motivarlos y hacerles ver que el camino de la grafía es beneficioso. Lo mismo nos ocurre cuando comenzamos las terapias, en cualquiera que sea su vertiente: el paciente tiene que estar motivado para el cambio; si no, es imposible, porque el último movimiento depende de él.

El último movimiento siempre depende de ti.

Por muy buenos psicólogos o especialistas terapéuticos que seamos, por muy buenas que sean las condiciones para el cambio, las habilidades y las competencias del individuo no servirán de nada si éste no da el paso para el cambio.

Por eso, aunque pongamos la motivación en el último punto, es en realidad una necesidad que engloba cada proceso, cada etapa, cada tiempo, cada cambio. Para mantener la motivación, debemos confiar en que los cambios siempre traen consecuencias positivas, porque se eligen desde la libertad de uno mismo, y no desde la imposición.

ENSEÑAR A ESCRIBIR

Hagamos un breve repaso a los métodos que se utilizan en la actualidad para enseñar a escribir. Cada uno tiene sus ventajas e inconvenientes, por lo que la tendencia actual en los colegios es la combinación de los dos más importantes: el método global o analítico y el método tradicional o sintético.

El *método global* o *analítico* se basa en ir asociando imágenes a palabras, lo que favorece que el niño comprenda desde el principio el concepto. Se puede empezar con este método a los tres años. Se apoya mucho en la memoria visual de los niños, que no sólo reconocen letras, sino también frases que han sido enseñadas vinculándolas con sus imágenes correspondientes. Por ejemplo, la palabra *sol* se enseña con el dibujo de un sol, no escribiendo «s-o-l». La principal desventaja que presenta este método, en mi opinión, es que etiquetamos palabras demasiado pronto, y nos perdemos la libertad de dar múltiples significados a una misma cosa. Por ejemplo, la palabra *sol* puede relacionarse con el concepto de alegría —«eres un sol»— o con cualquier otro significado que le queramos dar.

El *método tradicional* o *sintético*, que es con el que aprendimos todos aquellos que tenemos más de veinte años, se basa en empezar por las estructuras más simples, como son las vocales, y luego seguir con las consonantes. Se memorizan de forma independiente y una vez conocido todo el alfabeto, se empiezan a integrar con otras letras para formar sílabas, palabras, etcétera.

Este método nos ayuda a recuperar las estructuras básicas y sencillas. En mi consulta, cuando oriento a mis pacientes, siempre hago hincapié en la misma idea: «Ve a lo simple y, desde lo simple, construye lo complejo». Obligo casi a *desaprender*, volver a

poner independientemente los hechos, las capacidades, las circunstancias, etc., como si fueran las letras aisladas, y desde ahí inventar, crear, con la libertad de elegir con qué se quieren combinar, por ejemplo, las letras «m» y «a»: *mamá, mano, mago...*

Ambos pertenecen a la metodología clásica y siguen el esquema de los métodos fonético, alfabético y silábico.

— El método fonético: su unidad primaria y básica es el sonido; así, la letra «m» no se aprende como «m» sino como «mmmmmmmm» hasta dar paso a «eme».

Ejercicio

Las técnicas de psicología positiva nos recomiendan que asociemos estados de ánimo tristes a canciones alegres, para atraer frecuencias altas a nuestra vida, donde —según se afirma— residen la abundancia, la alegría y la felicidad. Las técnicas de sanación a través de la voz o el canto, o la musicoterapia, enseñan este aprendizaje fonético.

Te propongo empezar a trabajar ya: vamos a descubrir cuál es tu sonido interior para que puedas conectar con él.

Para ello, necesito que estés en el más absoluto silencio y, una vez que lo consigas, te hagas la siguiente pregunta: «¿Tengo ruido interior?».

Cuando tenemos muchas preocupaciones, nuestro cerebro va a más de mil por hora, y la sensación es de que, pese a estar en silencio, la cabeza nos bombardea sin parar; a veces somos capaces de identificar esos pensamientos pero muchas otras no. Simplemente lo que sentimos es ese ruido interior.

Avancemos un paso más.

¿Cómo es tu sonido interior? ¿Con qué «resuenas más», con alegría o con tristeza?

Para averiguarlo, cuando estás en silencio «escucha» qué tipo de melodía suena en tu cabeza, si es triste —por ejemplo letras de canciones que hablan de soledad, de tristeza, de muerte, de pérdida...— o, por el contrario, la música que viene a tu cabeza es alegre, divertida, con mensajes positivos.

Una vez contestes a estas preguntas, tienes la respuesta de cuál es tu sonido interior. Si no te gusta, ahora es el momento, ¡cámbialo! Busca el sonido con el que te sientes coherente, y busca canciones o mantras tibetanos que resuenen con él.

La resonancia interna en términos de frecuencia viene dada por los sonidos en sus diferentes vertientes (palabras, música, ruidos como de cascabel, etc.). Ése es el que va a ser nuestro punto de partida para comenzar bien el día, como si «resintonizáramos» nuestros canales internos de frecuencia. Al ser conscientes de nuestra sintonía interior, nos va a resultar más sencillo sintonizar con aquellos que estén en nuestra misma frecuencia.

Por ejemplo, si tengo una amiga que sólo me cuenta problemas, no está en mi sintonía, y deberé tomar conciencia de que si paso mucho tiempo con ella mi sintonía bajará y tendré que volver a resintonizar mi canal interior.

Por eso es importante que tu sintonía sea alegre, elige lo que más te plazca. Escúchalo a diario, aunque sea unos minutos al día, y desde ahí comienza la aventura de «juntarte con otras letras», en definitiva, «juntarte con los otros», desde una buena vibración interna.

- El método alfabético: es el más antiguo de todos y el más utilizado. Consiste en empezar con las vocales —«a, e, i, o, u»— y las principales consonantes —«p» y «m», por ser las más fáciles para los niños, además de ser las iniciales de los principales referentes en su vida, «papá» y «mamá»—. En grafoterapia veremos cómo trabajamos habitualmente estas dos letras por su gran contenido emocional.
- El método silábico: es consecuencia de los anteriores, y toma como unidad básica la sílaba. Esto permite al niño leer con más facilidad, ya que capta mejor el sonido de las letras.

CUIDAR EL MENSAJE

Tanto en un método como en el otro, lo importante es tener cuidado con los ejemplos que ponemos a los niños a la hora de aprender. Por ejemplo, la famosa frase «mi mamá me mima», que todos hemos escrito en algún momento de nuestra infancia, puede generar en el niño un sentimiento de insatisfacción y frustración con la figura materna en el caso de que un niño no sea mimado por su madre. ¿Alguien se ha planteado qué ocurre si en la realidad del niño la mamá no lo mima? Puede que la mamá esté ausente y que no lo cuide como dicen en el colegio. O quizá los «mimos» de mamá no pasan por besos ni abrazos, sino simplemente por dar un plato de comida e irse a trabajar. ¿Cómo lo integra en su interior el niño? Como una incongruencia; por un lado, su cerebro determina que la palabra *mimar* significa «abrazar, cuidar en la mayor extensión de la palabra»; por otro, su realidad integra «tu mamá no te mima». Esto genera en el niño un sentimiento de insatisfacción y frustración con la figura materna que tendrá como consecuencia la extrapolación a la edad adulta.

Recuerdo a una paciente que se quejaba de esta falta de mimo o cuidado por parte de su madre, a la que etiquetaba como una mujer fría y distante. Solía sentir rechazo hacia su madre y había generado una relación amor-odio, que trasladaba a otros planos de su vida.

Pues bien, lo primero que la pregunté fue: «¿Tu madre te daba de comer?». Su respuesta fue inmediata: «Sí, claro, hasta tres platos. Nos hacía primer y segundo plato para comer y las cenas eran diferentes a las comidas». Con todo lo que había cocinado esa madre tendríamos el menú completo para más de un restaurante.

De manera que le dije: «¿No crees que una mujer que tiene la capacidad de generar esa variedad de menús, sólo con el objetivo de que sus hijos coman bien y estén sanos, te está mimando y queriendo?».

Mi paciente reflexionó y el ejercicio que le propuse fue que escribiera en un folio el menú que hubiera hecho su madre para una semana. Al lado de cada plato, tenía que añadir al final «te quiero, hija».

Poco a poco, mi paciente dejó de juzgar la incapacidad de ser cariñosa de su madre y vio en cada plato de comida todo aquello que le reclamaba. Pudo darse cuenta de que el cariño que ella pedía se basaba en una idea externa, prototípica y socialmente reconocida, es decir, la madre cariñosa, servicial, comunicativa con su hija y dedicada a ella.

Con el ejercicio pudo reconocer cuántas veces su madre había dicho «te quiero» a través de los platos que le preparaba.

Hoy mantienen una buena relación, la hija dejó de juzgarla y tiene una vida llena de proyectos interesantes que comparte con su madre, y se siente plena y feliz. Ya dejó de «residir en la queja».

Por eso es tan importante que los pedagogos y maestros de educación infantil sepan que los niños absorben todos los mensajes que les damos, y éstos tienen que ir sin juicio en la medida de lo posible, para que el niño aprenda desde la esencia de sí mismo y desde la esencia de los demás, no desde patrones sociales preestablecidos en el ámbito sobre todo emocional.

Si un maestro dice al niño «anda, que cómo te trae mamá hoy», al niño se le graba la imagen mental de que su madre no es buena. Si dice «tu mamá tiene que...» o «debe de...», está quitando el lugar privilegiado que tiene la madre en el interior del niño. Los niños no entienden de buenos o malos padres. Para el niño, su madre es la mejor del mundo, al igual que su padre; que los maestros y pedagogos mantengan esa idea garantiza la plenitud y felicidad de los niños. Si juzgamos a esos padres, el niño lo vive como un conflicto, desarrollando actuaciones agresivas, en muchos casos.

Cuando un pedagogo considera que la actuación de los padres está siendo negativa y cree que la pueden proyectar en el niño, la forma correcta de actuar no es juzgar a los padres; hay que buscar otro tipo de solución. No sabemos las circunstancias de los padres, en qué entorno se criaron, cómo son sus habilidades emocionales, que pueden ser escasas según la educación recibida; recordemos que la inteligencia emocional es un factor introducido en las escuelas sólo en los últimos cinco años.

El maestro está al servicio de los padres y éstos han de confiar en el maestro. Si por alguna de las dos partes esto no se da, lo mejor es sacar al niño de la escuela y buscar un lugar de seguridad para que ambas partes —profesores y padres— mantengan este binomio de servicio-confianza. Es la única forma para asegurarnos de que el niño va a poder desarrollar todas las habilidades y competencias en ambos terrenos, en el familiar y en el escolar, aprendiendo a reconocer las emociones, a no juzgar, y habilidades en la resolución de conflictos y comunicación.

EL PODER DE SER UNO MISMO

¿Por qué es tan importante el autoconocimiento? Porque no sirve de nada que los demás nos digan lo que tenemos que cambiar; nuestra vida es justamente eso, nuestra, y por lo tanto no podemos o no debemos vivir la vida de otros.

Por ejemplo, puede que mi padre siempre haya querido estudiar en la universidad y que, por su propia carencia, me inculque la necesidad de realizar estudios superiores. Está claro que en la sociedad actual la competencia es muy alta y que es bueno tener una titulación universitaria, pero eso no impide que si no la tenemos no nos realicemos personal y profesionalmente. A través del juicio —«si no tienes estudios, no eres nadie»—, limitamos, con una sola frase, *el poder de ser uno mismo*, aquello que nos hace diferentes y únicos.

No hay dos personas iguales, y ésta es la grandeza del ser humano: la capacidad de ser diferente, de dar y recibir de uno mismo y de los demás.

Mi metodología terapéutica se basa en el autoconocimiento, en encontrar la esencia, aquella que se aloja en el niño que fuimos, en lo que deseamos desde pequeños, en nuestros propios sueños y deseos. Debemos conocer qué habilidades y competencias ejecutivas tenemos para poder realizarlos, cuáles son nuestras fortalezas y nuestras debilidades, para poder ser nuestro propio jefe y dejar de lado aquellos objetivos que no nos interesen. Es muy importante que podamos reconocer estos sueños y deseos como propios, que sean contruidos desde nosotros mismos, y no impuestos. Porque quizá estemos cumpliendo los deseos de otro, viviendo la existencia que le hubiera gustado a otro, y no está en concordancia con lo que realmente somos.

La gran ventaja que tiene descubrir quiénes somos, utilizando como herramienta es que siempre podemos comprobar cuánto nos distanciamos de «la norma», hasta qué punto somos rebeldes con ésta y si esto nos hace sentir bien o mal, qué cosas queremos mejorar o potenciar, como por ejemplo, la confianza en nosotros mismos.

LA LETRA ES EL CAMINO

La grafología —y en este caso la grafoterapia— nos ayuda a analizar los rasgos de nuestra escritura y a describir nuestra personalidad y nuestras herramientas de resolución de conflictos.

Como mencionamos al principio, la grafoterapia es la técnica que, basándose en la grafología, nos ayudará a modificar ciertos rasgos de nuestra escritura que nos indican los obstáculos para realizar nuestros objetivos tanto internos como externos, objetivos personales que quizá no compartimos con los demás.

La principal ventaja de esta metodología es la sencillez y lo fácil que resulta aplicarla, ya que sólo necesitamos un bolígrafo y un papel, algo muy común en nuestro día a día. ¡No hay excusas si realmente buscamos el cambio!

Reeduquemos nuestro cerebro y reeducaremos nuestras emociones y nuestras actitudes hacia la vida.

Vamos a trabajar los siguientes rasgos o movimientos gráficos de nuestra escritura:

- Rasgos verticales, relacionados con la adquisición, la atención, la organización y el equilibrio.
- Rasgos horizontales, relacionados con el anclaje interior, la sexualidad, la flexibilidad y la espontaneidad.
- Rasgos a la derecha, relacionados con la concentración, la constancia, la adaptación, la sociabilidad, la comunicación y la memoria.
- Rasgos a la izquierda, relacionados con la prevención, el análisis, la observación, el cambio, la intuición y la creatividad.

Veremos cómo la combinación de ejercicios te ayudarán a integrar la correcta relación no sólo contigo mismo, sino con los demás. El análisis de nuestra letra nos servirá de hilo conductor, nos ayudará a conocer cuál es el origen de ciertas actitudes o sentimientos, y a cambiar «etiquetas» y juicios que nos acompañan desde pequeños... ¡todo esto simplemente escribiendo!

Las técnicas de psicoterapia en las que se pide al paciente que escriba dejan de lado la forma en que se escribe para centrarse exclusivamente en el contenido. Y la forma es realmente importante, porque afecta a nuestra memoria visual y, por tanto, a nuestro registro en el cerebro. Un terapeuta se va a centrar en qué dice la frase que va a trabajar, o recomendará escribir un diario para llevar un registro de ciertas actitudes, como por ejemplo cuántas veces al día y por qué me he enfadado. En este caso, el terapeuta no se fija en la letra. Sin embargo, para la grafología es muy importante: las variaciones en el grafismo nos permitirán ahondar en qué es lo que realmente nos preocupa o nos enfada, lo que sirve de línea de partida en el proceso terapéutico.

Otro tipo de trabajo donde tenemos en cuenta la letra, su estructura y ejecución, es cuando trabajamos con «frases tipo» —por ejemplo, «yo soy fuerte»—. Usualmente pido a mis pacientes que escriban este tipo de enunciados con un bolígrafo de color, que no sean los habituales azul o negro; o con otro tipo de elementos a los cuales no esté acostumbrado —ceras, telas, diferentes materiales...—, para retomar la libertad de la palabra, sin encerrarla en lo tradicional y en «lo formal».

Por eso, cuando realicéis los ejercicios, es muy importante que utilicéis para escribir los dedos, lápices, ceras, acuarelas, purpurina, etc. ¡Todo aquello que os haga sentir libres!

Podremos observar cómo esa libertad cambia la forma de ejecutar las letras. Advertiremos que se van suavizando ciertos rasgos, casi sin darnos cuenta. Y ese «casi no darnos cuenta» en el proceso hace que sea liviano, no una carga, como sucede con otro tipo de procesos que nos confrontan de manera directa con el problema.

Imagina que tienes que hablar con tu jefe sobre tu futuro profesional. Si lo haces desde la confrontación entre superior y subordinado, te va a generar mucha ansiedad y tendrás la tentación de postergarlo, lo que te generará más ansiedad. Sin embargo, si esa misma conversación la estableces de igual a igual —es decir, de ser humano a ser

humano—, siendo tú mismo y viendo a tu jefe como alguien que sólo se diferencia de ti por su cargo, con sus propias responsabilidades, deberes y obligaciones, te será mucho más sencillo. El jefe también escribe, también ríe, llora, se enfada y transita por las emociones, igual que tú.

Esto es lo que hace grande la grafía: que todos escribimos; escribir incluso nos hace más humanos a todos. Y por lo tanto más cercanos, independientemente del estatus o la categoría social que se tenga.

2

Primeros pasos hacia el autoanálisis de nuestra letra

Comencemos por el principio: algo tan simple y tan importante como un papel en blanco. Cuántas veces hemos oído sentencias como «nuestra vida es como un libro», «hay que pasar página», «escribimos nuestras ilusiones», etc. Todo hace referencia al elemento esencial: el papel. Escribimos en papel, pasamos páginas en papel, por lo que el papel es el elemento clave para hacer nuestro autoanálisis.

Pero, para comenzar, debemos saber las normas básicas de grafología. Debo puntualizar que uno puede elegir ser original y no cumplir la norma estricta y establecida socialmente, pero que en ese camino se ha de ser coherente y actuar en consecuencia. Lo importante es tener un cierto orden interno, es decir, que exista una coherencia entre lo que pensamos y sentimos externa e internamente.

¿Cómo podemos evaluar esa coherencia en la letra? Existen cinco factores fundamentales, que son los siguientes:

- Legibilidad de la letra. ¿Se entiende cuando se lee? ¿Se pueden identificar las letras que componen el escrito?
- La ejecución. Es la manera en que «ejecutamos» el trazo: limpio o tembloroso, débil o fuerte, ligado o desligado (con la otra letra).
- La distribución del texto. ¿Está ordenado o desordenado? ¿Se respetan los signos de puntuación —comas, puntos seguidos o puntos y aparte, tildes, signos de interrogación o exclamación...—? ¿Qué relación existe con la firma?
- Los márgenes. Observa si respetas los cuatro tipos de márgenes: superior, inferior, derecho e izquierdo.
- La firma y la rúbrica. ¿Se parece la letra de la firma a la letra del texto? ¿La firma es clara o no? ¿Podemos leer perfectamente el nombre? ¿Aparecen el nombre y el apellido, o sólo el apellido? ¿Sólo rubricas?

Lo primero que tenemos que hacer para comenzar con el análisis es escribir en un folio lo que queramos, un texto que tiene que ir con firma al final. ¡Escribe lo que quieras! No es importante el contenido, lo importante es la grafía y diferentes elementos que iremos viendo a lo largo de los siguientes capítulos. Pero necesitamos esa hoja para que puedas hacer tu propio análisis y después decidir libremente qué cosas quieres cambiar porque no te hacen feliz.

Si hay algo que debes saber es que lo que cambies es porque *tú y sólo tú así lo quieres*, es decir, no renuncies a nada de ti porque los demás te lo digan, así no funciona el cambio y así no lo conseguirás. Debes tener presente que eres un ser único y especial, y quien te quiera te debe querer con todo, incluido lo bueno, lo malo y lo regular.

El gran reto es *amar lo imperfecto*, porque *todos somos perfectos en nuestra imperfección*.

Cuando imparto mis cursos de grafología, lo primero que digo a mis alumnos es que puede que no sepan la técnica pero que todos sabemos «jugar al veo-veo». Llamo veo-veo al acto de dejarse llevar por la pura objetividad. ¿Cómo vemos un texto cuando nos lo muestran? ¿Cuál es nuestra primera impresión? Esto es lo fundamental para hacer un análisis.

Partiendo de esta premisa, haz el primer ejercicio.

EJERCICIO

«Veo-veo...» «¿Qué ves?»

Uno de los objetivos de este ejercicio no es sólo el análisis de tu letra, sino despertar tu intuición, tomar conciencia de que sabemos mucho más de nosotros mismos de lo que pensamos, y que, por tanto, somos responsables de lo que hacemos y pensamos. A mayor nivel de conciencia, más fácil es el cambio.

Tendremos presente este ejercicio y la puntuación en todos los capítulos de esta primera parte.

Puntúa las siguientes preguntas del 0 al 10 (0 es la puntuación mínima y 10 la máxima).

- ¿Es mi letra legible?
- ¿Está el texto bien ejecutado?
- Y mi letra, ¿está bien ejecutada?
- ¿Muestro una buena distribución del texto?
- ¿Destaca más la zona superior de mis letras? (Lo vemos con claridad en letras como «l», «d», «f», «h» o «t».)
- ¿Destaca más la zona inferior de mis letras? (Lo vemos en las letras «f», «g», «j», «p» o «q».)
- ¿Cómo son la «o» y la «a», ¿grandes, pequeñas, redondas, «raras»?
- ¿Pongo signos de puntuación?
- ¿Dónde los pongo, ¿cerca o lejos de la palabra? Siendo muy cerca 0 y muy lejos 10.
- ¿Cómo es la separación entre líneas? Siendo poco separadas 0 y muy separadas 10.
- ¿Mi escritura es desordenada u ordenada? Siendo muy desordenada 0 y muy ordenada 10.
- ¿Los márgenes son estrechos o amplios? (Observar el derecho, el izquierdo, el superior y el inferior.) Siendo muy estrecho 0 y muy amplio 10.

- Mi firma ¿cómo es? Siendo 0 una firma sin rúbrica y 10 una firma rubricada.
- ¿Dónde he ubicado la firma?, ¿cerca o lejos del texto? Siendo 0 muy cerca y 10 muy lejos.

Una vez que hayamos hecho este sencillo análisis de nuestra letra, y recordando que estamos jugando al veo-veo, empecemos por lo que es la esencia de este capítulo: ¿dónde nos situamos?

LOS MÁRGENES

El papel en blanco es sobre el que nos proyectamos; nos indica cómo manejamos el espacio y el tiempo, entendiendo por «tiempo» el presente, el pasado y el futuro. El espacio indica dónde y cómo me posiciono frente al otro, por ejemplo, si tengo una relación cercana o distante, amorosa, agresiva, invasiva o reservada.

Grafológicamente, estos aspectos se traducen en el uso de los márgenes, el papel será el espacio-tiempo, y el escrito será nuestra relación con este espacio-tiempo.

Los márgenes son fundamentales como punto de partida, ya que nos dan información del presente —cómo estoy en este momento—, del pasado —qué relación tengo con él y con mi familia de origen— y del futuro —en qué manera me enfrento a lo desconocido—, y todo ello enmarcado por la relación con el otro. Veamos los principales tipos de márgenes y la forma más sencilla de analizarlos.

Margen superior

Revela la actitud que se tiene en relación con el otro, cómo es ese primer encuentro y qué tipo de relación se inicia. Hemos de analizar la distancia que existe desde el inicio de la hoja al inicio de la letra.

Podríamos indicar medidas orientativas que sirven para catalogar un tipo de margen u otro, pero vamos a apostar por el desarrollo de la intuición personal. Si tomamos la regla, podríamos obsesionarnos y, en definitiva, no hay nadie que haga las cosas perfectas. Esto que exponemos son orientaciones para conocernos mejor y no para ser calibradas por algo tan limitante como los centímetros o los milímetros.

Existen cuatro tipos principales de márgenes superiores: ausente, pequeño, normal y grande.

Ausente

Son personas que tienen la tendencia a invadir al otro, tomar protagonismo y estar en primera línea. Suelen ser seres que sienten la necesidad de ayudar al otro, pero no de una manera sana, es decir, se adelantan a que el otro «pida ayuda», y la prestan como si fuera una moneda de cambio. Si éste es tu caso, hay que buscar de dónde viene esa necesidad de contacto con el otro que te perjudica tanto, y que te hace olvidar tus propias necesidades.

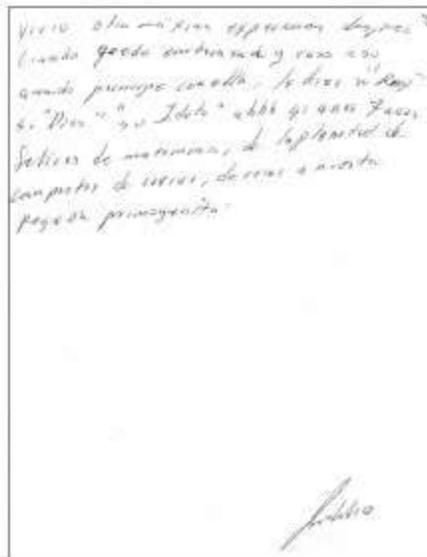


Figura 2.1. Margen superior ausente.

Pequeño

Como aquellos que utilizan el margen ausente, conceden gran importancia «al otro», con la ventaja de que hay una intención de poner cierta distancia, aunque no se consiga. La recomendación es la misma, ver de dónde parte esa necesidad, ser algo más cautos en la relación con el otro, sobre todo en los primeros momentos.



Figura 2.2. Margen superior pequeño.

Normal

Empezar un escrito de manera normal, es decir, dejando un espacio suficiente entre el filo de la hoja y el comienzo del texto, simboliza «lo correcto», lo que marca la norma. Son personas que suelen tener un buen trato con los demás en sus inicios, ni impulsivo ni demasiado distante. Esto está muy bien, en mi opinión personal y terapéutica, ya que

debemos guardar siempre un as bajo la manga, guardar una parcelita de nosotros mismos que no debemos exhibir en un primer momento, una parte de misterio e intriga. Demos la oportunidad al otro de que la descubra.

Si éste es tu caso, ¡felicidades!: el primer paso ya lo has dado, pero habrá que ver cómo está el resto de la letra y cómo influyen tus miedos o tus impulsos en otros terrenos.

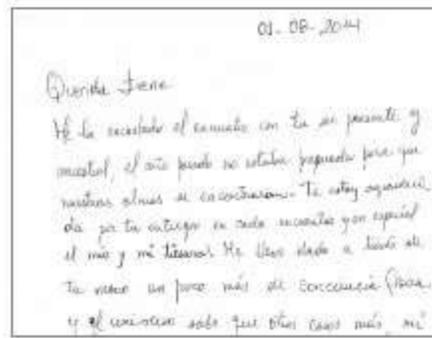


Figura 2.3. Margen superior normal.

Grande

Principalmente indica distanciamiento, introversión y cierto reparo en entablar una relación con el otro. Cuanto mayor sea el margen, más se acentúa esta tendencia.

El problema que tienen las personas que escriben con este tipo de márgenes —que muestran ese carácter al principio introvertido y con miedo al otro— es que pueden perder muchas oportunidades en la vida, ya que dan una imagen de frialdad que, seguramente, y en la mayoría de los casos, no se corresponde con la realidad.

Si éste es tu caso, plantéate las siguientes cuestiones: ¿has sufrido alguna «traición» importante que te genere tanta desconfianza? Si es así, ¿en qué época sucedió? Quizá sucedió cuando eras adolescente, o en la temprana edad adulta, sobre los veinte años. Piensa que ahora eres otra persona, seguramente con herramientas que antes no tenías.

¿Cómo reaccionarías ahora? ¿Crees que es necesario perder la oportunidad de *vivir* y *enriquecerte* por ese miedo y esa desconfianza hacia el otro?



Figura 2.4. Margen superior grande.

Margen inferior

El margen inferior nos habla de cómo somos con relación al trabajo productivo, y necesitamos más de una hoja para poder hacer una valoración adecuada, por lo que te recomiendo que lo analices aunque sea en tus hojas de apuntes, o en libretas pequeñas... No importa dónde, necesitas ver cuál es tu tendencia natural. Igual has escrito mucho en nuestro «texto de análisis» y tendremos una orientación aproximada.

Con relación a este margen, podemos hablar de tres tipos siguiendo la tónica anterior.

Ausente

Indica una gran capacidad para el trabajo y una necesidad de aprovechar el tiempo lo máximo posible. Esto que puede parecer una ventaja, puede plantear un importante problema para nuestro equilibrio interno: ¿dónde quedo yo si le doy todo al trabajo?

Si es tu caso, si no haces márgenes inferiores y apuras las hojas al máximo, en el fondo estás ante la necesidad de no exponer tu verdadero yo y de ser valorado por algo. ¿Quién no valoraría a alguien que se deja la piel en su trabajo? Pues bien, la respuesta es que seguramente tu jefe no lo valora, y eso irá en tu contra, haciéndote sentir frustración por no ser visto ni reconocido. Harás mucha cantidad de trabajo, pero quizá su calidad no sea tan buena como tú te crees.

Un margen inferior ausente también indica querer atrapar el tiempo. Es como si no quisieras que ningún minuto pase fuera de tu control, pero ¿qué pasaría si dejas de controlar tanto? ¿Adónde te llevaría eso?

Pequeño

Hay un mayor equilibrio, pero el significado es el mismo, y las preguntas que te has de plantear son iguales, aunque ya tienes un pequeño camino hecho.

Normal

Hay un sentido de la estética importante, por lo que das más importancia a la calidad de tu trabajo, aun siendo importante la cantidad. También guardas algo de tiempo para ti, y eso es muy bueno, porque sabes dónde parar.

Grande

Representa la pérdida de tiempo por excelencia. Más que personas perezosas, son aquellos que permiten que el tiempo pase y no pase nada, hacen lo justo y cuando se les obliga. Si éste es tu caso, siento decirte que te has quedado en el niño que llevas dentro, que necesita que todo se lo hagan y no pone nada de su parte —más que el niño, yo diría el bebé, al que sus progenitores cubren todas las necesidades—. Por lo tanto, la pregunta

que has de hacerte es bien sencilla: ¿hasta cuándo vas a seguir así? ¿Crees que siempre va a haber alguien que cubra tus necesidades? ¿No crees que es hora, por lo menos, de pasar de la niñez a la adolescencia y más tarde llegar a ser adulto? Pierde tus miedos. Si te has quedado en esa etapa porque te pasó algo, recuerda: *¡ya pasó! Ahora eres adulto.*

Margen izquierdo

Para mí, es el rey de los márgenes, el que más información nos da, sobre todo porque nos muestra el apego a la familia de origen, a las normas, o los miedos inconscientes de apostar por algo nuevo.

A veces, como veremos al emprender las actividades de grafoterapia, los cambios son increíbles tan sólo con modificar el margen izquierdo. Ser libre, crecer y ser uno mismo está muy relacionado con este margen.

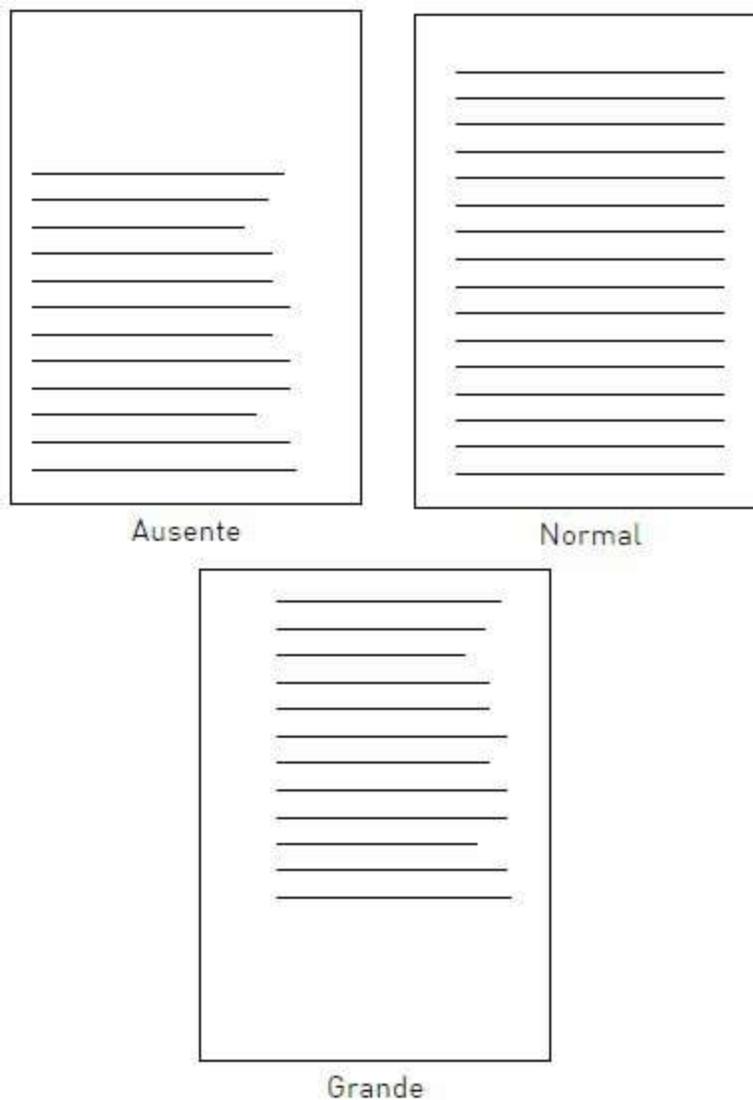


Figura 2.5. Márgenes izquierdos.

Ausente

Como el resto de los márgenes, lo medimos desde el filo de la hoja hasta donde empieza el escrito. En la figura 2.6 podemos observar lo que es un margen ausente. Quienes al escribir no dejan apenas margen izquierdo son personas con una gran dependencia, no sólo de la familia de origen, sino de la opinión de ésta —lo que es más grave—, bien por convencionalismos o bien por las circunstancias. Pero cuando somos adultos debemos tener ya nuestro propio criterio de toma de decisiones: estar pendientes de la aprobación de los padres significa un anclaje en el niño que llevamos dentro e impide florecer nuestra propia esencia, que reside en el niño interior, pero que ha de liberarse y desarrollarse a medida que van pasando los años. Debemos tener la libertad de expresar nuestras emociones y sentimientos, con educación y amor a nuestros padres, pero con la libertad que pedimos para nosotros mismos.

El apego a la familia refuerza el miedo a hacer cosas nuevas, a desarrollar las capacidades que tenemos; significa estar condenado a puestos de trabajo donde se limita nuestro desarrollo personal, sujetos a la dependencia de la aprobación de los demás.

Al igual que sucede con el margen superior ausente, el margen izquierdo ausente refleja una imposición al otro, una imposición fruto de la carencia de habilidades para defender el propio territorio. El no reconocer este infantilismo, y la necesidad de aprobación de nuestros progenitores —y por tanto de los demás— activa un mecanismo de defensa que se basa en la imposición de nuestros puntos de vista, en un alarde de arrogancia, haciendo ver que somos un pozo de sabiduría que se sustenta en una normativa clásica y hermética.

Otra característica de estas personas es la avaricia. Como dice la famosa sentencia de san Bernardo, «la avaricia es vivir en la pobreza por miedo a la pobreza». En definitiva, es vivir en un *no vivir* continuo.

Pequeño

La principal característica que refleja es la timidez. Se ha superado gran parte de lo anteriormente comentado, en especial en lo que respecta a salir de ese cascarón. No existe la avaricia y tampoco la necesidad de imposición de la norma clásica.



Figura 2.6. Márgenes izquierdos ausente y pequeño.

Normal

Este margen simboliza la evolución personal, el deseo de crecer y de estar en el camino, de ser coherente o al menos intentarlo. En este tipo de márgenes es importante observar si hay variaciones en la alineación. Aunque esto es aplicable a todos los tipos de margen izquierdo, es más fácil detectarlo cuando la distancia es más normal, por eso lo incluimos en este apartado.

Si es *irregular*, recuerda que todo lo irregular significa emotividad: a mayor irregularidad, mayor emotividad. En este caso, refleja emotividad en el área familiar, en el hogar —concretamente, en lo que se refiere a la convivencia—. Si éste es tu caso y tus márgenes son como mostramos en la figura 2.7, eres una persona muy vulnerable en la convivencia y siempre andas quejándote, pero simplemente es que tienes un problema de límites contigo mismo, te falta definir qué es lo que realmente quieres. En el fondo, vives una dualidad entre la norma clásica y una norma más alternativa. Tu trabajo será aceptar que tu norma es válida, y que existen muchos tipos de reglas de convivencia, sólo es cuestión de negociar con el resto de los miembros de la familia para tener una mayor armonía. También refleja miedo a ser uno mismo, la dualidad entre lo que me dicen que he de hacer y lo que realmente quiero hacer.

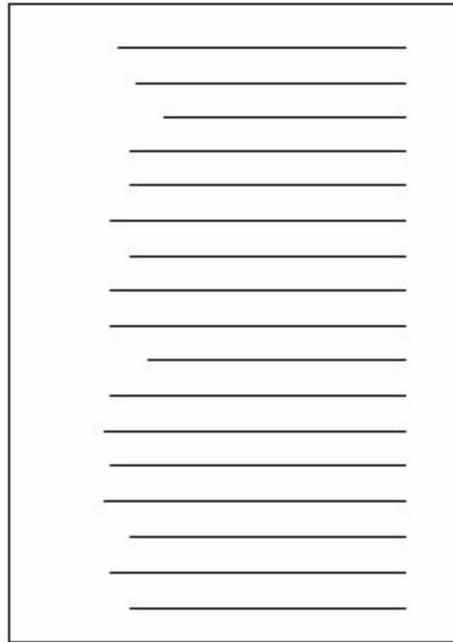


Figura 2.7. Margen izquierdo irregular.

Si el margen es *regular*, como muestra la figura 2.8, es un claro factor de orden, de hacer las cosas con la mayor precisión y siguiendo un protocolo tanto interno como externo, conjugando ambos criterios con una muy buena habilidad emocional. El principal inconveniente que puedes tener, si éste es tu caso, es la autoexigencia que te limita a probar cosas nuevas y estar en un permanente estado de autoexamen, en el que tienes que sacar un diez.

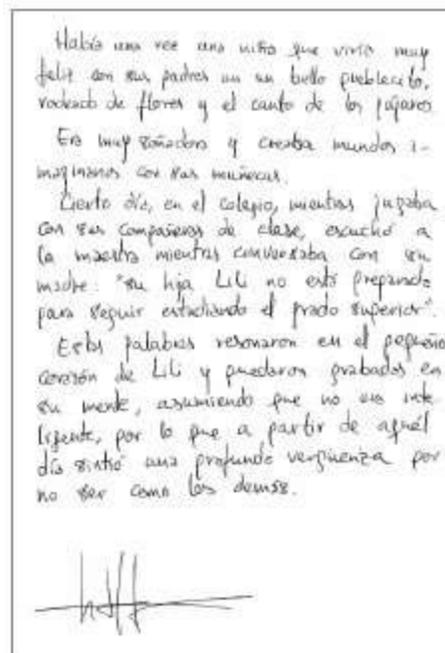


Figura 2.8. Margen izquierdo regular.

Puede que la relación entre texto y margen sea *en aumento*, es decir, el margen comienza siendo pequeño y va aumentando a medida que avanza el escrito. Este tipo de desviación evidencia el deseo de ser independientes, pero no de una manera meditada, sino a través de impulsos, sin valorar las consecuencias, lo que puede acarrear numerosas críticas, tanto por parte de los demás como de nosotros mismos. También implica una necesidad de hacer cosas nuevas, pero con cierto toque de ansiedad y angustia, porque el deseo supera a la razón.



Figura 2.9. Margen izquierdo en aumento.

La ambición de ser independiente puede ser peligrosa cuando significa huir del pasado. Debemos tomar el pasado como parte de nuestra historia, mirarlo con objetividad y amor para poder seguir adelante, no como una huida, sino como un camino de crecimiento.

El margen *en disminución* simboliza justo lo opuesto. Si es tu caso, sientes que cuando emprendes una acción eres libre y poderoso, y que cuentas con las habilidades suficientes para alcanzar un buen resultado. Pero a medida que vas desarrollando la tarea, te empiezas a sentir pequeño, sientes que no vas a ser capaz, que te «queda grande» y surgen los deseos de volver «a las faldas de mamá», convirtiéndote en un ser introvertido.

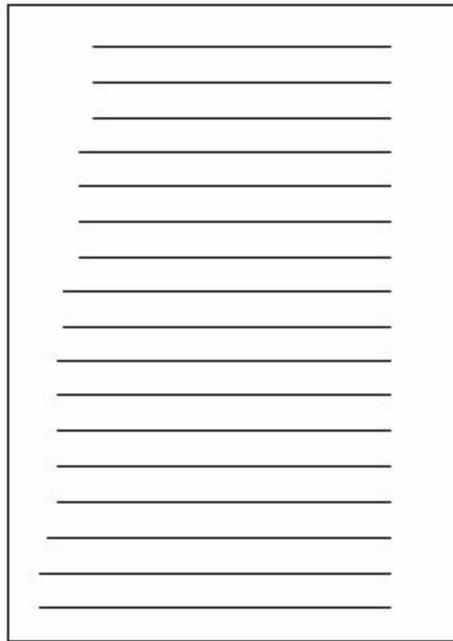


Figura 2.10. Margen izquierdo en disminución.

Puedes sentir la incompreensión de los demás, porque éstos no entienden cómo una persona con tu fuerza e ímpetu se queda atrás sin lograr el éxito pronosticado, e incluso culmina sus acciones de una forma en exceso discreta e insegura.

Grande

Siguiendo con la línea del apego a las normas y a la familia de origen, este margen significa el afán de independecia, de huir de lo tradicional y de lo aprendido. Si es tu caso, esto no significa que seas un descerebrado con tendencia a hacer locuras, ¡para nada! Simplemente sientes la necesidad de salir de unos límites que te impusieron en tu familia de origen, la necesidad de ser tú mismo, aunque todavía no has encontrado ni el lugar ni el momento para realizarte como persona, y sigues en esa búsqueda.

Pero ¿cuándo vas a parar? En algún momento deberás decir basta y ubicarte con lo que tienes y eres para crearte a ti mismo. Quizá ahora sea el momento de plantarte. Todo lo que buscas está dentro de ti, vayas donde vayas, todo está dentro de ti, y si no paras, nunca sabrás lo que necesitas.



Figura 2.11. Margen izquierdo grande.

Margen derecho

El margen derecho nos enseña cómo nos mostramos ante los demás: miedosos, aislados, agresivos, etc. También simboliza cómo nos proyectamos hacia el futuro.

Aunque son muchas las posibilidades, en este libro incluiremos sólo aquellos casos que considero más fáciles de identificar y más relevantes a la hora de hacer un trabajo interno dirigido a la transformación de uno mismo.

Amplio o muy amplio

A mayor amplitud, mayor desconfianza y aislamiento sientes. De hecho, si escribes dejando un margen derecho muy grande, seguramente estás pasando por una etapa de no saber cuál es tu lugar, y eso afecta a tus relaciones personales, que se vuelven cada vez más distantes. ¡Cuidado!, porque estás entrando en una introversión nada aconsejable.

Necesitas, sobre todo, reforzar la confianza en ti mismo. Es como si te hubieras metido en una cueva donde te sientes protegido, no quieres salir y crees que así estás bien; debes empezar a recuperar la confianza en ti mismo e ir probando con la posibilidad de poder equivocarte, sabiendo que el error es necesario para la evolución.

Quizá te han traicionado y sientes demasiada desconfianza hacia el otro. Pero piensa que tarde o temprano tendrás que recuperar la fe en los demás: vivimos en sociedad, y las «cuevas» son imaginarias; la realidad es que convivirás con mucha gente cada día, empieza a confiar en pequeños detalles que te hagan sentirte más seguro con el otro. Volveremos a este tema en la parte segunda del libro.

Ausente o pequeño

Cuanto más pequeño es el margen derecho, más confianza tenemos en el otro y más seguros nos mostramos en la relación con los demás; también nuestra relación con el futuro es segura y confiada. Pero hay que tener cuidado: a veces, tanta confianza puede ser percibida con cierta agresividad. Recuerda que lo normal es el miedo y la

desconfianza, no estamos acostumbrados a personas valientes y seguras, por lo que más de una vez puedes sentir que te ponen cortapisas o que te envidian. Mi consejo es que entiendas que estás mostrando lo que mucha gente desea y no puede conseguir. No dejes de ser tú, sigue mostrándote valiente y decidido, que llegarás adonde quieras.

En zigzag

Es el margen normal, con el que la mayoría de nosotros escribimos. Indica que sentimos confianza hacia ciertas personas y hacia otras no; que en ciertas situaciones somos nosotros mismos y en otras nos mostramos cautelosos; que a veces actuamos con miedo y otras veces no. Mientras no te produzca problemas y sepas en qué circunstancias ser tú mismo, todo irá bien.

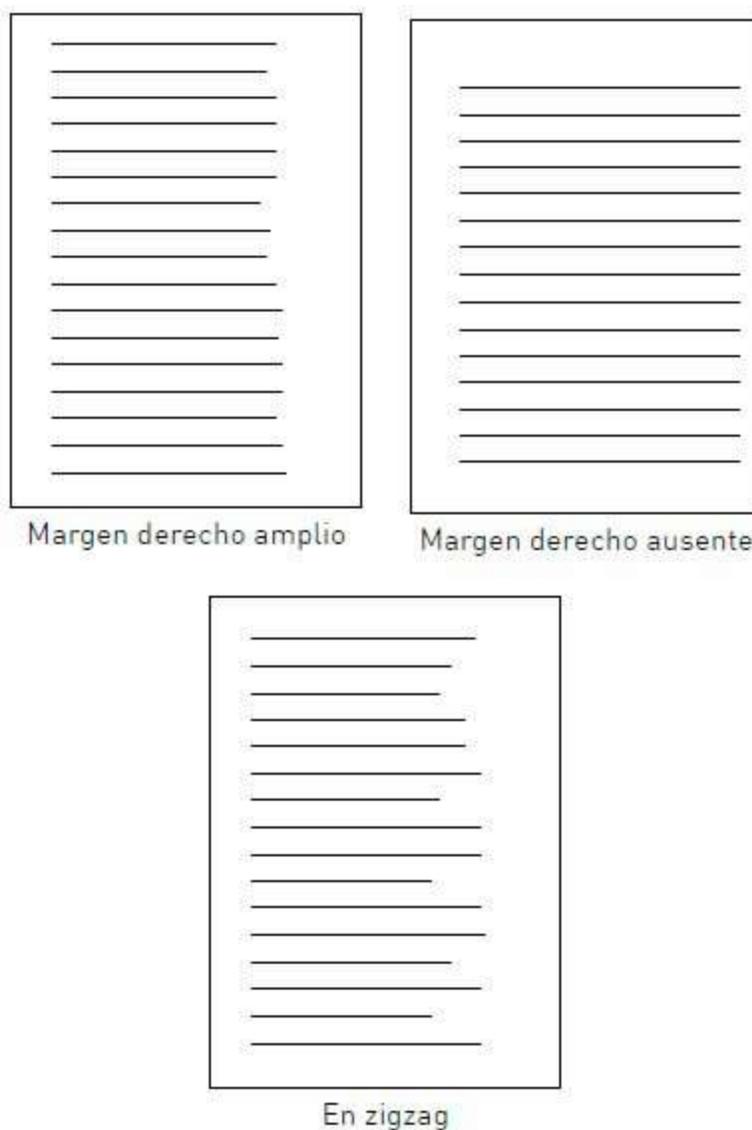


Figura 2.12. Tipología de márgenes derechos.

3

La relación con «los otros»

El mundo de «los otros», el de «los demás», ese que nos asusta cuando somos bebés y en el que con los años vamos ganando confianza para poder desenvolvernos en sociedad, es un ámbito en el que la percepción es sumamente importante, ya que interfiere en la manera en que actuamos y comprendemos las cosas.

El *otro* es definido por el *Diccionario* de la Real Academia como «distinto a la persona que habla o ha sido mencionada antes». Si analizamos esta definición nos surge una primera pregunta: ¿por qué nos empeñamos en ser iguales a los demás, si por definición es imposible? ¿Por qué queremos, ambicionamos, deseamos, dar una imagen para que otro nos acepte, si vamos a ser siempre diferentes? Si no hay dos personas iguales en el mundo, si es física y genéticamente imposible; entonces ¿por qué existe ese empeño en ser como los demás? La respuesta es sencilla y complicada a la vez... Porque nos da miedo ser nosotros mismos.

Debemos, pues, partir de una premisa que nos ha de quedar muy clara: *nadie, nunca, va a ser igual que «el otro»*; y si esto no va a ocurrir, ¿por qué no probar a ser realmente diferentes y, por tanto, *auténticos*?

SER AUTÉNTICO ES GARANTÍA DE ÉXITO

El objetivo de este capítulo es analizar hasta qué punto nos mostramos auténticos con los demás, hasta qué punto somos honestos y coherentes con nuestros principios, y qué importancia concedemos a los demás y nos concedemos a nosotros mismos.

En las consultas terapéuticas, los profesionales de la psicología pasamos horas trabajando la autoestima de nuestros pacientes. Yo siempre les planteo: «¿Dónde perdiste la autoestima? ¿Quién te la quitó?», y propongo ejercicios para recordar qué sucedió para que perdieran la confianza en sí mismos.

Educar es difícil y complicado, pero todos deberíamos aprender el alcance psicológico que tiene decir «no» a todo lo que un niño hace. Debemos combinar con sabiduría y paciencia los «noes» y los «síes», de forma que el niño aprenda la norma que le hará fuerte y seguro, al tiempo que experimenta confianza en sí mismo y refuerza su autoestima. Las palabras mágicas que enseño a los padres son «yo confío en ti, querido hijo», aunque éstas hagan que nos sintamos inseguros como padres.

En la infancia perdemos la mayor parte de nuestra esencia, que cae arrastrada al cumplir órdenes impositivas que limitan nuestra libertad: «Tienes que ser bueno», «tienes que quedar bien», «debes hacer esto...».

Esta pérdida de la libertad *no significa que dejemos que los niños hagan lo que les plazca*. ¡En absoluto! Como padres, debemos guiar poniendo límites, pero es imprescindible *potenciar las habilidades o dones del pequeño*.

Por ejemplo, si al niño le gusta pintar, es muy importante potenciar su parte artística a través de juegos, de actividades extraescolares, en el colegio —a través de un desarrollo curricular creativo— o en casa, pero esto no significa de ningún modo permitirle, bajo ningún concepto, que se ponga a dar saltos en un sillón ni que coloque los pies encima de la mesa mientras come.

Superada la infancia, empieza otra etapa compleja en el desarrollo del ser humano: la adolescencia. Son muchos los que durante este período se sienten perdidos, porque ni son niños ni son adultos, están en tierra de nadie, y es muy fácil sentirse afectado. La necesidad de sentir amor y aceptación —que, por ejemplo, impide decir que «no» al primer cigarrillo en un grupo que está probando el tabaco— nos persigue y perseguirá durante los siguientes años, a muchos incluso toda la vida. La solución está en trabajar desde el yo adulto, que es lo que eres ahora mismo, que ya tiene herramientas y habilidades y es capaz de decir que «no».

Os pondré un ejemplo. Pilar es una alumna mía de psicología de sistemas. Lleva más de veinte años en el mundo de la docencia, trabaja con adolescentes y goza de una buena aceptación en el plano social. Si bien es simpática, es también bastante seria y estructurada, y todos coinciden en que es una mujer que aporta mucho a quienes están a su lado. Sin embargo, una día hablando en clase, me di cuenta de que ella no tenía la misma percepción de sí misma y que anhelaba una cualidad que según ella no tenía: la alegría.

De manera que le propuse que hiciéramos un trabajo de constelaciones familiares. La pauta para realizar la constelación es que cada uno de los presentes se deje llevar por lo que siente, no por lo que piensa. Ese movimiento saca a la luz lo que realmente está ocurriendo en el plano interno e inconsciente de la persona, al cual no tenemos acceso. Cuando el problema de fondo se hace visible podemos darle una solución real.

En el caso de Pilar, la constelación sacó a la luz cómo su seriedad le había traído cosas muy buenas y que la alegría no era algo que los demás le reclamaran, ya que ella era magnífica siendo como es: seria y justa en lo que hace. Pilar realiza un trabajo excepcional como maestra en un colegio, sus alumnos la quieren y sus amigos también, y es una de las personas más inteligentes y capaces que he conocido, con un corazón generoso.

Lo que sacamos en conclusión es que, en el fondo, ella deseaba algo que no correspondía con su personalidad. Pero todo eso Pilar no lo veía, ella «quería ser alegre» y el problema era que, cuando intentaba ser alegre, lo forzaba y dejaba de ser auténtica.

Una vez terminado el trabajo de constelaciones, con el apoyo de sus compañeros de clase, ese deseo se fue desvaneciendo.

CÓMO PUEDE AYUDAR LA GRAFOLOGÍA

¿Qué puede aportar la grafología a nuestra relación con los demás y al deseo de ser auténticos?

El texto representa a los demás, la norma y cómo nos mostramos ante ellos; la firma (con o sin rúbrica) es mi yo más íntimo. ¿Por qué? La explicación es muy sencilla: nos enseñan a escribir, pero no nos enseñan a firmar.

En la infancia nos enseñan que la «m» con la «a» es «ma»; la «p» con la «a», «pa» y lo vamos aprendiendo. ¡Cuántas veces hemos oído para aprender hacer la «m» que es como «una montaña», o que la «o» es «un sol»...! Nos van marcando cómo ejecutar la escritura y cuál es la norma del trazo —para hacer la «m», sube el primer trazo, baja para subir otra vez y vuelve a bajar; para la «o», traza un círculo—. De hecho, llamamos «letra espontánea» a la que se sale de la norma e indica personalidades alegres, divertidas y fuera de lo común.

Pero, como decíamos, nadie nos enseña a firmar. Lo normal es que te digan: «Es suficiente que hagas un garabato» —por ejemplo, eso les dijeron a mis hijos en el momento de firmar su primer DNI—. Más adelante, el niño aprende la firma que ve, incluso imita la firma de papá o la de mamá, y a medida que crece y se convierte en adulto va adquiriendo de manera simbólica su propia firma, esa que representa su propia personalidad. Nadie le dice cómo firmar y se siente libre para expresarse. A lo largo de la vida es normal cambiar de firma, simplemente porque vamos cambiando... Es como si fuera un coche, que a los diez años hay que cambiarlo siempre que se pueda.

Cuando preguntan que si es malo cambiar de firma, siempre respondo con un no rotundo: significa que estás cambiando, que has evolucionado y que no eres la misma persona. El estancamiento hace personas grises y que no ocurra nada diferente hará que la monotonía entre en tu vida y se instale para siempre.

Por eso, analizar tu firma y tu rúbrica es muy importante para saber qué tipo de personalidad tienes, y a qué estás dando importancia realmente en tu vida, ya que eso determinará tu camino.

EL ANÁLISIS DE LA FIRMA

Comencemos. Lo primero, y más importante, es que te plantees qué grado de coherencia existe entre cómo eres y cómo te muestras. Esto lo vamos a ver en las diferencias entre el texto y la firma.

Cuanto más diferencias, menos coherencia. Por ejemplo, si la letra del texto es pequeña y la de la firma grande, esto significa que te muestras tímido y algo inseguro, cuando en realidad sabes lo que vales, y eres un tanto arrogante y orgulloso.

La generosidad hacia los demás que implica una letra grande no se percibe seguramente porque, en tu día a día, estás dando más importancia a lo que piensan los otros, y a actuar con rapidez, que a ti mismo.

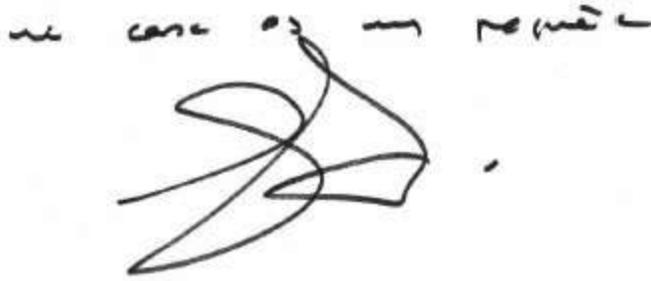


Figura 3.1. Letra pequeña y firma grande.

Dentro de la firma, podemos también analizar una parte social —que se expresa en la rúbrica y en los apellidos — y una parte íntima —representada por el nombre—. Veamos qué significa cada elemento.

El nombre

Expresa el yo, cómo me veo y cómo me identifico, y qué valor me doy a mí mismo. Si firmas sólo con el nombre, eso indica que eres una persona independiente, no te gusta atarte a los demás, eres un fan absoluto de tu libertad y quien comparta contigo tu vida lo ha de asumir. Cuanto más claro sea el nombre, más comprometido estás tanto con lo que realizas como con las personas que están a tu lado.

El primer apellido

Representa lo social y en muchas ocasiones la relación con el padre. Si firmas utilizando tu nombre y tu primer apellido, estás dando importancia tanto al terreno personal como al profesional: ambas son parcelas imprescindibles en tu vida y procuras combinarlas.

Sin embargo, si das más importancia al primer apellido —lo destacas más o no pones tu nombre—, es que lo sociolaboral prima en tu vida. Demuestras un carácter introvertido y muy reservado, y acceder a lo que piensas o a lo que sientes es realmente difícil para los demás.

El segundo apellido

Es éste uno de mis rasgos favoritos y le presto una atención especial. El segundo apellido remite a la madre, y en este punto volvemos una vez más a la norma —lo habitual es plasmar sólo el primer apellido, el segundo apellido es voluntario—. Las personas que firméis con el apellido de vuestra madre mostráis la gran importancia que tiene esta mujer en vuestras vidas, no tomáis decisiones sin que ella, aunque sea en el plano mental, esté presente.

Un caso extremo sería una persona que firma sólo con el apellido de la madre, en letras grandes. Si es así, seguramente estás viviendo una vida que no te corresponde, intentando cumplir los deseos frustrados de tu madre.

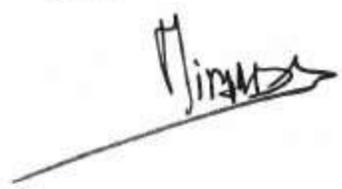
DANIEL MENDEZ MIRANDA


Figura 3.2. Firma con segundo apellido.

La rúbrica

Significa lo social, el ámbito de «los demás». Por eso es muy importante analizarla, porque puedes escribir un texto con una letra curva —que simboliza un carácter dulce, amable, afectuoso—, pero trazar una rúbrica en ángulo, que significa que tienes resentimiento social, que estás enfadado todo el día, mostrándote como los demás desean que seas, olvidándote de ti y permitiendo que crezca la frustración en tu interior.

Si eres de las personas que sólo rubrica y no firma, es que tienes un carácter introvertido y no muestras tu esencia a los demás. Te cuesta mucho contar tus intimidades y tu vida privada. Prefieres resolver las cosas solo y sin ayuda, lo que favorece tu tendencia a la obsesión. Debes aprender a pedir ayuda y a mostrarte tal como eres, al menos con alguien de tu círculo más cercano.

Alpert Shelburne con su Teoría de los campos
médicos hizo un gran descubrimiento a través de
un experimento con monjes. En una isla, un monje
aprendió a partir una cruz con una piedra y al
poco tiempo, otros monjes en otra isla diferente,
hicieron lo mismo sin haber visto al primero.
Bert Hallinger lo resume en una frase:
"los fenómenos suceden y a veces se nos da
su explicación"

Laura Otero Moreira


Figura 3.3. Ejemplo de texto «curvo» y firma agresiva.

ANÁLISIS DE LA LETRA

Para profundizar en nuestro análisis, voy a explicarte los tipos de letra, basándome en cuatro factores fundamentales: la tipología de la forma, su tamaño, su dirección y su inclinación. Todo ello lo podremos aplicar también a la firma.

Tipología de la forma

Curva

Para que te sea sencillo entenderlo, la letra curva es la redondeada. Son formas dulces, tiernas, al verlas no nos producen agresividad y normalmente son las que calificamos de «letras bonitas». La letra curva en texto y firma significa que eres una persona dulce, afable y de buen trato, que huyes de los conflictos e intentas siempre agradar a los demás —y a ti mismo, si la sigues manteniendo en la firma—. En ti, la emoción y los sentimientos predominan frente a la razón.

José Saramago, premio nobel de literatura, en su
pequeño y preciso texto defina así que son los hijos:

"Hijo es su ser que Dios nos presta para hacer un caso
interesante de cómo amar a alguien más que a nosotros mismos,
de cómo cambiar ciertos peores defectos para darlos los
mejores ejemplos, y de nosotros, aprendiendo a tener compaña..."

Compañía, amor y presencia a sus dolores para disfrutar el día a día,
Cuando de madrugada oyes: ¿Tapi, me das agua? ¿Tapi no tapes?
¿Mamá te quedas en papito haciéndome compañía? O, cuando por la
mañana, con cuatro años, el niño no se quiere poner sus calcetines porque
por que ¡Tienen botones!, mientras su hermana, que hace 2 minutos
no quería pis, ¡Acaba de hacer un charquito en el pasillo!

Mamá mel que a mi lado vive un baba que sabe hacer
Virguerías con el reloj, y siempre llegamos a tiempo al cole.

Gracias a Lúcio y Carmen por ayudarme a cultivar mi corazón
y mi presencia y a Tapi por ser mi baba.



JAVIER ANTONIO SANTOLAYA LASANTA

LA PRINCESA

Hay quiero contarte el cuento de una princesa que vivía en un castillo encantado.

Todas las noches se acurrucaba en un rincón de la habitación, aterrizada por los monstruos cuyas sombras veía pasar cuando oscurecía.

Una noche, harta de estar asustada, decidió enfrentarse a los monstruos, y esa noche salió de su escondite.

¡Gran sorpresa, cuando iba a enfrentarse a los monstruos... ¡Solo estaban las sombras!
¡Las sombras de los árboles del jardín! Y desde entonces jamás volvió a tener miedo.

FIN

Francisca Riera Ramón.

Figura 3.4. La letra, según su forma.

Angulosa

Si tu escritura es angulosa, eres una persona no sólo de personalidad fuerte, sino con un grado importante de intransigencia contigo mismo, y si no lo has trabajado, también con los demás. Eres la razón por excelencia, intentas controlar lo máximo posible las situaciones de tu alrededor y eres firme con los planteamientos que haces. Una letra angulosa denota cierta agresividad que tendrás que saber controlar para no ser tachado de frío, distante o demasiado estricto.

Tamaño de las letras

Grande

El rasgo más característico es la amplitud de la mirada, que significa que eres capaz de estar atento a varias cosas a la vez; es como si tuvieras radares en tu cabeza y captaras mucha información que para los demás pasa desapercibida. El principal problema de esta cualidad es que te va a costar mucho concretar: tus ideas brillantes y tus percepciones van danzando por tu cerebro y tendrás que aprender a adiestrarlas para que te proporcionen el mayor beneficio posible.

Otra característica de la letra grande es la generosidad: cuanto más grande, más generosos. Pero ¡cuidado! Si es demasiado grande, denota que puedes ser una persona derrochadora y manirrota, a la que le cuesta horrores ahorrar dinero. Corres el riesgo de vivir por encima de tus posibilidades, lo que te traerá más de un disgusto.

Además, las personas con letra grande sois muy abiertas, divertidas y extrovertidas, el centro de atención en la mayoría de los eventos sociales. No pasa nada, siempre y cuando sepas guardar un poquito de privacidad en tu vida y no pecar de «bocazas» en numerosas ocasiones.

La letra grande también indica orgullo. Veremos también en este libro cómo podrás, si es tu caso, dar un dulce y maravilloso paseo por la humildad.

Pequeña

La letra pequeña representa que eres una persona cuidadosa y, en el plano intelectual, muy analítica. También que has de tener cuidado, ya que cuando te enfadas «das a matar»; lo haces de forma inconsciente, tu cerebro está tan acostumbrado a ir descifrándolo todo que te señala de manera automática dónde puedes hacer más daño. Por eso, seguramente ejerces un buen control de los impulsos, porque sabes que si te das rienda suelta puedes llegar a hacer un daño que muchas veces no deseas.

Esta letra también puede simbolizar que controlas en exceso tus gastos, incluso a veces puedes pecar de cierta tacañería, que cuando es necesario, está muy bien, pero si no es el caso, plantéate si realmente te merece la pena no gastar un poquitín más para darte algún capricho, aunque sea como recompensa por un buen trabajo o una buena acción.

Por último, hay que señalar que una letra pequeña muchas veces indica miedo a ampliar la mirada, a afrontar nuevas metas y horizontes. Ten cuidado, porque puedes quedarte en lo que sabes y no dar nunca un paso a lo desconocido, a lo nuevo.

Sobrealzada

Aunque quizá al principio te pueda costar identificarla, es muy importante que veas si tu escritura es así, porque tendrás que hacer un gran trabajo de humildad. La letra sobrealzada es aquella más alta que ancha (figura 3.5). Si tu tipo de letra es ésta, intentas mostrarte superior a los demás, eres vanidoso y tienes cierto toque de arrogancia. Ten cuidado, porque seguramente tu carácter te lleve a la soledad.

Para mí es un honor acompañarte
antes, ahora y todo el tiempo que
nos sea permitido, aquí estoy
para ti y los nuestros.

Es una gran alegría y un gran honor
habitar tu territorio, lo cuida, lo
protejo y todos juntos lo embellecemos.

Gracia amor, por tanto.

Siempre Tuya

Diana
8 Agosto 2014

México, Julio 2014

TEOTIHUACAN

ENCUENTRO CON LA PIRÁMIDE DEL SOL

Nos encontramos todo el grupo, frente
a esta grandiosa pirámide de piedras
63 metros de altura con niveles
cuadrados perfectamente diseñados.

Empezamos a honrar las encinas
del Hito Sagrado y saludar los 4
puntos cardinales.

Junto a una mujer

Hola, ¿preparada para
que me digas cosas buenas?

Figura 3.5. Ejemplos de letra según tamaño.

Rebajada

Este tipo resulta muy fácil de identificar, ya que en letras como la «t», por ejemplo, el «palo» tiene la misma altura que las vocales. Aunque en un primer momento podemos decir que te muestras como una persona humilde, en ti la humildad se confunde con la subordinación. Te cuesta decir, y ya no digamos imponer, tus puntos de vista. Lo más probable es que en un momento determinado ya no puedas aguantar más y te salga todo aquello que no has dicho de manera negativa —es decir, a gritos o con rencor—, sacando los trapos sucios que tenías guardados en tu cubo de ropa sucia que ya está a rebosar.

Si esto llega a ocurrirte, perderás la razón aunque la tengas, generarás un importante grado de frustración e ira, que seguramente —por esa «humildad» de la que presumes— irá en tu contra, haciéndote mucho daño —como si te clavaran veinte cuchillos en el corazón y de una sola vez—. Este libro te enseñará a ir poco a poco diciendo aquello que no te gusta; así, el día que saltes, al menos no tendrás «todas las de perder».

Dirección

La dirección se muestra tanto en las letras como en las palabras, las líneas o las frases del escrito. En este libro me voy a centrar en la dirección de las frases, más significativa y fácil de analizar. Piensa que sus significados se pueden extrapolar en menor o mayor medida a las letras y a las palabras: al final, hacer un análisis grafológico no es más que aplicar la lógica —así me lo enseñó mi profesora Isabel Sánchez-Bernuy, a la cual agradezco esa maravillosa frase: «Aplicad la lógica pura; siempre que estéis perdidos, aplicad la lógica.»

Además, al realizar el análisis de un texto —sea tuyo o no— que recuerde que la forma de escribir está siempre relacionada con el estado de ánimo. Por eso, cuando estamos cansados o agotados, se nos van las fuerzas y tendemos a hacer decaer las líneas; y cuando estamos animados, sucede justo lo contrario.

Seamos un poco más exhaustivos para sacar mayor provecho a tu análisis.

Ascendente

Las *líneas ascendentes* se corresponden con personas optimistas y con retos elevados. Si las líneas son rectas, pero los finales de palabra «suben», eso refleja a una persona que, si bien es optimista y sueña con alcanzar sus metas, frena sus aspiraciones.

Respecto a las *letras ascendentes*, son también símbolo de entusiasmo, alegría y, sobre todo, capacidad de superación.

Sin embargo, las firmas ascendentes pueden tener otras lecturas. A menudo indican frustración por habernos puesto el listón muy alto. ¿No te ha pasado alguna vez que tu meta es demasiado elevada y no sabes cómo empezar? Aguantarás el ánimo un breve período de tiempo, pero enseguida te desinflarás y te preguntarás que para qué, si no lo vas a conseguir. Y acabarás tirado en el sillón viendo la tele sin hacer nada, porque te supera.

Ya en Europa, es un tótem importante en Grecia y Roma. Se conoce el culto del oso en los ritos a Artemisa, la diosa griega de la caza.

En los mitos escandinavos de Europa del Norte, el oso era un aspecto del dios Odin, y los guerreros vikingos Berserkers eran conocidos por ir cubiertos con pieles de oso. Los berserkers llevaban además imponentes máscaras de oso para demostrar máxima ferocidad en la batalla.



Figura 3.6. Líneas ascendentes.

Como insistiré en la segunda parte de este libro: ¡por favor, *ponte siempre metas realistas*, incluso cuando sueñes! Está genial soñar, pero has de creer que puedes llegar a lo que te propones, aunque sea por un milagro del destino. Así no pierdes ese entusiasmo que te caracteriza, que es maravilloso, y que te dará muy buenos resultados. Simplemente ten en cuenta que tu enemiga es la frustración, que puede hacer que pierdas todo lo que has conseguido hasta ahora.

Una firma ascendente también refleja la búsqueda del éxito. No sabemos de dónde viene esa necesidad, pero es algo que te pertenece de manera muy innata, así que intenta bucear en tus recuerdos. ¿Por qué quieres tener éxito? ¿Para qué lo quieres? Y cuando lo tengas, ¿qué harás?

Cuanto más ascendente es el trazo, más desmedido es tu afán, que puede llegar a desconectarte de la realidad y a que padezcas estados depresivos y melancólicos.

Descendente

Obviamente, significa todo lo contrario.

Una de las principales señales de alarma ante un suicidio es la firma descendente. Si el texto tiene esas características, pero la firma no, estamos simplemente ante una muy mala temporada. Pero si es la firma la que «cae», implica un yo muy debilitado, sin fuerzas ni ganas de vivir, totalmente desmotivado y con mucha intención de ir «hacia abajo», es decir, a la muerte.

Por regla general, lo que te mueve es la impotencia, la inseguridad de poder conseguir lo que deseas o habías proyectado. Seguramente, no recibes refuerzos positivos de las personas que te rodean, por lo que los *inputs* motivadores son escasos o prácticamente nulos. Verás que con unos ejercicios prácticos de grafoterapia haremos que tu cerebro empiece a registrar otra realidad, mucho más positiva, y, sobre todo, a sentir que hay salida y que no estás tan mal. No puedes seguir recreándote en tu papel de víctima que sólo sabe decir «qué mal estoy, todo está fatal, no hay solución».

Igual estás en un momento de duelo por la pérdida de un familiar o por la ruptura con tu pareja; o simplemente tus sueños se han roto. Has de transitar, pasar y caminar ese duelo. Seguramente verás cómo tus letras y tus renglones empiezan a venirse abajo; con la grafoterapia vamos a intentar que por lo menos te sostengas mientras pasas por ese trance.

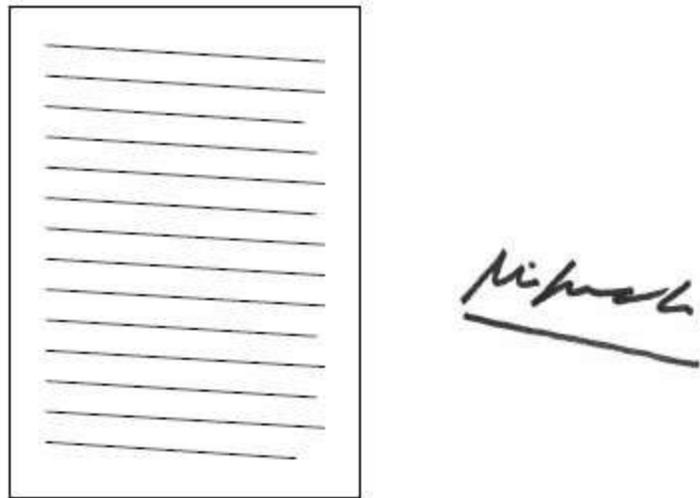


Figura 3.7. Líneas descendentes.

Horizontal

Todo lo que tiende a la horizontalidad refleja autocontrol y estabilidad. Eso no significa que la tengas, pero sí que dispones de las herramientas suficientes para «dar el pego» y ocultar muy bien a los demás todos tus estados emocionales negativos. Pero también supone una gran desventaja: cuanto más controles tus emociones, más apariencia de frialdad darás, aunque en el fondo seas el «sensible mayor del reino», así que mi recomendación es que aflojes un poco y aprendas simplemente a vivir.

Los números 4 son aquellos que construyen, crean en todos los ámbitos de la vida, en la profesional, en la vida familiar y las relaciones sociales. Respetan el orden y las leyes establecidas; sus lemas son sinceridad y la verdad; y, jugar limpio los representa. Muy valorados, tanto en los trabajos o entre sus amigos; pues siempre

Juan Manuel

Figura 3.8. Líneas horizontales.

Inclinación

La inclinación nos habla principalmente de dos cosas: de los impulsos y del tiempo —entendemos por tiempo el momento en que nos hallamos y por impulsos todo lo referente a la manera en que tomamos decisiones—.

Si estamos apegados y aferrados al pasado, si los miedos nos impiden avanzar y caminamos por la vida con una mochila muy pesada que nunca vaciamos, entonces la letra se inclinará *a la izquierda*.

Si nos movemos con impulsividad y decisión hacia el futuro, si somos decididos, valientes y tenemos ganas de descubrir cosas nuevas, y —lo que es más importante— nos mostramos con capacidad en la toma de decisiones y somos resolutivos, entonces la letra se inclinará *a la derecha*.

Si nos mantenemos en el control de los impulsos, en el aquí y ahora, y pensamos que con guardar las apariencias todo va a ir bien, entonces la letra será *centrada*.

Para mí, la inclinación más interesante es la que denominamos *ambivalente*. Es la que combina sin ninguna lógica derecha, izquierda y recto. Si escribes así, no creas que eres raro, ni digas «qué mala letra tengo». Denota algo muy bonito: tu gran sensibilidad y emotividad, aunque seguramente te jueguen malas pasadas, porque a veces te falten las herramientas necesarias para que las cosas no te afecten tanto. Estás entre dos mares, intentas agradar a todo el mundo, pero... ¿te has acordado de ti? Simplemente piensa que *tú también eres importante*; que si tú estás bien, todos estarán bien.

6/8/14

son las 6:30 de la mañana despues de
una noche de abundantes pensamientos
que venian a mi, me levanto y realice
este escrito, la cultura de la
mañana y la noche despiada siem-
pre han sido para mi el mejor momento
para escribir, Hay una pluma de
pensamientos y lo que escribo es sobre
lo acontacido el dia de ayer en la
clase, ha sido una gran saciedad lo
acontacido,


TEODORO LOPEZ PEREZ

Figura 3.9. Ejemplo de inclinación a la derecha.

EJERCICIO

Utiliza la siguiente tabla para poder analizar texto, firma y rúbrica. Verás que hay una columna para texto, otra para firma y una tercera para la rúbrica. Marca, en cada caso, las características que correspondan a cada una.

Analiza las diferencias y las coincidencias entre las tres columnas —acuérdate de lo que significa cada elemento y todo lo que has aprendido hasta ahora— y luego interprétalo.

Ten en cuenta que, en el caso de la rúbrica, no hay que completar las casillas de «sobrealzada» y «rebajada».

	Texto	Firma	Rúbrica
Forma curva			
Forma angulosa			
Tamaño grande			
Tamaño pequeño			
Sobrealzada			No
Rebajada			No
Dirección ascendente			
Dirección descendente			
Dirección recta			
Inclinación derecha			
Inclinación izquierda			
Inclinación centrada			
Inclinación ambivalente			

Una vez completado todo el cuadro, ahora sólo tienes que tener en cuenta estas premisas:

Texto = yo social = cómo me muestro en sociedad

Firma = yo íntimo = cómo soy realmente

Rúbrica = lo social desde lo íntimo = cómo me relaciono con los demás, pero en mi interior

Ahora, observa en la tabla en qué columnas coincides y en cuáles no.

Por ejemplo:

Texto = curvo

Firma = angulosa

Rúbrica = angulosa

¿Cómo lo interpretamos? En este caso significaría que en el plano social eres extrovertido, agradable, diplomático..., pero que realmente tienes mucha más fuerza y energía de lo que muestras. Eres intransigente contigo mismo (según tu firma) y con los demás (según tu rúbrica). Por ello, tu entorno se sorprenderá mucho de tus reacciones, ya que la imagen que intentas dar siempre es de dulzura y cariño, pero a veces te muestras como Jekyll y Mr. Hyde, y esto te puede acarrear muchos problemas, porque quien te rodea no te va a entender a ti, ni va a entender tus necesidades.

Veamos otro ejemplo:

Texto = anguloso

Firma = curva

Rúbrica = curva

Si éste es tu caso, das una imagen muy agresiva a los demás, cuando en realidad eres bastante adaptable y no tienes muchos conflictos, pero prefieres poner la barrera y parecer más frío de lo que eres realmente, porque si descubren tu vulnerabilidad sientes que te harán daño y huyes de ello. A veces, el texto anguloso viene dado por profesiones que trabajan mucho con las líneas, como la arquitectura, o aquellas relacionadas con el grafismo. Si es así, tenlo en cuenta en tu análisis.

Si vemos una firma y una rúbrica curvas, podemos confiar en esa persona. Simplemente, se pone un disfraz de defensa para salir al mundo, pero estamos ante alguien tierno, dulce y amoroso, aunque, eso sí, no lo va a mostrar a la primera.

Lo ideal es que seamos coherentes en las tres partes en la medida de lo posible. Así será más fácil limar o cambiar ciertos aspectos que no nos gustan de nosotros mismos. Cuanta menos coherencia mostremos en los tres aspectos (texto, firma y rúbrica), mayor grado de desajuste habrá entre lo interno y lo externo, y más ayuda necesitaremos.

Hay muchos más tipos de firmas, rúbricas, formas... Pero debemos ir poco a poco para no caer en la confusión. Es mucho más sencillo centrarnos en unos pocos aspectos básicos y fundamentales y, sobre todo, fáciles de analizar.

4

La grafología y las emociones

Para entrar a analizar de lleno las emociones y su reflejo en la escritura, primero hay que saber de qué estamos hablando. En los últimos años ha habido un *boom* en torno a las emociones y todo lo que se refiere a la inteligencia emocional, que podríamos definir como la forma de gestionar correcta e inteligentemente las emociones.

Por eso vamos a comenzar hablando de las emociones, identificándolas, para poder luego estudiar en nuestro texto cómo se están manifestando.

En la letra se ven claramente rasgos gráficos de miedo e ira —márgenes a la izquierda y arpones—, de amor —letra curva— o rencor —rasgos finales de la «s»—. Asimismo, vemos la tendencia a la tristeza —letras que decaen y finales de línea que van hacia abajo—, a la alegría y al optimismo —firmas ascendentes, líneas y finales de palabra hacia arriba—, así como los caracteres más propensos a dejarse sorprender —letras espontáneas—.

Hay un sinfín de conceptos que actualmente se aplican a las emociones: hablar de ellas, definir las, tomar conciencia, regularlas..., aunque, honestamente, a veces no sabemos para qué porque lo que no nos dan son las herramientas para *vivirlas*.

Cuando hablo de *vivirlas*, quiero decir que no debemos escamotear nuestros sentimientos: debemos *vivir* la tristeza, la ira, la sorpresa, el amor, el desagrado, la alegría y el miedo. Vivir la tristeza nos asegura vivir el amor; sentir ira nos da la fuerza de un huracán para poder hacer mil cosas... Las emociones son nuestra esencia, *vivirlas*, es decir, sentir las, es parte de nuestra grandeza como seres humanos.

Sin embargo, en ocasiones, su conocimiento nos hace taparlas por la razón, teorizarlas, y corremos el peligro de no sentir o de no saber identificarlas como lo que son. Identificar nuestras emociones es básico para poder reconocer las de los demás y, en una etapa posterior, para regular las propias. Si tras leer este libro eres capaz de reconocer qué emoción te rige en cada momento, me doy por satisfecha como terapeuta.

Si fuéramos capaces de identificar realmente las emociones no nos haría falta la «teoría del espejo», en la cual creo ciegamente. Esta teoría nos dice que los que nos encontramos en el camino son mero reflejo de nuestra realidad: si alguien me crisper los nervios, es porque esa persona está haciendo o sintiendo algo que yo no puedo sentir o hacer. Por ejemplo, cuando un paciente o amigo me dice: «Odio a la gente que se queja, no la soporto», mi pregunta es: «¿De qué no te estás quejando?». Porque en el fondo lo que se está representando en esa queja es nuestra propia incompetencia para expresar o simplemente para sentir, y como no podemos, nos *enfadamos* con el otro, que sí se lo permite o que ha aprendido de manera consciente o inconsciente a hacerlo.

Y así nos pasamos la vida, refunfuñando y desvirtuando los momentos de alegría y de amor, sobredimensionándolos. Y cuando somos capaces de vivir esa emoción, se disipa con tanta facilidad que nos preguntamos por qué. La respuesta es, desde mi punto de vista, porque no sabemos transitar ni vivir las emociones.

Lo primero que debes saber es cuáles son las emociones primarias (ya las hemos mencionado): la tristeza, la ira, la sorpresa, el amor, el desagrado, la alegría y el miedo. Son suficientes para comenzar; no tiene sentido complicarnos con las emociones secundarias o con las que se derivan de primer grado, de segundo..., porque corremos el riesgo de racionalizar aquello que es emocional. *Las emociones se viven, no se piensan.*

Así que grábalo en tu cabeza: siete son las emociones; cuatro negativas, dos positivas y una, ¡mi favorita!, es neutra.

LAS EMOCIONES NEGATIVAS

El miedo

El miedo es el rey de las emociones negativas, la que nos paraliza y la excusa perfecta para no hacer nada.

En mis clases de psicología de sistemas planteé un interesante ejercicio. Como tenía sesenta alumnos y cada uno tenía un caso, era imposible verlos todos, así que decidí que lo mejor sería que hiciéramos una votación para determinar cuáles trabajaríamos. De esos sesenta alumnos, cuarenta me propusieron trabajar los miedos. Sorprendida, les pregunté: «¿Qué miedos tenéis?». Y atención a las respuestas: «A mis padres», «a mi modelo familiar», «a no tener éxito», «a no conseguir pareja»... Ninguno de esos miedos era un estado emocional; todo eran fantasías que habían generado sus mentes.

El estado de «miedo real» no dura más de unos segundos. El cuerpo físicamente no aguanta el estado de alerta continuo. Así que eso a lo que se llama miedo no es más que una barrera, una cortina de humo a la cual sólo hay que soplar y desaparece.

El miedo real se produce cuando nos dan una mala noticia o cuando nos encontramos ante una situación de peligro. Es aquel que produce la sensación de que se nos congela la sangre y nuestro cerebro es incapaz de procesar lo que sucede porque no encuentra respuestas. Esa falta de respuestas es el miedo, es el descontrol mental de no saber qué hacer.

A ti, lector, te digo lo mismo que a mis alumnos: *miedos fuera*. No son reales, son fantasías que nos creamos para pensar que no somos capaces de hacer una cosa u otra, que no tenemos habilidades ni competencias.

No nos arriesgamos porque no sabemos lo que hay detrás; por eso creamos una zona de control: al final, decir «tengo miedo» es muy cómodo y nos permite quejarnos, justificarnos y dejar de lado el poder de otras emociones y vivencias.

Os pondré un ejemplo. Una paciente vino a mi consulta porque quería separarse de su socio. Apareció en la primera sesión con una gran mochila de miedos e inseguridades; tenía una frase —que era la que le repetía su socio— muy marcada en su interior, que le

impedía cambiar y tomar su propio camino: «Si tú no has estudiado, cómo vas a ser emprendedora». A., así voy a llamar a mi paciente, es muy inteligente; montó su empresa siendo aún una jovencita, ganó mucho dinero y llegó a desempeñar las tareas de gerencia de una manera excelente. Sólo tiene estudios básicos, lo aprendió todo ella solita. Pero su socio había logrado llevarla a unos estados emocionales de llanto e ira continuos.

El trabajo terapéutico se basó en que recuperara la confianza en sí misma, que valorara todo lo que había logrado sin tener estudios. Se repetía continuamente en su interior que no sabría emprender otro negocio sin su socio.

Después de un año de terapia, y de llorar mucho, por fin cogió fuerzas. Dejó a su socio, pasó un año hasta que se recuperó, incluso llegó a somatizar todo lo que había vivido. Actualmente tiene un negocio próspero —ella sola— y ha vuelto a creer en sí misma. Su miedo no era real, tan sólo era la respuesta a una etiqueta interna que le habían grabado a fuego y que ella se había creído: «No vas a ser capaz». Ahora, la etiqueta que tiene grabada es «sí soy capaz».

Resumiendo, te puede dar vértigo, pero el miedo se disipa pronto. Si sabes vivir las emociones, pasarás de una a otra, tendrás herramientas para que ese miedo tenga el espacio y el tiempo que le corresponden. Cuando veas que te asalta, piensa: «Si no tuviera miedo, ¿qué haría?». Y haz algo que te lo demuestre. Y muy importante: clarifica si tus miedos son reales o una simple excusa para no actuar. Como ves, quizá el miedo no sea tan negativo: también es una puerta al crecimiento personal y al descubrimiento de nuestra propia esencia.

La tristeza

La tristeza es una compañera de viaje indiscutible de todos los seres humanos. Todos pasamos por esa emoción que nos hace sentirnos decaídos, sin fuerza, melancólicos, tontorrones, en fin, de todo menos optimistas y alegres. Pero ¿qué es lo que guarda mi amiga la tristeza? Si buscamos una respuesta fría y racional, la tristeza es simplemente un objetivo no cumplido.

Te voy a poner algunos ejemplos: «No he conseguido algo que yo quería y me he puesto triste», «mi novio no me dice que me quiere y me pongo triste»... Así hasta un sinfín de deseos sin conseguir, que sacan al niño que llevo dentro, que cuando no logra su objetivo se siente triste. No tiene lo que quiere.

Un planteamiento maduro ante estas situaciones es cuestionarse qué podemos hacer para conseguir el objetivo. Tenemos dos opciones: o bien seguir luchando, o bien cambiarlo, que no significa renunciar a él sino dejarlo apartado porque quizá no sea para nosotros, no esté en nuestro camino, o no sea el momento de luchar por él.

Si eres una mujer recién separada y con niños no te pongas triste porque no tienes pareja: no es el momento. Si consiguieras una, seguramente la cargarías con una gran mochila de frustraciones que sería mejor trabajar antes de iniciar una nueva relación. Ya

puedes ser un bellezón, que da igual, has de estar preparada, así que no te pongas triste, ya llegará cuando sea el momento y lo desees realmente.

Hay personas con estados depresivos crónicos, que están instaladas en la tristeza. Cuando vienen a mi consulta les pregunto por su árbol familiar, y siempre o casi siempre han vivido la tristeza en casa, y lo que están haciendo es repetir aquello que conocen: así fue como se educaron, o como percibieron que era lo correcto, así eran también mamá o papá, o los abuelos.

Sin embargo, hay otro tipo de personas que desde pequeñas utilizan la tristeza como un mecanismo de llamada de atención, haciendo que los padres ejerzan una sobreprotección innecesaria porque «el niño está triste». Esta actitud se hizo crónica y se transformó en una herramienta para resolver problemas. Esta persona se convierte en la *víctima* por excelencia, piensa que todo le pasa a ella, que «pobrecito de mí, me ha pasado esto o lo otro». La compasión mal entendida ¡qué daño ha hecho a mucha gente!

De manera que si estás triste y te das cuenta de que no tienes motivos para estarlo, te voy a decir lo que realmente te pasa: que no te has desarrollado como persona, que alguien te cortó las alas de pequeño y te hizo ser alguien que no quieres ser. Para remediar esto hay que intentar recordar cuál es nuestra esencia. ¿Qué sabemos hacer bien? ¿Qué queríamos ser de pequeños? ¿Dónde o cuándo empezamos a *no ser* lo que estábamos destinados a ser?

Aún estás a tiempo, pero deberás enfrentarte a esta parte de tu vida, decir adiós a esa tristeza interna que te ha dado muchas cosas, porque no hay como estar triste para que todo el mundo te haga caso; todo el mundo, ¡*menos tú!* Ahora es el momento de que te hagas caso a ti mismo y no dependas de la compasión de los demás. Tú tienes la posibilidad de ser feliz.

Pero como decía antes, sí que hay momentos que justifican la tristeza. Por ejemplo, el caso de la muerte de alguien cercano. Como colaboradora de televisión, he estado en momentos en los que sucede una desgracia y entran en directo familiares de los desaparecidos. La pregunta que me hacen siempre es qué se puede hacer o decir en estos casos. Mi respuesta es sencilla: ¡*nada!* Es el momento de estar triste. Es habitual escuchar en este tipo de situaciones frases hechas como «tienes que ser fuerte», «ánimo». ¡Pero estamos locos! En esos momentos es justo cuando se ha de dejar que aparezca la emoción, ¡ante una muerte hay que estar triste! Y eso no significa llorar, porque hay personas que no expresan su dolor mediante las lágrimas, pero aun así, les toca sentir la tristeza, para que ésta pueda dar paso en el futuro a otra emoción; si no ¿para cuándo la vamos a dejar? Aprovecho para puntualizar que cuando ocurren situaciones reales para estar triste, muchos, en ese momento, son incapaces de estarlo.

Hay que tener en cuenta que sentir tristeza nos garantiza sentir el amor. Si no transitas y sientes la tristeza, tampoco lo harás con el amor. La tristeza es la gran antesala del amor, ¡no lo olvides nunca! Así que no la dejes pasar tan fácilmente, trae beneficios

muy eficaces para ser felices. Estar triste cuando se ha muerto un familiar es lo que toca, y eso te puede producir felicidad, simplemente porque haces y sientes lo que corresponde en ese momento.

Cualquier pérdida real —no sólo la muerte— genera tristeza: perder una casa, una pareja, una amistad importante, un trabajo... Si tienes que estar triste, manifiéstalo, no tengas ni pudor ni vergüenza; ten la valentía de decir: «Sí, estoy triste, ¿y qué? Es lo que me toca», poniendo los límites al otro de lo que es lo correcto que sientas en ese momento.

La ira

Ira..., ¿qué hubiera hecho yo si no hubieses estado conmigo? De ti saqué la fuerza para alcanzar todo lo que tengo hoy.

Si hay una imagen de ira es la Scarlett O'Hara en *Lo que el viento se llevó* diciendo: «A Dios pongo por testigo de que nunca más volveré a pasar hambre». Esa imagen demuestra cómo se manifiesta la ira en nuestro rostro. Es magistral ver esas mandíbulas, esas lágrimas de impotencia, esos ojos que se salen de las órbitas. Ésa es nuestra amiga la ira.

La ira es maravillosa, es un huracán de fuerza interna cuando sentimos la injusticia, es el impulso necesario para emprender —no conozco a ningún emprendedor al que le vaya bien que no haya pasado por ese estado—. Pero de la ira sólo me voy a quedar esa fuerza inmensa que sale de las entrañas, que revoluciona todas tus vísceras y te pone en movimiento. Es fantástica; simplemente, sublime: le deberían hacer un monumento en lugar de catalogarla como una emoción negativa. Porque gracias a la ira somos capaces de tomar decisiones duras —cortar con una pareja o una relación de amistad que nos hacía daño—, de manifestar nuestras verdades más ocultas, aquellas que no somos capaces de decir cuando estamos tranquilos. Ésa es la función de la ira, «sacudirnos», decirte: *estás aquí para ti*.

Pero ¿qué ocurre cuando no sabemos gestionar esa ira? Lo que sucede es que estamos siempre enfadados, rabiosos, aunque en muchas ocasiones no sabemos ni siquiera por qué. Normalizamos estos sentimientos y la ira se apodera de nosotros, nos vuelve grises y oscuros, rancios, y en definitiva, nos conduce a la soledad. Porque a nadie le gusta estar con personas que están siempre enfadadas. Si ves que estás dominado por la rabia, si la gente que te rodea te pregunta por qué siempre andas malhumorado e irascible, padeces un estado de ira interna.

¿Qué significa esto? La ira interna es la que viene provocada «por papá y por mamá». En algún punto de tu historia, sientes que te han traicionado, que no te protegieron como tú querías y te sale el sentimiento justiciero erróneo, porque acabas juzgando a tus padres, y —como dicen los antiguos— «ellos te dieron la vida y eso ya es suficiente». Esta frase también la trabajaremos más adelante en el libro porque es muy

importante que te liberes del resentimiento y puedas al fin *sentir la ira real*. Estar enfadado con tu pasado sólo te va a producir frustración en tu presente y, por tanto, soledad en el futuro.

Así que analiza qué es lo que realmente te enfadó, quién no actuó como —según tu criterio— debería haberlo hecho, y déjalo marchar. Muchos padres vienen de familias donde la falta de expresión emocional es algo que se queda en el código interno, generación tras generación, y hay que liberarse de ello.

Resumiendo, la ira interna y el enfado continuo son negativos, pero la ira como tal es muy buena. No lo olvides nunca. Recuerda: *te pone en movimiento hacia la vida*.

El disgusto

Creo que el disgusto, el desagrado, el rechazo, es una de las emociones más primarias que existen. Cuando quieras saber cómo es, sólo tienes que ver a un niño pequeño cuando se le muestra algo y pone cara de asco, y mueve la cabeza diciendo que no. Eso es el disgusto..., lo contrario es estar a gusto.

Mi hijo Yosef es muy gracioso cuando me dice: «Estoy disgustado, mamá». Tan sólo tiene nueve años pero es perfectamente capaz de expresar sus sentimientos y emociones. Me da tanta ternura verlo disgustado que tengo que abrazarlo en esos momentos.

El disgusto nos hace sentir rechazo hacia una persona o situación determinadas, nos hace sentir incómodos y fuera de lugar. El problema viene cuando ese disgusto no es reconocido, cuando hay una voz interior que nos dice: «Pero cómo te vas a quejar en el trabajo, si hay mucho paro...», «pero cómo te vas a quejar de tu relación de pareja, si te quiere», etc. Pues bien, callar las cosas, no quejarse, en definitiva, es estar a disgusto con uno mismo, y trae como consecuencia un elevado nivel de ansiedad y de angustia.

El disgusto viene a darnos el mensaje de desconexión con nuestra esencia: no estamos haciendo aquello que nos corresponde. Te pondré un ejemplo muy simple. Imagina a una persona que te hace sentir incómodo, no sabes por qué, no lo entiendes —si además, es muy maja o muy majo—, pero lo cierto es que te produce ese sentimiento. La respuesta es «porque el rechazo es visceral» es decir, sale de las entrañas, donde no llega la razón porque es emoción en estado puro. Si esa persona te produce este tipo de emociones, aléjate de ella, pon excusas fáciles, que estás muy ocupado, que te ha surgido algo... O haz como una alumna mía, Eva —la genial Eva—. Tiene dos móviles y cuando quiere cortar una llamada de teléfono que le está produciendo cierto grado de ansiedad, aburrimiento o disgusto, se llama desde el otro teléfono, y con una sonrisa y una buena excusa, le cuelga.

Las personas que te hacen sentir rechazo, o que realmente lo que hacen es desconectarte de tu esencia, cuanto más lejos, mejor. Lo mismo ocurre con las situaciones: no hagas aquello que te produce desagrado, y si lo tienes que hacer porque no hay otro remedio —por ejemplo, tu trabajo no te agrada, pero te paga la hipoteca—,

entonces deberás hacer cosas diferentes para compensar el disgusto y asumir que con el dinero pagas la hipoteca, y eso te hace sentir bien. De este modo transformarás la emoción.

Como te estarás dando cuenta, cada emoción negativa tiene su mensaje. Las emociones son positivas porque cada una nos trae no sólo ese mensaje, sino que abren una puerta interesante e imprescindible a nuestro mundo interior. Si consigues estar en la esencia de lo que eres, *esa esencia que te hace ser único e irrepetible*, verás que transitar por las emociones te hace sentir feliz, aunque estés triste, feliz por sentir ira. Podríamos decir que la felicidad es el cómputo de haber integrado y ordenado las emociones. Habremos sabido gestionarlas.

Sí, has leído bien, *gestionarlas*. La escuela Gestalt dice que las emociones no son cuentas bancarias por lo que no se gestionan, sino que se transitan. Yo no creo que esto sea totalmente cierto, porque las emociones se gestionan, no sólo se transitan si bien es interesante «gestionarlas» para establecer en la medida de lo posible unos límites, recuerda que *tienes todo el derecho del mundo a sentir todas las emociones*.

Sor María José, una hermana agustina del amparo, congregación con la que trabajo mucho en mis cursos de formación, me dice siempre: «Todas las noches hago análisis de conciencia, pero eso no significa saber lo que he hecho bien o mal, es saber lo que me ha conectado y desconectado de la esencia.» Como dice también ella, «Dios nos quiere conectados con el don que nos dio» —en palabras de un no creyente, conectados a nuestra esencia, a aquello que nos hace sentir y ser diferentes realmente—. Sor María José es de las mujeres más increíbles que he conocido, que ha comprendido, desde lo humano y desde el sentimiento, la fuerza y el poder que tiene uno mismo.

LAS EMOCIONES POSITIVAS

Y ahora hablaremos de las emociones que son teóricamente positivas porque nos hacen sentir muy bien. Pero recuerda, no serás capaz de sentir la felicidad si no sientes el resto de emociones, también las negativas.

La felicidad es un estado y no una meta.

La sorpresa

Aunque encabeza el listado de emociones positivas, la sorpresa puede ser también negativa. Cuántas veces hemos *frenado* una sorpresa, «no vaya a ser que la sorpresa me la den a mí».

Para mí, la sorpresa es *mágica*, porque es recuperar al niño interior, sorprender y ser sorprendido por la vida, por todo lo que acontece..., ser como los pequeños que ven por primera vez el mar y «alucinan en colores» con la grandeza del agua, la arena, las olas, el cielo, etcétera.

Muchas veces, los humanos demostramos no ser tan listos. Ante la posibilidad de ser sorprendidos de manera negativa, y que la sorpresa no nos guste, nos genere miedo, enfado o ira, *la frenamos*. Frenamos esa capacidad de dejar que la vida nos sorprenda y activamos el mecanismo de control sobre todo aquello que hacemos: vivimos sujetos a la agenda, programamos hasta el último instante del día, sin dejar *ni mijita* —como dirían los del sur—, para que la vida nos sorprenda.

Pero es inútil —ya lo dice la canción—, «la vida te da sorpresas, sorpresas te da la vida»—. Esto es una realidad, la vida te sorprende. Te guste o no, te hará pasar por todo tipo de circunstancias: nacimientos, muertes, amor y desamor, proyectos que triunfan o que fracasan...

Eso es *vivir* y no podemos luchar contra ello. Así que dejémonos sorprender. Para entregarnos a la sorpresa, sólo es necesario sentir *confianza*.

La confianza

Confianza no sólo en uno mismo: *confianza en la vida*, en que «al final no pasa nada». Recibí esta enseñanza de los mayores de una residencia donde hacía un programa intergeneracional con adolescentes y gente mayor. Vicenta, una mujer de noventa y dos años con un carácter muy fuerte, me enseñó, tras tres meses de visitarla semanalmente, que al final todo pasa; es más, que al final, «nunca pasa nada». Vicenta pertenece a una generación de mujeres que vivieron una posguerra, que pasaron realmente hambre y que incluso en esas circunstancias siempre salieron adelante. Braulia, de noventa y tres, contaba: «No servía de nada quejarse, había que salir adelante, no nos podíamos quedar en el horror. No sabéis la suerte que tenéis ahora». Y es así, ahora «tenemos de todo» y sin embargo muchos no llegan a ser «felices».

Si pudieras parar un minuto y ver tu vida como una película, mira las cosas negativas que te han pasado, pero las consecuencias positivas que han tenido. Hasta lo peor lleva cosas importantes para ti y para tu evolución.

Deja el control racional y mental de lado; aparcadito. Más adelante, te propondré ejercicios para tomar conciencia de la sorpresa y de cómo dejarte sorprender.

La alegría

Pienso en la alegría y me viene a la cabeza esa canción de Navidad: «Alegría, alegría, alegría y placer, esta noche nace el Niño en el portal de Belén». Fijaos bien, dice alegría, no felicidad.

Cuando sentimos alegría, decimos que estamos felices, pero no es felicidad lo que sentimos. Cuántas veces hemos pensado, viendo o recordando una foto en la que estamos sonriendo: «¡Qué feliz era!». Pero lo que sentíamos era alegría, la felicidad es algo más profundo. La alegría es quizá más «liviana»: viene cuando nos dan buenas noticias, cuando hacemos lo que en un principio queremos y todo es maravilloso.

Al igual que la alegría no siempre se manifiesta exteriormente —es decir, no son necesarias las sonrisas, ni las bromas, ni las carcajadas—, muchas de sus manifestaciones externas no son reflejo, sin embargo, de la emoción real de la alegría. Es lo que ocurre con personas que sonríen, pero no están alegres. Y esto es una faena muy grande para este tipo de personalidades, porque son los que más sufren, no son capaces de demostrar sus necesidades, a veces porque no saben ni que las tienen (ellos son alegres y punto). Para ellos, el dolor o el miedo es como si no existieran; parece que todo les da igual. Y lo peor es que el resto de los mortales los tomamos como modelo de referencia, nos gustaría ser como ellos. Se han adjudicado el papel de «campanilla», «del divertido o divertida», siempre sonriendo, pero en su interior está ese dolor que los demás no pueden ver.

Evidentemente, es mucho más agradable estar rodeado de gente positiva y alegre que de personas tristes, melancólicas o negativas; pero no olvides cuando veas a alguien muy sonriente que detrás de esa gran sonrisa puede esconderse una gran tristeza que no se saca a la luz. Entrar a buscar esa tristeza es parte del proceso que hay que realizar para llegar a sentir la alegría verdadera.

Un día estábamos en mi pueblo mi hija Norah, mi tía Rosa y yo. Mi hija se dirigió a ella y le preguntó: «¿Por qué estás triste? ¿Estás enfadada?». La niña pensaba que había hecho alguna trastada y que eso había provocado el enfado de Rosa. Mi tía fue muy clara, concreta y sencilla: «Me cansé de estar siempre alegre, ahora me permito estar seria, ya no me esfuerzo por sonreír cuando lo que me apetece es estar seria mientras desayuno». Norah no entendió nada de lo que decía, pero yo sí. Mi tía Rosa, siempre había sido el divertido cascabel de la familia. Pero se cansó de reír, ahora lo hace cuando le apetece y cuando lo siente, ya no sigue el modelo impuesto de «ser la divertida» de la familia o de los amigos. Ahora simplemente es Rosa, o como le gusta a ella, María Rosa.

Debes tomar conciencia de si tu alegría es real o es algo que te has impuesto. La alegría viene dada por una actitud ante la vida que tú eliges. Si tu actitud es positiva, y ves el vaso medio lleno, las posibilidades de sentir alegría son mayores. Para sentir alegría no hace falta que ocurran grandes cosas en tu vida, simplemente deja que ocurran cosas, cosas pequeñas que te saquen una sonrisa externa o interna: un «buenos días» al panadero, ayudar o que te ayuden en los pequeños detalles... Sonríe y mira cómo los demás agradecen esa sonrisa, y después piensa que, en el fondo, este ejercicio no lo haces por los demás, lo haces por ti. Recuerda la teoría del espejo. Si estás enfadado, siempre te encontrarás enfadados por el mundo. Pero si te sientes alegre, encontrarás a personas alegres, y si no sientes un estado especialmente definido, provócalo tú, paga con una sonrisa y te darán la vuelta correspondiente. Eso sí..., te vas a encontrar con algún borde por el camino, porque no todo el mundo está preparado para dar y recibir sonrisas.

El amor

Y vamos con la estrella que todo el mundo alaba y que para mí es la que te salva de muchas situaciones: *el amor*.

No voy hablar ahora del amor en pareja, ni del amor de la familia, a ambos les he dedicado un capítulo entero. Hablaré del amor hacia uno mismo y hacia los que nos rodean, sean personas, circunstancias u objetos físicos.

El amor es universal, mueve la energía, pero desde ya lo quiero dejar claro: el amor no lo puede todo. Tiene hoy mucha competencia: la comodidad, la desidia, la pereza, los miedos...

El amor por uno mismo, cuidarse a diario, sentir que te amas, te hará ser una persona no sólo querida por los demás, sino también exitosa en todo aquello que realices.

Sentir la emoción del amor es muy fácil. Párate a ver todo lo que tienes delante de ti e intenta percibir la grandeza de lo que te rodea. ¿Te has parado a pensar en la silla en la que estás sentado, todo el trabajo humano que conlleva? ¿Y el libro que tienes en tus manos? Imagínate cómo es el proceso, no sólo ya escribirlo, ¡sino todas las personas que hay involucradas para que tú seas feliz! Si empiezas a valorar a todos esos seres que están «a tu servicio», empezarás a desarrollar esta emoción que es el amor universal, y cuando transites por otro tipo de emoción verás que es muy fácil volver al amor.

Hay personas que viven en el amor eterno, y podrás pensar «¡qué suerte!». Pero no te engañes, porque no aman de verdad, utilizan esta emoción para no contactar con el dolor, para ir a lo más alto. Pero si quieres conocer el amor de verdad tienes que saber transitar por lo más bajo sin perder tu eje interno.

¿Qué es el eje interno? Imagina que eres un bailarín de danza contemporánea; estos bailarines desestructuran perfectamente sus movimientos porque tienen una base adquirida en el ballet clásico. Para desestructurar, primero hay que conocer la estructura. Para sentir al cien por cien hay que saber disponer nuestras emociones para ser libres, para atrevernos a todo, ya que sabemos cuál es el camino de retorno. Sin estructura real, vivirás las emociones a medias.

Sentir es igual que vivir, por lo que cuanto más sientes, más amas, y más te amas a ti mismo. Presta atención a los pequeños detalles de las cosas, cuídalas, siente amor por lo que digas o hagas, y si algo no te gusta, intenta averiguar qué es, trata de arreglar lo que esté en tu mano, pero lo que no dependa de ti, aléjalo, cambia la actitud.

Si eres de los que siempre ama como mecanismo de defensa para no pasar por el dolor, intenta hacer un análisis de conciencia de aquello que debería dolerte y que no eres capaz de sentir. ¿Adónde te lleva el dolor?

Cuando seas capaz de combinar estas siete maravillosas emociones, sentir las y vivirlas, entonces podrás afirmar que *eres feliz*, porque serás consciente de que las emociones bailan en tu interior, todas necesitan ser vistas y reconocidas. Es como si tuviéramos siete hijos: cada uno necesita un lugar y cada uno tiene unas necesidades que atender. Cuando vemos a nuestros hijitos emocionales «cenar juntos» en armonía, *somos realmente felices, porque nos sentimos realmente plenos*. Estamos en la integración y en

el uno, donde la dualidad no existe, lo positivo y lo negativo son lo mismo, dependiendo de la perspectiva y de la actitud con la que miremos. Cara y cruz, norte y sur, Sol y Luna, día y noche. Pero la dualidad es la unidad.

LAS EMOCIONES Y LA LETRA

¿Cómo podemos analizar nuestras emociones a través de nuestra letra? Vamos a empezar por lo más importante: saber si eres una persona muy emocional o racional, a través del texto de tu escrito. Si tu escrito es más bien monótono, si la letra es siempre la misma y los renglones son rectos, estamos ante una persona racional. Sin embargo, si tienes variaciones en el texto, si usas «diferentes tipos de letra», si éstas a veces van a la derecha en su inclinación y otras a la izquierda, si las líneas son algo sinuosas..., puedes afirmar que eres una persona muy emocional. A mayor variación, mayor emotividad. Los emotivos tienen el peligro de que todo lo que existe a su alrededor los afecte. El problema viene si no sabes controlar esa parte emotiva tan fuerte, que te hace vivir en un mar encrespado, y te cuesta mucho encontrar tu equilibrio y tu centro.

Si tu letra es la que hemos denominado racional, habrá que enseñarte a descontrolar un poco, ya que el control y el autocontrol ejercen sobre ti tanta fuerza que no te dejas sorprender, es más, no quieres ser sorprendido. Pero recuerda que la vida no es eso, la vida son emociones y sorpresas, así que tendrás que aprender a descontrolar sin perder el control. Esto se consigue con confianza.

CARTA A MI HIJO EL DÍA DE SU CUMPLEAÑOS

"Nahuel mi cielo, no sabes lo orgulloso que estoy de ti, no te imaginas la alegría que me da de tenerte como hijo, de disfrutar de tus ocurrencias, de disfrutar de tu compañía, me siento muy pero muy orgulloso de ti. Gracias hijo por existir, gracias por existir, gracias por hacer de mis días una alegría, gracias por cada sorpresa que me sacas, por cada sentimiento de orgullo por ti, gracias porque me siento realizado de tener un hijo como tú. Espero que cada día que pasemos juntos pueda quedar en tu mente

Una tarde de verano, el sol se cubría con
veloz sobre las copas de los árboles del
bosque.

Se oían los pájaros y los animales que
iban de un lado a otro buscando alimento.

Todos ellos se sentían protegidos por esa
densidad que las copas de los árboles les
ofrecían.

Parecían felices en ese espacio y así lo
probaban ellos ya que, de generación en
generación los padres transmitían esa
percepción a sus hijos.

Figura 4.1. Ejemplos de «letra racional» y «letra emocional».

El miedo y tu letra

El miedo lo podemos ver en lo que llamamos *fantasmas*. Los fantasmas aparecen cuando en el margen derecho no se llega al final y el texto va haciendo una especie de zigzag. De hecho, este rasgo es muy habitual, ya que a todos nos da un poco de miedo el futuro, y los fantasmas serían —dentro de lo malo— lo menos malo del miedo.

Hay otros rasgos que nos hacen ver el miedo, por ejemplo, la letra inclinada hacia la izquierda.

El miedo a nosotros mismos —desde mi punto de vista, el más importante, porque denota falta de confianza y poca comunicación con el otro— se refleja en la «o» y en los signos recursivos. Cuando en estos signos dan más giros de los que corresponden, probablemente seas una persona que da mil vueltas a la cabeza, muy insegura, y a la que le asaltan todos los miedos a la hora de tomar decisiones. Muchas veces el miedo te paraliza y al final no haces nada. La forma ideal de trabajar es que empieces a confiar un poco en los demás. El mundo de afuera no es tan malo. *No tengas miedo a crecer.*

Óvalo recursivo

En un mareo me acompañe me fechois
Asar uno apanete uoles.

Signo de recursividad

Hola soy Daniel García Rodríguez
y estoy aquí sentado en una
silla. Estoy escribiendo para
que Irene López (me pueda
hacer una lectura) de la letra.
Dentro de un rato vamos a ir la
graduación de los hermanos mayores
de 4º curso a San Ildeoponso para
acompañarles en su despedida de
etapa.

Daniel García

Guillermo Saucedo

Figura 4.2. Rasgos que reflejan miedo.

Otros rasgos que denotan temor son las letras incompletas. A veces, la velocidad al escribir impide que se termine el trazo, pero dependiendo de lo que estamos escribiendo, esa falta de conclusión puede deberse a un miedo interno (quizá no quieras terminar porque lo que viene después no te apetece y empiezas, pero no acabas).

Veamos algunos ejemplos.

La tristeza y tu letra

En cuanto a la tristeza, hay que decir que si estás pasando por un mal momento es normal ver ciertos rasgos en tu grafía que antes no estaban. No te preocupes, en cuanto tu estado de ánimo sea diferente, cambiará; el problema es cuando esta situación se prolonga y los rasgos que reflejan tristeza se producen en tu firma.

Son característicos de la tristeza los renglones hacia abajo —a mayor inclinación, mayor grado de tristeza—. Si eres de los que oculta su tristeza porque no quieres que los demás se den cuenta, este decaimiento se mostrará en los finales de palabra (es un rasgo que está muy disimulado). Este ocultamiento seguramente se deba a que has aprendido a resolver todo tú solo, pero esto no te va a ayudar a solucionar los problemas, te conviene escuchar la opinión objetiva de alguien.

La tristeza más profunda se ve en la firma. De hecho, si los renglones del texto decaen y la firma también (figura 4.2), entonces puede que estemos frente a un verdadero estado depresivo, en el que las ideas de suicidio son frecuentes, y la sensación es la de estar en un túnel muy oscuro sin salida. Piensa que no hay mal que cien años dure (trabajaremos este aspecto más adelante). Por muy negativa que sea la situación, siempre hay un motivo para vivir, aunque nadie dijo que fuera fácil. Vamos a intentar que sea un poquito más liviano y divertido para volver a verte sonreír.

Si sólo la firma decae y el texto es horizontal, significa que este estado depresivo es íntimo y no lo conocen los demás. La imagen que se deja ver no tiene nada que ver con la realidad de lo que se está sintiendo.

Lo importante es ser coherente; tienes todo el derecho del mundo a estar triste, todos en un momento determinado estamos tristes, así que no te está pasando nada que a otros miles de personas no les pase.

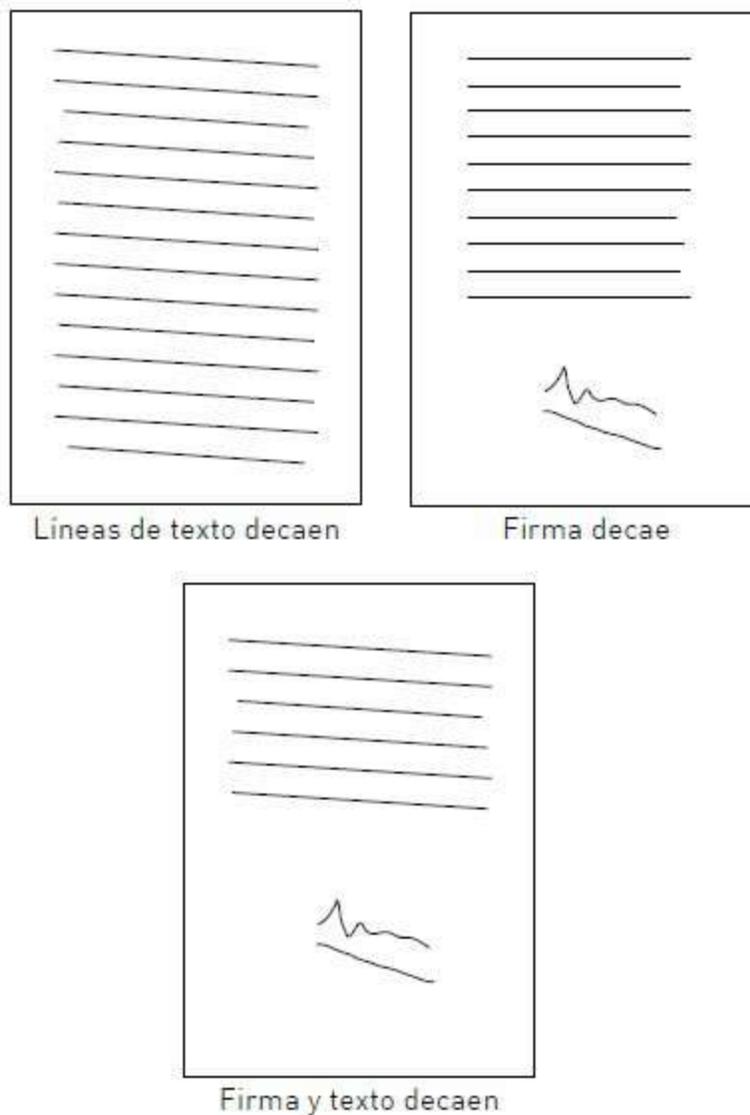


Figura 4.3. Rasgos que reflejan tristeza.

La ira y tu letra

La ira puede proceder de muchos sitios. Puede que estemos enfadados con la vida — esto se refleja en los arpones de la parte superior del texto—, o que esté vinculada con un problema económico, como no haber logrado los objetivos planteados en ese terreno —si es así, se reflejará en los arpones de la zona inferior de la letra—. Sin embargo, para mí, la peor ira es la que viene del pasado, de los padres, ya que es la más difícil de modificar. Por mi experiencia en consulta, lo más común es la ira «por lo que no hizo mi madre» o por «lo que hizo mi padre».

Normalmente, a las madres se les reclama protección. No sentirse protegido por una madre genera un sentimiento de ira que da lugar a que, al llegar a la edad adulta y ante cualquier situación en que nos sintamos desprotegidos, nos encendamos como un volcán

sacando toda nuestra ira a relucir —la ira hacia los padres se refleja en triángulos y arpones a la izquierda—.

Si tus arpones van a la derecha, ten cuidado. No mantienes una buena relación con los otros, estás a la defensiva —a veces, demasiado—, por lo que es difícil llegar a ti; es simplemente un mecanismo de defensa que tendrás que limar, porque seguro que eres una persona especial con muchas cosas que ofrecer y deseoso de recibir lo que te ofrezcan.



Figura 4.4. Rasgos que reflejan ira.

El disgusto y tu letra

En la escritura, el disgusto se suele ver en la falta de coherencia entre el texto y la firma, es decir, hay un punto en el que tú no estás siendo coherente y eso te hace estar a disgusto.

Otro rasgo muy característico es cuando los pies y las crestas son muy elevadas, provocando que las líneas sean confusas, lo que refleja la sensación de estar viviendo como en una pequeña cárcel. El disgusto viene porque no se puede distinguir entre lo «divino» y lo «humano». Puede que tengamos una parte muy creativa dentro pero al mismo tiempo los deseos e impulsos materiales hacen que vivamos en un conflicto interno continuo. ¿Debo ser más práctico, o ser más fantasioso y creativo? Lo que hay que trabajar en este caso es justamente el equilibrio y la unidad. Se puede ser las dos cosas a la vez.

La arquitectura la estudiamos
 bajo el punto de vista
 plástico por lo que más pueda
 servir en nuestros cuadros o
 bajo relieves

Caracteres especiales de cada arte
 El arte idealista se aleja de la
 realidad y el realista, la copia.
 El artista debe tomar del natura
 lo que es necesario

= Padre histórico = El arte es
 tan antiguo como el hombre.
 Desde los 1.º tiempos el arte se

Figura 4.5. División «cielo y tierra».

Otro rasgo de disgusto se descubre en la ejecución de la letra «c». El trazo que indica la imagen, por ejemplo, expresa el acaparamiento de emociones y sentimientos. Este acaparamiento no es sólo hacia la pareja, también se puede referir a que nos moleste que «nos quiten» aquello que consideramos nuestro o que no nos guste compartir ni nuestras amistades, ni nada que consideremos de nuestra propiedad. El problema es que esto es vivir en una fantasía, ya que nadie pertenece a nadie, y lo único que nos llevaremos es más de un disgusto cuando pretendamos limitar la libertad del otro.

c

letra c

Figura 4.6. La letra «c» y el sentimiento de posesión.

La alegría, la creatividad y tu letra

La letra de las personas que se dejan sorprender es espontánea, divertida, y más si muestra algún adorno en la parte superior —símbolo de lo creativo—. En cuanto a la firma, ésta suele ser abierta, se ve el nombre perfectamente y se suele tachar poco, simplemente porque tienen pocos mecanismos de defensa. Si ésta es tu letra, felicidades, porque has conseguido confiar en la vida y en ti mismo.

En las noches de los veranos de mi infancia
había muchas estrellas y mi abuela nos contaba
historias ignóticas y tiernas. Luego, ya en la
cama, la respiración de mi hermana comenzaba
a acunarme. Lejos, los grillos, los cántaros,
los sapos, corredores, los cerceros de las vacas
y algún ladrido, completaban la sinfonía de
los ruidos de mi infancia.

Bienuida S. Alba

Bienuida Sánchez Alba

Letra espontánea

Siento curiosidad por ver si aciertas

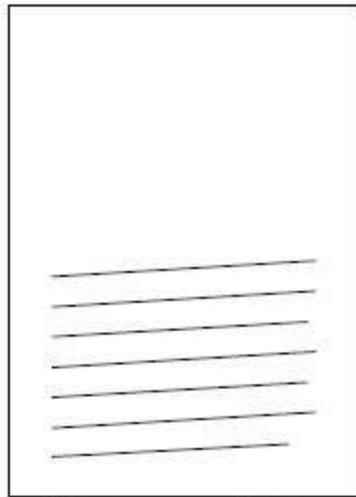
Crestas creativas

Figura 4.7. Rasgos que reflejan creatividad y confianza.

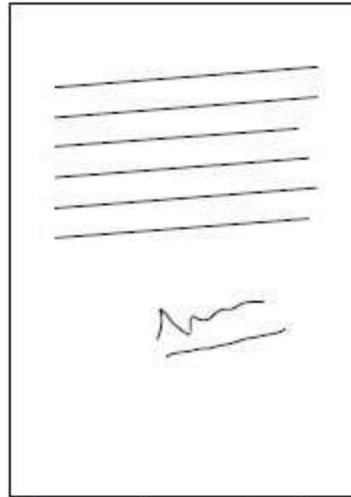
La alegría, como la creatividad, se expresa en la parte superior de la letra. La alegría y el optimismo se perciben, como es lógico, de manera contraria a la tristeza. Si eres socialmente optimista, verás que tus líneas ascienden hacia arriba, pero cuidado, si te pasas y es excesivo vivirás un optimismo irreal.

Si eres una persona seria, pero en el fondo optimista, serán los finales de letra ascendentes los que marcarán esta tendencia; probablemente seas una persona que sorprende mucho en los ámbitos sociales, ya que te consideran en un primer momento

más serio de lo que realmente eres.



Líneas ascendentes



Líneas y firma ascendente

Respecto a la firma, cuando es ascendente simboliza la vitalidad y el optimismo internos. Si coinciden con el texto, mejor; si no, significa que, aunque eres optimista, no lo muestras abiertamente.

5 de agosto de 2014

La Alegria de Vivir

Al inicio de la vida el mundo
gira alrededor de mamá. Los
cosmos de la madre, son el hogar

que con amor recibimos una susten-
ción el alma, la mirada que nos
contiene y que nos ayuda a
conocer mi yo.

Por eso vivimos en una danza
de amor.

Alegria (a) través de los años nos
nutrimos incorporando también el amor
de papá desde el inicio de una forma
diferente.

Papá y mamá, la fuerza
de los hitos dentro de mi ser
forman al Ser.

Un ser que no termina de
encontrarse hasta el último suspiro de
ahíto.

Rosario Salazar

Hoy quiero ser la mujer que me da la gana de ser
Ser y que no me cueste, dar, manifestar,
procurar y hasta sentir si es necesario.
Hoy quiero ser, aquella mujer que le ha costado
todo por ser.

Rosario Salazar
Méndez Miranda

Figura 4.8. Rasgos que reflejan alegría y optimismo.

El amor y tu letra

El rasgo de las personas amorosas es la letra en curva por excelencia. Todo lo curvo significa cuidar, amar, proteger...; cuanto más curva sea tu letra, más cariñoso eres. Por eso, si tu texto es anguloso, deberás permitir que entre el amor en tu vida. Lo podrás conseguir con los ejercicios que te propongo en la siguiente parte del libro.

Agosto 6 2014

Hay tengo 61 años de edad y la vida me regala otra oportunidad para seguir adelante.

Hay una convicción de que las casualidades no existen hay causalidades. Este día es el presente el aquí y el ahora. Dios vive en el presente.

Me quiero dejar fluir en el torrente de la vida y pues eso vida sorprendeme. También creo firmemente que los ángeles siempre nos acompañan a lo largo de este camino terrenal.

Y hoy puedo decir que Dios me manda uno que me inspirará y motivará más para sentir y pensar que si se puede lo que yo quiero conseguir en mi vida. A ese angelito yo lo llamo Brillitos

Glengina Elizabeth Viquez Pulido

Texto curvo

Comparto mensajes de ángeles para invitar a conectar con su esencia o con los potenciales de reconocimiento del mundo. Davo mis historias que son un testimonio de mi propio caminar de lo que enséñe. Le compartí a mi hija mi experiencia con Irene y me respondió otra de tu mundo, estás encantada! ¡claro! fue encontrar resonancia admirar su trabajo, su intencionalidad y que se revelará ante mis ojos que Dios permite la magia de la vida a través de cada estilo para enseñar lo que más queremos aprender: vivir con profunda pasión y amor. *Ally*

Texto anguloso

Figura 4.9. Rasgos que reflejan amor.

Las personas cuya firma y cuyo texto son coherentes saben sentir el amor, ya que están en equilibrio consigo mismos y con los demás, y se aman a sí mismos y a los demás. Esto se ve también en firmas que casi no tienen adornos, sólo el nombre bien claro: se muestran tal y como son.

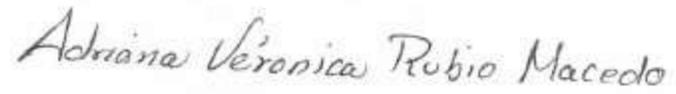
A handwritten signature in black ink that reads "Adriana Verónica Rubio Macedo". The script is clear and legible, with no decorative flourishes or elaborate strokes.

Figura 4.10. Ejemplo de firma sin adornos.

5

La familia

Las relaciones con nuestra familia de origen son, en definitiva, las que más nos han marcado y han dado como resultado las personas adultas que somos.

Hablar de la familia es fácil y complicado a la vez. ¿Qué se puede decir de ella? Fuente de satisfacción o de frustración, modelo que seguir, personificación de los lazos que debemos romper... La familia constituye todo un engranaje que hay que saber ordenar para poder mirar al futuro y a nuestra propia vida desde la libertad de ser uno mismo.

El principal problema con las relaciones familiares es «el juicio». Pasamos la mitad de nuestra vida enjuiciando a nuestros padres, lo que hicieron o no hicieron, los culpamos de no haber alcanzado un modelo fantástico e infantil de lo que tiene que ser un progenitor. Como ya hemos visto, la frase «mi mamá me mimó» es, de por sí, una fuente de frustración para muchos niños: no todas las madres tienen esa capacidad y no por ello dejan de ser buenas madres.

Os contaré una historia de mi vida personal para que entendáis lo que intento explicar. Mi madre fue *la madre* por excelencia: cariñosa, dulce, cuidadosa, protectora, sabia, elegante, amorosa, etc. De hecho, me ha costado mucho asumir que, justo por ello, mi madre era un ser extraño para mis compañeros. Siempre que he trabajado la figura de la madre me he sentido «rara» e internamente muy afortunada, por haber tenido la suerte de que me haya tocado como madre esa maravillosa mujer —que, aunque hoy no está físicamente conmigo, sigue a mi lado continuamente—.

Pero mi padre, un hombre maravilloso al cual debo no sólo mi carrera profesional, sino mi carácter positivo, alegre, fuerte y emprendedor, era alcohólico. Para mí no fue un problema; de hecho, doy gracias por el padre que he tenido, ya que, en mi profesión, me ha ayudado a desbloquear a muchos de mis pacientes, avergonzados de sus orígenes. Cuando yo les decía: «¡Ah! Mi padre también era alcohólico», todos, sin excepción, se relajaban y añadían: «Pues estás fenomenal.» Y verdaderamente es así, pero es porque yo hablé y compartí mi «problema» con los demás desde mi infancia, en la etapa en que todo se fragua y todo se marca. Mi madre vino un día de ver a un famoso y reconocido psiquiatra; fue a preguntarle qué le pasaba a su marido, ya que estaba realmente preocupada por sus cambios de humor y notaba que bebía más de la cuenta. El psiquiatra le dijo: «Señora, su marido es alcohólico». No sé si se lo dijo con delicadeza o sin ella, lo único que sé y recuerdo es que mi madre, blanca como el papel y en estado de *shock*, me decía: «Papá es alcohólico». Yo tenía diez años.

¿Y cuál fue mi reacción? Al día siguiente, en la cola del comedor del colegio, con mis amigas de toda la vida, dije: «Tengo algo que contaros, me enteré ayer de que... mi padre es alcohólico...». No sé bien qué respuesta esperaba, simplemente conté algo que me había impactado, porque había visto a mi madre también impactada...

Pero cuál fue mi sorpresa cuando la mitad de ellas me dijeron: «El mío también». Esa respuesta marcó mi vida, ¡fue una liberación! Mi padre no era un ser extraño, porque... mis amigas tenían uno igual. Y a partir de entonces, esa cola de comedor fue nuestra sesión de terapia, niñas de diez años contándonos cómo venían o dejaban de venir nuestros padres, cómo el miedo se apoderaba de nosotras en ese «momento llave» (este momento es aquel en el cual tu padre llega tarde, tu madre está muy preocupada, la tensión emocional se vive en toda la familia y de repente... oyes las llaves, que más de una vez se caen al suelo por el estado en que viene). Ese «momento llave» te paraliza el corazón, sientes que el miedo te invade, no sabes qué va a pasar y sobre todo... qué va a pasar con mamá. Recuerdo que yo siempre huía de ese momento y me metía en la cama, terriblemente asustada, pero sabía que al día siguiente tendría la tranquilidad de poder contarlo. Y así crecí, normalicé un problema de alcoholismo que me permitió mirar con buenos ojos a mi padre, que me permitió estar pendiente y valorar lo que me daba, y no vivir en la queja continua por lo que no me daba. Me permitió ver su gran corazón, aprender de él y conocerlo —tenía un carácter muy fuerte, pero al mismo tiempo una gran debilidad: el amor a sus padres—, aprendí de ese amor que me enseñó el respeto y el «no juicio» que se ha de tener hacia los padres.

Más adelante, con mis estudios, entendí que el alcohol, al igual que otro tipo de sustancias adictivas, simplemente cumple el papel de llenar un vacío interior y emocional. Mi padre perdió a su hermano con tan sólo siete años; su madre cayó en la más absoluta tristeza, como es natural, y mi padre tan sólo podía refugiarse en su abuela Sofía. No podía expresar sus sentimientos para no hacerle más daño a su mamá. Fraguó así un carácter exigente, perfeccionista e inflexible en muchas ocasiones, guiado por uno de los dones más bonitos, la creatividad. Al igual que su abuelo y que su propio padre, pintaba y tomó esa vía de escape antes de aplacar su dolor con el alcohol.

Entendí ese vacío interno desde un amor tan profundo que no tengo palabras para expresar lo que me llenan las figuras de mi padre y de mi madre. Y la gran enseñanza que me regalaron: amar lo imperfecto.

Éste es el objetivo terapéutico cuando trabajo las relaciones familiares: no juzgar a los padres. Nos dieron la vida, con eso es suficiente. Venimos de un momento mágico que es la concepción; el resto da igual, ya se produjo en nosotros el milagro de engendrar y nacer.

Si logras quedarte en ese momento mágico de la concepción, llegarás a la magia que hay dentro de ti, recuperarás el poder interior, y el resto, hay que dejárselo al destino. Cada uno tiene el suyo, y cada uno puede también hacer y decidir cuál es el suyo, sin

cargar con la mochila de las limitaciones que tuvieron nuestros padres. Nos dieron la vida, eso es y debe de ser suficiente. Trabajaremos más este concepto, porque es uno de los más complicados en la acción terapéutica.

Sólo hay dos fuerzas en las que decides moverte, la vida o la muerte. Si haces cosas que te gustan y te hacen sentir feliz y pleno, estás en movimiento con la vida; si estás en lugares o con personas que no quieres, te sientes triste y no ves el camino, estás en movimiento con la muerte. Sólo tú decides dónde quieres estar. ¿Vida o muerte?

Mi madre murió cuando yo tenía veintisiete años. En el acto más grande de amor que he podido hacer la dejé marchar, invadida de mil miedos que he ido soltando poco a poco. Mi padre murió cuando yo ya tenía treinta y ocho años, un divorcio a costas y tres hijos a mi cargo. No fue fácil, pero siempre que necesito fuerzas se las pido, les hablo de él a mis hijos, con el fin de que se sientan completos y experimenten que tienen la misma fuerza familiar que otros niños que tienen a sus cuatro abuelos.

EJERCICIO

Te propongo que revises tu pasado y hagas tu propio «análisis familiar».

Éstos son los factores que has de tener en cuenta. Puntúa cada pregunta de 0 a 10

- ¿Juzgas a tu madre?
- ¿Juzgas a tu padre?
- ¿Te quejas mucho?
- ¿Deseas continuamente lo que tienen los demás?
- ¿Te gustaría tener otros padres?

En la segunda parte del libro te daré instrucciones respecto a estos temas y la forma de trabajarlos terapéutica y grafológicamente.

La familia y tu letra

Vamos a centrarnos ahora en nuestra forma de escribir para descubrir dónde podemos ver rasgos que indican problemas en las relaciones familiares. En este caso, vamos a referirnos siempre a la familia de origen, que es la que marca, y luego nos centraremos en la pareja.

Ya planteamos una aproximación a este tema cuando hablamos de los márgenes, por lo que ya tienes algo de información sobre cuál es tu tendencia en lo referente al apego. Asimismo, analizando el texto, la firma y la rúbrica has podido conocer algún detalle más. Te propongo que estudiemos ahora el trazo de letras específicas. Si tu letra no aparece entre las que mostramos, es que su forma no aporta información de la relación con tu familia.

La letra «A»

La letra «A» caligráfica es «la de toda la vida», la clásica que enseñaban en los colegios y que hoy aún trazan las personas con una gran habilidad manual y apegadas a las normas y tradiciones.



Figura 5.1. «A» caligráfica.

Si tienes la «A» que se ve en la imagen siguiente estás vendido al pasado. La norma es tan importante para ti que no sabes cómo salir de ella, te cuesta adaptarte a los tiempos modernos o a los nuevos paradigmas que existen en nuestra sociedad. Probablemente, te lo han inculcado a través de la imposición tus padres, diciéndote lo que se ha de hacer y cómo hacerlo. Te falta libertad de expresión y dudas mucho de que las cosas estén bien, por lo que siempre tienes cierto grado de angustia y recursividad mental («te comes mucho la cabeza», hablando en lenguaje coloquial).



Figura 5.2. Triángulo de la ira.

Como puedes observar, el transversal de esta «A» está alejado del primer trazo. Eso significa que eres una persona que huye bastante del pasado, de tus orígenes, es como si hubieran sido muy estrictos contigo y quisieras hacer un despliegue de libertad en estado puro. Demostrar al mundo que puedes vivir sin los convencionalismos.

¿Ves el pico de la izquierda, que hace un pequeño triángulo? Eso denota ira contenida hacia tus padres, hacia el pasado. Plantéate qué fue lo que ocurrió, qué es lo que realmente te enfada y por qué culpas al pasado... ¿Crees que ahora no tienes algo de responsabilidad para hacer que esa ira sea rebajada?



Figura 5.3. Aferramiento al pasado.

Esta «A» es quizá la más peligrosa de todas, en lo que a familia se refiere. Es aferrarse al pasado con todas las fuerzas, llegando incluso a imaginar algo que no fue real. Si es tu caso, tienes idealizado aquello que ocurrió o no ocurrió y no das un paso adelante sin el consentimiento de tus padres, lo que afecta a tu capacidad de decisión. La inclinación a la derecha habla de tu deseo interno de hacer cosas, pero las tradiciones pesan demasiado, y al final eres víctima de tu pasado y de ti mismo. Te recomiendo que veas la película *El violinista en el tejado* (Norman Jewison, 1971); es un filme musical antiguo, pero que trata temas muy actuales: de las tradiciones y de cómo nos tenemos que adaptar si queremos evolucionar y sentir que estamos en nuestro lugar.

Con este tipo de letra, lo único que haces es engañarte a ti mismo.

La letra «B»

Empezamos por la «B» caligráfica. Nos vamos a fijar en un trazo clave: cómo se cierra. Si dejas un pequeño espacio, significa que, si bien eres una persona clásica y convencional, sabes adaptarte muy bien a los tiempos que vive la sociedad, y aunque seguramente no harías nunca nada de lo que para ti o tu concepción es «moderno», no criticas, y das libertad y respeto a los demás.



Figura 5.4. Capacidad de adaptación.

¿Qué tipo de «B» hacemos cuando estamos aferrados al pasado? Mucho cuidado con esta «B» de la imagen siguiente; te va a impedir hacer nada, tus miedos están a flor de piel y llegan a inmovilizarte, produciendo estados de angustia continuos. Fíjate cuando haces el palote: si lo trazas primero, estás siendo coherente con este apego, pero si lo trazas al final, en el último movimiento, estamos ante una persona de carácter difícil y muy autoritaria, con bases del pasado y leyes que seguramente hoy en día están obsoletas.



Figura 5.5. Reflejo de autoridad.

La letra «C»

Juventud, divino tesoro... ¿Qué ocurre cuando esos sueños de juventud no se cumplen, y se quedan en nuestra memoria idealizados? Siempre recomiendo a mis pacientes —y yo misma lo hago— sacar al adolescente que llevamos dentro, ese ser incompleto por haber tenido que obedecer, que estudiar, y que no pudo realizar lo que quería. *Hay que sacarlo a pasear.*

¿Cómo lo hacemos? De momento te adelanto cómo lo hago yo: llevo una funda de móvil rosa llena de brillos, muy cursi, supercursi. Cuando era adolescente no estaban de moda los brillos, si te gustaban no eras «guay» y no eras aceptada, así que saco mis brillos a pasear ahora. ¿Sabes qué beneficio tiene sacar a pasear al adolescente que llevas dentro? Que no interfieren en la persona adulta que ahora eres y se queda tranquila, puede realizarse, y no hace cosas que no le corresponden, es coherente con sus deseos de adulta.

Si quieres sacar al niño o a la niña a pasear, te propongo que te vayas al parque de atracciones, te montes en todos los juegos, grites, rías, te compres un buen algodón de azúcar y disfrutes de todo aquello que no pudiste disfrutar de pequeño o de adolescente. Cuando lo hagas, dedícatelo a ti mismo con esta frase: «Este algodón de azúcar se lo dedico a mi niño/a interior». Puedes cambiar el algodón de azúcar por un gofre y chuparte los dedos sin recibir la reprimenda de tus padres.

¿Y dónde se aloja este adolescente? En la letra «C». Si haces la «C» como se indica en la imagen de abajo, te cuesta poner los pies en la tierra y tu deporte favorito es soñar. El principal problema es que a veces los sueños ocupan tanto tiempo tu cabeza que te impiden echar raíces.



Figura 5.6. La «C» de los soñadores.

Pero ¿qué ocurre si te robaron tus sueños? Ya no te queda fuerza ni para soñar, porque te lo prohibieron y, lo que es peor, creíste lo que te dijeron. Esto lo vemos en el trazo inferior. Esta «C» que vemos en la imagen nos demuestra que sólo te manejas en la realidad sólida, como si fueras santo Tomás de Aquino, y vives bajo la máxima del «si no lo veo, no lo creo». Te estarás convirtiendo en una persona egoísta, si no lo eres ya, pero lo único que te pasa es que no sabrás soñar.



Figura 5.7. La «C» de los realistas.

La letra «D»

Y para concluir vamos con las figuras principales de nuestra familia: papá y mamá.

La relación con el padre

Podemos ver la relación con el padre en varios rasgos de nuestra escritura. En este libro nos vamos a centrar en la letra «D».

Observa la unión de la «D» con la letra siguiente. Si la unión es alta, la relación con tu padre es de subordinación, lo consideras alguien muy importante intelectualmente, te gustaría tener su mente y su impecable lógica a la hora de contar las cosas.

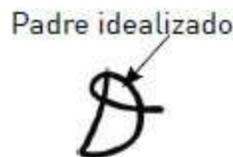


Figura 5.8. Subordinación hacia el padre.

Pero hay relaciones que no son tan ideales, que nos generan sentimientos de culpa por no respetar lo establecido. En estos casos, deberemos ir al vínculo paterno para resolverlo —como veremos en la siguiente parte del libro—. De momento, recuerda que tan sólo estamos analizando. Esta forma de unión de la «D» que ves en la imagen siguiente expresa tu descontento contigo mismo.



Figura 5.9. La culpabilidad y el vínculo paterno.

Sin embargo, la siguiente «D» nos muestra cómo te apoyas en tu padre, en su fuerza, en lo terrenal; estás orgulloso de ser su hijo, le consultas y habláis el mismo lenguaje.



Figura 5.10. Confianza en el vínculo paterno.

La «D» más tradicional muestra una relación sana con la figura paterna, sin más: has logrado la independencia y muestras libremente tus objetivos vitales.



Figura 5.11. Independencia respecto al vínculo paterno.

La relación con el padre se refleja también en dos rasgos de la firma.

Si tu firma está «en raíles», en dos líneas paralelas, esto, además de indicar perfeccionismo y un carácter estricto, implica lealtad a la figura paterna. Es como si necesitaras explicar a «papá» todos tus logros, que «estás siendo un buen hijo y que cumples con sus expectativas».

Este tipo de relación tiene sus ventajas y sus inconvenientes. Tendrás una conducta bastante correcta en el plano social y laboral, pero ¿es esto lo que realmente quieres? ¿Dónde quedas tú y dónde quedan tus sueños?



Figura 5.12. Firma entre raíles.

Si firmas colocando el primer apellido por encima de tu nombre, eso significa que siempre vas a tener a «papá» como listón; es tu ejemplo, un hombre al que admiras y que está por encima de la mayoría de las cosas que acontecen a tu alrededor. Una figura a la que debes y te impones lealtad. Pero volvamos a matizar: y tú, ¿te admiras? ¿Qué grado de admiración muestras hacia ti mismo? ¿Por qué no intentas admirarte como haces con la figura de tu padre?

5:
NANUEIA PEREZ SANCHEZ



Firma con el apellido encima del nombre

Figura 5.13. La comparación con el padre.

La relación con la madre

Como avanzamos anteriormente, la importancia de la figura materna se refleja en la firma, especialmente en el gesto de poner el segundo apellido, reconociendo su importancia en nuestra vida.

Sin embargo, esta relación puede ser perniciosa. Si eres una persona que está «a las faldas de mamá», es decir, si no has levantado vuelo y sigues como un polluelo bajo el ala de mamá gallina, eso se reflejará en la letra adosada. Este tipo de letra la puedes identificar muy bien, ya que no hay espacio entre un signo y otro, son como «pequeños adosados» que forman la palabra.

¿Por qué, siendo un hombre o una mujer hechos y derechos no podemos despegarnos de esa relación? En el plano interno, te repites a ti mismo «mamá me da seguridad y nadie más lo hace», «mamá es la que satisface todas mis necesidades y sin ella no existo». Crecer con esta etiqueta es de lo más limitante, ya que no te arriesgas y no rompes el vínculo. Hasta que no lo hagas, no descubrirás ni quién eres, ni cuál es tu misión en esta vida.

Las consecuencias en hombres y mujeres son diferentes. Si eres una mujer y estás casada, serás como una prolongación de tu marido, dependiente emocionalmente de él, con las consecuencias que ello conlleva. Si eres de las que cuando un hombre te dice «qué guapa eres» te derrites a la primera, eres víctima potencial de la dependencia emocional. No puedes entregar tu amor al primer halago. Tranquila, que lo trabajaremos.

Si eres hombre, tendrás la necesidad de estar siempre con alguien y una imposibilidad de estar solo. Sentirás un vacío interior por no saber decir: «Yo solo puedo», y tomar tu papel y tu responsabilidad de hombre. Tienes la necesidad, más que de una pareja, de una madre para ti y para tus hijos, por lo que probablemente seas de *flirtear* con muchas, porque en el fondo, hay una parte de ti que quiere y busca el amor.

*España es un país maravilloso y mi mujer maravillosa
aunque tremendamente vieja.*

Figura 5.14. Ejemplo de letra adosada.

Si hay algo que frena la consecución de los objetivos de cada uno es la ira. Como ya te he comentado, la ira más importante que tienes que trabajar es «la ira contra mamá», esa ira interna que hace que te repitas continuamente: «Y yo qué, qué pasa conmigo». Seguramente tu comportamiento se asemeje al de santa Teresa de Calcuta, siempre dispuesta a ayudar a los demás. Es probable que te desvivas por el reconocimiento social que eso implica, pero lo que está en el origen es la búsqueda continua del reconocimiento de mamá, y como crees que no lo logras, lo proyectas y lo buscas en los demás. Esto es infantil, ahora eres adulto, ¡tienes que quitar ese lastre ya!

Los rasgos en los que te fijarás para ver si sufres esa ira contra la figura materna son los arpones en la parte izquierda de tus letras, sobre todo en la «T» y en la «E» mayúsculas, como puedes ver en los ejemplos siguientes.

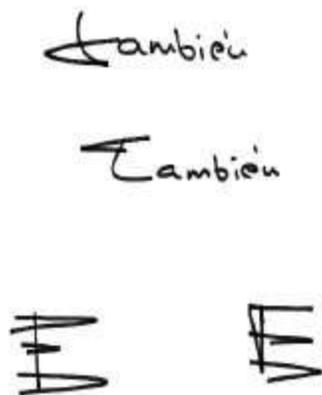


Figura 5.15. La ira hacia la figura materna.

Si has descubierto nuevos rasgos de tu carácter que no te gustan, ¡no te preocupes! Recuerda que los podrás trabajar. Pero antes, vamos a continuar en el conocimiento de tu personalidad consciente e inconsciente para poder empezar el camino de la transformación.

6

La pareja

He de confesar que una de las terapias que más disfruto es *en pareja*, y digo bien, «en pareja» y no «de pareja», porque se hace «en conjunto y por el conjunto». Cuando vienen a mi consulta, suelen tener la seguridad de que, en el ámbito de la terapia siempre van a estar juntos, y muchas veces aprovechan para lanzarse todos los reproches que se han guardado durante la semana. Más de una vez he tenido que llamarles la atención a algunas parejas porque acababan a voces. Lo que sucede es que utilizan una figura neutra —a mí como terapeuta— para descargar y sentirse sostenidos.

Y aquí está la clave: sentirse sostenidos, seguros y en confianza, sentir que la otra persona va a estar ahí, que nos apoya y nos entiende. Por desgracia, las relaciones de pareja, en gran parte, buscan aplacar necesidades infantiles. Buscamos padres y madres que nos cuiden, y claro que necesitamos que nos cuiden —también se lo digo a mis pacientes—, ¡pero como adultos! Ya tenemos unos padres; ahora, en pareja, formamos nuestra nueva familia, nuestro nuevo lugar de crecimiento.

Desde la perspectiva sistémica que trabajo, una de las premisas es que, como niños, crecemos en nuestra familia de origen pero cuando somos adultos crecemos en pareja. Como dice mi maestra Angélica Olivera, la pareja es un regalo en el aprendizaje y si supiéramos la joya que nos entrega la vida a través de la pareja, y las puertas de conocimiento que nos ofrece, no las «patearíamos» con tanta facilidad —Angélica, que es mexicana, utiliza el verbo *patear* para referirse a «separarse» y a mí me encanta, y lo dice con una fuerza y una garra que desearía que pudieras oírla—.

Es importantísimo estar preparado para la pareja, ver la grandeza del hombre y la grandeza de la mujer. ¿Cuál es la grandeza del hombre, ese pobre hombre que hoy parece *descafeinado*, que ha perdido el reconocimiento de su parte sensible? Si nos fijamos en la historia, y me remonto a la prehistoria, cuando el hombre se encargaba de la caza y de la protección física del hogar, tenía sus cinco sentidos muy desarrollados, su sensibilidad —físicamente hablando— estaba a flor de piel, porque, ante cualquier ruido o amenaza, tenía que estar listo para defender su hogar. Tenía que estar dispuesto a dar su vida para proteger a los suyos. Ésa es la esencia del hombre y eso intento transmitir en mi terapia y ahora aquí, en este libro: el hombre está diseñado para proteger a la mujer, para cubrir sus necesidades, pero la vida, la sociedad, la revolución de la historia, hicieron que ese hombre sensible fuera volviéndose introvertido, incapaz de contar sus emociones y sentimientos (esto queda demostrado en que, por regla general, no hay cosa que fastidie más a un hombre que cuando una mujer le pregunta qué piensa o qué siente).

Y la mujer, a la que engañaron diciendo que tenía que ser como un hombre, se masculinizó, y el trabajo terapéutico consiste en que recupere el deseo de ser femenina, sensual, intuitiva por excelencia, o saber cuidar desde lo emocional y lo sensible.

La mujer está diseñada no sólo para dar vida, sino para proteger desde lo interno. Es la sabiduría, la que cuida los estados emocionales de su hombre y de sus hijos. La mujer «ha perdido» a los hombres a lo largo la historia: la guerra mataba a su marido o a sus hijos, las malas condiciones sanitarias siglos atrás hacían morir a sus bebés, y ese dolor en el alma, en lo más profundo, se llevó su corazón. Y luego llegaron las princesas, que hacían que las mujeres pudiéramos tener la esperanza de soñar que en algún lugar, en algún momento, todo se podía conseguir gracias a un hombre. Y ese «felices para siempre» se volvería realidad.

Confiar en la fuerza que aporta la mujer y recuperar la fuerza del hombre es uno de los objetivos en la pareja.

Pero ¿por qué hay tantos problemas en la pareja? Porque esa masculinización de la mujer hace que las relaciones de pareja sean «guerras». Porque ambos son guerreros, y en toda guerra sólo hay tres soluciones: o matas, o te matan o te retiras. Todo esto es inconsciente: cuando un hombre no escucha a su inconsciente lo hace por la necesidad de recuperar el poder, desde lo negativo. Y eso le conduce en la mayoría de los casos a perder a la mujer que ama. A la mujer no le queda otra que huir, salir, escapar de la guerra, porque no está en sintonía con el hombre, y esto hace que su fantasía sea cada vez mayor, creando un modelo imaginario de hombre que no existe y que no existirá.

Por eso es muy importante trabajar estas cuestiones tanto en la pareja como de manera individual. El objetivo siempre debe ser conseguir una relación de pareja sana y adulta, generar un proyecto de vida juntos. En definitiva, convivir con un compañero de ese viaje llamado vida.

¿Quieres que te dé la fórmula mágica para que una pareja funcione? Pues es bien simple.

Para los hombres: di a tu pareja lo guapa que está, lo mucho que la quieres y lo maravillosa que es. Las mujeres somos así de simples y todas las discusiones se provocan buscando un «te quiero». No hay cosa que más guste a una mujer que escuchar el «te quiero» de su pareja.

Para las mujeres: déjale tranquilo, cuando esté serio no te pongas como una madre pesada que repite es frase odiosa —«¿qué te pasa?, ¿qué te ocurre?»—. El hombre necesita su *momento cueva*, recuerda que no sabe expresar todo lo que pasa por su cerebro, así que déjalo tranquilo; *no va contigo*, no lo molestes. Y sobre todo, dale las gracias para subir su ego, y *dile que confías en él*, verás qué rápido cambia. Y dale las gracias por cada pequeño detalle que implique que te está cuidando. Aprende a ver sus detalles, aunque sean pequeños, búscalos, encuéntralos y agrádecéselos.

Por supuesto que esto es aplicable a todo tipo de pareja y orientación sexual que se tenga. En la homosexualidad el código es más intenso, y las emociones están más a flor de piel, por lo que deberás aprender a gestionarlas de manera más profunda.

Hay muchas personas, hombres y mujeres, que toman como opción personal estar solas, y esto está bien, hacen pareja consigo mismas, y su fuente de crecimiento es diferente. Lo importante es que sea una decisión personal y libre.

Conozco muchas mujeres que no acaban de encontrar «su hombre». Siempre me cercioro de si están seguras de querer uno, porque si no tienes pareja pero sí la quieres significa que hay algo que te lo está impidiendo. Puede que sea una cuestión de miedo y desconfianza o, simplemente, de no querer perder la libertad. Este último caso es el que más he encontrado en mi consulta, el miedo a la pérdida de libertad, que no es más que una ilusión, porque vivimos en sociedad. Por eso, procuro enseñar a mis pacientes que la libertad no se pierde, se comparte. Compartiendo la libertad puedes volar más alto, hay que hacer que la pareja nos potencie, ésa es su función. Si tu pareja no te potencia, tienes un problema; no es una «buena pareja». Has de intentar reinventar la pareja.

Reinventar la pareja no significa «salir fuera y tener otras relaciones sexuales». Reinventar la pareja es ahondar en nuestro ser más íntimo y redescubrir a la persona que tengo a mi lado desde otro lugar. Desde las heridas cicatrizadas, las frustraciones calmadas y los miedos vencidos.

Trataré con mayor profundidad todos estos conceptos de reconocimiento más adelante, mediante ejercicios para sacar «a la diosa» o «al rey» que llevas dentro (me gusta más la palabra *diosa* para las mujeres, ya que implica desarrollar la totalidad de la parte femenina; creo que el concepto de *reina* se queda un poco más limitado, pero si te gusta, puedes llamarte reina o emperatriz, ¡todo menos princesa!).

Algunos de los problemas más comunes que nos encontramos en las relaciones de pareja se pueden representar con grandes personajes conocidos por todos. A los psicólogos nos encanta poner nombres de fantasía a ciertos comportamientos y actitudes, y con el tema de la relaciones, no iba a ser menos. La literatura nos ha hecho un gran favor con su creatividad. Así, hablamos de los síndromes de Cenicienta, Peter Pan o Wendy, que son algunos de mis favoritos.

En la última parte del libro pondré casos prácticos también basándome en cuentos o en personajes literarios, para que sea muy fácil identificar los patrones; al final, sólo se trata de eso: de que *no vivas el proceso como un tormento, sino como algo fácil y divertido*.

El síndrome de Cenicienta

Describe lo que soñamos la mayor parte de las mujeres en un momento de nuestra vida, yo incluida: que aparezca, como por arte de magia, nuestro príncipe azul y que nos rescate de la pobreza y de la miseria en su maravilloso corcel —en la actualidad, un coche caro— y con su dinero nos haga vivir felices para siempre. Con esta ilusión vamos

radiantes por la vida, sin caer en la cuenta de que las miserias y emociones negativas forman parte de la existencia, y que no hay príncipe que te las quite, porque si las eliminas, te quitas la vida. Por lo común, cuando una mujer se casa con un hombre al que considera su «príncipe azul» con el objetivo ya descrito, cae en la frustración y en la tristeza, cuyo primer resultado es una crisis de pareja, que la llevará, en el mejor de los casos, a hacer una consulta.

Si te ves reflejada con Cenicienta, una *psicomaga* como yo no te va a decir que no existe el príncipe azul; tan sólo te dirá que existe el *rey* que te acepta tal y como eres, y que te acompaña con toda la mochila incluida. Igual no es azul, igual es verde, rojo o blanco... será como tú desees que sea sin que te salve de nada. Porque la única que te puede salvar eres tú misma. Siendo una *reina* o siendo una *diosa*.

Si persistes en la búsqueda del príncipe azul nadie cumplirá tus fantasías de niña, porque simplemente no son reales y te pasarás la vida esperando algo que no llegará nunca. La magia la haces tú y la vida puede ser tan mágica como tú quieras que sea. Volveré a desarrollar este punto más adelante y propondré ejercicios de grafoterapia y de otras disciplinas para poder sentir toda la magia del día a día y su poder.

El síndrome de Cenicienta tiene dos acepciones; la primera se vincula al rechazo del hijastro hacia la madrastra, y la segunda se relaciona al miedo de la mujer a la independencia. La primera fue introducida por el doctor Peter K. Lewin para hacer referencia a las falsas acusaciones de algunos niños adoptados, que acusaban a sus madres adoptivas (la *madrastra*) de ser maltratados o descuidados. En el caso de la segunda, fue descrita por la periodista y feminista Colette Dowling. Se le denomina popularmente síndrome, aunque es más un complejo, y se vincula a mujeres que temen independizarse, ya sea parcial o totalmente, lo que las lleva a instalarse en el modelo de «cuidadora» del hogar y la familia.

El síndrome de Peter Pan

Este síndrome afecta más frecuentemente a los hombres. Los Peter Pan son aquellos hombres que no aceptan la responsabilidad de la vida adulta. Seguro que más de uno, mientras lea estas líneas, estará asintiendo con la cabeza, y más de uno habrá exclamado: «¡Mi marido!». Si es tu caso, mujer, no cantes victoria, no sea que tengas el síndrome de Wendy.

El americano Dan Kiley fue quien acuñó esta expresión para los pacientes con estas características. No me extraña que este psicólogo tuviera que poner un nombre a lo que abunda tanto en la sociedad contemporánea. El hombre con síndrome de Peter Pan no puede desarrollar el papel de pareja o de padre, o cualquiera que requiera un mínimo de responsabilidad.

En el fondo, lo que denota es una necesidad de sentirse protegido, revela un sentimiento de soledad muy arraigado. Quienes lo padecen van buscando mamás, y no mujeres, que los acompañen en el camino. Por eso, atraen a mujeres que seguramente

les traten como niños pequeños y que utilicen frases del tipo «tienes que...» mermando su capacidad de decisión y libertad, en lugar de «¿te apetece que...?».

«Tienes que» denota imposición. Es la forma en que se dirige una madre a un hijo: «Tienes que hacer las camas, tienes que lavarte los dientes, tienes que ser bueno, tienes, tienes, tienes...». Las madres no dicen: «¿Te apetece bañarte... o lavarte los dientes, o recoger el cuarto?». Si así lo hicieran, seguramente el niño, porque es justamente «un niño», respondería con un NO rotundo, porque preferirá ver la televisión o jugar con sus amigos en lugar de aceptar la responsabilidad de ser parte de una familia.

El gran problema es que un Peter Pan suele tener elevados estados de ansiedad y de tristeza y, como consecuencia, de depresión, porque al final, le guste o no, ya ha crecido y la sociedad y su familia le demandarán una responsabilidad adulta.

El síndrome de Wendy

Ésta es la versión femenina del síndrome de Peter Pan. El término fue desarrollado por el mismo psicólogo y se refiere a la imposibilidad de la mujer para poder crecer y desarrollarse. Lo que hace una Wendy es volcar todo en la pareja, ejerciendo un papel maternal, agobiante para el hombre y, por supuesto, no correspondido. Ella piensa que si hace todo lo que está estipulado el hombre la amará, de modo que se abandona y deja sus necesidades como mujer de lado para encargarse de cuidar al hombre, pero desde un lugar maternal, ocultando otras facetas como mujer.

La diferencia es básica; cuando una mujer se pone en el lugar de «una madre» para cuidar a su pareja se transforma en una controladora y desconfía de él; sin embargo, cuando actúa como «una mujer», confía en él y eso hace ser más a ambos.

Así que, si lo has hecho alguna vez, no vuelvas a repetir la frase: «Tengo tres hijos, dos niños y mi marido», ¡porque estarás siendo una Wendy!

La relación de pareja y tu letra

Si existe una letra estrella en nuestro alfabeto que nos indique cómo nos vinculamos con la pareja y cómo vivimos la sexualidad, ésa es la letra «g».

La letra «g»

Vamos a analizarla por partes para que te sea más fácil. En primer lugar, vamos a dividir la «g» minúscula en varias partes:

- El óvalo: representa tu yo personal.
- La bajada en el pie: es la capacidad de entrar en los instintos, en la sexualidad.
- La subida de la «g»: representa la sexualidad y el erotismo, y la capacidad de creatividad sexual. A esta parte la llamaremos bucle.
- La conexión con la siguiente letra: representa la unión con la pareja.

La interpretación de los «pies» de la g (es decir, la parte baja de la letra) se puede aplicar también a letras como la «j», la «y» o la «z», pero lo interesante de la «g» y el motivo que hace que sea la elegida en este apartado es que es la única que tiene el óvalo, que simboliza, como hemos dicho, el yo íntimo y las emociones que nos son más propias.



Figura 6.1. La letra «g».

Para que el análisis tenga coherencia, analizaremos cada una de las partes y luego integraremos los resultados obtenidos.

El óvalo

Empecemos por lo menos complicado a nivel grafológico, pero lo más complicado en el plano terapéutico cuando está desproporcionado: el yo representado por el óvalo. Para ello nos vamos a centrar exclusivamente en su tamaño.

Grande. Tomaremos como medida otros óvalos que haces normalmente. ¿Es visiblemente más grande el que haces con la letra «g»? Esto significa que en la pareja necesitas ser el protagonista, no tienes casi en consideración al otro y tu narcisismo es el que prevalece continuamente. Incluso serás capaz de tener unas estupendas relaciones sexuales y te esforzarás al máximo, pero sólo para escuchar esas palabras que para ti son mágicas: «Eres estupendo/a en la cama», «Eres el mejor/la mejor», porque necesitas que tu ego esté alimentado continuamente.

Normal. Si trazas el óvalo como los del resto de tu escritura, tu yo en la pareja se muestra igual que en el resto de las facetas de tu vida; es decir, si eres extrovertido, serás extrovertido; si eres tímido, mantendrás tu timidez...

Pequeño o casi inexistente. Si al escribir, el óvalo de la «g» es más pequeño que el resto (a veces, casi inexistente), así es como te sientes en la relación de pareja, inexistente: se lo das todo al otro, y tu yo y tu valía quedan anulados, bien por la actitud del otro o bien por ti mismo. Probablemente, tengas la autoestima baja y —esto no es lo peor— no sientes fuerzas para recuperar esa parte de ti. Pero te enseñaré unos ejercicios muy sencillos para que la recuperes.

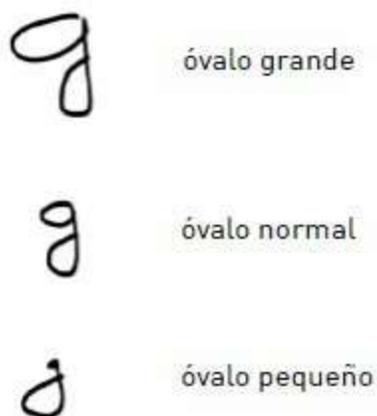


Figura 6.2. Tipos de óvalo de la letra «g».

El pie

Vamos ahora a centrarnos en el maravilloso mundo de los instintos analizando la longitud de la letra «g», es decir, el pie. Cuanto más largo es, mayor es la pulsión sexual, es decir, el impulso, lo instintivo, lo primario, el arranque sexual; cuanto menor o más pequeño trazas el pie, más inhibido eres en la sexualidad.

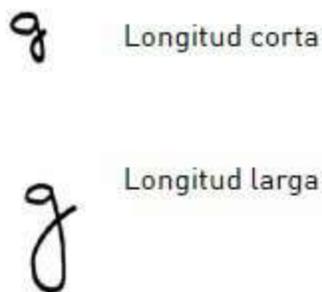


Figura 6.3. Longitud del pie.

El bucle

En el bucle podemos analizar diferentes aspectos. Tomemos como referencia la anchura del óvalo. Consideramos que el ancho es normal si coinciden más o menos la medida del bucle y la del óvalo. Significa que eres una persona capaz de entregar el afecto necesario y equilibrado a tu pareja y que posees una buena canalización de los impulsos.

Si el bucle es más ancho que el óvalo —es decir amplio— refleja fantasías eróticas. Eres muy creativo, incluso a veces demasiado, es decir, puedes caer en fantasías muy difíciles de realizar. Estás buscando satisfacer esa necesidad fantasiosa y normalmente necesitas elementos externos, como vídeos sexuales, juguetes, etcétera.

Si el bucle es más pequeño, te cuesta mucho manifestar el amor que sientes por la otra persona, eres más bien tímido y es todo un reto que te propongan algo que se salga de lo estrictamente convencional.



Figura 6.4. Tipos de bucles.

El ascenso y la unión con la siguiente letra

Continuemos nuestro camino por la «g», nuestro camino hacia el otro. Llegamos a una de las partes claves de esta letra: el ascenso y la unión con la siguiente. Hay muchas maneras de ligar los trazos —y nunca mejor dicho, *ligar*, porque hablamos de la unión y satisfacción de nuestras relaciones de pareja—.

Cuanto más fluido es el trazo que une con la siguiente letra, mayor será la entrega y mejores las relaciones (fluidas, sin conflictos). Por el contrario, si la «g» está desligada —es decir, no se une con la letra siguiente—, ¡cuidado!, porque denota la presencia de conflicto, sobre todo en la confianza en la pareja.



Figura 6.5. Ligadura entre letras.

Pero no cantes victoria todavía, porque el análisis va a depender de otro factor importante: la altura donde se corta el bucle o si éste queda abierto e interrumpido, un trazado que es bastante frecuente.

Si queda abierto significa que hay una sexualidad que se inhibe, que queda interrumpida, lo que demuestra en el plano interno que en el fondo no hay una entrega real de los sentimientos. Puede que «quieras mucho» a tu pareja, pero no entregas realmente tu corazón al otro, no entregas los afectos, porque en el fondo no confías en él y te reprimas. Este problema puede estar provocado por una desconfianza general hacia

los hombres o las mujeres, o bien por un problema de pareja que lo impide. Por ejemplo: tu pareja te engañó con otra persona y tú has bloqueado la entrega para que no vaya a más. O tu pareja pasa mucho tiempo fuera de casa y utilizas la sexualidad como «castigo» —te dices a ti mismo o misma: «Si tú no atiendes mis necesidades, yo no atiendo las tuyas»—. Este último caso es más frecuente en mujeres, y si es lo que te ocurre a ti, recuerda: al final la que deja de atender su propia sexualidad eres tú misma, bloqueas y reprimes tu propio deseo sexual. Intenta que esto no ocurra, la sexualidad en la mujer no tiene la consideración social de necesidad; nos hacen creer que no la necesitamos. Y es falso: *la mujer necesita*, igual que el hombre, *desarrollar su sexualidad, sentirse sexy y deseada*; como hemos dicho: sacar a su *diosa* a pasear.



Figura 6.6. Bucle interrumpido.

Si el pie es en ángulo representa sadismo. En el fondo hay una parte de la persona que está tan reprimida que tiene que realizar el acto sexual provocando dolor en el otro. Hay personas que me preguntan si esto es un problema o no; la respuesta es que depende: a muchos hombres y mujeres les gusta probar cosas nuevas, se divierten jugando con el dolor; pero es importante fijar un límite, y ese límite lo pone la pareja. La necesidad de causar dolor refleja el daño que le hicieron a uno mismo, y ésa es la vía de trabajo terapéutico. No pasa nada por experimentar de vez en cuando, pero limitar la sexualidad al dolor es limitar la entrega al otro al sufrimiento.



Figura 6.7. Pie en ángulo.

Si acaba en triángulo simboliza la represión por excelencia, que causa ira hacia uno mismo. Si es tu caso, probablemente no tengas muchas relaciones sexuales, ya que sientes un falso pudor puritano y un rechazo absoluto hacia el sexo. Ten cuidado, porque seguramente en este campo llegas a ser algo tirano con el tema. Creo que sería bueno saber si has tenido abusos en tu infancia; plantéate por qué odias tanto el sexo y quién te hizo odiarlo. Cuando tengas las respuestas, ésa es tu vía de análisis.



Figura 6.8. Pie en triángulo.

Si conoces a una nueva pareja y ves esta «g», mi consejo es que salgas corriendo. Nunca te va a complacer, siempre va a estar pensando en sí mismo. Se da en personas con cierto exhibicionismo erótico, que buscan un placer muy narcisista y por tanto un placer egoísta. ¡Nunca cambian! Así que lo mejor que puedes hacer es alejarte, y no caer en la tentación de ser el héroe o la heroína que cambiaron al narcisista, porque a un narcisista no lo cambia nadie.



Figura 6.9. Pie en espiral.

La «g» que parece una «s»

Otro tipo de «g» es la que toma una forma similar a la «s». Significa que eres racional hasta para irte a la cama. ¡Por favor! Las relaciones sexuales son de todo menos racionales —al menos las relaciones sanas—: son un fluir, un dar y tomar, un hacerse uno; y aquí, a la señora razón hay que decirle adiós. Si trazas esta letra, probablemente eres un inmaduro ante las relaciones de pareja, tendrás que aprender primero tus deseos, luego tus necesidades, dónde estás respecto al otro y emprender el maravilloso viaje de descubrir a tu compañero. Este trazado suele ser más frecuente en mujeres.



Figura 6.10. La «g» racional.

El óvalo separado

Si el óvalo de la «g» está separado del resto de la letra, representa una huida, no sólo del plano sexual, sino de la pareja. Tú, en pareja, no te hallas situada, ni comprendida, ni eres capaz de desarrollarte; el problema viene —y quizá no seas consciente de ello— de que estás sufriendo ataques de ansiedad, o vives una sensación de intranquilidad, amenaza o peligro. Si no sabes estar en pareja, no culpes al otro: es tu problema y debes

resolverlo; no sé qué tipo de conflicto interno tienes, pero has de descubrirlo para solucionar el tema en pareja, o bien optar por una vida en solitario, que es lo que yo te recomiendo para tomar conciencia de lo que realmente pasa dentro de ti.



Figura 6.11. Óvalo separado.

El bucle al revés

Y por último, el bucle que yo denomino «el camino al revés»: en vez de ir el movimiento hacia la izquierda, va a la derecha, y no se une con la letra siguiente. Si tienes este tipo de «g», es la renuncia desde el amor al acto sexual, característica en personas religiosas, que entregan su vida a los demás y no tienen problemas por ello. Pero si tienes esta «g» y no te ves reflejado, seguramente es porque en algún lugar de tu interior dejaste la sexualidad. Recuerdo a una mujer muy mayor que vino a mi consulta por un problema con su sobrina. Cuando vi esa «g» en uno de sus escritos, le pregunté por qué no se había casado nunca; era una mujer realmente encantadora, y tuvo que ser muy guapa. La respuesta me dejó impactada: «Me dijeron lo que tenía que hacer en la noche de bodas y dejé a mi novio». ¡Su único novio y lo deja por lo que le cuentan! Ni siquiera se permitió la oportunidad de conocer el sexo por sí misma. Ni de ir poco a poco. Desde entonces se dedicó a ayudar a sus hermanas y a sus sobrinas.



Figura 6.12. El camino al revés.

La intersección

Vamos ahora a analizar la intersección, que es justo la parte que corta el pie para unirse con la otra letra, que representa la comunicación y la entrega con la pareja.

Intersección próxima al óvalo. Si es tu caso, puedes estar contento, porque lo has conseguido, eres seguro y muy confiado en tu sexualidad y en cómo te entregas, amas, cuidas, desde el antes, el durante y el después.

Intersección que invade el óvalo. Ya estás avasallando a la otra persona. Ten cuidado, no sienta que lo agobias, tan sólo debes retraerte un poco y escuchar. Normalmente, cuando avasallamos y nos lo comunican, tenemos la manía de no

escuchar, porque nuestra cabeza se encarga de disculparnos con argumentos como «con lo que yo hago por ti» y nos sentimos con licencia para imponernos. Si éste es tu caso, escucha al otro: ya verás cómo va todo mejor para los dos.



Figura 6.13. Intersección próxima e intersección invasiva.

Intersección corta. Indica que eres una persona tímida y que te alejas de la parte sexual de tu pareja porque te da vergüenza o pudor. Esto hace que el deseo disminuya y te creas que no lo necesitas, pero es un engaño para no enfrentarte a tus propios miedos. Mi consejo es que pidas ayuda, ya que si tu «g» es ésta, tienes todos los elementos para disfrutar de una muy buena sexualidad, tan sólo te faltan un empujoncito y una dosis de confianza.

Intersección muy corta. Existe un excesivo respeto y distanciamiento respecto a la pareja. Es como si te hubieras criado y mantenido en un modelo del siglo XIX. Tienes miedo incluso a que te toquen. No te crees ni con habilidad ni con capacidad para el sexo, las relaciones son mínimas y cumples con los mínimos requisitos.

Intersección casi inexistente. Estás buscando que te comprendan en el ámbito sexual; quizá tu pudor, tu timidez y tu falta de espontaneidad te están jugando malas pasadas y necesitas que tu pareja entienda tus circunstancias, para que la sexualidad tenga un ritmo lento, pero seguro. Lo más probable es que la causa esté en tu educación, es más un problema «de moralidad» que otra cosa.

Intersección en bucle con un final horizontal. Es decir, la intersección se aleja del óvalo. Indica que el yo recobra la fuerza, por lo que los afectos se frenan y se convierte en un movimiento impulsivo. ¿Qué significa esto? Que eres un déspota con tu pareja, te instalas en el «orden y mando», así que cuidado con esta actitud, tienes muchas posibilidades de que el otro desaparezca de tu lado.



Figura 6.14. Intersección corta, muy corta, casi inexistente y en bucle con final horizontal.

Tipos de «g» no habituales pero muy significativas

Para concluir, existen varios tipos de «g» que son diferentes, pero que tienen mucho significado. Voy a señalar las que considero más importantes y frecuentes.

La «g» en forma de ocho suele significar que necesitas concretar cuál es tu identidad sexual. Tu lucha interna se debate entre lo que te apetece y lo que tienes. Debes dar el paso para «salir del armario», te planteas si merece la pena o no, y lo ocultas. También indica una gran sensualidad y mucha coquetería. Las fantasías sexuales te pierden y éste puede ser un punto de duda en el terreno de tu orientación. Tendrás que diferenciar o aprender qué es lo que quieres, definirte y estar abierto.



Figura 6.15. La «g» en forma de ocho.

La presencia de ángulos o de cualquier tipo de anomalía, de manera genérica, simboliza la represión sexual y los miedos, y cómo esos miedos están mal resueltos por fantasías eróticas o por la huida de la sexualidad.



Figura 6.16. «G» con ángulos e irregularidades.

La presión

Por último, debemos analizar la presión con la que escribes la letra «g». Si presionas más el óvalo que el resto de la letra significa que hay debilidad y conflictos a la hora de mantener una relación sexual o de pareja, debido a tus miedos internos.

Si, por el contrario, el óvalo tiene menos presión, eres una persona con una carga erótica muy importante y la sexualidad suele regir tu vida. A veces, tus impulsos son excesivos y pueden molestar a tu pareja.

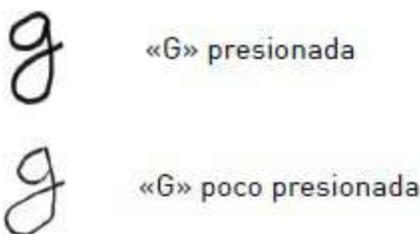


Figura 6.17. Ejemplos de presión.

El trabajo

Para concluir esta primera parte del libro, vamos a abordar el área laboral. En realidad, para la mayoría de nosotros es un ámbito al que concedemos especial importancia como espacio de desarrollo personal. A veces, si no trabajamos, o no nos sentimos realizados profesionalmente, pensamos que una parte de nosotros no existe. Esto es un gran error: no podemos hacer depender nuestra felicidad de un solo aspecto, y menos del trabajo. Con trabajo o sin él debemos buscar nuestra forma de desarrollarnos y evolucionar como personas. Debemos analizar cuáles son nuestras competencias y aplicarlas, bien en un trabajo remunerado, bien gratuitamente, o simplemente cuidando de los nuestros.

A la hora de enfocar nuestro análisis, vamos a distinguir tres aspectos. Por un lado analizaremos el estilo de trabajo: si somos o no productivos, si predomina la calidad sobre la cantidad, si sabemos o no aprovechar el tiempo, y si tenemos un potencial interno que desconocemos o que no queremos dar a conocer. Por otro lado, en caso de que seamos empleados, analizaremos cómo actuamos en el ambiente de trabajo y qué necesitamos para rendir adecuadamente. Veremos los diferentes tipos de personalidades y cómo nos relacionamos con los demás. Por último, si ocupamos un cargo de jefatura, analizaremos si tenemos dotes de mando y liderazgo.

Ante todo, debemos ser honestos con nosotros mismos. No todo el mundo ha nacido para estar encerrado en una oficina durante ocho horas, hay personas que necesitan libertad para ejercer bien su profesión.

¿Con cuál de los dos perfiles te identificas? Si quieres ayudarte, no te mientas a ti mismo, porque ahora veremos qué dice tu letra.

El estilo de trabajo y tu letra

Seas un trabajador independiente, encargado, empleado de oficina..., sea cual sea el tipo de disciplina que ejerzas, tienes un estilo de trabajo. Esto lo vamos a ver en el texto, más concretamente en la ocupación del espacio y en la ejecución de tu letra.

Adicto al trabajo

En este caso veremos un texto «muy ocupado» por la letra, sea ésta normal o pequeña. Sobre todo, lo vamos a ver en los márgenes, en la necesidad de apurar tanto el margen izquierdo como en el derecho o el inferior. Esto expresa la necesidad de acaparar todo el tiempo disponible para lo sociolaboral.

Hay que tener cuidado, ya que el principal problema es la falta tiempo para uno. El deseo de ser tan productivo va a tener como consecuencia niveles de angustia más o menos pronunciados. Seguramente no sabes cuál es su origen, pero lo cierto es que *necesitas tiempo para ti*.

México, D.F. 5 de Agosto 2014
Descubrir el estilo de facilitadora y maestra de Irene López, me permitió asentarme a mí misma con mis capacidades, talentos y caudales como ser humano, mujer y facilitadora de procesos.
Ya pongo estrellitas de colores en la frente a mis alumnos en lugar de puerpuras, para apoyar su propia reconstrucción y tarjetas o post-it de corazones felicitando su compromiso en el gran trabajo que han hecho.
Doy ventos de madera o plástico en una estufa en la punta, en lugar de la venta con cuentas de madera, como un gran recordatorio por su propia magia y descubrimientos.
Comparto mensajes de ánimos por un correo electrónico a su correo e incluso la pitaba de rosa para reconocer el camino por recorrer.
Hago mis historias que por un testimonio de mi propia caudal de lo que siento.
Le comparto a mi hijo mi experiencia como alumna de Irene y me respondió: ¡Otra cosa tal debe estar sucediendo! y ¡Dios! fue un gran momento, admirar su trabajo, su autenticidad y que se denota ante mí el amor que Dios presta la magia de la vida a través de cada estilo, para enseñar lo que sólo podemos aprender: Vivir con profunda pasión y fe.

Figura 7.1. Ejemplo de «espacio ocupado».

Disconforme con el trabajo

Por el contrario, en este caso habrá mucho espacio. Si en un texto libre se escriben tan sólo un par de renglones significa que la persona se rige por la «ley del mínimo esfuerzo», y si no se lo piden no hará nada por sí mismo. En general, son personas vinculadas a trabajos monótonos en los cuales no hay que pensar mucho. También puede ser que el problema esté vinculado a la falta de motivación en el trabajo. Si ése es el caso

lo mejor es buscar la motivación en otro trabajo. Pero lo más importante es valorarse. Si no, la vida pasará sin más, y cuando nos queramos dar cuenta, llegaremos a una edad en que nos preguntaremos qué hemos hecho con nuestra vida.

Este día ha sido mejor que ayer, han sido momentos llenos de aprendizaje y lecciones de vida...
Tomo todo lo bueno y lo no tan bueno, el final es parte de mi destino y parte de lo que tengo que vivir..
Gracias a la vida que me ha dado tanto!
Con Amor!
Olga Lydia Ley Bastidas.

Figura 7.2. Ejemplo de «texto libre corto».

Sin embargo, puedes llegar a engañar, puedes ser de los que dicen o aparentan hacer mucho, pero en realidad no hacen tanto; «adornas» tus atribuciones. Esto sucede cuando el texto está ocupado, pero la letra es muy grande. En este caso, existe una necesidad muy fuerte de llamar la atención, de ser valorado y de tener a todo el mundo pendiente de ti. Tu trabajo no es tan bueno, es aparente, como cuando compras un regalo por cinco euros y la caja es muy grande y está muy decorada, para que parezca que te has gastado más dinero... Es lo mismo, pero en «versión trabajo».

Cuando en una selección de recursos humanos veo este tipo de letra, a no ser que se trate de encontrar artistas para un espectáculo, la rechazo de manera inmediata, porque lo único que va a conseguir este tipo de personalidades es crisar los nervios a todos sus compañeros.

Si es tu caso, eres libre, asúmelo: estás diseñado para hacer trabajos donde la libertad y la inexistencia de un horario sean permitidos. Aunque te intenten convencer de los beneficios de una nómina fija, te estarás matando a ti mismo. No merece la pena. Busca otra actividad donde desarrollarte. Acuérdate de que la letra grande implica creatividad, diversión, extraversión: un trabajo de relaciones públicas o de marketing o preparación de eventos es lo tuyo.

Si la vida te da limones, haz limonada
Si la vida te da limones y si quieres más,
pues ve a comprarlos.
Así nos recibió Angelica el lunes pasado
a los que estamos en la Maestría. ¿Qué tal?
Ahora nos toca salir → Mala conciencia.
Se necesita valor para estar acá, romper los
prejuicios y tomar el impulso.
Solo al salir por lo que necesito verlo!
Ya hubo una etapa en hacer limonadas,
la licenciatura, en donde tomé lo que me dieron.
Ahora tomo lo que se requiere para ir por
más.

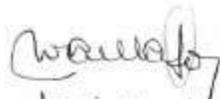

VIRGINIA NOHILLES OLIVE
2/8/14 México.

Figura 7.3. Ejemplo de texto ocupado por letra grande.

Para saber si lo tuyo es más la cantidad que la calidad en el trabajo, nos vamos a fijar en la ejecución de las letras.

Cuando lo que prima es la calidad en el trabajo

Las letras estarán bien acabadas, con un orden tanto en márgenes como en la ejecución en general. Esto habla de una persona ordenada y metódica, y lo que es más importante para ti, por encima de todo, es la buena ejecución en el trabajo.

El problema es que a veces querer ser tan perfecto hace que no consigas ir al ritmo que te marca la producción de la empresa, o bien que tengas la sensación de ir por detrás de los demás. Si bien existen ventajas —por ejemplo, que al entregar un trabajo estará tan bien hecho que tus jefes no tendrán casi que revisarlo—, tiene como desventaja el problema de la autoexigencia. Esto se verá no sólo en el texto, sino también en las verticales de letras como la «t», la «f» o la «j»: si cuando se ejecutan se ejerce una mayor presión, eres demasiado exigente contigo mismo y, dependiendo de cómo sea tu firma, seguramente también con los demás.

En la siguiente parte del libro trabajaremos la flexibilidad con uno mismo y con los demás. Está muy bien exigirse, pero hasta cierto punto: *recuerda que no existe la persona perfecta.*

Sé responsable e intenta ser coherente al hacer las cosas, pero no te dejes la piel en el camino. Nadie te lo agradecerá y acabarás con una úlcera de tanta tensión mantenida.

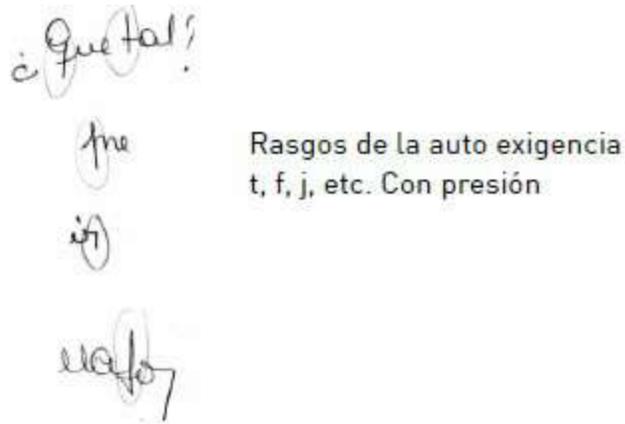


Figura 7.4. Ejemplos de calidad en el trabajo y autoexigencia.

Cuando lo que prima es la cantidad

No perderás tiempo en hacer una buena ejecución de las letras: la «a» queda sin terminar, a veces te comes trazos o finales de palabra, y tu letra es más bien filiforme (figura 7.5). Si es tu caso, la razón es que tu cerebro va mucho más rápido que tu ejecución, y así es como actúas. Tienes una gran capacidad de síntesis y de análisis, por lo que tu cabeza va a la velocidad del rayo. Eso tiene como consecuencia que tu trabajo no revela perfeccionismo, pero sacas mucho trabajo adelante y —si dominas la materia— el porcentaje de fallos es muy pequeño en comparación con lo que haces bien y resuelves.

A veces, y en determinados puestos, se requieren personas resolutivas y rápidas a la hora de tomar decisiones. Es mejor cometer el error que pararse. Esto suele ocurrir en puestos de dirección y de responsabilidad, donde lo que prima es la resolución mental y la capacidad de decisión. Siempre te puedes rodear de personas que hagan una buena ejecución de tus decisiones, pero eso ya no es tu cometido.

Un buen tipo de letra, óptima para altos cargos, es la que, pese a mostrar estas características, deja un correcto espacio entre línea y línea, que refuerza la claridad de ideas y de pensamientos.

Mi noche esta pasando
en buena compañía.

Letra filiforme

Era se una vez... una niña fugaba muy
feliz en su mundo con sus amigos pero
un día se cayó al suelo y se rompió
las costillas, sus costillas pedregosas
por sus miedos le habían acompañado
con mucho sacrificio... pero a sus

Predominio de la cantidad sin terminar algunas letras.

Mi nombre es Anabel Corral Valle, naci en los Mochis, Sin.
Tengo 32 años. Estudie Ingeniería Industrial en la ciudad
de Chihuahua, Chih. Ahora radico en la ciudad de Tijuana, B.C.
y estudio la carrera de Psicología en la Universidad
UDEC de Tlalneantla, en edo. de México.

Líneas con una correcta separación que indica claridad
de ideas y objetivos.

Figura 7.5. Ejemplos de letra filiforme, capacidad resolutive y claridad de ideas.

Pero si queremos averiguar si tenemos o no potencial habrá que fijarse en nuestra firma. Si tu texto es ordenado y más bien pausado, pero tu firma es ágil, dinámica y a la derecha, eres una persona que tienes mucho potencial y capacidad de emprendimiento, pero tus miedos te hacen sentir inseguro y por eso no te atreves: tu zona de confort vence a tu zona mágica, donde todo puede realizarse. Te sugiero aprender a arriesgar un poquito para que adquieras confianza en ti mismo y así ir haciendo cosas a las que hasta ahora no te has atrevido.

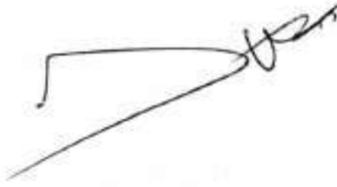


Figura 7.6. Ejemplo de firma dinámica.

Tu personalidad es la que va a marcar la forma en que te relacionas con los demás en el ambiente de trabajo y el tipo de trabajo que deberías desarrollar para sacarle el máximo potencial. Por ejemplo, hay personas que son independientes a todos los niveles, es decir, aquellas personas a quienes no les gusta estar demasiado controladas por sus superiores, ni tienen la necesidad de mantener relaciones sociales con los compañeros. Si éste es tu caso, tu trabajo ideal es el de comercial, o el desarrollo de algún negocio, donde no necesitas a nadie, sólo un par de directrices y a ti mismo.

Tu letra será desligada. Si está inclinada hacia la derecha, podrás hacer grandes cosas con esta independencia, pero ¡cuidado!, porque si está inclinada hacia la izquierda, ello nos indica que esta independencia viene por la desconfianza hacia los demás, de manera que te costará mucho emprender, aunque tengas la capacidad, ya que primero tendrás que «alzar los puentes hacia los demás», ligando la letra como símbolo de confianza. Lo veremos en la segunda parte del libro a través de ejercicios para potenciar la confianza en el otro. Si tu letra está desligada e inclinada a la izquierda, los trabajos que más se adecúan a tu carácter serán de introversión y conocimiento interno.

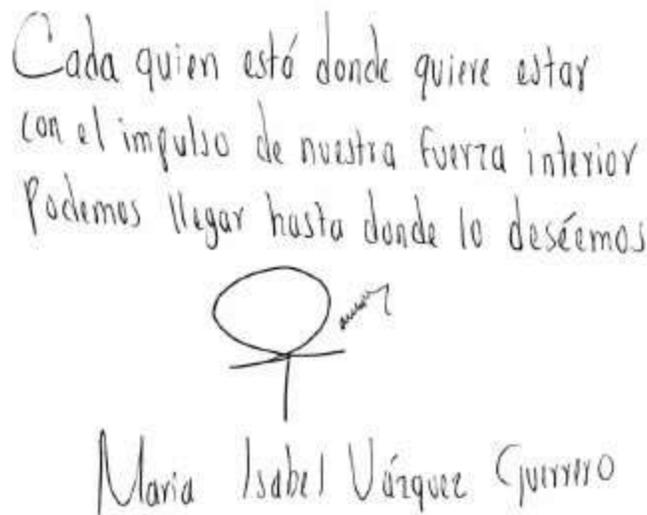


Figura 7.7. Ejemplos de letra desligada, de letra inclinada a la izquierda y a la derecha.

Las relaciones laborales y tu letra

Uno de los puntos que hay que analizar para saber cómo te vinculas con tus compañeros de trabajo es comprobar si tienes una letra en guirnalda o en arcada.

Letra en guirnalda

Denota que eres una persona abierta y que se adapta muy bien a las nuevas circunstancias y ambientes de trabajo; eres amable y, por regla general, condescendiente en las primeras tomas de contacto con tu círculo laboral.

Letra en arcada

Significa que eres reservado, prudente y observador, no te abres tan fácilmente —quizá, nunca—. Los trabajos que mejor vas a realizar son los que impliquen poca conversación o relación con los otros: trabajos administrativos, financieros o contables, donde la concentración sea una competencia requerida. La escritura en arcada revela un carácter tendente a la concentración.

Distinguir si tienes un tipo de letra u otro te ayudará a saber si estás en el trabajo adecuado. Si desempeñas una labor que no va con tus competencias, busca diferentes trabajos o áreas de actuación que quizá hasta ahora no habías explorado.

Las letras que mejor nos indican si tu letra es en arcada o en guirnalda son la «m» la «h» y la «n». Si mezclas ambas, significa que va a depender de las circunstancias que seas más abierto o más introvertido.

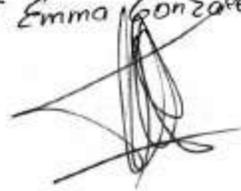
9/08/14

Letras «m», «n» y «h» en arcada

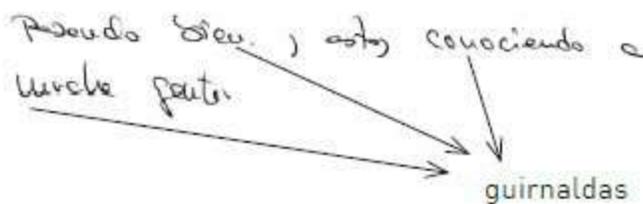
Querida hermana: Gracias por mostrarme el otro lado de la vida. Desde tu despedida, un trocito de mi alma se quedo en ti,  ahora haré algo bueno con ello, me pongo al servicio de la vida, con los dones que me entregaste al marchar. Yo me quedo en la vida

Gracias tata

M^{re} Emma Gonzalez Revuelta



Pseudo Slew. y otro conociendo a
Unche pater



guirnaldas

Figura 7.8. Ejemplos de letra en guirnalda y en arcada.

La letra «t»

Otro factor importante es saber cómo te enfrentas al mando; es decir, la sumisión o aceptación del mando. Este rasgo se muestra en la letra «t». Si el palote o la barra está a la mitad de la ejecución, entonces admites bien el mando, te gusta que te digan cómo has de hacer las cosas, acatas las órdenes y no sueles tener muchos problemas con la autoridad, en lo que al terreno laboral se refiere. Pero ¡cuidado! Si tienes el palote de la «t» muy bajo, eres una persona sumisa, y esto es un arma de doble filo. Significa que en apariencia admites el mando, pero va a llegar un momento en que no aguantes más, te sientas demasiado presionado y explotes. Ese arranque de genio te puede costar el trabajo o un serio enfado con tus compañeros.



Figura 7.9. «T» barrada a la mitad y «t» barrada baja.

Letra curva o angulosa

Tu forma de comportarte con tus compañeros viene determinada por la letra curva o angulosa.

Si tu letra es curva y ligada, la relación con tus compañeros va a ser muy buena, no tendrás problema y seguramente eres de esas personas que no se meten en líos y huyes de las situaciones conflictivas. Para ti, son ideales los puestos de administración, de cara al público, de comercial o los puestos auxiliares.

Sin embargo, si tu letra es angulosa, aunque tengas un trato cordial, tendrás la tendencia de marcar las distancias, a exigirte tanto a ti mismo como a los demás y tu carácter en ocasiones tajante te puede traer más de un problema si el puesto que desempeñas es de una categoría baja. Te manejas bien en trabajos de mando intermedio o superior. Si ocupas puestos inferiores, tienes un mandón dentro de ti que seguramente ejerza su poder en otro terreno de tu vida, creándote problemas.

lo que yo quisiera conseguir en mi vida
 a ese angelito yo lo llamo Brillitos
 Margarita Elizabeth Vizquez Pulido

admirar su trabajo, su intensionalidad
 y que se revele ante mis ojos que Dios permite
 la magia de la vida a través de cada estilo para
 enseñar lo que más queremos aprender: vivir con
 profunda pasión y amor. *[Signature]*

Figura 7.10. Letra curva y letra angulosa.

Los arpones

Si los arpones están a la izquierda, ello significa que te haces daño a ti mismo. Si están a la derecha, el daño se lo haces a los demás: ten cuidado en lo laboral, ya que tienes un carácter irascible y enfadado, y puedes llegar a atacar a un compañero. Pero es un problema tuyo, no de tu compañero.

Si los arpones están en la parte superior, significa que estás enfadado con la vida, porque la vida no te ha dado lo que tú crees que es lo justo para ti. Pero ¿qué es lo justo y qué lo injusto? Trabajaremos sobre ello.

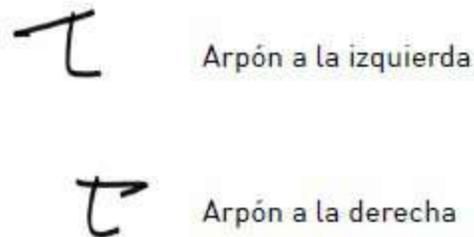


Figura 7.11. Los arpones.

Las letras «r» y «s»

Vamos a introducir dos letras básicas para conocer tu rendimiento laboral: la «r» y la «s». Estas letras nos hablan de tu voluntad a la hora de actuar, si trazas picos, eres una persona de gran voluntad que va a conseguir todo aquello que se proponga, porque eres realmente constante en tus objetivos y haces todo lo que está en tu mano para conseguirlo.

Si además tienes una buena separación de interlineado, entonces lo conseguirás, porque dejas que fluyan los acontecimientos y las ideas para lograr aquello que te has propuesto.

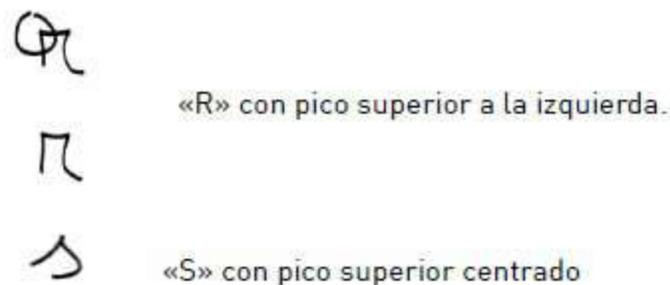


Figura 7.12. «R» y «s» con pico.

Estas letras desvelan aún más rasgos de tu carácter. La letra «s» nos habla de personas rencorosas cuando tienen el pico en la parte inferior derecha. Al hacer una selección de personal, me fijé mucho en este rasgo, ya que en un equipo de trabajo las

personas rencorosas y que lo sienten todo como una traición, hacen que los ambientes se enquisten y pueden ser un problema para el clima laboral.



Figura 7.13. «S» con pico inferior derecho.

Otro rasgo importante es conocer si tu empleado tiene tendencia al acaparamiento indebido, es decir, si nos va a estafar. Si lo ves en alguien, aléjate de él lo antes posible, porque se quedará con todo lo que es tuyo sin ningún tipo de piedad. Muchos consideran que tienen que existir al menos tres rasgos que indiquen acaparamiento para desconfiar de la persona que los muestra; honestamente, a mí con uno me basta.



Figura 7.14. Rasgos de acaparamiento indebido.

LA CAPACIDAD DE LIDERAZGO Y TU LETRA

Vamos a ver si somos capaces de ser jefes, qué nivel de liderazgo poseemos y cuál es nuestra capacidad ante la toma de decisiones. Si hay una letra estrella para ver esto, es la «t». Aunque ya hemos ido avanzando algunas características, ahora vamos a estudiar esta letra con detenimiento.

La letra «t»

Es una de mis letras favoritas y no puede faltar en ningún análisis grafológico. Vamos a dividirla en dos partes obvias: la vertical o palo y la barra horizontal.

La vertical significa la afirmación de nuestra propia personalidad, es decir, de nuestro yo más interno. Por eso una vertical bien marcada habla de personas exigentes consigo mismas y con los demás, y sobre todo con una personalidad fuerte. Sin embargo, si la presión es más débil denota una mayor debilidad del yo.

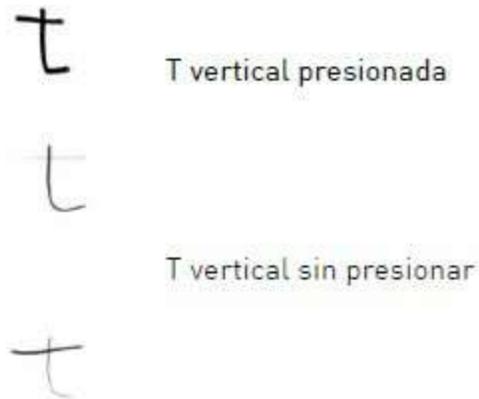


Figura 7.15. «T» presionada y «t» sin presionar.

La barra indica cómo nos mostramos ante las dificultades y nuestra necesidad de imponer nuestras ideas sobre los demás; en definitiva, la capacidad de resolución de problemas y el liderazgo. Pero no sólo el liderazgo, sino también la cabezonería, la obstinación y la impulsividad.

Si la barra de la «t» se mantiene de la misma forma en todo el escrito que has realizado, entonces puedes decir que eres perseverante en tus proyectos personales. Sin embargo, si observas que vas cambiando o la altura o la dirección de la barra, significa que tienes una gran capacidad de hacer cosas de diferente índole, pero también algo de imprecisión a la hora de materializarlas.

La posición en altura nos marca el liderazgo y las dotes de mando. Si ocupamos un puesto sin responsabilidad con una barra de la «t» alta, estamos yendo en contra de nuestra esencia. Si muestras este rasgo, debes ser consciente de que estás diseñado para el mando, y si no lo ejerces en el trabajo, seguramente saldrá el sargento que llevas dentro en el área familiar, donde menos te interesa que salga.



Figura 7.16. Barra alta.

Las diferentes posiciones y formas de la barra o palote nos aportan más información.

Barra a la derecha. Significa que eres una persona con iniciativa y muy decidida; no te asustan los retos y, de hecho, los necesitas en tu vida. Si la barra está despegada del palo vertical, entonces es que eres impulsivo, y si está despegada y es más larga de lo normal, es que esta impulsividad invade a los demás y debes controlar tus impulsos para

que no te tomen por un desequilibrado. Está muy bien hacer cosas nuevas y seguir nuestros impulsos, pero con cierta medida y cautela; en definitiva, con un toque de realismo, para no irnos a un mundo de fantasía. Denota también tu estado de impaciencia por conseguir las cosas.

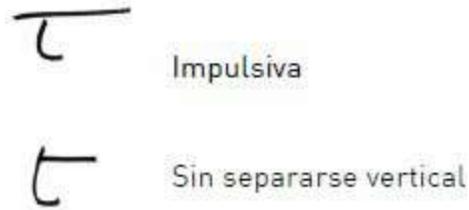


Figura 7.17. Rasgos de impulsividad.

Barra mirando hacia arriba. Si es tu caso, demuestra que eres un rebelde por naturaleza, con tus ideas propias y tus sueños, que a veces no encajan con la realidad, por lo que puedes crear cierta polémica. Tus ideas van y vienen, ¡eso es muy bueno! Pero, por favor, no te pelees con los demás, haz caso a tu intuición y lucha por tus sueños, aunque los que te rodean no lo entiendan.



Figura 7.18. Rasgos de rebeldía.

Barra mirando hacia abajo. Eres un cabezota; te cuesta mucho entender el punto de vista de los demás y te quedas con el tuyo en la mayoría de las ocasiones, aunque, si eres listo, algunas veces finges claudicar. Pero es una ilusión, para hacerte cambiar de idea tienes que entender los motivos desde la lógica pura y te tienen que demostrar el resultado. Piénsalo: ¿cuántas cosas te estás perdiendo por no ver otros puntos de vista? Comparte tus principios, pero no te aferres demasiado a ellos, porque quizá existe otra forma de resolver los problemas.



Figura 7.19. Rasgos de intransigencia.

Barra en látigo o medio látigo. Os pongo los dos ejemplos, ambos significan el deseo de dominar a los demás y desde luego la capacidad de mandar, pero si lo haces con el látigo completo ya te conviertes en déspota, como si quisieras dar con ese mismo «látigo» a tus subordinados. Si se acompaña de una letra curva, se disimula un poco y a veces los subordinados lo pueden tomar con humor, pero si tu letra es angulosa, sólo te estás creando enemigos y favoreciendo la separación dentro de la empresa que seguramente diriges.



Figura 7.20. Rasgos de dominio.

La doble barra. Expresa el tesón por excelencia, las dificultades que te encuentres en el camino te dan igual, porque sabes que puedes con todo, no te importa, ya lo has hecho en más ocasiones y sabes que lo vas a conseguir, aunque estés cansado.



Figura 7.21. Rasgos de tesón.

Barra a la izquierda. Si es tu caso, eres algo cobarde y sobre todo muy indeciso con tus planes de futuro. Prefieres refugiarte en los brazos del pasado y en tu falsa seguridad antes de dar un paso adelante. Si el palote se aleja de la vertical, tu cobardía se acentúa; si simplemente está a la izquierda, muestras más inseguridad e introversión que otra cosa.



Figura 7.22. Rasgos de cobardía.

Barra centrada. Eres preciso, constante y sobre todo muy reflexivo, ejerces el autocontrol y te dejas llevar poco por las emociones y los sentimientos. Intentas por todos los medios planificar y no dejar nada a la sorpresa.



Figura 7.23. Rasgos de autocontrol.

Cuando la «t» está unida a la siguiente letra

Si te ocurre esto, tienes una habilidad intelectual superior a la media, en tu cerebro fluyen las ideas de una manera ágil y dinámica. Muchos escritores e intelectuales tienen este tipo de «t». También significa que has generado habilidades para hacer las cosas en el menor espacio de tiempo posible. Como ves, es un rasgo muy positivo.



Figura 7.24. «T» ligada a otra letra.

La «t» golpe de sable

Creo que con el nombre ya lo decimos todo: te manejas desde la agresividad, no sólo con el lenguaje que utilizas con tus inferiores, sino también con tus actitudes de desprecio. Si te fijas, el golpe de sable tiene el famoso triángulo de la ira que vimos en el capítulo de las emociones. No pagues con los demás aquello que no les corresponde. Resuelve tus problemas y después actúa en consecuencia con los que te acompañan en tu día a día.



Figura 7.25. «T» golpe de sable.

LA FUERZA DE VOLUNTAD Y TU LETRA

Vamos a dedicar un breve espacio a la «r» minúscula en lo que respecta a la fuerza de voluntad.

La letra «r»

La «r» caligráfica, como muestra la figura, describe a una persona proactiva y muy efectiva. Tu principal característica es que te gusta cuidar a los demás y a todo lo que te rodea. Es un bonito rasgo de carácter, siempre y cuando no te olvides de ti.



Figura 7.26. «R» caligráfica.

Si el pico de la «r» está a la derecha, eres una persona que sigue sus objetivos, pero sobre todo en lo que se refiere a los pensamientos, a las iniciativas que tienes. Si el pico está a la izquierda tu meta es innovar, es más en el pensamiento que en la acción. Pero igualmente eres muy efectivo.

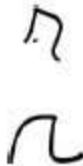


Figura 7.27. Pico a la derecha y a la izquierda.

LAS PROFESIONES Y TU LETRA

Para terminar este capítulo, hay que señalar que existen ciertos tipos de letras relacionadas con profesiones concretas. El ejemplo típico es la escritura deformada, casi ilegible, de los médicos.

Letras muy curvas, con el punto de la «i» en forma de círculo pequeño, son características de los profesionales del marketing, creativos, dibujantes, artistas...

Las letras más cuadradas y con predominio de la recta se atribuyen a arquitectos e ingenieros.

Al final, no dejamos de proyectar lo que somos en nuestra letra, y es lógico que nuestra profesión también se refleje.

SEGUNDA PARTE

Mi método: la letra como guía hacia la plenitud

Estoy segura de que si preguntáis a alguno de mis alumnos o de mis pacientes quién es Irene, os responderán: «Miss Purpurina», como me llaman en México, o «Mamá Diamante», que es como me llaman las chicas del equipo con el que trabajo. Y es que todo lo relacionado con el brillo, con la magia, resulta una buena definición para mi método.

¿Mi método es mágico? ¿Yo soy mágica? *No*, simplemente transmito tanta confianza que todo puede ser, lo digo con tanto convencimiento y seguridad que hace que se torne posible y eficaz. Todo el trabajo lo hace «el otro»; como ahora, con este libro: todo el trabajo lo vas hacer tú. *No debes olvidarlo nunca, lo importante eres tú, yo únicamente abro una puerta que sólo tú decides traspasar.*

Voy a contarte cómo empezó mi «método purpurina». Mi amiga Pilar me regaló hace muchos años dos tarritos de purpurina. Siempre llevaba en el bolso la dorada, y la plateada la dejé guardada en un cajón.

Cuando empezaron mis apariciones televisivas, me colocaba purpurina en los zapatos y, si estaba muy nerviosa, me la ponía en la parte del corazón; a veces, en el cuello y en la muñeca, como si de un perfume se tratara, un perfume mágico capaz de hacer realidad cualquier cosa. De hecho, mis trabajos en los medios de comunicación — que era para lo que me había preparado y en lo que había focalizado mis energías desde los doce años— eran cada vez más frecuentes. Si algo he aprendido es que todo se puede conseguir aunque parezca imposible.

Desde pequeña quise trabajar en radio y televisión, transmitir a los demás mis conocimientos; aunque entonces no sabía realmente qué es lo que quería transmitir. Me pasaba horas escuchando *Los 40 principales*, hablaba con todos los locutores de la época, no estudiaba, suspendía absolutamente todo, excepto gimnasia, que era lo único que me dejaba expresar mi creatividad. Mis amigas de infancia pensaban que se me iba la cabeza, y los profesores tan sólo decían que estaba en un mundo de fantasía y que tenía que bajar a la tierra, que mi imaginación hacía que me desconcentrase y eso se traducía en un fracaso escolar absoluto. Me aprobaban porque «era buena y no incordiaba», pero mis padres no sabían qué hacer conmigo... Mientras, yo seguía hablando de la radio, de la televisión, me «visualizaba» con un montón de gente, dando clases a personas adultas, no me imaginaba de maestra al uso con pequeños, sino siempre con adultos. En el fondo, estaba imaginando lo que soy hoy en día.

Mi padre quería a toda costa que estudiara una carrera, pero con una nota baja no podía acceder a ciencias de la información, tan sólo podía matricularme en psicología, derecho, historia o filosofía... Y me decanté por psicología.

Y se lo comuniqué a mi padre: «Papá, ya he elegido carrera, ¡psicología!». La respuesta de mi padre fue mágica, determinante y proyectora: «Has elegido correctamente, así el día de mañana podrás tener tu propio programa como psicóloga en la radio y en la televisión». Y esas palabras, que siempre agradeceré a mi padre, hicieron que mi magia se recuperara, había una esperanza mínima, pero la había, y no iba a renunciar a ella.

En la universidad, mi parte comunicadora podía salir a relucir a través de las clases. Por lo tanto, me dije, si quiero dar clases, estar en la universidad como profesora, no me queda otra que esforzarme. Me encerré a estudiar, y terminé cuarto y quinto de carrera combinándolo con primero y segundo de grafología, y después con un máster en pericia caligráfica. Terminé el último curso de carrera con dos matrículas de honor, dos sobresalientes, un notable y un aprobado, que me impidió conseguir una beca de investigación. Quién me lo iba a decir, matrículas de honor en modificación de conducta y personalidad, la niña que lo suspendía todo. Había conseguido terminar la carrera en cinco años, y con buenas notas. ¡Mi madre lloraba: era realmente un milagro!

Pero en el fondo no fue un milagro, lo que hice fue orientar con tanta fuerza mis objetivos que logré centrarme y que todo fuera más fácil. Una vez terminada la carrera, comencé el doctorado en psicología de la salud y me impliqué en el departamento de investigación de psicología deportiva, ya que mi profesor José Lorenzo González confió en mí para llevar a cabo procesos de *biofeedback* con una máquina que mide los impulsos cerebrales. Luego conseguí una beca para el máster de psicología deportiva, que me daba la oportunidad de dar clases en la universidad. *¡Lo había conseguido!*

Mi vida laboral comenzó combinando la grafología con cursos de formación y análisis para empresas y con mi consulta privada en Barcelona. Fue en ese momento cuando empecé a tener mi primer contacto con las constelaciones familiares y la mirada sistémica. Años después, Lorena Verdú me dio mi primera oportunidad como grafóloga en su programa *Dos rombos* de RTVE. Era la grafóloga en la sombra, sólo salía mi nombre en los créditos, pero ahí estaba, era un primer pasito para lograr lo que tanto había soñado. Con una muy buena reputación en Barcelona y la consulta llena, mi experiencia en recursos humanos con la empresa EMTE Service, y mi gran amiga, entonces jefa, Silvia Richarte, a la que debo una gran parte del conocimiento empresarial y humano que se ha de tener cuando trabajas en una gran firma, podía encarar con optimismo mi porvenir.

Volví a Madrid después de siete años viviendo en Barcelona. Terminé mi formación en constelaciones familiares. Acudí a congresos de psicología sistémica y, tras «rescatar» a una paciente periodista, vino a mi consulta media televisión. Llegó un momento en que tenía pacientes de todas las cadenas.

Mis pacientes fueron los que empezaron a grabarme en reportajes, y siempre que necesitaban a una psicóloga, me llamaban. Dentro de la comunidad judía, a la que pertenezco, buscaban una presentadora para el programa *Shalom*, y me lo ofrecieron, así como un espacio de psicología en Radio Sefarad. Tan sólo os puedo decir que el día que firmé el contrato con RTVE, ese día SENTÍ, y lo pongo en mayúsculas, que si había sido capaz de conseguir aquel contrato, sería capaz de lograr cualquier cosa que me propusiera. De hecho, a la semana de firmar me llamaron, como por «casualidad», de Radio Intercontinental, algo que yo siempre había deseado de pequeña. Ellos no sabían que se estaba cumpliendo un sueño prácticamente inalcanzable para una niña de doce años, pero que se hacía realidad con casi cuarenta.

En 2013, la Universidad Multicultural Cudec, de México, me pidió impartir un curso. Así se iba completando el círculo soñado —que se cierra con la posibilidad de escribir y publicar este libro que tienes entre tus manos—. Mis clases se dirigían a los alumnos del último año, y versaban sobre competencias ejecutivas. No sé cómo sucedió, pero les indiqué que un buen directivo primero tenía que serlo de su propia vida, que si no eran capaces de dirigir esas partes internas que componen el yo de cada ser humano nunca lograrían nada, ya que dejarían que los demás gobernarán sus vidas.

Así que sin quererlo, sin intención previa, en una de las dinámicas se me ocurrió sacar la purpurina, que llevo en el bolso siempre, y se la puse a todos en las palmas de sus manos, y mis alumnos, de repente, iluminaron sus caras y *volvieron a permitirse soñar*.

Volvieron a permitirse ser niños, conectar con sus sueños, su esencia, su propósito de vida. Pero no era mi purpurina, ¡era el despertar de los sueños dormidos, de la capacidad de volver a dirigir sus vidas! No hay cosa que le guste más a la vida que la gente que trabaja para alcanzar sus sueños, y la vida, como buen jefe, recompensa a sus empleados.

Desde que empecé en Barcelona hasta ahora han pasado nueve años. He hecho radio y televisión, y he participado en espacios radiofónicos y programas de máxima audiencia. Desde que entré en la radio, voy con mi purpurina a todos lados e intento contar mi historia para que todos vean que es posible.

Recuerda, *no hay duda, no hay miedo; instálate en la confianza y en la certeza*.

Durante todo este tiempo he seguido con mi consulta de orientación psicológica y realizando informes grafológicos. En la consulta me gusta ser divertida, ser mágica..., y que todos los que lleguen a mí se vayan con una sonrisa. Aunque las sesiones sean duras en muchas ocasiones, por regla general, mis pacientes se van llenos de energía; una energía que sale de ellos.

Mi método se basa, pues, en recuperar tu esencia, saber guiarla y focalizarla hacia donde realmente quieres, donde tus sueños te lleven, con confianza, conectado contigo mismo. Y para hacerlo más fácil, lo combino con la grafoterapia.

Te doy además una explicación científica. El cerebro debe registrar, por todos los canales que pueda, nuevas etiquetas y nuevas intenciones. Cuantos más recursos externos utilices y más sentidos estén implicados, más focalizarás tu deseo.

Por eso, combinar algo tan tuyo como es *tu letra* con diferentes dinámicas —frases internas, juegos, recortables, grafía y, ¡por supuesto!, purpurina— es garantía de éxito personal. Te aseguro que si eres capaz de hacer todo lo que te indico, vas a notar el cambio enseguida.

Confío en que empieces a sentir que este camino es diferente, simplemente porque es un camino sin dramas, es un viaje al interior divertido, fuerte y enérgico. Los hechos negativos o traumáticos se tratarán con amor y desde el amor incondicional, sin juicios, y aprendiendo a descubrir cuál es tu esencia.

No cambies nunca por los demás, sé auténtico. Dios hizo a los seres humanos diferentes por algo, para que sean complementarios y puedan aprender los unos de los otros. No hay personas mejores ni peores, simplemente *hay seres humanos y hay humanidad para todos*.

Si no estás bien con tu pareja, existen cientos de personas que estarán encantadas de estar contigo; si no estás bien en el trabajo, lo mismo..., hay mucho de todo. Habrá cosas que no puedas cambiar, como tu familia, pero sí podrás transformar tu actitud frente a ella.

Ayer mismo hablaba con una paciente que se quejaba de su madre. Hace todo lo que puede para que su madre se sienta feliz, pero ésta siempre se queja, y le pregunté si su madre siempre se había quejado por todo. Ella me respondió que sí —«mi madre es quejica por naturaleza, hagas lo que hagas y seas quien seas, ella siempre se queja»—. «Entonces —le pregunté yo— ¿por qué lo llevas a lo personal? ¿No te das cuenta de que hagas lo que hagas vas a recibir un lamento como respuesta? Si la respuesta es siempre la misma, intenta pensar en ti, dile a tu madre un sí a todo, y no entres en conflicto, porque la única que va a salir perdiendo eres tú.»

Y así es, no juzgues, no intentes cambiar a los que no cambian, porque no cambiamos la personalidad, sólo cambiamos la actitud y el punto de vista. Éste es mi objetivo. Cambiar tu actitud, volverte mágico y brillante, y que seas coherente con ello, que actúes de forma coherente con tu brillo y tu magia.

Si deseas el éxito, siente que eres exitoso en lo que haces. No en grandes cosas, en cosas simples como prepararte un buen café por la mañana.

¡El éxito eres tú! ¡Tú eres único o única! Con este convencimiento, empieza a andar el camino de descubrir lo maravilloso que es ser diferente de los demás y que los demás sean diferentes a ti.

El método que te propongo comienza por el autoanálisis. En la primera parte de este libro te pedí que hicieras un breve análisis de tu letra y tu firma. Ahora es el momento de que lo tengas delante para ir modificando aquello que obstaculiza tus planes, objetivos y

deseos de felicidad. Ya has podido descubrir aspectos de ti mismo a partir de observar tu letra y tu firma, ahora ya sabes cómo eres. Es momento de decidir qué quieres cambiar y cómo te gustaría mostrarte.

En los siguientes capítulos vamos a trabajar el yo personal —quién eres tú—, con ejercicios que combinan diferentes disciplinas, incluida la grafoterapia. Trabajaremos por orden, como ya hicimos en la primera parte, para que el análisis sea más exhaustivo y puedas ir viendo tus avances en áreas como las emociones, la familia, la pareja, el trabajo y el ámbito social. En definitiva, todas las áreas que te rodean y que pueden producir o impedir la felicidad y la satisfacción.

El análisis es sumamente importante, porque nos hace tener conciencia de lo que realmente somos. Por eso, además de todo lo que ya has aprendido en la primera parte del libro, en los próximos capítulos volveremos a trabajar el análisis y la toma de conciencia, antes de pasar a las posibles problemáticas y a los ejercicios y dinámicas que pueden solucionar los problemas en los que te veas reflejado.

Como ya te he dicho en numerosas ocasiones a lo largo de estas páginas, lo que se persigue es que el camino sea divertido: nada de dramas. Ahora es el momento de coger el toro por los cuernos; y «nuestro toro» va a ser un lápiz o un bolígrafo y papel. Es el acto de «coger» algo y enfrentarse a nuestras tareas diarias para sacar el máximo provecho de la vida.

La vida está para vivirla, no para lamentarse ni quejarse. Deseo que al final de estos capítulos descubras la persona brillante y mágica que llevas dentro, con la capacidad para realizar todo aquello que desea.

Aquí comienza tu...

... grafología para la felicidad; para tu felicidad.

9

Los sentidos y el cambio visual de la grafía: de lo interno a lo externo

Si recuerdas, en la primera parte hablamos de cómo aprendemos a escribir, qué habilidades debemos tener para que el trazo se pueda ejecutar. También mencionamos la importancia que tienen los sentidos —los cinco sentidos— para alcanzar la felicidad, ya que debemos sentirnos felices en conjunto, con lo que vemos, oímos, olemos, tocamos y saboreamos.

En este capítulo vamos a explorar los sentidos, y más que hacer ejercicios de grafoterapia, lo que haremos será tomar nuestra hoja de papel y nuestro bolígrafo o lapicero —o lo que hayas elegido— para realizar los ejercicios que te voy a proponer. Quiero que sientas que ya no estás perdido, que el bolígrafo —o lo que elijas—, el papel y este libro son tus nuevos compañeros.

Los sentidos físicos —el tacto, el oído, el olfato, el gusto y la vista—, así como todo el sistema de percepción, son elementos que podemos analizar, estudiar y exponer sin ningún tipo de problema; de hecho, existen múltiples estudios científicos al respecto. Pero mi método trata del alma, de la visión interna de los sentidos, y la forma de trabajarlos será distinta.

EL TACTO

Tocar, sentir a través de las manos, saber cómo son, cómo toman los objetos, cómo es la motricidad fina y gruesa, la habilidad manual... Párate unos minutos y obsérvate.

Te propongo que tomes distintos objetos con diferentes texturas. Por ejemplo, coloca encima de una mesa:

- Una taza de café.
- Un vaso de agua.
- Una servilleta de papel.
- Una servilleta de tela.

También prueba con los objetos que tengas en tu entorno:

- Una mesa.
- Una silla.

Ahora cierra los ojos y comprueba las diferencias que percibes al tocar los objetos, qué textura tienen y —lo más importante— qué te hacen sentir.

Repite el ejercicio, pero escoge a cuatro personas: tu madre, tu padre y dos seres que sean importantes en tu vida. ¿Has elegido ya? Ten a mano tu cuaderno de ejercicios. Anota lo que sientes.

Cierra los ojos de nuevo y ponte en el lugar de tu madre. ¿Qué sentiría tu madre respecto a cada uno de los objetos elegidos? ¿Y tu padre? ¿Y cada una de esas personas que son importantes para ti?

El objetivo de este ejercicio es que sepas en qué puntos coincides con relación al «tacto» que sienten tus padres y las personas que has escogido. ¿Coincidís o sois diferentes? Observa cuánto tienes de mamá y de papá, y si eres diferente o sientes diferente. ¿Cómo te hace sentir esto?

Aparentemente, ante una servilleta de papel todos deberíamos sentir lo mismo, pero olvidamos que nuestros *inputs* —las entradas a nuestro cerebro— recorren un mapa mental que tiene asociadas sensaciones y emociones provocadas por lo que está a nuestro alrededor. No siente lo mismo una persona emocional que una racional, una persona que asocia la rugosidad con algo negativo que una a quien le trae sensaciones positivas. Piénsalo bien. Quizá te dé la clave para descubrir por qué somos diferentes.

Te pongo un cuadro de ejercicio.

Tacto	Qué siento yo	Qué siente mamá	Qué siente papá	Qué siente la persona 1	Qué siente la persona 2
Taza de café					
Vaso de agua					
Servilleta de papel					
Servilleta de tela					
Mesa					
Silla					

Ahora anota las diferencias:

Las diferencias con mamá son _____

Las diferencias con papá son _____

Las diferencias con la persona 1 son _____

Las diferencias con la persona 2 son _____

Puede haber diferencias o no. Todo lo que sientas es perfecto.
A continuación, reflexiona sobre cómo te hacen sentir estas diferencias.

Las diferencias con respecto a _____ me hacen sentir _____.

Evalúa esta sensación, porque vamos a ver qué has descubierto.

Sentir estas diferencias me hace descubrir que _____.

Bien, espero que descubras pequeños detalles y empieces a tomar conciencia de que quizá estés sintiendo «cosas» que no son tuyas; quizá te has acostumbrado a «tocar como mamá» y estás renunciando a tu propia forma de integrar este sentido.

Vayamos ahora a la parte gráfica.

Toma el bolígrafo en tu mano, cierra los ojos y haz el mismo ejercicio, con la diferencia de que esta vez vas a tener como objeto frente a ti una hoja en blanco. Sólo cierra los ojos, experimenta el útil que hayas elegido —boli, lápiz, pluma, cera...—. Mantén los ojos cerrados y comienza a explorar el papel, deslízalo por tus manos, por tus dedos, suavemente, muy suavemente. El papel representa el espacio en el mundo; el útil, cómo deseas escribir tu propia historia. Estás ante un papel en blanco, *¡en blanco! Todo puede suceder.*

Quédate con esa sensación de libertad. *Puedes escribirlo todo, el papel está en blanco y la herramienta para escribir está en tu mano.*

Ahora responde:

¿Qué he sentido con el bolígrafo? Con el bolígrafo he sentido _____.

Mi sensación nueva ha sido _____.

¿Qué he sentido cuando exploraba la página en blanco? La página en blanco me sugiere _____.

¿Qué he sentido al saber que puedo escribir mi historia? Ante la posibilidad de escribir mi propia historia, con la herramienta necesaria, he sentido _____.

¡Fenomenal! ¿A que nunca te hubieras imaginado que sólo tomando conciencia del sentido del tacto pudieras descubrir tantas cosas? Lo más importante es que en la última pregunta seas honesto, porque muchos de vosotros, ante la posibilidad de escribir vuestra vida, sin límites, podéis experimentar una sensación de miedo o de vértigo.

Si es así, os propongo que recurráis a esta frase de sanación:

Querido miedo, has estado protegiéndome durante mucho tiempo, y te doy las gracias. Pero ahora decido volar, decido ser libre, si quieres puedes acompañarme, pero esta vez sólo serás una compañía y no un impedimento.

Te recomiendo que escribas esta frase en una superficie bonita (por ejemplo, una cartulina), en un color bonito, algo que simbolice tu gratitud al miedo para que no se sienta ofendido; aunque no lo creas, las emociones toman carácter humano, y se ofenden o alegran igual que lo haría un compañero de camino.

EL OÍDO

Para comenzar, elige un sitio con mucho ruido; por ejemplo, un centro comercial o una cafetería. Presta atención a las conversaciones que tienen lugar a tu alrededor; si he descubierto algo a lo largo de los años, es que todos hablamos de los mismos temas, a todos nos preocupa más o menos lo mismo. Por lo tanto, el ser humano no es tan complicado como parece, es mucho más simple, el problema es que nos empeñamos en hacerlo complicado.

Este ejercicio tiene como objetivo que observes que no eres tan diferente a los demás, y aunque dedique todos los capítulos de este libro a marcar tu diferencia y mostrarte lo especial que eres tienes que aprenderlo con *humildad*. Si no, estás perdido, te volverás un prepotente y te quedarás solo.

El objetivo es ser diferente dentro de la igualdad; parece complicado, pero no lo es, te lo aseguro. Has de enseñar a tu ego, como yo al mío y el vecino al suyo, que esté en su sitio, que es una protección sólo hasta cierto límite. Si te pasas cuidando tu ego, caes en la arrogancia y la soberbia, y desde ahí no vas a aprender nada.

Eso significa que has de sentirte «normal», y para eso es este ejercicio. Eres igual que el resto de los mortales, te pinchas y te sale sangre; te duelen las cosas, eres feliz cuando te ocurre algo bueno, lloras cuando te deja tu pareja y te sientes dichoso cuando tu hijo o hija te dice que te quiere. ¡Lo normal!

Una vez que hayas hecho el ejercicio, anota en tu cuaderno lo siguiente:

¿Qué he escuchado que yo también digo?

He escuchado _____, que es algo que también digo yo.

¿Qué conversaciones o problemas he oído que son iguales que los míos? ¿Qué he oído que sea diferente o negativo y por lo que tengo que estar agradecido? (Por ejemplo, si escuchas «mi prima tiene cáncer», escribe: «Gracias por tener una familia sana». Refleja aquellas situaciones que te «sitúan» en la abundancia, y no en la carencia.)

He escuchado _____, lo que me hace tomar conciencia de lo agradecido que debo de estar por _____.

Vamos a nuestro bolígrafo y al papel en blanco, a nuestra libertad. Observa tu bolígrafo, ¿qué crees que te está diciendo, qué escuchas en tu interior? ¿Te quiere enviar algún mensaje? Te recomiendo que para este ejercicio utilices diferentes útiles de escritura: rotuladores fluorescentes, bolígrafos azules, verdes, rojos, etc. Deja que tu hoja en blanco te diga cuál es el mensaje de tu libertad.

¿Qué te dice tu libertad?

Mi bolígrafo azul me envía este mensaje: _____.

Mi bolígrafo rojo me envía este mensaje: _____.

Mi bolígrafo verde me envía este mensaje: _____.

Mi rotulador fluorescente me envía este mensaje: _____.

Puedes hacer la lista tan larga como quieras y escuchar todo tipo de mensajes. No te limites a la hora de escribir; a veces, el mensaje te vendrá enseguida, o mientras trabajas, o cuando haces la compra, pero si tu alma quiere oír, ¡te aseguro que lo oirás!

Vamos ahora con el papel.

¿Qué mensaje me transmite mi hoja en blanco desde la libertad?

Ancla en el plano interno todo lo que has trabajado con la frase siguiente:

Doy las gracias por ser diferente en la igualdad. Reconozco mi grandeza como ser humano, como un simple y normal ser humano.

Soy perfecto en mi imperfección.

EL OLFATO

¿Te has preguntado alguna vez a qué huele la libertad? Seguramente, cuando vas al campo o a la playa y tienes algo que te haga conectar contigo mismo estás sintiendo esa libertad; respiras hondo y te sientes libre. Parece que esa libertad sólo la puedes respirar cuando se dan esas circunstancias de desconexión de tu vida rutinaria; pues bien, eso es lo que hay que cambiar, has de sentir tu libertad en la rutina, aunque ésta no te guste.

En el fondo, también estás eligiendo tu rutina; hay millones de justificaciones racionales para estar en un sitio que no te gusta estar, y seguro que estarás pensando: «Tengo *x* problemas y no puedo moverme.» Seguramente sea así por diferentes motivos, o por miedo a salir de tu zona de confort, o por miedo a tomar ciertas decisiones para las que no estás preparado en ese momento. Pero eso también es libertad: eliges no arriesgar, eliges lo comedido, eliges la queja, pero nadie te pone un cuchillo en el cuello para que hagas una cosa u otra.

Lo racional es que digas: «Esta circunstancia me lleva a...». Vamos a aprender a darle un toque de libertad, para que cuando llegue el momento y estés preparado puedas volar adonde quieras, o sientas que estás volando incluso en tu trabajo o con tu familia.

Así que toma tu hoja en blanco ¡y huele! Sí..., una simple hoja en blanco. ¿A qué huele la libertad? Seguramente en un primer momento tu respuesta sea: «A nada, una hoja no huele a nada». Pero ¿qué ocurre si le pones colonia, ambientador, cualquier

fragancia que te guste? Así es como debes actuar en realidad. Ante algo que no te hace sentir libre y no «huele a libertad», busca «tu ambientador interno» para darle otro olor, y que te haga sentir la libertad.

Sigue con el ejercicio y escribe:

¿A qué huele mi libertad, mi página en blanco? _____.

Ahora, ve a por un perfume, un desodorante o cualquier fragancia que te guste. ¿Te ha costado ir a buscarlo? ¿A que no? Pues lo mismo ocurre con nuestro perfume interno: no es tan difícil conseguirlo, sólo hay que levantarse e ir a por él.

Mis perfumes o ambientadores internos son:

- 1) _____.
- 2) _____.
- 3) _____.

Te propongo tres para que tomes conciencia de que dispones de más de un «perfume interno». Son los recursos que tienes para sentir libertad cuando lo desees; los puedes tomar en cualquier momento, porque están en tu interior, sólo tienes que «levantarte», es decir, iniciar el movimiento hacia la libertad cuando lo necesites.

Por ejemplo, si estás en un lugar o en una situación en los que te sientes aprisionado, ten cerca algo que te haga recordar que tienes este recurso. Seguro que a estas alturas ya sabes cuál es el mío..., mi purpurina, que aunque no tiene olor me hace sentir la libertad de crear lo que quiero en cada momento.

EL GUSTO

Saborear y sentir un buen trozo de chocolate que se deshace en la boca, o una patata frita para los que les va más lo salado, es una fuente de placer. Mi madre siempre me advertía, cuando me enseñaba a hacer mis primeros informes grafológicos, que a las personas racionales no les gusta el dulce, y yo misma he repetido esta frase al enfrentarme a muchos análisis grafológicos de personas muy racionales. No es que sea bruja, simplemente sigo una ley que no sé de dónde sacó mi madre, pero que a mí me ha dado resultado.

El gusto es importantísimo, para saber cómo ingerimos y cómo integramos los sabores (o su ausencia) en el plano interno.

El procedimiento es similar al que hemos utilizado para trabajar el tacto, pero esta vez aplicándolo al sentido del gusto. Coloca delante de ti diferentes tipos de alimentos. Elige, en concreto, cuatro —dos dulces y dos salados—. Lo ideal es que uno sea más dulce que el otro, y uno más salado que el otro.

Ahora, reflexiona sobre qué es lo que sientes hacia ellos. ¿Cuál es mi gusto? ¿Qué siento ante lo dulce y ante lo salado? ¿Qué sentía mi padre? ¿Y mi madre? Elige a dos personas que sean importantes en tu vida, y pregúntate qué sentirían ellos ante esos

alimentos. Por último, reflexiona sobre qué parte de tu gusto es realmente tuya y qué parte has adquirido por seguir un modelo. Piensa en cómo te sientes al ser consciente de las diferencias o similitudes que tienes con tu familia y las personas elegidas.

Recuerda realizar este ejercicio con los ojos cerrados.

Gusto	Qué siento yo	Qué siente mamá	Qué siente papá	Qué siente la persona 1	Qué siente la persona 2
Alimento dulce 1					
Alimento dulce 2					
Alimento salado 1					
Alimento salado 2					

Qué te gusta más: ¿lo dulce o lo salado? Pregúntate de qué te alimentas: ¿de alegrías o de penas? ¿Del goce o de las preocupaciones? (No tiene por qué ir asociado a lo dulce o a lo salado, pero sí a la dualidad que conllevan.)

Tienes que ser profundo en tus respuestas, porque estamos hablando de los «alimentos del alma» y has de descubrir cómo la nutres, qué sientes con «los alimentos» y cuáles son las diferencias respecto a los seres más significativos de tu vida. Recuerda que el sentido del gusto —junto con el de la vista— es muy importante, porque *simboliza cómo «comemos», «tomamos», «bebemos» la vida.*

Realiza el ejercicio. Anota las semejanzas y diferencias.

Las diferencias con mamá son _____.

Las semejanzas con mamá son _____.

Las diferencias con papá son _____.

Las semejanzas con papá son _____.

Las diferencias con la persona 1 son _____.

Las semejanzas con la persona 1 son _____.

Las diferencias con la persona 2 son _____.

Las semejanzas con la persona 2 son _____.

Ahora fíjate bien en lo que has puesto, y *elige con libertad cómo quieres nutrirte de la vida, de tu vida.*

Toma tu bolígrafo, que va a simbolizar esta vez la cuchara con la que te nutres de la vida. Mira tu folio en blanco y déjate llevar; dibuja, escribe, colorea, ocupa el espacio de *tu hoja en blanco* y de *tu vida*. Intercala mayúsculas con minúsculas, haz lo que quieras; si eres de los que no perdona un acento, no los pongas, *sal de la norma y crea*.

Una vez que hayas terminado este ejercicio, realiza tu evaluación:

Las diferencias con _____ me hacen sentir _____.

Las semejanzas con _____ me hacen sentir _____.

Sentir estas diferencias me hace descubrir _____.

Sentir las semejanzas me hace descubrir _____.

Tomar el bolígrafo como cuchara de mi vida me hace sentir _____.

Saltarme la norma y sentirme libre para nutrirme me hace sentir _____.

¿Cómo te sientes ahora, una vez que has trabajado con cuatro de tus cinco sentidos? Te aconsejo que pares un día antes de seguir leyendo este libro. Deja que todas las piezas caigan, experimenta esta nueva forma de sentir y deja que tu cerebro la registre, porque nos queda el sentido más importante: la vista y, con ella, la mirada.

LA VISTA

Ni siquiera dormidos perdemos la sensación de ver. Nunca descansamos de este sentido.

La mirada, la invisibilidad, no ser reconocidos, no reconocer a los demás. Mirar al pasado, mirar al futuro, mirar y estar en el presente... La *mirada interna* es la que nos va a marcar la correcta dirección de nuestro caminar. Nuestra mirada es eso: nuestra... pero muchos miramos con los ojos de nuestros ancestros o de nuestro sistema familiar. ¿Cómo miramos? ¿Con odio, con amor, con ira, con tristeza...? En definitiva, nuestros ojos hablan de otra realidad y es en esa otra realidad en la que hay que profundizar.

Para esta parte del libro he pedido ayuda a mis amigos, unos maestros en *aprender a mirar*, Julián de la Vega y María Aurora Matarí —un matrimonio de optometristas comportamentales y terapeutas visuales que trabajan con la mirada sistémica y que son pioneros en esta técnica a nivel mundial—. Ellos se dedican a las dificultades del aprendizaje atendiendo a las habilidades visuales, pero van más allá del puro sistema visual. La vista es el principal medio de adquisición de información del organismo. Pero Julián y María Aurora buscan la mirada del alma —que marca el camino de vida—, la mirada profunda y la adquisición de esta información no sólo con los recursos tradicionales, sino con los recursos familiares. Cómo vemos y el significado de lo que vemos, cómo lo expresamos y le damos sentido, cómo enfocamos lo que vemos, son los aspectos que trabajan en su gabinete.

Pedí a ambos que compartieran con nosotros unas palabras que a ti, lector, te ayudarán a entender la importancia de la vista y de la mirada, de lo interno a lo externo, y esto es lo que escribieron:

Nuestra sensorialidad nos permite interpretar lo que todos nosotros llamamos realidad. No nos queda ya ninguna duda de que lo que llamamos realidad es una realidad ingenua. Todo lo que vemos y escuchamos es una mínima parte de todas las vibraciones acústicas y electromagnéticas que existen. Lo externo es interpretado, es un *input* de información que transformamos a través de nuestros sistemas sensoriales. Si modificamos esta entrada (*input*) de información también se originará un cambio en la salida (*output*) de la información.

Así que todo está unido e interrelacionado, lo externo y lo interno. El niño cuando nace tiene que reconocer su punto cero —su centro de gravedad—, esa referencia corporal a partir de la cual surgirá el espacio externo desde el propio espacio interno del niño. Un sistema poco reconocido y quizá el más importante es el sistema motor. Se hace necesario que este sistema esté totalmente integrado con nuestros otros sistemas sensoriales.

No hay nada tan sofisticado como nuestros sistemas sensoriales, que son el reflejo de nuestra percepción. No vemos solamente con nuestros ojos, lo hacemos también con nuestro cuerpo. Lo externo y lo interno están íntimamente relacionados, si hay distorsión en la interpretación de nuestro espacio visual se mostrará en una inseguridad en nuestro espacio interno. La salida de la información es un reflejo de cómo percibimos e interpretamos el mundo externo. Ambos unidos, nuestra escritura y nuestra percepción de lo externo. Si cambiamos nuestra percepción, cambia lo interno; si modificamos lo interno, podemos darnos la oportunidad de que esa transformación se muestre en lo externo, en nuestra sensorialidad.

Interesante y digno de reflexión todo lo que nos dicen. Actualmente, trabajamos con niños en nuestros Talleres de Visión de Colores y Purpurina. Con esta iniciativa, pretendemos ofrecer una metodología diferente para aprender respeto, valores y posicionamiento en las aulas, tanto por parte de padres, como de los profesores y del alumnado. Es increíble ver cómo después de estos talleres las clases aumentan su rendimiento y bajan su tasa de conflictividad.

Sigamos con nuestro camino de descubrimiento. Volvamos a la página en blanco y a tu útil de escritura (bolígrafo, pluma, pinturas, rotuladores...). Pregúntate...

¿Cómo veo mi espacio? _____

¿Cómo veo mis herramientas para la vida [tu útil de escritura]? _____

Para el siguiente ejercicio, tienes que ser muy rápido al responder, porque eso va a marcar una parte de tu trabajo. Vuelve a observar el papel y contesta: cuando miras, ¿dónde está tu mirada? Observa tus movimientos oculares durante un par de minutos, y marca lo que prevalece.

- A la derecha.
- Hacia arriba.
- A la izquierda.
- Hacia abajo.
- En el centro.

Ahora quiero que fuerces la mirada y estés veinte segundos mirando sólo a la izquierda, sólo a la derecha, sólo arriba, sólo abajo y sólo al centro.

Mirando a la izquierda, a mi familia de origen, siento _____.
Mirando a la derecha, a mi futuro, siento _____.
Mirando hacia arriba, a mis sueños, siento _____.
Mirando hacia abajo, a la tristeza, siento _____.
Mirando al centro, a mi propio centro, siento _____.

Si has sentido sensaciones negativas que te impiden avanzar, te propongo que mantengas la mirada y hagas tú mismo el cambio.

Por ejemplo, si miras a la izquierda y sientes que el pasado te tiene atrapado, dirige lentamente tu mirada hacia la derecha y pronuncia internamente la siguiente frase:

Ahora avanzo.

Si mirar a la derecha, que es el futuro, te produce intranquilidad, mantén la mirada un rato y repite:

Ahora estoy preparado.

Quizá sientas que no estás preparado, pero, honestamente, es muy difícil sentirse preparado para muchas cosas buenas cuando se vive un patrón de inseguridad, así que es mejor que vayas resolviendo las cosas cuando se presenten. *Estar preparado* significa permitir que venga «lo bueno», el cambio, y que tienes herramientas personales para afrontarlo, o herramientas verbales para pedir ayuda en un momento determinado. En ningún sitio pone que no puedas pedir ayuda para conseguir tus objetivos y tus sueños.

Analiza muy cautelosamente qué mirada prevalece en tu sistema familiar. Igual que genéticamente heredamos muchos aspectos físicos, lo mismo hacen los sistemas familiares. Plántate cuestiones como «mi sistema familiar es de fracaso», o «mi sistema familiar es de éxito», o «los hombres de mi sistema familiar abandonan a las mujeres». Existen patrones que se repiten de generación en generación y *tú* tienes el derecho a romper con un patrón que no te gusta o con el que no estás de acuerdo.

Pero ¿desde qué lugar lo vas hacer? *Nunca desde la rebeldía*, porque entonces alguno de tus descendientes volverá a él.

Hay que hacerlo desde el amor. De una manera interna y generosa. Agradeciendo a todos tus ancestros que gracias a ellos estás aquí hoy. Con lo bueno, con lo malo, con lo justo y con lo injusto, con sus éxitos y con sus fracasos, con sus incapacidades, con sus dolores y sufrimientos, y también con sus alegrías y méritos conseguidos. Pídeles permiso para romper con el pasado, como un acto simbólico, y vuelve la vista, ahora sí, *con buenos ojos*.

La mirada y la terapia de constelaciones familiares

Pedir a tu sistema familiar ser libre para elegir con «buenos ojos» significa que, aunque tú hagas cosas que ellos no hicieron, reconoces tu pertenencia a ese sistema y por ello «pides permiso». En realidad, estás diciendo que no renuncias al sistema que te ha traído a la vida; estás eligiendo lo bueno de ese sistema, asumiendo lo malo y creando un modelo propio.

Quizá lo entiendas mejor con esta metáfora: es como la novia que se casa y necesita la bendición y la aprobación de sus padres; ella se va a casar igual, pero es mucho mejor que «vean con buenos ojos» ese matrimonio, a que estén en contra.

En este camino, aunque he aplicado mis conocimientos de diferentes técnicas y mi experiencia personal a lo largo de los años como terapeuta, si tuviera que decantarme por una metodología, lo haría por las constelaciones familiares.

Esta terapia, que tiene como uno de los principales representantes al psicoterapeuta alemán Bert Hellinger, se basa en la idea de que existe una transmisión de conflictos, preocupaciones y comportamientos familiares a través de las generaciones, que determinan los problemas psicológicos del individuo en el presente. Esta transmisión no es genética, sino más bien cultural, y no se limita a padres e hijos, sino que se puede remontar a abuelos u otros parientes lejanos. Existiría, pues, una «conciencia inconsciente» familiar que se va heredando y que crea lealtades internas que hacen que se repitan las historias a lo largo de las generaciones.

Los lazos de amor y lealtad son para reducir el sufrimiento del otro, de otro miembro de la familia —por regla general, la madre o el padre—. Y este amor, descrito como ciego, hace que se viva en infelicidad, porque se cree que si se acepta esa infelicidad, el padre o la madre serán más felices. *Este acto es inconsciente* y puede provocar que un miembro del sistema familiar se adjudique el patrón de vida de un ancestro. Por ejemplo, un nieto puede llevar la misma vida bohemia que su abuelo, por la cual fue excluido de su sistema familiar.

La parte innovadora de mi metodología es que generalmente se miran las cargas y los lazos negativos con nuestro pasado, y yo propongo lo siguiente: si somos leales a la traición, la ruina, la muerte, la enfermedad, etc., ¿por qué no ser también leales a la felicidad en la pareja, al éxito y a la abundancia? ¿Acaso en nuestro árbol familiar no ha existido nadie a quien le haya ido bien? Seguro que sí, y son esos ancestros los que te pueden conceder el «permiso familiar» para cambiar. Es decir, para que te sientas libre y merecedor de ser feliz.

Por último, hay que comentar que la finalidad de esta terapia es ayudar a la persona a ampliar su mirada, a colocarse de forma correcta dentro de su sistema familiar, soltando y cortando los lazos negativos y afianzando los positivos. La amplitud de mirada propone justamente esto: ir más allá de nosotros mismos, y ver lo que traemos y lo que pertenece a nuestro sistema.

* * *

¡Ha sido intensa esta parte de trabajo! Pero seguro que a partir de hoy vas a ver a todos de otra manera.

10

¿Quién soy yo?

Si recuerdas, en páginas anteriores de este libro definimos a «los demás» como todos aquellos «que no son tú».

Pues bien, en este capítulo nos vamos a centrar en saber quién eres tú; en recuperar tu fuerza interna desde tu centro, desde tu esencia, desde ese ser único que te diferencia de los demás; en fortalecer esa diferencia y saber que la magia se puede dar en ti.

¿Cómo vamos a empezar? Por el principio, es decir, por el origen: desde que se emprende la carrera de los espermatozoides por alcanzar el óvulo para fecundarlo y sólo llega uno. Ése es el principio del camino. Luego, la célula va descendiendo por el cuello del útero hasta que localiza su lugar para implantarse, y comienza una serie de intercambios puramente químicos que hacen que este desarrollo embrionario se pueda producir. Toda una maquinaria genética y bioquímica funcionando para que el embrión sobreviva, evitando en la mayoría de los casos que se produzcan problemas en el desarrollo o malformaciones.

Cada semana que pasa es un auténtico milagro. Y cuando el embarazo llega a su término y se produce el nacimiento, es el milagro de los milagros. ¡Cómo somos los seres humanos, que lo vemos tan normal! Restamos importancia a esa maravilla que se produce a diario.

Somos así de arrogantes, dejamos pasar el milagro de la vida, no prestamos atención, nos acomodamos en la queja continua, en la carencia, y no en la abundancia. Si fuéramos capaces de sentir que somos un milagro desde el nacimiento y sintiéramos esa gratitud por la vida, quizá nuestra percepción y nuestra perspectiva fueran diferentes.

Ése es nuestro principio... el de todos. Ahora vamos a centrarnos en saber quién eres tú. No es una cuestión filosófica, no es necesario debatir de dónde venimos y adónde vamos, porque la respuesta a estas preguntas es bien simple: «Vengo de papá y mamá, y voy hacia mi vida.»

Comienza a averiguar quién eres. Escribe en el centro de un papel:

[Nombre y apellidos de tu padre] [Nombre y apellidos de tu madre]
_____ [Tu nombre] _____

Debajo de los cuadros, escribe con letras grandes:
Yo soy _____
[Escribe tu nombre y apellidos]

Con esto, afianzarás tu propio ser.

Mira sin juicios. Da igual cómo fueran tus padres, lo importante es que vienes de un óvulo de tu mamá y de un espermatozoide de tu papá, que ambos se fusionaron y produjeron *el milagro de la vida*. Tú eres ese milagro.

¿Recuerdas la purpurina de la que ya te he hablado? Ha llegado el momento de que cojas purpurina dorada y plateada, y una mariposa de papel —o cualquier motivo que te resulte positivo y que puedas recortar— para que sientas ese milagro.

¿Tienes todos los materiales? Pues empecemos. El objetivo es que te sientas mágico. ¡Y qué mejor que la purpurina para brillar, para sentir que eres producto de la magia de la vida! Si te sientes mágico, verás cómo sientes la magia también a tu alrededor y dentro de ti todos los días. Tendrás la capacidad de sorprenderte y tu nivel de felicidad empezará a elevarse.

Puedes hacer tantas veces como quieras el ejercicio que te propongo a continuación. Cuando veas que tienes un día malo, ¡hazlo! ¡Recupera la sensación de ser mágico!

Pon en la palma de tu mano un círculo con purpurina dorada y dibuja dentro de él otro círculo plateado. Cuando termines con una de las manos, haz lo mismo en la otra.

El círculo dorado es el óvulo de tu madre y el círculo plateado —más pequeño y trazado dentro del dorado— simboliza el espermatozoide campeón que llegó y que fecundó ese óvulo. Observa tus manos llenas de purpurina, siente lo mágico que eres.

Esto es una realidad. Es un ejercicio objetivo. No te estoy contando algo que te tengas que creer, no tengo que convencerte de una realidad. Pero que yo te lo cuente no sirve de nada si tú no *tomas conciencia de ello*. Y es algo que sólo tú vas a poder hacer.

Ahora, coloca la mariposa de papel que has recortado sobre tus manos llenas de purpurina, ése eres tú. Libre como una mariposa, que puede volar y disfrutar de todo. Que proviene de la magia de sus padres.

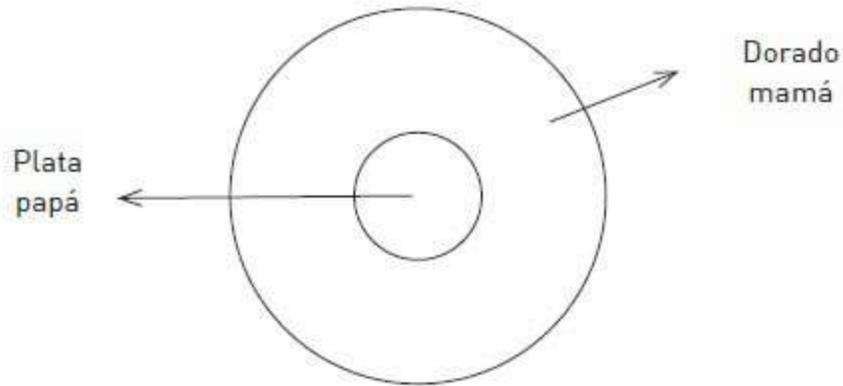
La frase que has de *decir* y *sentir* es:

Con la magia de mamá y la magia de papá _____ [Escribe tu nombre]

Disfruta de esta sensación y responde:

¿Cómo te sientes siendo una persona mágica? _____

¿Qué ha cambiado en la percepción que tienes de tus padres ahora que los miras sólo desde la esencia, sabiendo que ellos hicieron posible que estés aquí, en la vida?



Ya conoces el sentido terapéutico que tienen las constelaciones familiares, y has averiguado cómo determinados rasgos de tu escritura definen tu carácter. Ha llegado el momento en que a través de la grafoterapia encares cómo eres y qué quieres cambiar de ti mismo o de tu relación con los demás.

LAS BARRAS SOSTENIDAS

Te voy a enseñar un ejercicio para que te reafirmes y sepas cómo sostener esa fuerza. Vamos a llamarlo *las barras sostenidas*. Para realizarlo, necesitas una hoja en blanco, donde vas a trazar líneas paralelas separadas aproximadamente por dos centímetros de altura.

Inicia el movimiento a pie de renglón y haz el trazo con un movimiento a la derecha y hacia arriba, terminando en una barra horizontal.

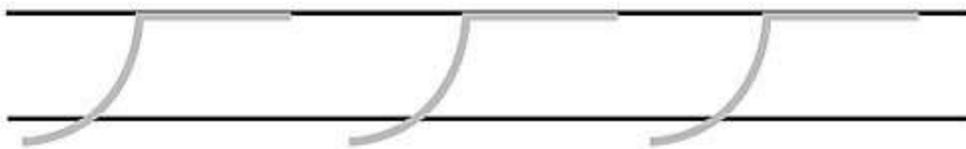


Figura 10.1. Barras sostenidas.

No pongas nada en este espacio.

Como observarás, debes dejar un espacio bastante amplio. Ese espacio tiene su significado: es tu tiempo. Tiempo para tomar fuerza y reafirmarte en lo que eres y ganar seguridad en ti mismo.

Realiza este ejercicio despacio, no hay prisa. Pon conciencia en cada movimiento ascendente —en el arranque— y cuando termines en la horizontal, repite mentalmente:

Y concluyo con éxito.

Ahora vamos a afianzar esa fuerza y esa seguridad en tu relación con los demás. No puedes sentirte seguro de ti mismo y no relacionarte con el mundo exterior —si fuera así, estarías siendo un cobarde o un arrogante—. Recuerda que nuestro objetivo es sentirnos diferentes en la igualdad.

LOS OCHOS

Vamos a trabajar ahora con las grecas más famosas de la grafoterapia, los denominados *ochos*. Esta técnica es uno de los ejercicios estrella con los que todo grafólogo empieza una sesión. Estos ochos tienen, además de la función de relajar el cerebro y suavizar los pensamientos —si vives momentos de mucho estrés, te recomiendo que realices este ejercicio antes de irte a dormir: es como un bálsamo—, la de favorecer la comunicación con el otro de manera fluida, buscando siempre el aplomo y la seguridad a la hora de establecer relaciones sociales. Dicha seguridad rebajará nuestro estado de ansiedad y nos hará sentir más confiados.

En este ejercicio, es muy importante cómo colocas la mano: debe estar siempre alzada; intenta no apoyar el antebrazo, simbolizando que las cosas fluyen y no vas a poner impedimentos.

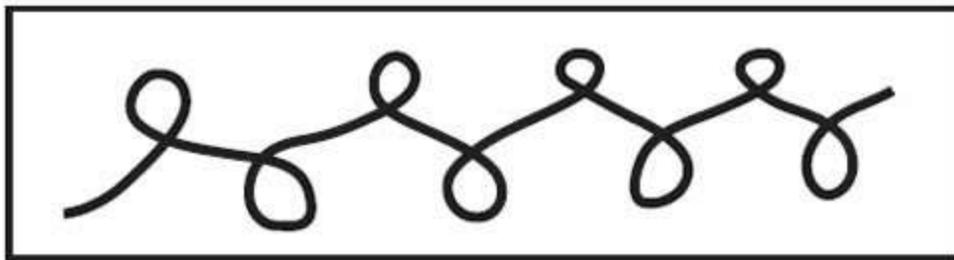


Figura 10.2. Los ochos.

Tienes que trazar este dibujo guiándote por unos pequeños puntos que van formando, a su vez, triángulos. Dibuja en sentido horizontal, de forma que no frenes el movimiento de tu brazo.

Deberían quedarte aproximadamente unos ocho puntos pasados por el ocho. En nuestro ejemplo pasarías el trazo siete veces, una por puntito.

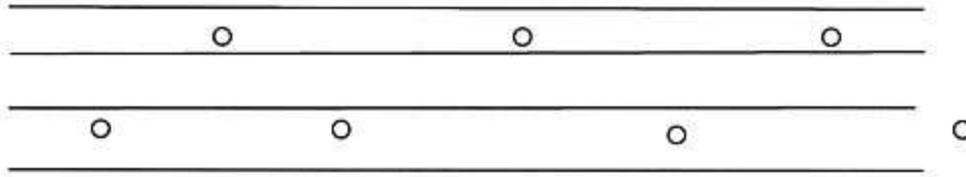


Figura 10.3. Guía para dibujar los ojos.

LAS LÍNEAS CURVAS Y LAS RECTAS

Y para terminar este capítulo, vamos a trabajar dos movimientos básicos: la línea curva y la recta. Haremos los ejercicios muy despacio para reafirmar nuestro yo y nuestra posición frente al otro. Al mismo tiempo, trabajaremos los movimientos básicos «arriba/abajo», para la autoafirmación, y «derecha/izquierda», para movernos con confianza por el espacio.

Toma un folio en blanco —espero que a estas alturas tengas ya un cuaderno de trabajo para realizar todos los ejercicios, así verás tu propia evolución—. Traza diez círculos girando hacia la derecha, y luego traza otros diez girando hacia la izquierda.

Mientras los haces, repite esta frase interna:

Me muevo dentro de mí, en libertad.

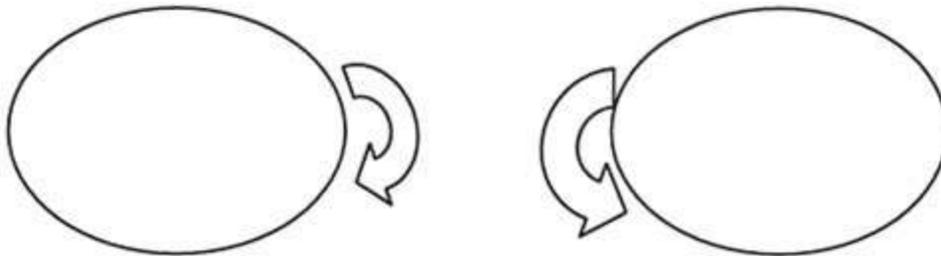


Figura 10.4. Ejercicio con líneas curvas.

Ahora, realiza movimientos verticales, trazando diez veces líneas que vayan primero hacia arriba y luego hacia abajo, y repite mentalmente:

Me afirmo en lo que creo, en lo espiritual y en lo material.

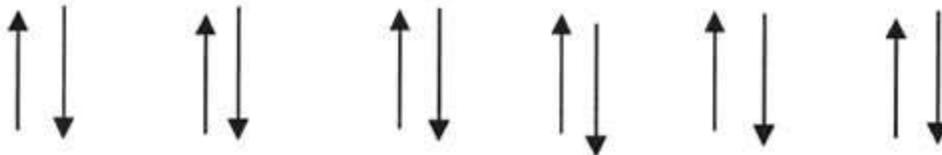


Figura 10.5. Ejercicio con líneas rectas, «arriba y abajo».

Para concluir, practica los movimientos a la derecha y a la izquierda. Como en los casos anteriores, realízalos diez veces. Recuerda que un movimiento a la derecha y uno a la izquierda, computa como uno. La frase que has de trabajar es:

Me relaciono con libertad con mi pasado y con mi futuro.

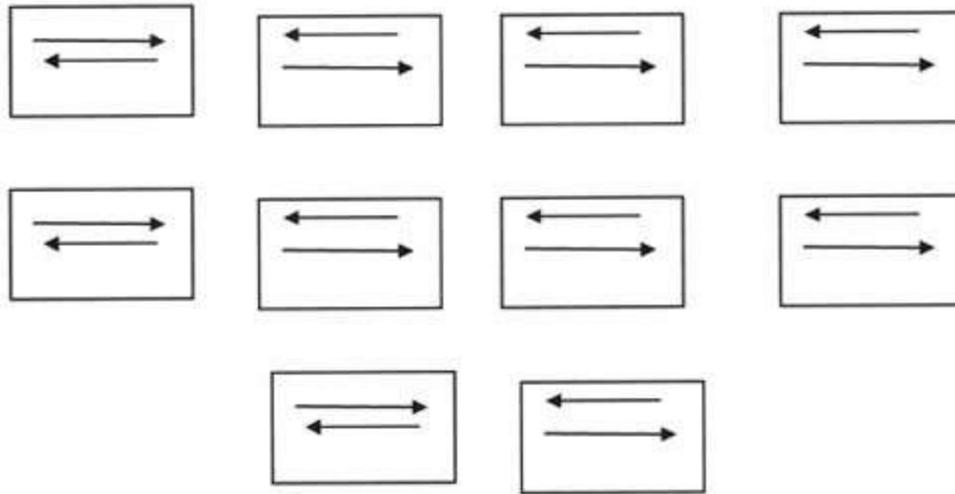


Figura 10.6. Ejercicio con líneas rectas, «derecha e izquierda».

Es el momento de recapitular todo lo que hemos trabajado en esta parte del libro: tu esencia, tu movimiento de autoafirmación, el movimiento hacia los demás y los movimientos del yo frente a uno mismo y frente al entorno.

Con todos estos ejercicios he aprendido _____.

He descubierto_____.

Este descubrimiento me ha hecho sentir _____.

Los cambios que voy hacer en mi vida a partir de este descubrimiento son _____.

¡Felicidades! Si eres capaz de estar en tu esencia con fuerza, el resto es fácil. No permitas que nadie te quite tu magia ni te haga olvidar lo especial que eres.

11

Yo, tú y los demás

Nos guste o no, somos seres humanos que vivimos en sociedad, y es de suma importancia saber moverse en comunidad y poner límites. En el fondo, sólo tienes que mantener la fe en ti mismo y ser capaz de sentir lo que eres. Si encuentras tu sitio, sentirás el maravilloso milagro del *respeto*: de repente, por arte de magia, todos empezarán a respetarte.

No ha cambiado nada, no han venido los marcianos, ni nos han abducido; simplemente, has sabido trazar límites y te has mantenido en tu centro.

Siguiendo con las técnicas basadas en la grafoterapia que antes te he explicado, en este capítulo vamos a abordar a través de varios ejercicios cómo encontrar tu centro. Estar en tu centro significa no apegarte al pasado, confiar en los demás.

Pero tampoco te vas a convertir en un ser impulsivo, ni te vas a dejar comprar con una palabra bonita. Anímate a conocer gente nueva, dale y date tiempo para construir una relación.

Y deja siempre un espacio reservado para las emociones y los sentimientos.

CUIDO MIS MÁRGENES, ME CUIDO A MÍ

Para empezar, vamos a trabajar con los márgenes (puedes consultar lo que significan en el capítulo 2). Con este ejercicio, vamos a centrarnos en cómo ocupar nuestro lugar y en cómo cuidar de nosotros mismos.

Toma una hoja en blanco de tu cuaderno de ejercicios; como en otras ocasiones, va a simbolizar nuestro espacio y nuestra libertad.

Marca con un rotulador de punta gruesa las áreas que no puedes sobrepasar, es decir, marca los márgenes con líneas verticales y horizontales como muestra la figura 11.1. A partir de hoy, todo lo que escribas lo harás con esta referencia. Si te resulta más cómodo, créate una plantilla y cuando tengas que escribir, ponla debajo del folio para enseñar a tu cerebro cuáles son los límites que se ha de trazar.

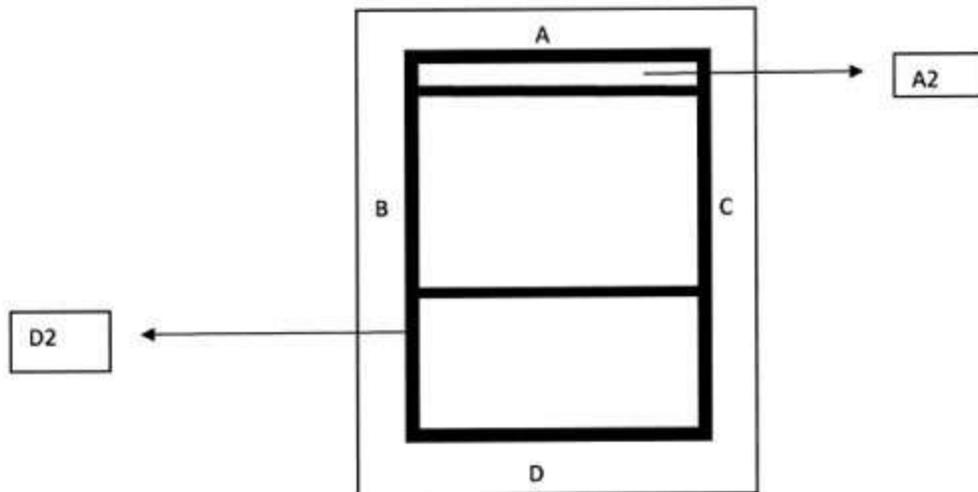


Figura 11.1. Delimitar los márgenes.

Vamos a analizar el significado de cada elemento:

- A1: es el margen superior que has de dejar cuando estás escribiendo un texto normal (unos apuntes, tu diario...).
- A2: si es un escrito dirigido a un amigo o una carta, deja tres centímetros aproximadamente para comenzar a escribir. Si te «lías» con los centímetros, toma como referencia tus dedos: calcula que cada dedo mide un centímetro aproximadamente.
- B: es el margen izquierdo y debe estar a una distancia de 2 a 2,5 centímetros. Es el más importante de todos y donde tienes que ser más riguroso a la hora de empezar este camino hacia ti mismo, ya que en esa zona se representa la familia, pero también los miedos. Ahora ya eres una persona adulta, por lo que no te hacen falta recursos infantiles; has de dejar el pasado y lanzarte con cautela al futuro. En definitiva, ha llegado la hora de crecer, el pasado está ahí siempre, no se va a ir a ningún lado, por lo que podrás recurrir a él cuando quieras para tomar información y seguir adelante, pero recuerda, *ahora tan sólo es un lugar donde obtener información, donde retomar ciertos procesos inacabados y comenzar a concluirlos.*
- C: es el margen derecho. Vamos a ser más permisivos con él, ya que representa el futuro, por lo que la distancia será aproximadamente de 1,5 centímetros (2 centímetros quizá sea demasiado; con 1,5 se frenan los impulsos y se llega a buen puerto). Para no traspasarlo, no tengas ningún reparo en cortar las palabras con guion en el salto de línea. Además, el guion tiene también su interpretación psicológica, y es buena: las personas que lo utilizan se toman cierto tiempo para

parar y continuar la acción. Parar de vez en cuando va muy bien: es poner los pies en la tierra y tomar conciencia de todo el proceso que se está haciendo en un terreno u otro.

- D1: como ves en la figura, es el margen inferior.
- D2: es el margen que dejamos en aquellos escritos que requieren firma. Dejar espacio para firmar es sumamente importante, ya que eso marcará si realmente has anclado o no todo lo que hemos trabajado sobre el espacio propio y el de los demás.

UBICO MI COHERENCIA, UBICO MI VIDA

Recuerda que la firma habla de tus deseos más íntimos, por lo que no habrás realizado ningún avance si modificas el texto pero no cambias la ubicación de tu firma. Es decir, *has de ser coherente*: lo que haces a nivel social (el texto) debe ser coherente con tu actuación a nivel interno (la firma). Esta coherencia no pretende satisfacer a los demás, sino que tú logres estar alineado con tus intenciones.

La localización ideal de la firma es centrada a la derecha. Esta ubicación nos habla de equilibrio, de salir del pasado, de mostrar *ganas de futuro*, pero con aplomo, control y seguridad.

Antes de empezar este ejercicio, has de ser consciente de que todas las propuestas de este capítulo son para que la relación contigo mismo y con los demás sea sana, y si te encuentras con personas que no son de tu agrado, seas capaz de decir «no» de forma simpática, irónica, pero sin enfado. Simplemente es un no, porque esa persona *no está en sintonía contigo*.

Aclarado este punto, vamos a analizar la firma en relación con el texto. Trabajaremos la distancia entre ambos. Si no es la forma habitual en la que firmas, no tengas prisa; te voy a dar dos pautas, integra primero una y luego la otra.

La primera es mover la firma en el espacio, es decir, si firmas a la izquierda, hazlo a la derecha. Sólo debes poner conciencia en lo que haces. *Así de fácil*.

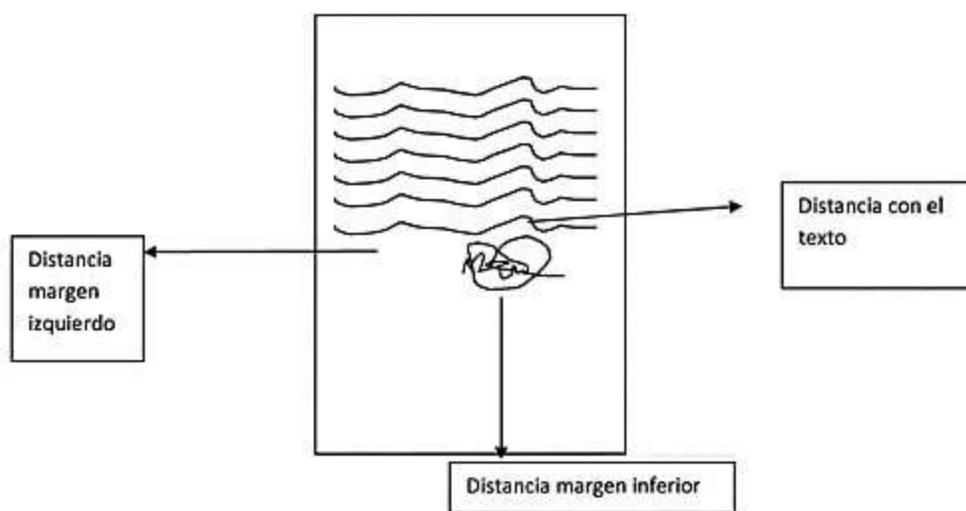


Figura 11.2. Distancia entre texto y firma.

Si no firmas habitualmente hacia la derecha, ¡sal de tu zona de confort *ya!* Lo tienes que hacer desde lo más interno. Simplemente debes dejar de firmar a la izquierda. Para saber la ubicación correcta, te propongo que tomes un folio y lo dividas en cuatro partes; la firma tendrá que estar en el cuadrante inferior derecho, como se muestra en la figura 11.3.

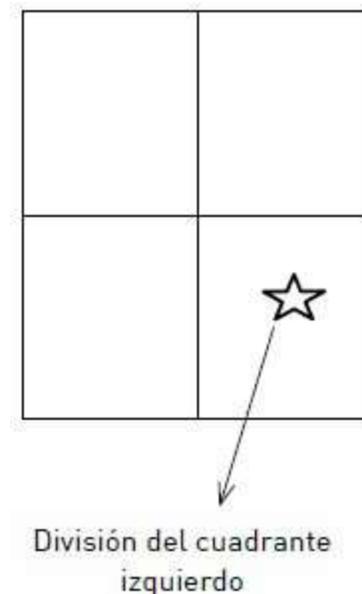


Figura 11.3. Cuadrante de la firma.

La segunda premisa que debes trabajar es la distancia con el texto, que es la que refleja la distancia que tomamos con los demás. Por eso, tenemos que dejar «aire», es decir, espacio suficiente para la relación con el otro. Si firmamos muy cerca del texto estamos *invadiendo*. Si tu rúbrica es muy grande, tienes que calcular que no invada el texto y bajar la ejecución de tu firma (calcula mentalmente un par de líneas y luego firma).

Respecto a la distancia con el margen inferior, no pegues la firma abajo del todo, ya que eso implica demasiado alejamiento de los demás e indica la presencia de miedos. Si éste es tu caso, acuérdate del cuadrante y firma.

Todo esto lleva su tiempo. No te agobies si no te sale a la primera, simplemente tenlo presente.

El siguiente ejercicio —para concretar todo lo visto hasta el momento— consiste en escribir una línea y tu firma. El texto que te propongo tiene truco y sirve de refuerzo. Deberás repetir este ejercicio siete veces al día:

Me siento muy feliz de mantener la distancia correcta con los demás.

Firma

Para concluir, te planteo una serie de ejercicios para que puedas comprender cómo empezaron tus lazos de relación con los demás.

Vamos a dividir tu vida en períodos de siete años, como te muestro en la tabla que encontrarás más adelante. Rescata de tus recuerdos las sensaciones que tenías y que aún tienes respecto a los demás. ¡Métete en la cápsula del tiempo y viaja de los cero a los siete años! Seguramente, pensarás que no te acuerdas, así que recupera una de tus fotografías: te será más fácil.

Cierra los ojos y di en voz alta, siempre con los ojos cerrados:

Tengo siete años, mi relación con mis iguales es _____.

Escribe lo que te venga a la cabeza para saber en qué punto te pudiste bloquear. Continúa:

Tengo de siete a catorce años y mi relación con mis iguales es _____.

Tengo de catorce a veintiún años y mi relación con mis iguales es _____.

Sigue así hasta llegar a tu edad actual. Después, responde estas cuestiones:

¿Cuántas cosas han cambiado en mi relación con mis iguales?

¿Cuánto queda en mi edad adulta del niño que fui?

¿Qué me gustaría realmente cambiar en relación con el otro?

En mis relaciones sociales, ¿actúo como un niño, como un adolescente o como un adulto?

¿Estoy siguiendo algún modelo familiar en mis relaciones?

¿Cuál es mi propio modelo o el que yo deseo? ¿Lo sigo o me dejo llevar por lo conocido sin arriesgarme a ser yo mismo?

Este último ejercicio tiene como objetivo la toma de conciencia. Si no eres consciente de cómo se han ido articulando tus habilidades sociales, no podrás cambiar nunca. Toma conciencia de dónde estás y cómo quieres que sean.

Quiero que mis relaciones con los demás sean _____.

Si, por ejemplo, has escrito: «De respeto», hazte la siguiente pregunta:

¿Me respeto a mí mismo cuando tomo una decisión?

Recuerda: *nunca podrás pedir al otro lo que tú mismo no sabes concederte.*

Ahora vamos a plasmar en el papel tus etapas. Para ello, ¡vamos a divertirnos! Pon en frente de ti varios colores y utiliza un folio distinto cada cuatro etapas, necesitarás tantos folios como períodos de siete años tenga ya tu vida. Quiero que pintes siguiendo un estilo abstracto, sin un dibujo definido, sólo formas y colores.

Divide el folio en cuatro partes estableciendo los distintos períodos de tu vida hasta el momento actual y lánzate a dibujar.

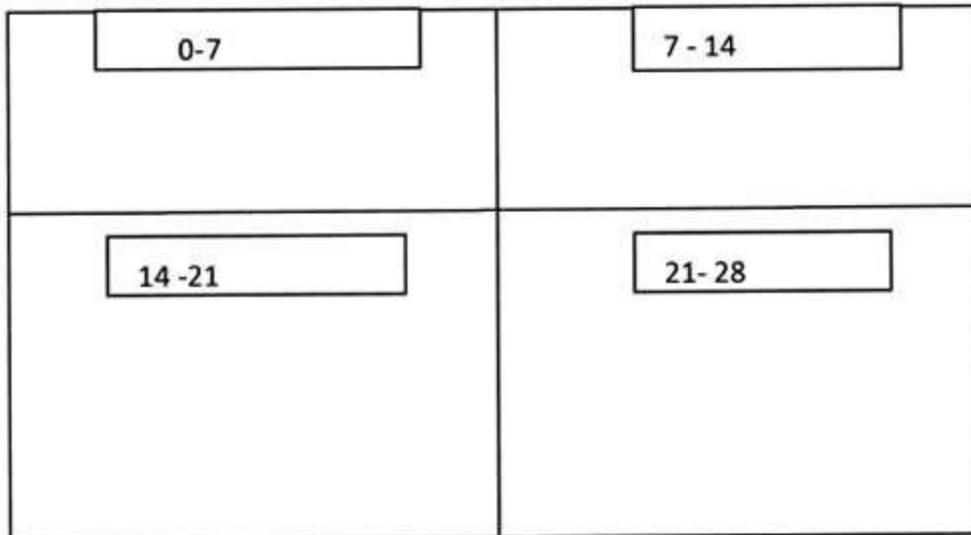


Figura 11.4. Las etapas de tu vida.

Por último, coloca una hoja en blanco que represente cómo es la relación con los demás que tú deseas para tu momento actual y escribe:

Ahora quiero que mis relaciones con los demás sean _____.

Como habrás observado, los colores han ido cambiando, porque todo cambia a lo largo de la vida. Ahora tú decides qué colores quieres llevar, de qué color quieres que sean tus relaciones sociales.

Dale un sentido a cada color, tal como tú lo sientas: por ejemplo, el naranja puede ser el respeto; no te dejes llevar por lo que dicen que significan los colores, ahora eres tú quien elige *los colores de tu vida*.

Elabora una lista:

El color _____ significa _____.

El color _____ significa _____.

Una vez que hayas definido el significado de cada color, elige uno que signifique algo importante para ti y llévalo encima cada día. Por ejemplo, si has decidido que el naranja simboliza el respeto, lleva un pañuelo naranja y dedica ese día al «respeto». Cuando te pongas esa prenda de vestir, repite internamente la frase:

Con el color naranja me siento respetado.

La pauta para realizar los ejercicios que te propongo en este capítulo es hacerlos cuando tú lo sientas. No te satures haciendo ejercicios; lo ideal es que los vayas integrando como una rutina en tu día a día.

Elabora un calendario de ejercicios y elige un día a la semana para realizarlos. Haz que te resulte cómodo, fácil y divertido asentar todos los conceptos.

Tú, yo y las emociones

En este capítulo te propondré ejercicios para trabajar las emociones con la finalidad, primero, de identificarlas. Cuando sabemos reconocer nuestras emociones pasamos a la segunda fase, que es reconocer las emociones de los demás. Este conocimiento es imprescindible para regularlas internamente y mantener una buena gestión emocional.

Como ya te he comentado con anterioridad, creo que las emociones no sólo se gestionan, sino que también se transitan; a mí, personalmente, me gusta unir ambos términos, gestionar y transitar; *gestionar*, porque habrá momentos en nuestra vida que no podamos transitar la emoción de manera correcta, y deberemos «aparcarla», es decir, gestionarla, hasta que llegue el momento de *transitarla*, que es el objetivo correcto y final.

Imagina que te dan una muy mala noticia de un familiar y quedas en estado de *shock*. Tu vida es complicada, con la casa, los niños, el trabajo..., quizá no puedas permitirte transitar por la tristeza que esa noticia merece, ya que paralizaría tu vida; así que la reconoces y la gestionas, es decir, vas sacando en dosis pequeñas esa tristeza, combinándola con el resto de las emociones que están en tu día a día.

Lo que buscamos es justamente eso, ser capaces en nuestro día a día de dar espacio y cabida a todas las emociones; y cuanto antes las reconozcamos, más fácil será transitar de una a otra de manera ordenada y correcta, haciéndonos sentir plenos.

Y para ayudarte a sentir todas estas emociones, vamos a seguir la misma línea que en el capítulo anterior. Te propongo una serie de ejercicios grafológicos y de ejecución no gráfica que han demostrado su eficacia en cursos, conferencias o en mi propia consulta de psicología.

Recuerda que en la primera parte hablamos de cómo todas las emociones tienen su parte positiva, así que lo más importante es que aprendas a sentir: cuanto más sientas y las reconozcas, más fácil va a ser regularlas y reconocerlas en los demás.

EL AMOR

A diferencia del capítulo 4, en el que dejé el amor para el final, en esta ocasión va a ser lo primero que analicemos, ya que el amor por ti mismo es el que hará que sientas amor no sólo por los demás, sino por las cosas que haces. Sentir amor desde que te levantas hasta que te acuestas, cuando ya hayas pasado por la ira, la tristeza o el disgusto. Recuperarte de una mala noticia con tu amor contigo. Eso es lo que pretende este ejercicio.

El colchón del amor

El colchón del amor está diseñado para ser justamente eso, tu salvaguarda; para que tengas conciencia de que el amor nunca se acaba, se regenera, y siempre te protegerá. Tan sólo has de tener reservas para que cuando ocurra algo que no estaba previsto y te toque transitar por otra emoción, el amor esté siempre en ti.

Para este ejercicio necesitas cartulinas o papeles rojos y una plantilla de corazones. Puedes hacer la plantilla con cartulina o utilizando un molde para galletas (así es como lo hago yo, porque puedo apoyar mejor al marcar con un rotulador, un lápiz o bolígrafo).

Vas a dibujar y recortar corazones rojos... muchos corazones rojos, cuantos más mejor. De hecho, te aconsejo que realices unos cien corazones (con un folio o cartulina puedes hacer seis corazones, tal como te muestro en la figura 12.1).

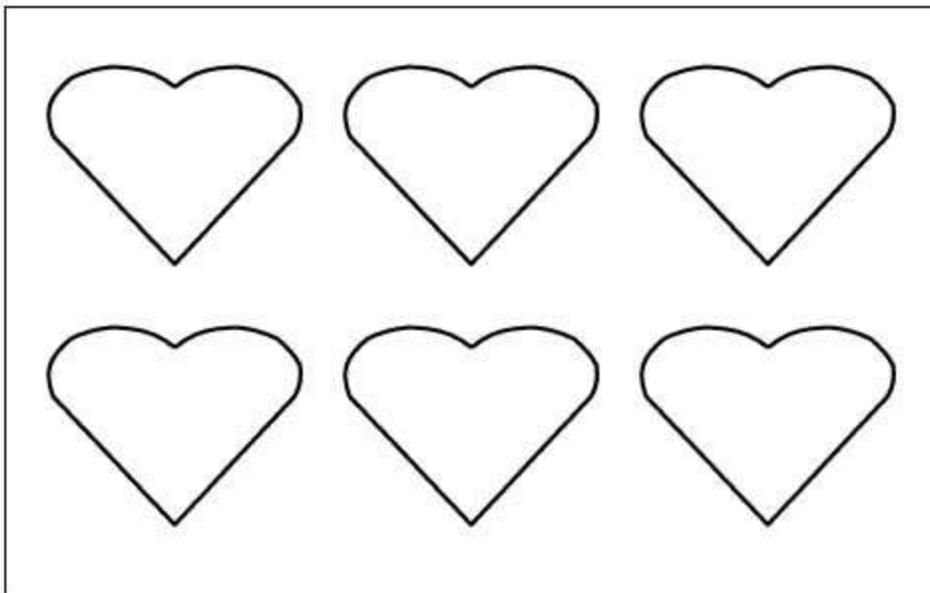
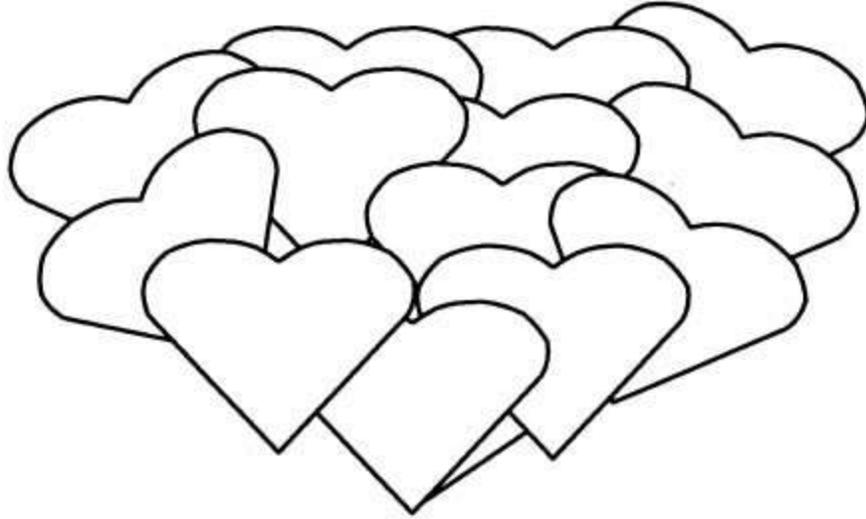


Figura 12.1. Plantilla de corazones.

Cuando hayas terminado, tendrás ante tus ojos una gran masa de corazones rojos, que representan el amor en todos los estados: el amor por las cosas, por ti mismo y por los demás, el amor que te da paz y felicidad, y que hace que estés con una sonrisa la mayor parte del día. Si haces bien este ejercicio, hasta los rasgos de tu cara empezarán a suavizarse y emanarás una luz especial, porque a partir de ahora dormirás con el amor.



Toma los corazones, repártelos en montoncitos y escribe:

¿Qué vas hacer con tanto amor?

¿Cuánto te vas a quedar para ti?
A mí me reservo

¿Cuánto vas a dar a los demás?
A los demás les voy a dar

[Separa los corazones por áreas: padres, hijos, pareja, compañeros de trabajo, amigos, etc.]

Si has destinado pocos corazones «para ti», tienes que quitar algunos de otras áreas, ya que el montón más grande debe ser el tuyo, aunque sólo tenga un corazón más que el resto.

Si tú estás bien y te amas, la gente que te rodea también se sentirá bien (o al menos la mayor parte).

Cuando hayas completado este ejercicio y hayas tomado conciencia de cuánto amor te vas a dar, une de nuevo los corazones. Tómalos con tus manos, cuenta hasta tres y lánzalos al aire para que caigan encima de ti. *Vas a recibir una lluvia de amor para ti y para todos los que te rodean.*

¿Estás preparado para esa lluvia de amor? Pues cuenta, uno..., dos... y tres. *Toma los corazones, lánzalos y que caiga esa lluvia de amor.*

Repítelo cinco veces, para que puedas sentir y permitirte ser querido por ti y por los demás.

¿Qué has sentido?

Ahora vamos a hacer nuestro colchón de amor.

Vé a tu cuarto y coloca todos los corazones dentro de tu cama. Tienes dos opciones:

- Pon los corazones encima del colchón y coloca la sábana encima, ¡duerme todas las noches sintiendo los corazones! Si compartes colchón, corres el riesgo de que tu pareja no esté de acuerdo y se sienta incómoda.
- Si es así, o tú mismo te sientes algo incómodo, prueba la segunda opción y colócalos debajo del colchón (si tienes canapé es ideal), porque ahí no molestarán a nadie.

Duerme todos los días en ese colchón del amor, y cuando te sientas triste o decaído, llévate un par de corazones en el bolso o en la cartera: ¡son tuyos! Cógelos de tu reserva, y míralos, quizá el día de hoy no sea maravilloso, pero sigues teniendo y sintiendo amor. Toma todos los corazones que necesites... ¡tienes por lo menos cien! Si te animas a hacer más, mucho mejor. Y puedes combinar los tamaños para que te resulte más fácil rellenar el colchón.

Después de estar una semana durmiendo en tu colchón del amor, responde:

¿Qué diferencias sientes en tu día a día?

Ejercicio de grafoterapia: la «a» del amor

No hay cosa más amorosa en grafología que la línea curva... La curva representa la dulzura, el amor, el cariño, etc. Vamos a hacer una serie de ejercicios para que en tu vida predomine la curva.

Es muy importante que, aunque realices ejercicios como el que te voy a enseñar, no tengas prisa en integrarlos en tu forma de escribir. Es algo que ha de producirse poco a poco y tiene que ser integrado por tu cerebro.

Comencemos por la «a» minúscula. Vamos a tomar una cartilla de niño pequeño que aprende a escribir; busca la letra «a» (a continuación tienes un ejemplo por si lo quieres fotocopiar).

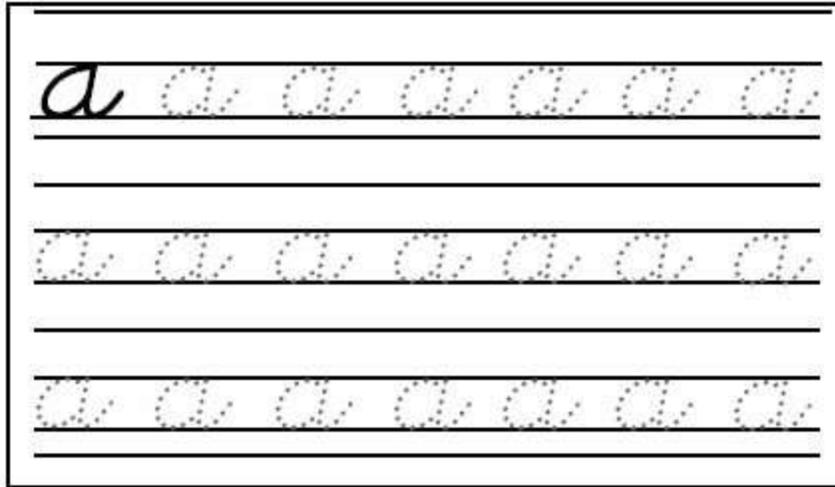


Figura 12.2. Plantilla para la «a» minúscula.

El movimiento es muy importante. Ve desde abajo, desde lo básico y toma el amor. Llévalo hasta arriba y con amor recorre todo lo que es tu ser, tu yo, para terminar *compartiendo* el amor por ti mismo con los demás.

Compartiendo, no *dando*, porque si lo das te quedas sin él; si lo compartes sigue siendo tuyo.

Espero que hayas disfrutado con estos ejercicios del amor, son los que más triunfan en consulta y tienen unos resultados buenísimos en los pacientes que lo realizan.

EL MIEDO

¿Recuerdas que el miedo es una cortina de humo y que, simplemente, hay que soplar sobre él y seguir andando? Pues eso es lo que vamos hacer.

Soplar el miedo ¡y caminar!

La caja de los miedos

El material que necesitas para el siguiente ejercicio es éste: plumas grandecitas (puedes comprarlas de colores o blancas, como te apetezca) y celo sobre el que se pueda escribir.

En primer lugar, elabora una lista de tus principales miedos. Escribe cada temor en un trozo de celo y pégalo a la pluma; lo puedes poner donde quieras: en la parte inferior, en la superior..., donde más te apetezca.

Ahora vamos a soplar nuestros miedos. Con todas las plumas preparadas, colócate en cualquier lugar donde puedas caminar un poco: el salón de tu casa, el pasillo... Toma una de las plumas, ponla a la altura de tu boca y, sujetándola con la mano, sopla. Observa cómo se mueve sin más esfuerzo que un simple soplo. Cuenta cinco soplos y, al quinto, abre tu mano para soltar el miedo. ¿Has visto que fácil? Siente el poder que hay en ti para hacer que las cosas se vuelvan fáciles.

Toma otro miedo y repite el ejercicio. Uno, dos, tres, cuatro, cinco... ¡y suéltalo!

Guarda tus plumas en una caja, que será la caja de tus miedos, y déjalos ahí bien encerrados. Cuando te asalte un temor, repite el ejercicio: si es un miedo que ya tienes en la caja, sácalo y hazlo volar; si es un miedo nuevo, compra una pluma y trátalo como a tus demás temores.

Ejercicio de grafoterapia: líneas verticales

El ejercicio gráfico que te propongo es muy fácil. Recuerda que los miedos están en la zona de la izquierda; por tanto, para enfrentarte a ellos, vas a realizar líneas verticales con inclinación a la derecha.

Mientras trazas las líneas paralelas, debes decir y sentir la siguiente frase:

Ahora avanzo.

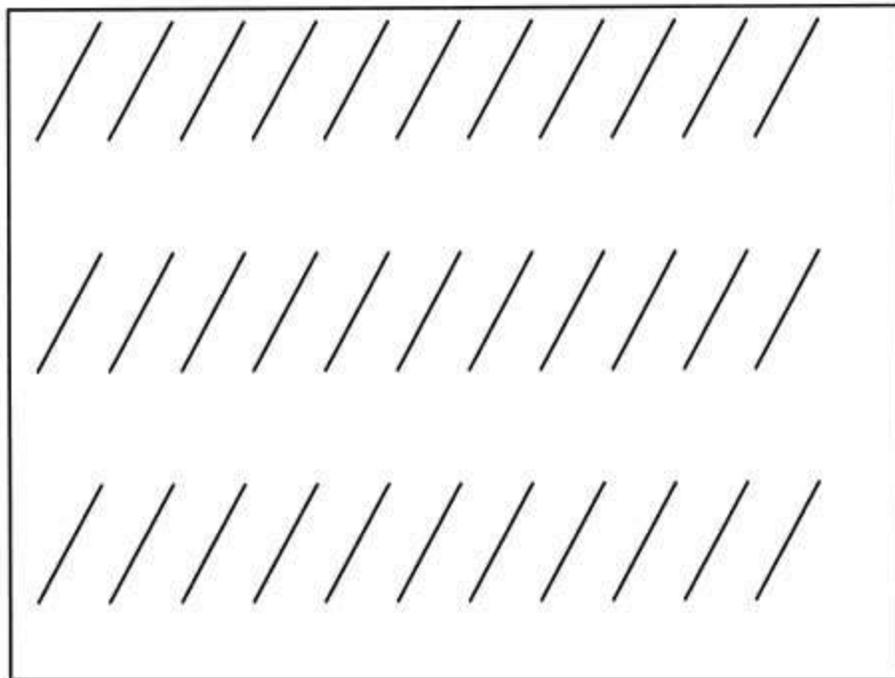


Figura 12.3. Líneas verticales con inclinación a la derecha.

LA TRISTEZA

Son numerosos los estudios e investigaciones que indican que el origen de la tristeza, en la mayoría de los casos —y hablo de la tristeza continua—, está en nuestra infancia, cuando buscamos un cariño o un afecto que como niños no tuvimos o no sentimos. A veces esta carencia es una realidad; otras, una percepción subjetiva. Cuando trato este tipo de problemas en mi consulta, siempre planteo a mis pacientes: «Alguien te limpió, te cuidó, te dio de comer», es decir, aunque se trate de necesidades básicas, alguien estuvo siempre ahí, preocupado por cubrir las. Me suele costar muchas sesiones hasta que admiten que realmente fue así, ya que muchos de mis pacientes parten de la idea fija del «abandono».

Así que la tristeza se produce porque hay una parte de nuestra alma o de nuestro interior que se siente incompleto. Ésa es la realidad. Vamos a hacer un sencillo ejercicio para impedirlo.

Me siento completo

Coge una vela redonda y escribe a su alrededor la siguiente frase: «Tú eres lo que me completa».

Vas a llevar contigo todo el día esta vela. Si eres mujer es muy fácil —simplemente, guárdala en tu bolso—; si eres un hombre, elige una vela pequeña y colócala en el bolsillo de la chaqueta o del pantalón. Lo importante es que notes su presencia y cómo te completa.

La mayor parte de las veces nos sentimos tristes porque no sabemos qué es lo que nos falta. Así que lo que hacemos con este ejercicio es «dar vida» a esa sensación, convertirla en un «ser» y darle forma. Verás cómo te encuentras mucho mejor: *estás ocupando un lugar que sientes incompleto en ti mismo.*

Ejercicio de grafoterapia: líneas ascendentes

Las líneas ascendentes en grafología simbolizan el entusiasmo, el optimismo, etc. Por eso, vamos a utilizarlas para combatir la tristeza.

Observa la figura. Tienes que trazar una especie de olas ascendentes, parecidas a guirnaldas. Al ejecutarlas, toma conciencia del movimiento hacia arriba.



Figura 12.4. Líneas ascendentes.

Lo que este ejercicio quiere simbolizar es que, aunque decaigas, volverás a subir; aunque hoy estés triste, mañana estarás alegre y optimista, y verás la luz al final del túnel.

LA IRA

Como ya te enseñé en el capítulo 4, mi querida amiga la ira hace que muevas el mundo. Si supieras aprovechar toda la energía que genera, seguro que conseguirías tus objetivos. ¿Sabes por qué no es así? Porque junto con la ira viene la culpa por no haber dicho realmente lo que sientes, por no poner límites y no saber decir que no, un simple gesto que nos evitaría muchos problemas, ¿verdad?

Aprender a decir no

El ejercicio que te propongo a continuación es para que aprendas a decir que no. Así no sentirás que te están tomando el pelo, ni que invaden tu espacio, y con ello tu ira se aplacará.

El material que necesitas es muy sencillo: cartulina, colores y purpurina.

Toma la cartulina y escribe un «NO» bien grande, tan grande como sea posible, y ¡*decóralo!*

En cada trazo de la «N» y de la «O» dibuja cosas bonitas: corazones, flores..., cambia de color cada vez que lo desees y llena de purpurina tu «NO».

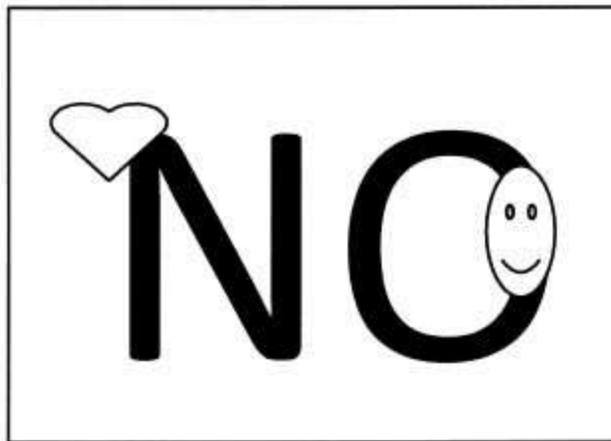


Figura 12.5. Aprender a decir no.

Cuando hayas terminado de decorarlo, colócalo en un lugar muy visible.

¿Qué es lo que estás transmitiendo a tu cerebro? Que decir «no» es divertido, es bonito; que estás poniendo límites a los demás con amor y no de una manera agresiva, que es lo que nos pasa cuando estallamos, cuando no vemos la salida y hemos superado nuestro aguante. *¿Te has planteado cuántos disgustos te ahorrarías si supieras decir que no?*

No olvides que estamos educando a nuestro cerebro, enseñándole nuevas etiquetas y a transformar lo negativo —o lo aparentemente negativo— en positivo.

Ejercicio de grafoterapia: la letra «n» y la letra «o»

Para trabajar el control de la ira y de los impulsos vamos a centrarnos en las letras «n» y «o»... ¡No podía ser de otra manera!

Cuando traces cada letra, sé consciente de que estás aprendiendo a escribir «no» y, por lo tanto, a decirlo.

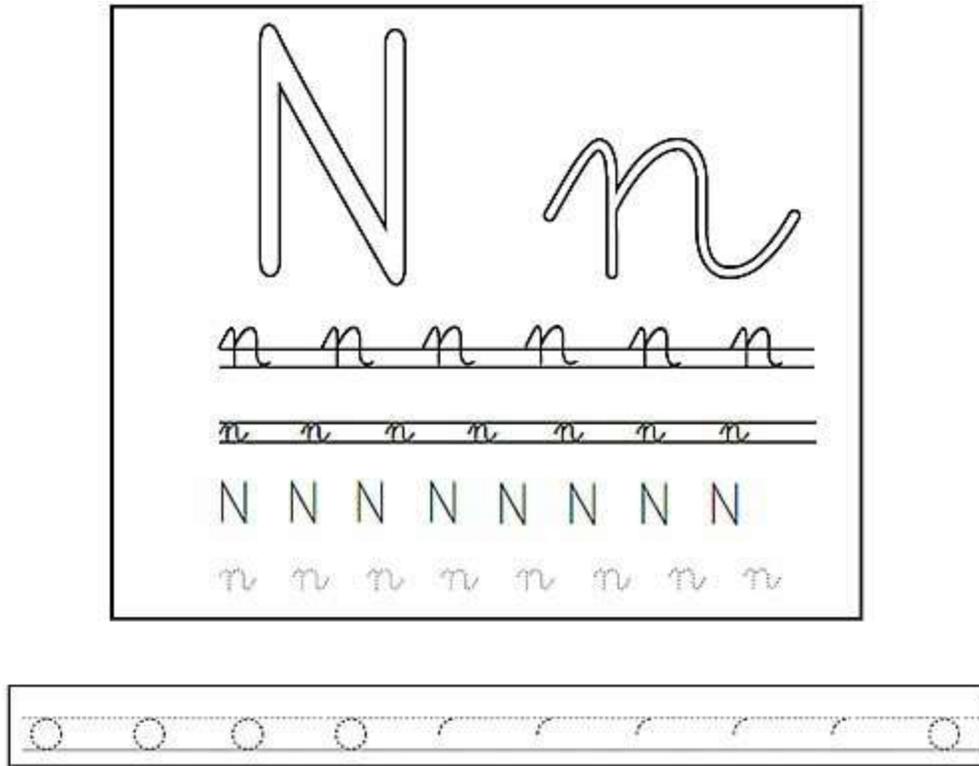


Figura 12.6. Las letras «n» y «o», y el control de la ira.

Una vez que hayas trazado cada letra por separado, ¡únelas y escribe tus noes!

EL DISGUSTO

El disgusto es una emoción muy fácil de trabajar..., tan fácil como decir qué es lo que te gusta y qué es lo que no. Bueno... ¡quizá no sea tan fácil, quizá no tienes tan claro lo que te gusta y lo que no!

El diario

Para conocer qué te disgusta y qué te agrada, vamos a escribir un diario sobre el día de hoy. Anota todo aquello que te ocurra desde que te levantes hasta que te acuestes: *todo*, desde que suena el despertador, hasta que te acuestas por la noche, incluyendo todas tus rutinas y los acontecimientos del día. La ducha, ¿te gusta o te disgusta?; ¿y el desayuno?

¡Seguro que al final de la jornada tienes un listado muy largo! Si es corto, es que has hecho mal este ejercicio, porque el día tiene muchas horas, y muchos minutos..., seguro que no te has fijado bien.

Este ejercicio necesita «todo» de ti. No es fácil determinar qué es lo que no te agrada; qué es lo que te resulta difícil identificar como positivo o negativo, qué te hace feliz en el día a día, aunque sea sólo durante un minuto.

Una vez tengas tu larga lista terminada, vamos a hacer balance.

Las cosas que te han gustado, ¿crees que podrás repetir las mañana? ¿Crees que podrás hacer en algún momento —aunque no sepas cuándo— lo que te gustó?

Respecto a lo que te ha disgustado, ¿crees que podrías cambiar tu punto de vista y percibirlo desde una óptica más positiva? ¿Crees que mañana sentirás lo mismo? ¿Cuántos disgustos crees que están en ti y cuántos fuera de ti? Recuerda que cuando algo no nos gusta, en ciertas ocasiones podemos hacer algo para cambiarlo: por ejemplo, si no me gusta hablar con cierta persona, tengo la opción de no atender la llamada.

Sin embargo, a veces el disgusto no depende de nosotros y no podemos hacer nada; simplemente dejar que pase. Es lo que sucede si recibimos una mala noticia sobre un familiar. Entonces, será necesario transitar el sentimiento.

Ejercicio de grafoterapia: las ondas

Las ondas nos ayudarán no sólo a mejorar la relación con el entorno, sino también a alcanzar el equilibrio de manera rápida cuando suceda algo que requiera nuestra rápida adaptación. Además, mejoran la flexibilidad hacia nosotros mismos y hacia los demás, ayudándonos a superar la sensación de disgusto.

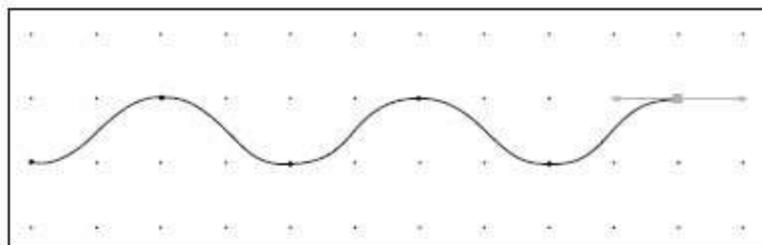


Figura 12.7. Las ondas.

Las ondas tienen que estar «estiradas» para conseguir el efecto interno deseado. Traza previamente los puntos que te ayudarán a realizarlas correctamente, manteniendo una distancia de entre tres y cuatro puntos. Así reforzamos también nuestra claridad ante las situaciones.

LA SORPRESA

¡Me encanta dejarme sorprender por la vida, aunque a veces esa sorpresa sea negativa! Dedicaremos este apartado a que tú también disfrutes esta sensación.

¿De dónde viene...?

Para trabajar la sorpresa, te voy a pedir que escojas cualquier objeto de tu casa, lo que desees: una mesa, una silla, un jarrón, un vaso..., algo simple que utilices a diario.

Cuando hayas elegido, busca en internet qué proceso de producción y distribución necesita ese objeto hasta que llega a tu casa.

No puedes obviar nada: si eliges una silla, empieza por el material básico —madera, plástico o metal—, indaga de dónde sale, cómo llega a la fábrica, cuántas personas, aproximadamente, están implicadas en su elaboración..., y sigue así hasta que la silla llega a tu casa, incluyendo el transporte, el embalaje, etcétera.

¿Has visto cuánta gente ha trabajado para que tengas esa silla en tu casa? ¿No es increíble todo el esfuerzo humano que se precisa para una simple silla? ¡Es sorprendente! Y todo lo que te rodea es igual de sorprendente y grandioso. ¿No te sientes como un niño que ve por primera vez el mar?

Eso es lo que vas a sentir, esa grandeza, esa gratitud, esa expansión de tu ser interior al reconocer todo lo que tiene delante de sus propios ojos.

Puedes hacer esta actividad con todos los objetos que desees y, aunque no lo hagas, siente que cada cosa, cada alimento, cada acontecimiento de tu vida, tiene un proceso detrás que te asombra gratamente.

EJERCICIO DE GRAFOTERAPIA: LA LETRA «S»

«S» de *sorpesa, suerte, sabiduría...* Para perder el miedo a sorprendernos, vamos a trabajar la «s», tanto mayúscula como minúscula. Además, la «s» minúscula refuerza tu voluntad y te ayuda a no caer en la pereza.

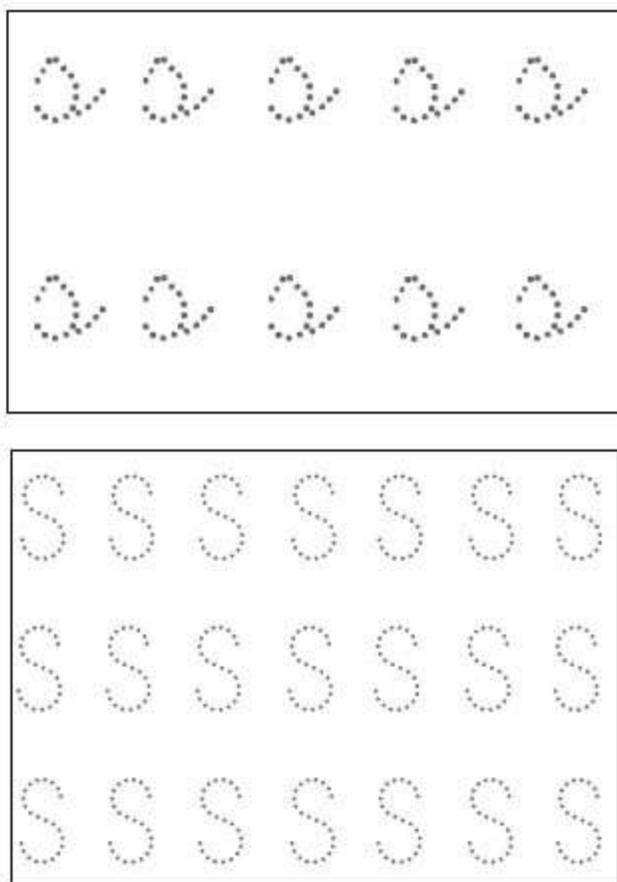


Figura 12.8. La letra «s» y la sorpresa.

LA ALEGRÍA

Empezamos con el amor y terminamos con la alegría...

Seguro que has leído u oído un montón de veces que para sentir alegría debes escuchar música, evocar un bonito recuerdo, rodearte de personas que te hagan divertirse.

Probablemente, es lo que diría yo misma, pero me viene a la memoria la historia de una mujer que se puso en contacto conmigo a través de un correo electrónico. Realmente, su situación era tan complicada que me costaba mucho decirle algo que le hiciera sentir alegría.

Así que le recomendé lo mismo que a ti ahora: ¡risoterapia!, una técnica que funciona de manera fantástica y proporciona múltiples beneficios para la salud. Y es que si la alegría no viene a nosotros, iremos a buscarla... Vamos a reírnos.

La risa fonadora

Hay numerosos ejercicios de risoterapia, pero a mí me gusta mucho la risa fonadora. Quizá es el más significativo, y si lo haces en grupo tienes un buen rato asegurado de risas.

Coloca tu mano en el abdomen, toma todo el aire que puedas y cuando lo expulses, exclama: «¡Ja, ja, ja, ja, ja, ja!» Después, repítelo con la «e», con la «i», con la «o», y con la «u», y ve pasando por todas las formas de reír: «Ja, ja, ja, ja, ja, ja», «je, je, je, je, je, je», «ji, ji, ji, ji, ji, ji», «jo, jo, jo, jo, jo, jo», «ju, ju, ju, ju, ju, ju». Repite tres veces con cada vocal.

Además de reírte —y te aviso desde ya que acabarás teniendo agujetas—, la combinación de la «j» con las vocales tiene unos beneficios específicos, dependiendo de la letra utilizada:

- «¡Ja, ja, ja, ja, ja, ja!». Produce beneficios sobre los aparatos digestivo y genital.
- «Je, je, je, je, je, je». Mejora el hígado y la vesícula biliar.
- «Ji, ji, ji, ji, ji, ji». Favorece las funciones del tiroides y la circulación.
- «Jo, jo, jo, jo, jo, jo». Actúa benéficamente sobre el sistema nervioso y el riego cerebral.
- «Ju, ju, ju, ju, ju, ju». Ayuda al aparato respiratorio y a la capacidad pulmonar.

Os recomiendo que, si tenéis la oportunidad, vayáis a un taller de risoterapia. Os lo pasaréis genial y recuperaréis la alegría de inmediato. Si no es posible, realizad estos ejercicios... ¡A reírse!

Y repítete a ti mismo:

Amor y alegría es lo que quiero en mi vida; es lo que tengo en mi vida.

Ejercicio de grafoterapia: la letra «l»

La letra que vamos a trabajar en esta ocasión es la «l» minúscula, ya que en ella está encerrada la creatividad, y gracias a esa creatividad nos va a ser más fácil poner alegría a las cosas que hacemos. ¡Todo está en nuestra imaginación!

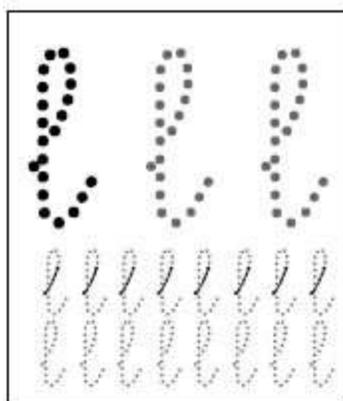


Figura 12.9. La letra «l» y la alegría.

Hemos llegado al final de este capítulo. A través de la lectura y de los ejercicios has aprendido mucho sobre tus emociones y sobre cómo tratarlas. Recuerda, *no trabajes todas las emociones a la vez; elige un día para cada una o trabájalas en función de tus necesidades.*

13

Tú y yo (la pareja)

Para los que vivís en pareja, o pensáis que en algún momento vais a hacerlo, es importante recordar que dar este paso es una de las decisiones más importantes de vuestras vidas, aunque quizá en la sociedad actual se ha perdido la visión de su importancia. Convivir en pareja nos obliga a un cambio de vida: compartimos veinticuatro horas con alguien que no es de nuestra sangre, en un acto totalmente voluntario. Todo cambia, pero uno sigue siendo uno mismo antes, durante y después de la convivencia.

La adaptación es un proceso que justamente significa eso, acomodarse. Y como advierto a mis pacientes, aunque el amor no es suficiente para que la relación funcione, ese proceso de adaptación sería casi imposible si no lo hubiera.

Adaptarse al espacio del otro, que es diferente al nuestro; adaptarse a nuevos horarios; adaptarse a lo bueno y a lo malo... Por eso, desde el primer día, hay que buscar un equilibrio entre dar y recibir, buscando tanto el equilibrio externo como el interno; en definitiva, el equilibrio emocional.

Primero debemos tomar conciencia de que...

... existe un cambio de responsabilidades.

Revisa cuáles eran tus responsabilidades cuando estabas solo y cuáles son ahora que vives en pareja.

Mis responsabilidades de soltero/a eran.

Mis responsabilidades ahora son.

Como observarás, la diferencia es muy grande, y sólo se supera con esfuerzo. Si no has tomado las responsabilidades que te corresponden, o de joven tenías demasiadas y ahora te has relajado, es importante que lo compartas con tu pareja, para que pueda entender por qué no haces lo que se espera en una relación de pareja.

Vamos a trabajar en este apartado las habilidades de convivencia. Recuerda que una *habilidad* puede ser educada, así que, si no cumples alguno de estos puntos, entrénalo: son imprescindibles para una relación sana de pareja.

Ahora, revisemos una a una las habilidades de convivencia.

DEMOSTRAR ADMIRACIÓN MUTUA

Comencemos por una obviedad: debemos sentir admiración para poder demostrarla y hacerla visible ante nuestro compañero o compañera. La admiración no sólo procede de algo aparente, como un puesto de trabajo, también viene de los pequeños detalles que tiene el otro no sólo contigo, sino con los demás. Cada detalle debe ser valorado, y es algo que está en tu mano: tú decides libremente si valorar o criticar.

Siempre podemos escoger la parte negativa y la crítica —que suele ser más fácil—, pero esta elección nos llevará a la soledad. Sin embargo, dar valor a lo que hace el otro y, sobre todo, admirarlo por hacerlo, es una opción que está en nuestras manos.

¿Cuántos detalles se nos pasan en nuestro día a día?

Os pongo un ejemplo. Muchas de vosotras estaréis pensando, si vuestra pareja prepara la cena de los viernes —por ejemplo—, que «es su obligación». Si es un hombre de cierta edad que no se ha educado entre fogones o ha aprendido a cocinar porque no le ha quedado otra cuando vivía solo, está haciendo un esfuerzo para compartir las tareas (alguno hay a quien le fascina cocinar... y a ése hay que cuidarlo muy bien). Si éste es tu caso, demuéstrole tu admiración: está haciendo algo por ti, cocinar no es una obligación explícita, aunque bien pudiera ser implícita.

Y vosotros, hombres, cuando la mujer se levanta veinte veces para acercar algo sin que nadie se lo diga, porque «tiene la costumbre», recordad lo mismo: no está obligada por ningún código explícito de conducta marital.

Ahora vas a escribir las cosas que admiras de tu pareja. Sobre todo los detalles. Repasa día a día, y verás que tienes muchas cosas que admirar.

De mi pareja admiro... [Escribe cinco cosas muy evidentes y cinco poco evidentes]

SER CÓMPLICES

Lo que hace diferente la relación de pareja es el compromiso de ser cómplices, de hacerse uno. Todas las parejas, por muy independientes que sean, buscan la unidad, y ésta se consigue con la complicidad.

La complicidad parte de encontrar el apoyo en el otro, y éste ha de ser incondicional. Apoyarnos significa que creemos a nuestra pareja antes que a los demás, y esto nos da la seguridad de estar protegidos y de ser defendidos en ciertas circunstancias. Sólo con complicidad se consiguen la confianza y ese lugar de seguridad que todos deseamos.

¿Hasta qué punto eres cómplice de tu pareja? Señala cinco «complicidades» o «códigos compartidos». A mí me gusta más hablar de códigos, ya que muchas parejas discuten porque ése es su código de comunicación: con la discusión se comunican, y con la discusión se hacen cómplices. Por eso es muy importante que seas muy realista al hacer este ejercicio.

¿Qué me hace cómplice de mi pareja? [Describe tres cosas buenas y tres cosas malas en las que te sientas cómplice.]

Cosas buenas	Cosas malas
1) _____	1) _____
2) _____	2) _____
3) _____	3) _____

Sé consciente de cómo las cosas negativas también te hacen cómplice, pero te hacen sufrir... Y eso lo vamos a cambiar.

¿Qué es lo que te aporta esa complicidad negativa? Para encontrar la respuesta, vamos a evaluar la *necesidad*.

¿Cuál es tu verdadera *necesidad* para la complicidad negativa? En el ejemplo anterior —la pareja que se comunica a través de la discusión—, la respuesta sería «ser escuchado». Si es tu caso, lo que tienes que hacer es conocer tu necesidad y comunicársela a tu pareja *sin discutir*: «Necesito ser escuchado porque me ocurre...».

Siempre a partir de la necesidad.

Ahora, escribe tres necesidades que generan esa complicidad negativa:

- Necesidad 1: _____
- Necesidad 2: _____
- Necesidad 3: _____

Otra de las claves para trabajar la complicidad es ayudarse a ser independiente y, sobre todo, responsable.

Seguro que si eres un hombre estás saltando de alegría al oír esto. «¡Mi mujer, independiente!» Por regla general, las mujeres alardeamos de independencia cuando estamos solteras, pero cuando alguien hace tilín —o mejor dicho, tolón— en nuestro corazón, nuestro primer pensamiento automáticamente es para él. Esto es muy frecuente, y el consejo que suelo dar a este tipo de mujeres es que la independencia en pareja garantiza el crecimiento personal, te hace sentir valorado y te da más alas en tu desarrollo, sea en el campo que sea.

Con todo, *independencia* es un término que hay que matizar, porque no implica hacer lo que nos dé la gana: tenemos una pareja y hay que respetar los códigos y los límites establecidos por ambos.

En una pareja sana, cada uno ha de intentar ser independiente: no depender del otro para divertirse, ni para hacer planes... Existen unos objetivos comunes e imprescindibles, pero debemos saber respetar los objetivos personales.

Estos límites se establecen mediante la comunicación, y deben ser hablados. Recomiendo que se haga de forma distendida, sin dramas, sobre todo porque es probable que a lo largo de la vida nos encontremos con situaciones en las que uno de los dos pierda parcial o totalmente su independencia. Entonces ¿qué haremos? ¿Cómo podríamos compensar esa pérdida? Ten muy presente que la ruptura de la independencia tiene como consecuencia el desequilibrio, no sólo de la pareja, sino también de la propia persona que pierde la libertad, y se expande al resto de los miembros de la familia.

Responde...

¿Cuáles son los objetivos comunes que he fijado (o debo fijar) con mi pareja?

¿Cuáles son mis objetivos personales? _____

¿Cuáles son los objetivos personales de mi pareja? _____

¿A qué objetivo estoy renunciando?

¿Cómo lo estoy compensando? _____

¿Cómo siento que podría ser compensado? _____

¿Cómo puedo compensar la falta de libertad de mi pareja? _____

Otro punto esencial en la complicidad es la sinceridad. *¡Ningún libro serio te recomendará ser totalmente sincero!* ¡Las infidelidades no se cuentan! Nada de alardear de héroes capaces de perdonar! Recuperar la confianza en el otro cuando sentimos que nos ha fallado es muy difícil. Si va a ser infiel, por lo menos que yo no me entere. Y me enfadaría mucho si lo supiese porque ha dejado «pruebas del delito»; lo consideraría una falta de respeto.

En la universidad nos lo enseñan a todos los psicólogos, no es algo que yo me invente. La clave de la confianza va más allá de la total sinceridad. La sinceridad a veces lleva consigo detalles que es mejor no contar. Y no me refiero sólo a la infidelidad, sino a

expresiones como «qué fea estás», «¿te has visto hoy?» o mencionar los famosos kilos. Está totalmente prohibido decir que se han cogido algunos kilitos de más, sobre todo si la persona que tenemos al lado no lo lleva bien.

Por eso es tan importante cuidar la libertad. Cuando vemos que nos cortan las alas y nos sentimos aprisionados, se nos pueden escapar lindezas como «si estuviera solo estaría más a gusto», «prefiero estar con mis amigos que contigo» o «no me pones nada». Estas «verdades» nos van a dirigir hacia la ruptura, no a la reconciliación, ni siquiera al equilibrio conyugal.

A continuación, incluyo una lista de habilidades claves para la convivencia en pareja. Puntúate y mira en qué puedes mejorar. Después, pásasela a tu pareja y comprobad las puntuaciones. Averiguad cuáles son las habilidades de las que carecéis. En éstas tenéis que poner más empeño.

Habilidad	Puntuación 0 (nada) - 10 (máxima)
Hacemos cosas diferentes para huir de la rutina	
Intento mantener las relaciones sociales que nos rodean	
Cuido los detalles a diario con mi pareja	
Facilito situaciones para reír y divertirnos juntos	
Cuando necesito demostraciones de afecto, las pido	
Digo «te quiero»	
Soy capaz de expresar mi malestar cuando algo no me gusta	
Cuando no llevo razón, soy capaz de pedir perdón	
Intento buscar tiempo para la pareja	
Nuestras relaciones sexuales son satisfactorias	

Cada vez que tengas un desacuerdo con tu pareja, estás fallando en una habilidad. Localízala y encuentra —encontrad juntos— las soluciones. Están en vosotros, no hace falta ir a un terapeuta para que os diga que debéis salir más para huir de la rutina. La función de un terapeuta es buscar qué parte interna estamos proyectando en el otro que no está resuelta, de forma que la pareja se está convirtiendo en un espejo de nuestras carencias.

Si no tienes pareja, te recomiendo que hagas un análisis de todos los aspectos que hemos tratado. Recuerda que son habilidades y se aprenden, así que ve adelantando el trabajo que harás si deseas tener pareja algún día.

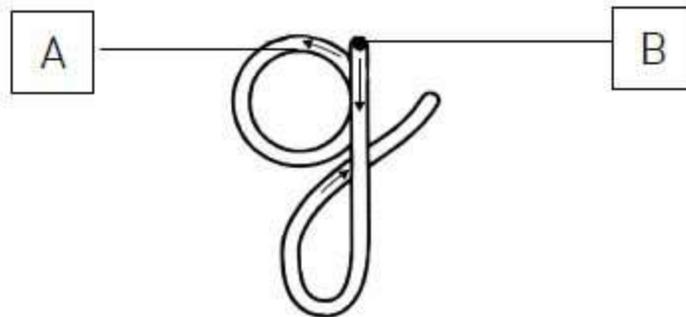
Si tu elección libre ha sido no tener pareja, haz el ejercicio contigo mismo: has elegido ser uno, ser tu propia pareja, por lo que las habilidades de convivencia se dirigen a cómo has de convivir contigo mismo, para no convertirte en un ser amargado por la edad. Si es tu opción, vívela libremente y llévate contigo lo mejor posible. Llegarás a mayor feliz y satisfecho con tu planteamiento.

GRAFOTERAPIA DE LA PAREJA

En el capítulo 6 ya hablamos de la «g» como letra estrella de la pareja y de la sexualidad, por lo que los ejercicios gráficos que te propongo consisten en trazar la «g» y después combinarla con las letras vocales.

Ejercicio 1

Ejecuta la letra «g» minúscula repetidas veces, observando cómo va el trazo. Fíjate en la figura y sigue el movimiento que se indica.



Observa el trazo, y realiza el óvalo en el sentido contrario a las agujas del reloj.

En el gráfico 13.1, la A representa la bajada a los instintos. En el punto situado entre A y B, intenta no levantar la mano para hacer la letra entera, es decir, para que exista una ligazón entre el yo, los impulsos y el otro, y una comunicación correcta.

Ejercicio 2

Traza la «g» minúscula como has hecho con el resto de las letras.

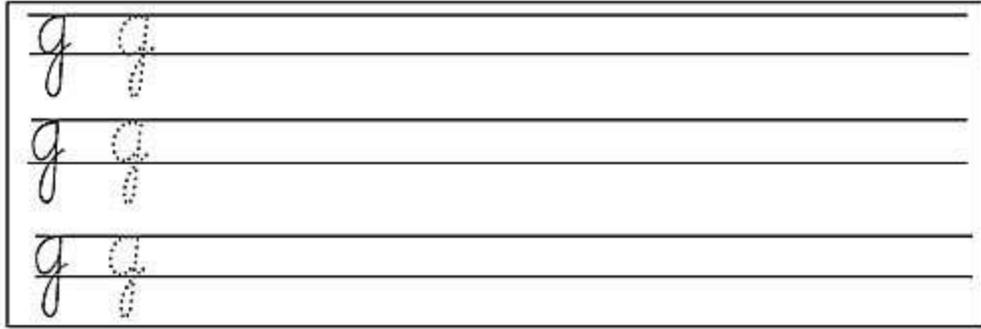


Figura 13.1. Trazado de la letra «g».

Ejercicio 3

Une la letra «g» con las distintas vocales: «ga», «gue», «gui», «go», «gu».

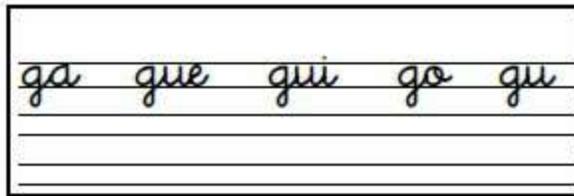


Figura 13.2. Plantilla de la letra «g».

Es muy importante que recuerdes algo: *no cambies tu «g» cuando escribas normalmente.*

El cambio debe ser progresivo y se tiene que producir sin que tú te des cuenta. Dicho cambio tendrá lugar cuando en tu comportamiento y en tus actitudes también se haya producido una transformación, es decir, como un todo integrado. Un día, casi sin que te des cuenta, compararás la «g» que hacías antes y la que haces ahora, y te sorprenderás.

Yo, tú y el trabajo

En este capítulo vamos a ocuparnos de cómo adquirir las habilidades y competencias ejecutivas —es decir, de lo que realizo y cómo lo realizo en el trabajo.

Lo primero que has de saber es que las habilidades en la ejecución de tareas parten de uno mismo. ¿Qué habilidades tienes para ejecutar lo que tú quieres en la vida? ¿Cómo las desarrollas?

Si deseas desarrollarte «para los otros», pierdes toda posibilidad de crecimiento personal y, por lo tanto, te anulas. Para ser un buen *ejecutor* en el trabajo, lo has de ser antes en tu vida, ya que anularte como persona en el ámbito laboral te llevará a un estado de estrés, ansiedad y, en muchos casos, depresión.

Anularnos a nosotros mismos es como «matarnos» en vida.

El primer ejercicio que vas a hacer es averiguar qué competencias tienes, y decidir libremente cómo y dónde las vas a usar.

Definamos *competencia*. Las competencias son las habilidades o destrezas que se combinan de manera eficaz con los conocimientos para la comprensión del mundo que te rodea y así saber en cada momento cómo has de actuar.

No todos tenemos las mismas competencias; es decir, no todos servimos para lo mismo. Por eso es importante que sepas diferenciarte de los demás, ya que eso te dará la capacidad para defender tu territorio.

AUTOANÁLISIS DE COMPETENCIAS

Te propongo que realices una «prueba de competencias». El modelo proviene de las entrevistas de trabajo que se realizan en muchas empresas para la selección de personal, pero nosotros la vamos a utilizar para saber de lo que eres capaz y poner de relieve tus valores y aptitudes.

1. ¿Qué haces cuando tienes dificultades para resolver un problema?

2. ¿Cuál ha sido el trabajo más interesante que has realizado? ¿Cómo lo desempeñaste?

3. ¿Cuál es la tarea más aburrida que has realizado? ¿Cómo la desarrollaste?

4. En tu último trabajo, ¿cuáles fueron los logros más importantes que alcanzaste?

5. ¿Qué proyectos o ideas fueron vendidos y llevados a cabo gracias a ti?

6. Cuéntame alguna situación en la que hayas propuesto una mejora en el área donde trabajabas. ¿Cómo fue? ¿Cuáles fueron los resultados?

7. Pon un ejemplo de una tarea que te demandó más esfuerzo. ¿Cómo la enfrentaste? ¿Cuáles fueron los resultados?

8. Di tres virtudes y tres defectos de tu carácter.

9. ¿Cómo te ves dentro de diez años en todos los aspectos de tu vida?

Con esta prueba trabajamos varias áreas muy significativas:

- Resolución de conflictos.
- Gestión de la desidia o la pereza.
- Manejo de logros.
- Toma de decisiones.
- Manejo de las emociones.
- Iniciativa.
- Liderazgo.
- Narcisismo.
- Sumisión.
- Incertidumbre.
- Proyección.

Ahora que sabes que en el fondo de esta prueba estamos trabajando estos puntos, ¿cambiarías alguna de tus respuestas? ¿Cuáles?

En el mundo laboral trabajamos con muchas personas, con sus virtudes y sus defectos, y hemos de entender que no todo el mundo ha de caernos bien, ni nosotros le vamos a caer bien a todo el mundo. Nuestra relación va a depender del diseño mental de cada uno: de un mapa mental que se elabora a lo largo de los años y que es distinto en cada individuo. Y puede que el mapa de alguno de tus compañeros de trabajo no tenga nada que ver contigo.

Por eso, mi primera recomendación es que entiendas que cada uno tiene su lugar, que cada uno es como es, y si te tocan «malos» compañeros debes intentar mirarlos desde otro lugar. ¿Qué significa esto? Que si una de tus colegas es una persona amargada, está todo el día de mal humor y no hay quien la aguante, trates de entender cuál es su vida, qué es lo que le causa tanta frustración. Si no te trata de forma correcta, te servirá para sentir y entender que eso no va contigo. En el fondo, este ejercicio es para protegerte de los demás sin perder tu centro.

Por otro lado, ¡sé *consciente!* No todo el mundo tiene las mismas aspiraciones. Si eres de las personas que se conforma con un sueldo y el trabajo no es más que trabajo, está bien; pero entonces desarrolla tus competencias en el resto de las áreas de tu vida.

Pero si te gusta la competición en el mundo empresarial, deberás saber definir muy bien tus aspiraciones y necesidades, para no caer en la frustración.

Por experiencia, te puedo decir que, en el mundo empresarial, el otro está a lo suyo y le suele importar bien poco lo nuestro. Sin embargo, nos sentimos culpables cuando no cumplimos con lo que los otros esperan de nosotros. Y la culpa nos desconecta de nuestra esencia.

Cuando sientas que algo te hace sentir culpable o incómodo en el trabajo, plantéate la siguiente pregunta interior:

¿Tengo motivos reales para sentirme triste (o culpable, o rabioso...)?

Enumera por escrito lo que sientes realmente, y adónde te está llevando esa culpa (o esa ira, o esa tristeza).

Resuelve aquello que es lo realmente importante, lo que está en tu interior. Lo que estás viviendo es reflejo de una necesidad que has de sanar en tu interior.

Quizá mi explicación te resulte confusa..., pero creo que ya vas entendiendo que todo es un reflejo de nuestras limitaciones, incluso las broncas o las discusiones con el jefe o los compañeros de trabajo.

Nos aterra poner límites en el trabajo, y hay algo muy poderoso para ello: el dinero. Y así, con el dinero justificamos la dignidad —o mejor dicho, la pérdida de la dignidad— en momentos determinados.

¿Cómo recuperar esa dignidad? ¿Cuántos de los que estáis leyendo estas páginas tenéis un trabajo que no os gusta, mal pagado o lleno de conflictos? Si es tu caso, ahora tú decides si quieres que ese trabajo te amargue la existencia o quieres darle un giro. Yo espero que elijas lo segundo.

Si deseas el cambio, realiza este ejercicio.

En una cartulina, pega una foto tuya: esta imagen te permitirá tener una prueba del antes y el después. A continuación, describe tu rutina diaria, incluyendo cómo son las relaciones con los que te rodean.

Me levanto a _____.

Antes de ir al trabajo, _____.

Llego al trabajo a _____.

Descanso _____.

Mi hora de comida es _____.

Mi tarde es _____.

Cuando hayas completado las respuestas, vas a abordar el grado de interacción que tienes:

Con mi jefe, mi grado de interacción es _____.

Si tú eres jefe, tu grado de interacción con tus empleados es _____.

Con mi compañero 1 es _____.

Con mi compañero 2 es _____.

[Incluye cuantos compañeros tengas]

Mi grado de interacción con la sorpresa es _____.

El «grado de interacción con la sorpresa» se refiere a aquel porcentaje de tiempo que no sabes con quién vas a interactuar —clientes que llaman de repente; tu jefe, que te reclama algo urgente, etcétera—.

Te recomiendo que escribas tus respuestas en una cartulina grande, para que puedas ver de un solo golpe de vista cómo es tu día a día. Tienes que tener muy clara esta información, ¡porque vamos a transformarla!

¿Cómo se transforma la rutina? Parece difícil, pero no lo es. Llegados a este punto del libro, creo que ya has adquirido ciertas habilidades, como la de dejarte sorprender.

¡Prepárate! Revisa lo que has escrito en la cartulina, porque con esos mismos elementos hoy va a ser un día diferente. Todo va a depender de tu percepción y de tu actitud.

Tu frase para el día de hoy es:

No me voy a enfadar con nada que ocurra hoy.

Cuando he prescrito este ejercicio a alguno de mis pacientes, el primer día no ha aguantado más de doce horas sin enfadarse. Pero recuerda que es un entrenamiento y que llegarás a conseguirlo.

¡Vas a ser un investigador que analiza lo que hay más allá de lo que ven sus ojos en un primer momento!

Empieza a fijarte en tus compañeros y responde:

¿Conozco la vida de mis compañeros? ¿Qué información tengo?

Añade esa información a tu cartulina.

Poco a poco, verás que ese día a día tan rígido se comienza a transformar, pero ¡el que ha transformado su mirada eres tú! ¡Nadie más que tú! Ya estás tomando el poder.

Intenta ver a tu jefe con otros ojos. Dibuja en tu cartulina una gran mochila. Es tu jefe... Los jefes son unos incomprensidos, no pueden expresar toda la cantidad de información y de responsabilidad que tienen. Seguramente pensarás que para eso les pagan, y así es, pero ¿crees que los compensa?

Empieza a quitar el poder al dinero.

Cuando estés pasándolo bien y riéndote por lo que sea, toma conciencia de ese momento y plantéate esta pregunta: ¿qué harías en ese mismo momento si tuvieras mucho dinero? La respuesta, probablemente, sea «nada». Efectivamente, los momentos buenos no los da el dinero, aunque ayude. No te dejes vencer por él, eso tan sólo te producirá un estado de ansiedad continua.

El dinero sirve para lo que sirve, y ya está. No hay más. ¿Ayuda a ser feliz? No, ayuda a estar más cómodos, que es diferente, pero hay muchos momentos en los que no se necesita el dinero.

A medida que pasen los días, ve llenando tu cartulina. Una semana después, y con todos los descubrimientos hechos, realiza otra foto. ¿Percibes la diferencia en tu mirada?

Si el trabajo donde estás no es el que te gusta, no pierdas la esperanza. Desde esta óptica transformada, busca otra cosa, no te dejes engañar por el razonamiento lógico del «estamos en crisis», «adónde vas a ir». Te puedo asegurar que conozco personas de todos los niveles, que en plena crisis cambian de trabajo e incluso les va muy bien. ¿Por qué tú no puedes ser uno de ellos?

Ejercicio de grafoterapia: la letra «f», arcadas y guirnaldas

Este ejercicio sirve para trabajar la flexibilidad.

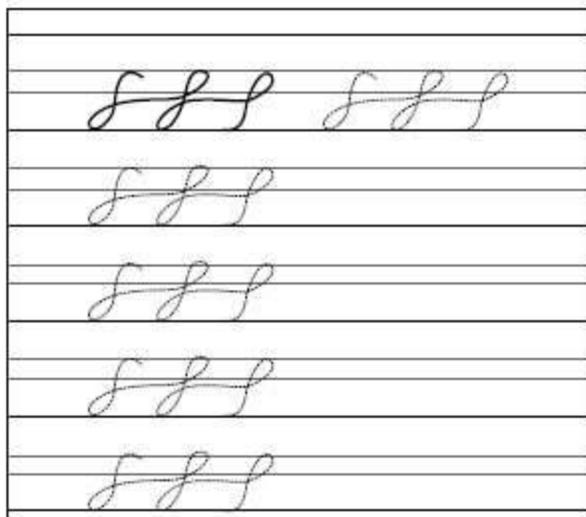


Figura 14.1. La «f» de la flexibilidad.

Para conseguir que te sientas más relajado, vas a centrarte en las guirnaldas y las arcadas. En esta ocasión, lejos de trabajar la apertura o la introversión, vamos a relajar la zona media de la escritura; así, día a día se relajarán tus pensamientos y tensiones, tanto mentales como musculares.

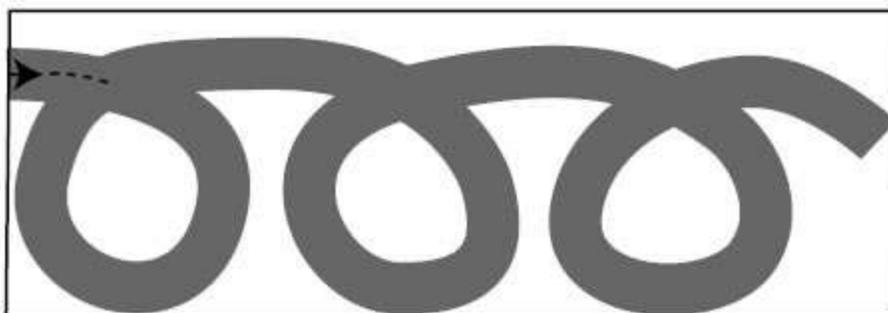


Figura 14.2. Arcadas.



Figura 14.3. Guirnaldas.

Ejercicio de grafoterapia: grecas

En muchas ocasiones necesitamos reforzar la voluntad. Para eso vamos a hacer ejercicios con ángulos abiertos, como los que se muestran en la figura.

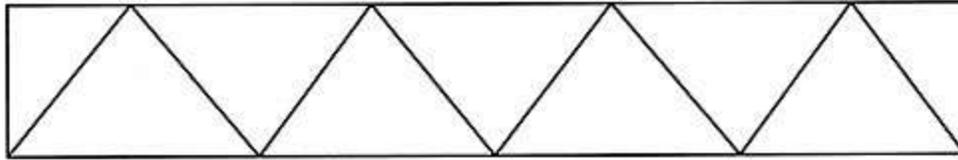


Figura 14.4. Grecas.

Recuerda que cada día has de hacer una greca diferente, y no todas a la vez.

Espero y deseo que cada día, a partir de hoy, sea mágico y sorprendente en todos los terrenos de tu vida.

TERCERA PARTE

En esta tercera parte vamos a poner en práctica todo lo que hemos aprendido hasta el momento.

Recuerda que en la primera parte hemos descrito los rasgos generales de nuestra escritura, pasando poco después a analizar determinadas características relacionadas con áreas importantes de la vida del ser humano.

En la segunda parte hemos realizado ejercicios para modificar aquellos rasgos que nos impiden alcanzar nuestros objetivos a través de la grafoterapia y de ejercicios procedentes de distintas disciplinas del campo de la psicología —cognitivo conductual, gestáltica y constelaciones familiares, principalmente— con el fin, además, de «cambiar nuestra mirada» cuando nos enfrentamos a un problema.

Ya tienes, pues, un conocimiento suficiente. Ahora debes practicar para asentarlos. Por ello, te propongo a continuación varios ejemplos de textos para que puedas integrar todo lo que has aprendido. Te iré señalando de manera ordenada, en cada caso, qué conclusiones podemos sacar de distintos tipos de letra; además, puede ser divertido que practiques con tus amigos y familiares. Cuanto más practiques, más fácil te será analizar tu propia letra. Yo, aún hoy, sigo descubriendo cosas de mí misma a través de mi escritura, y llevo veinte años ejerciendo como grafóloga.

¿Por qué el análisis propio puede durar años? Muy sencillo, porque vamos modificando nuestra conducta, nuestros pensamientos y nuestras actitudes y, como reflejo de ello, nuestra letra se va transformando. De hecho, recuerda que ésta es la base de la grafoterapia, pero a la inversa: modificamos rasgos de nuestra escritura para ayudar a transformar nuestro interior.

Para hacer más amena esta parte, he elegido a personajes literarios o simbólicos que caracterizan los rasgos de la personalidad que estamos analizando, y que nos van a servir de guía para ejecutar correctamente un análisis grafológico. Comenzaremos siempre con una primera impresión del texto y, una vez señalado el rasgo principal, estudiaremos las tres áreas más importantes del análisis:

- La inteligencia. Cómo son los procesos cognitivos de la persona, si tiene o no claridad en los pensamientos y en las metas, si es ordenado o no mentalmente, cómo son su memoria, su capacidad de atención y su percepción.
- La voluntad. Nos centramos de manera especial en el área laboral, en el estilo de liderazgo, la adaptación a los ambientes de trabajo, la preferencia por «la calidad» o por «la cantidad» en el trabajo, y si hay rasgos o no de acaparamiento indebido.
- El comportamiento. Analizaremos cómo se comporta el individuo con los demás, cómo es realmente: introvertido, extrovertido, amigable, cauto, reservado, creativo..., y su sensibilidad.

Esta estructura nos servirá de guía para «sacar», a partir del análisis grafológico (sea de nuestra letra o la de los demás), un patrón de personalidad bastante ajustado a la realidad.

Todos los ejemplos que se muestran en las siguientes páginas son casos reales de personas que voluntariamente han prestado sus textos para ser analizados por los lectores de este libro.

Encuentros con don Codicioso

JUDITH

Comenzaremos nuestros «casos prácticos» con la letra de Judith. ¿Qué es lo que primero que destaca?

Fijaos bien en los márgenes prácticamente inexistentes (punto A, figura 15.1). Esta ausencia refleja el deseo de Judith de aprovecharlo todo: el tiempo, el dinero, los recursos, a las personas, etc. En el fondo, este rasgo es casi sinónimo de codicia, del deseo de poseer no sólo riquezas, sino de acaparar todo aquello que esté en su mano, incluso el tiempo, como si se tratara de una posesión personal.

La codicia emocional se plasma también en su letra sobrealzada, y en los pies y crestas grandes (puntos B y C). Desea que todo el mundo esté pendiente de ella, que los demás le dediquen su tiempo casi en exclusiva, ocupar los pensamientos del otro, ser el centro de atención, acaparar miradas y sentimientos.

Otro rasgo importante es el relacionado con la atención. A veces, Judith no pone los puntos de la letra «i». Esto significa que es despistada, que tiene cierta tendencia a perderse en sus procesos mentales y a no concretar sus acciones (I).

En el terreno de la voluntad, mezcla palabras en arcada (J) y en guirnalda (K). En consecuencia, dependiendo del ambiente en el que se encuentre, se mostrará abierta o cerrada; en ciertos terrenos se volverá introvertida (arcada) y en otros más adaptable (guirnalda).

En cuanto a su estilo de liderazgo, queda definido por las barras de la letra «t». Como no son muy altas (L), podemos afirmar que no tiene un estilo de liderazgo definido, y si se la sabe «llevar», hará un buen trabajo.

Judith tiene un alto grado de autoexigencia y lo muestra claramente en ciertas letras y en la presión en la vertical (M). Este rasgo puede indicar gusto por el mando, pero en su caso —como hemos visto— no es así: es su autoexigencia estricta la que hace que imponga a los demás su forma de ser, por lo que este rasgo está más ligado al orgullo que a la capacidad de liderazgo.

El texto ocupa la página (N). Ello indica que Judith apuesta más por la cantidad de trabajo productivo que por la calidad (un rasgo que se confirma por la presencia de palabras que no son ejecutadas correctamente).

En el área del comportamiento, vemos cómo la letra está inclinada hacia la derecha, a veces un poco más de lo habitual (Ñ). Esto implica que sus impulsos pueden invadir a los demás y que éstos se sientan apabullados por su forma de ser.

La exageración en algunos de sus rasgos (O) implica un deseo constante de llamar la atención, no siempre de una manera suave o educada, llegando incluso a la imposición de sus criterios.

La «a» minúscula abierta (P) revela que es una persona abierta y que le gusta compartir con los demás. Pero ¡cuidado!, la apertura de la «a» en la parte superior puede indicar signos de hablar más de la cuenta: si le confías un secreto, tienes muchas posibilidades de que no esté a salvo.

Judith siente que no le alcanza el tiempo, porque no sabe frenar, no sabe parar. Así lo refleja el margen derecho (Q). Ha de aprender a detenerse para que la velocidad de su mente consiga ser coherente con el tiempo real.

Shangri-La: la fuente de la eterna juventud

GUADALUPE

Antes de analizar la letra de Guadalupe, os voy a aportar un dato sobre ella: es una mujer de cincuenta y un años. ¿Cuántos años echarías a la persona que escribe el texto?

El texto nos muestra una letra redondita (punto A, figura 16.1). Llama la atención el hecho de que Guadalupe escriba en mayúsculas (B). En términos generales, quienes así lo hacen son personas que ocultan algo... ¿Qué es lo más obvio que oculta Guadalupe? Efectivamente..., la edad. La letra corresponde a una adolescente, incluso los puntos de la «i» (C) son más propios de una niña de ocho años que de una mujer madura: simbolizan su parte más infantil.

Guadalupe oculta, en definitiva, su miedo a envejecer. Por eso he querido titular este capítulo «Shangri-La: la fuente de la eterna juventud», un lugar ficticio donde jamás se envejece descrito en la novela *Horizontes perdidos* del británico James Hilton. Guadalupe, como los personajes de la novela, no desea envejecer, y busca continuamente, con actuaciones de carácter casi infantil, sentirse joven.

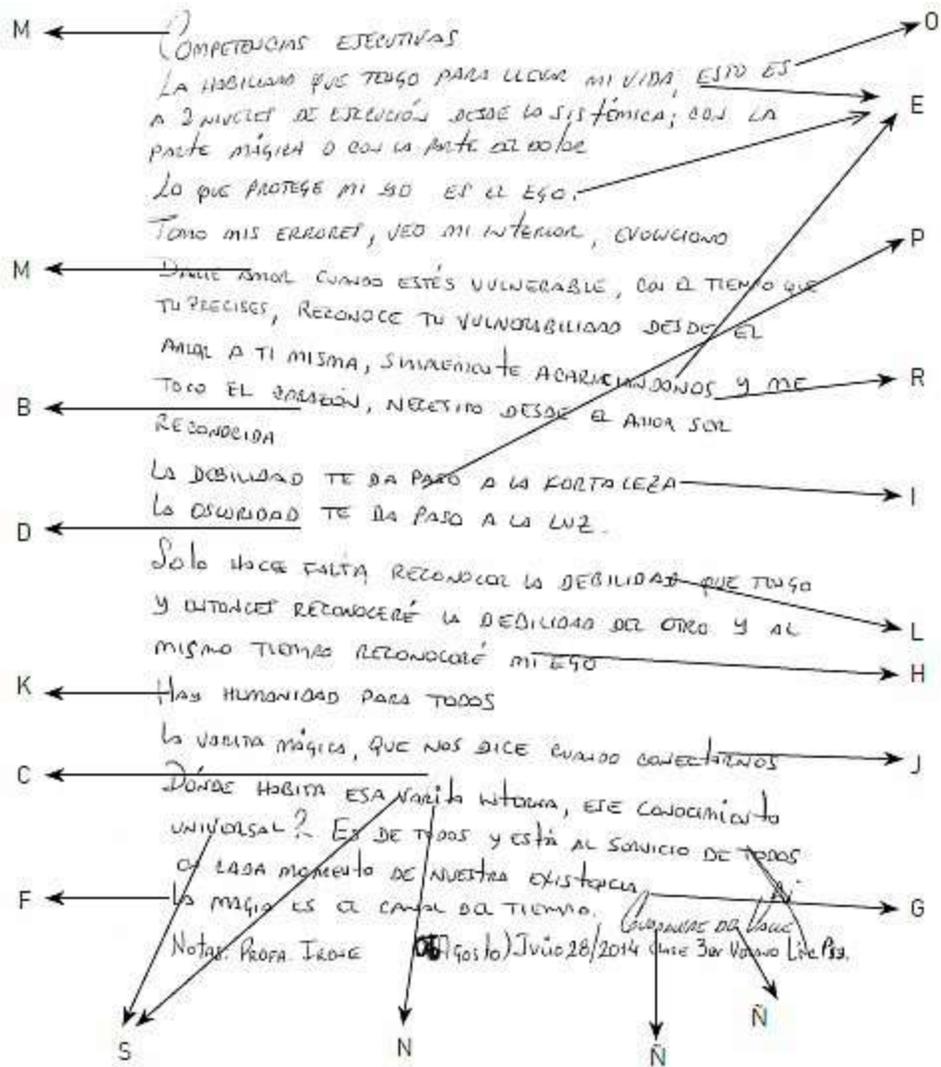


Figura 16.1. Letra de Guadalupe.

Si hay un problema que preocupa a un porcentaje muy elevado de seres humanos es envejecer. Asustan las primeras arrugas, las primeras canas, la decrepitud física, contra la que podemos luchar hasta cierto punto —la sociedad actual nos ofrece miles de productos para hacerlo—. Pero la realidad es que el tiempo pasa, la vida se va y, en muchos casos, se tiene la sensación de no haber hecho nada, o al menos nada de lo que habíamos imaginado. Mantenemos un espíritu infantil, que está muy bien cuando no impide desarrollarse a nuestro «yo adulto», pero que se convierte en un problema cuando, simplemente, nos negamos a crecer.

Sóñar no tiene edad, ser feliz tampoco. Simplemente tenemos que adaptar los sueños y las metas a las edades que nos correspondan, y reinventarnos. Ésa es la clave de la eterna juventud.

Sigamos con el análisis grafológico de Guadalupe. La inteligencia se refleja en el interlineado: los renglones intentan estar separados, bien delimitados, manteniendo una coherencia correcta a lo largo del texto (D).

Pero aunque la separación entre líneas sea correcta, éstas no tienen una dirección definida: algunas están rectas, otras decaen, otras adoptan una posición ascendente... Al final del texto, su tendencia es ir hacia abajo, lo que implica que la tristeza está muy presente en la vida de Guadalupe, y que esa tristeza bloquea muchos de sus procesos mentales (E).

También el margen izquierdo va decreciendo (F). Este rasgo desvela cómo Guadalupe intenta salir adelante con sus propias decisiones, pero luego sus miedos y su pasado la atrapan.

Si nos fijamos en la firma, lo primero que llama la atención es su ubicación: está en medio del texto (G). Esto significa que está perdida, que no encuentra realmente su lugar. Este rasgo es sumamente importante, porque será la causa de sus despistes (H), reflejados en los puntos de la letra «i» y en las líneas que tienden a descender.

En el terreno de la voluntad, podemos observar cómo el texto ocupa toda la hoja. Guadalupe es, por tanto, una persona muy trabajadora, que presta atención a la calidad en todo aquello que realiza. Además, desea tanto ser comprendida por los demás, que opta por escribir en mayúsculas (I).

Muchas de las barras de la letra «t» son bajas, aun tratándose de letras mayúsculas (J). Esto significa que, aunque Guadalupe a veces dé la imagen de querer mandar, se siente mucho más cómoda cuando es dirigida por los demás, por lo que, a la hora de embarcarse en un proyecto, dará mejores resultados cuando esté bajo la supervisión de otro u otros que cuando ella misma ocupe un puesto de mando.

Si nos fijamos en la letra «A» mayúscula, vemos que ésta adopta la forma de un triángulo (K). Este rasgo nos indica que es muy reservada, incluso puede darnos la impresión de que es una persona algo fría, aunque este distanciamiento se difumina, porque el resto del texto es bastante curvo.

También es bastante individualista, como reflejan las letras desligadas de una misma palabra (L), por lo que va a rendir mejor en los trabajos individuales que en los grupales.

En cuanto al comportamiento, cabe destacar la presencia de celos, según indica la «c» de la palabra *competencias* (M). El trazo intenta meterse hacia dentro, formando las llamadas *evaporaciones* en el plano emocional; Guadalupe considera que las personas que están a su alrededor son «suyas», y no sólo su familia, sino también sus amistades más íntimas.

Guadalupe es una mujer creativa, como muestran los puntos de la letra «i» más «inflados» (N), por lo que puede sorprender mucho en el plano social.

Si nos fijamos en su firma, ésta incluye nombre y apellidos, sin prácticamente ninguna rúbrica (Ñ). Este rasgo revela un alto grado de compromiso con aquello que cree y que siente. Al ser recta (O), su nivel de aspiraciones siempre estará delimitado por

aquello que se ve capaz de realizar, ya que si fracasa en algo su seguridad personal también se tambaleará.

Destacamos su emotividad y sensibilidad, un aspecto que se plasma en las líneas, que van como bailando: su texto combina renglones rectos (P), ligeramente ascendentes (Q) y descendentes (R). Esto significa que, dependiendo de las circunstancias, se va a sentir más o menos motivada, o incluso completamente desmotivada, si ve que las cosas a su alrededor no salen como ella desea.

Para concluir, el texto de Guadalupe contiene un rasgo muy interesante: las denominadas «alas de gallina» (S), como en la palabra *varita*. Este rasgo nos indica su capacidad de proteger a los demás y de estar disponible cada vez que se la necesita.

La princesa prometida

ANABEL

La novela *La princesa prometida*, de William Goldman, nos muestra a una mujer enamorada de su amor de juventud, y que se encierra dentro de sí misma esperando que ese amor resucite, ya que lo cree muerto. Debido a esa creencia, siempre actúa de la manera correcta. Siente que su amor nunca vendrá, y hace lo necesario para que los demás estén a gusto. Hasta tal punto que se compromete con el rey, a pesar de que su corazón está en otro lugar, junto a su amado.

Ésta es la historia que me va a servir para hablaros de Anabel. Ella es una mujer muy guapa, joven, atractiva, deseosa de vivir el amor verdadero, pero nunca puede. Su control es excesivo y, aunque cada vez va flexibilizando más su carácter, siempre intenta agradar a los demás, a todos los «reyes» que se va encontrando. Pero ¿dónde queda ella?

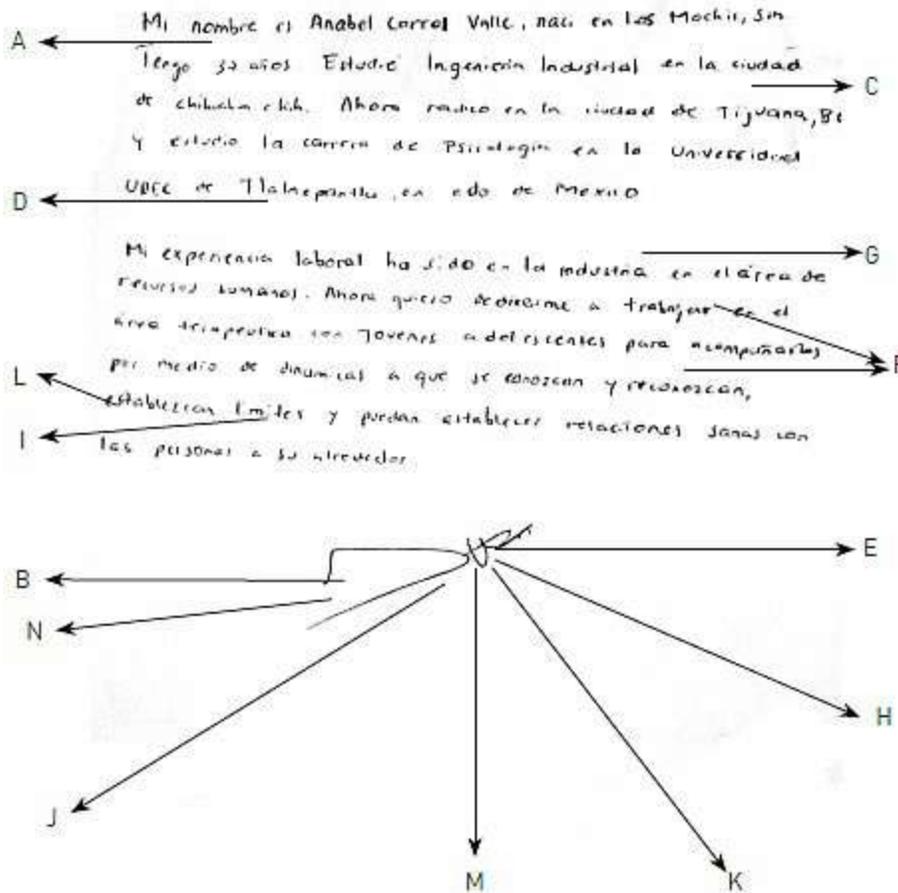


Figura 17.1. Letra de Anabel.

En primer lugar, observemos qué tipo de letra tiene. Su ejecución es muy correcta, (punto A, figura 17.1); como en la historia de la princesa prometida, es el control lo que rige su vida, quedar bien con los demás y no dejar nada ni a la sorpresa ni al azar.

Intelectualmente, esta buena ejecución de la letra apoya la idea de una mente más bien pausada. Pero si nos centramos en su firma, vemos que la «A» de *Anabel* está trazada con un movimiento rápido; de hecho, firma con su nombre de una manera ágil (B). Esto significa que socialmente siente que ha de ser pausada, correcta, tomarse sus tiempos (según indica el texto), pero internamente (según su firma), va muchísimo más rápido de lo que demuestra, y esto frena la ejecución de sus objetivos internos, quedándose en la superficie: en lo social.

La separación del interlineado es muy correcta (C), un rasgo que nos indica que siempre va a apostar por la claridad en sus ideas y en sus objetivos.

Su autocontrol se ve también en las líneas verticales (D), que indican la rectitud de su comportamiento respecto a los demás. Sin embargo, en su firma, en las verticales, predominan las formas curvas (E), por lo que existe un conflicto entre cómo se muestra y cómo es ella realmente.

La buena ejecución nos habla de un buen orden mental y externo. Anabel cuida mucho los detalles, pero el choque entre sus deseos internos y la actitud hacia el exterior se muestra en los tachones de letras como la «r» de *trabajar* o la «e» de *reconocer* (F), que nos indican que su mente necesita parar para dar cabida a sus necesidades.

En cuanto al terreno de la voluntad, la precisión en los puntos de la «i» (G) significa lo detallista que es al hacer las cosas y el cuidado que pone en su ejecución. Podemos deducir que Anabel es una mujer que, en su trabajo, va a primar la calidad sobre la cantidad.

Su firma, ligeramente ascendente (H), nos revela que necesita estar siempre incentivada, con nuevos proyectos que le hagan ponerse retos en su día a día. No se conforma con lo que tiene y necesita innovar en la medida en que su autocontrol se lo permita.

Si nos fijamos en la letra «s» de la palabra *límites* (I), observamos cómo el final de «s» tiende hacia abajo. Este rasgo demuestra su cabezonería a la hora de proponerse las cosas; el hecho de que sea un rasgo discreto, en un final de palabra, nos indica que su empeño y terquedad son muy disimulados, sin que se noten demasiado.

En cuanto a su parte comportamental, firmar sólo con el nombre nos indica su independencia y ganas de volar (J). Tan sólo nos muestra una pequeña rúbrica en forma de dos rayitas (K) que simbolizan un cierto toque dramático en sus actuaciones.

Si nos fijamos, al final de la rúbrica (K) hay un retroceso a la izquierda: todo el impulso que tiene, las ganas y la capacidad, se ven mermadas porque vuelve a sus miedos, a su zona de confort, representada por el área izquierda del texto.

Esta idea se refuerza si analizamos su margen izquierdo, que decrece, y cada vez queda más pegado al filo del papel (L) y demostrando la tendencia a refugiarse en el pasado, en lo conocido.

También en su firma observamos una base curva (M), que desvela un carácter escasamente agresivo. Anabel sabe amoldarse a las circunstancias y huir de las personas que puedan invadir su intimidad (N). Este rasgo queda especialmente al descubierto en la «a» de la firma.

A veces, una letra tan controlada como ésta muestra a una mujer apagada, más bien aburrida, sin ganas..., como la princesa prometida cuando descubre que su enamorado ha muerto; no es porque sea así, sino que éste es el papel que ha optado por interpretar para ser aceptada por los demás.

La ratita presumida

YULEIKA

La ratita presumida era —como su nombre indica— muy presumida. Su ego dominaba su vida, hasta el punto de sentirse tan importante que no se dio cuenta del peligro que corría al decir que «sí» al gato (al elegirlo como pareja) que se la quería comer. A veces, en nuestra vida, este ego no nos deja ver el peligro, nos guiamos más por la seducción que por la realidad, y no hay barreras entre lo que hay dentro y fuera de casa.

Parecida a nuestra ratita presumida es Yuleika, que se caracteriza por poseer un gran ego (punto A, figura 18.1), como revelan la letra «o» y la presencia de mayúsculas más grandes que el resto del texto (B). Nos encontramos, pues, ante una mujer que siente la necesidad de destacar por encima de los demás.

Sin embargo, hay que matizar esta afirmación tan rotunda, ya que su letra en muchos trazos es pequeña (C); es decir, si bien tiene innegables deseos de destacar, también es cierto que, en muchas ocasiones, necesita pasar desapercibida y que muestra una gran capacidad de análisis con lo que ocurre a su alrededor.

México 31, 07, 20.



Figura 18.1. Letra de Yuleika.

En su letra destaca su gran creatividad, expresada en las crestas de la firma (D). De hecho, seguramente Yuleika llame más la atención por su originalidad que por su capacidad de integrarse en procesos o situaciones que son más normativos.

Vamos a fijarnos ahora en un rasgo muy curioso que exhibe la palabra *tomo*; en concreto, en la última «o» (E). Vemos que el trazo se «despega» y se desvía a la zona de la izquierda. Esto nos indica que en la vida de Yuleika existen ciertos miedos. A pesar de ello, muestra un carácter que no teme la acción, que sabe enfrentarse a los problemas y resolverlos. Así se deduce de la inclinación (F), y de la firma, situada muy a la derecha (G).

Por todo ello, no es extraño que cuando tenga todo planeado y esté lista para actuar, le asalten los miedos y salga con un «pero...», con un miedo repentino, que afortunadamente se resuelve sin mayor problema.

Vemos su claridad de ideas y objetivos en la diferencia del interlineado (H). El comienzo de la «A» mayúscula (I) simboliza el tiempo que necesita de reflexión para pasar a la acción. Es decir, pese a tener en general las ideas muy claras, es una mujer reflexiva que sopesa varias veces los pros y los contras antes de actuar.

La «D» mayúscula (J) tiene un trazo cuidado. Esto refuerza su tendencia a realizar un trabajo productivo de calidad; prefiere tomarse su tiempo y realizar una buena ejecución que actuar de manera desordenada y rápida.

Los puntos y aparte alineados (K) nos indican no sólo que es puntual, sino que necesita un orden estricto para realizar las cosas: empezar y terminar, y no dejar las cosas a medias.

Por último, vamos a analizar la firma, en la que figuran todos los apellidos. Este gesto significa que se muestra tal cual es en todos los terrenos —en el personal y en el profesional—. Hay un detalle muy significativo que no podemos dejar pasar: el último rasgo de su firma (L) representa su segundo apellido; como ya hemos visto en capítulos anteriores, esta presencia simboliza la importancia de la figura materna.

En la firma también destacan las crestas infladas (M), que refuerzan la parte creativa en su vida privada, social y laboral, ya que aparecen en nombre y apellidos. La «z», por su parte, presenta un rasgo más inflado (N), que simboliza su necesidad de tener ciertas posesiones materiales para sentirse segura.

En resumen, nuestra ratita presumida es muy detallista y delicada, sabe adaptarse muy bien a los demás, pero les exige lo mismo que ella da, según se deduce de las rectas en la firma (Ñ).

Mulan: la heroína rebelde

LOLI

La historia de Mulan, que recrea Disney en su película, muestra el coraje y la valentía de una mujer que se hace pasar por hombre para poder ser un guerrero. Luchar por lo que ella cree que le corresponde, sin importarle los riesgos que corre. En el fondo, es una rebelde que no admite quedarse en la aldea haciendo las labores que su sociedad asigna a las mujeres cuando ve su capacidad para luchar y defender sus ideales.

Así es Loli, una rebelde, marcada por la «T» mayúscula (punto A, figura 19.1) — símbolo de un gran corazón—, y por la letra y firma curvas (B).

Su primer impulso y donde se siente cómoda es en una posición de mando —como vemos en la «t» de la palabra *parte* (C)— y en la gestión de equipos —como muestra su letra ligada (D)—.

Su estilo de liderazgo es muy amoroso, ya que predomina la letra en guirnalda (E). Le gusta llegar a la gente, como también demuestra la presencia de la «a» minúscula abierta (F). Sin embargo, a veces, le puede el ego. Cuando es así, se obnubila y no ve más allá.

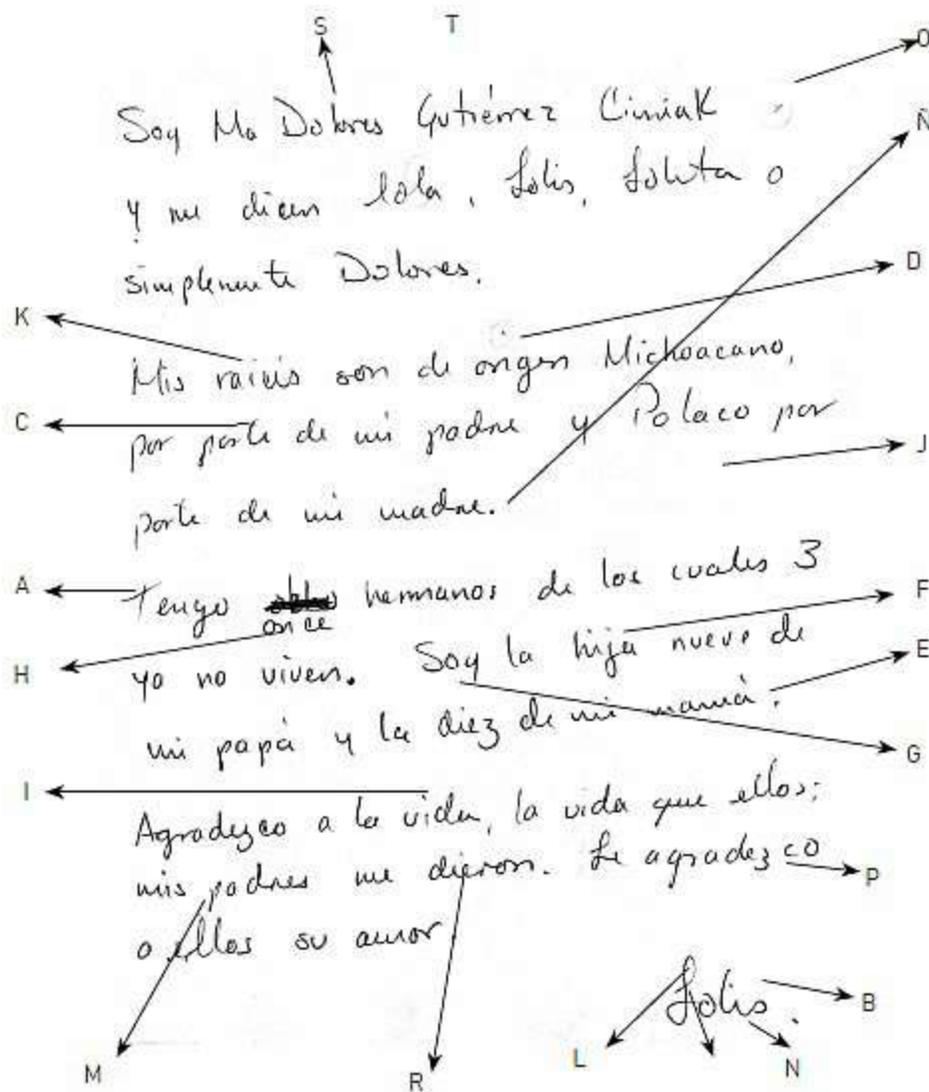


Figura 19.1. Letra de Loli.

El ego se refleja en la letra a veces demasiado grande —como las palabras *soy* y *diez* (G)—, con óvalos que sobresalen respecto al resto del texto.

Vemos su obnubilación en los tachones (H), y también cómo necesita tomarse sus tiempos y darse su espacio cuando pasa de una letra ligada a una letra desligada (I).

Su letra es bastante grande, lo que simboliza su intento de dominar el espacio (J), pero al final, es el espacio el que la domina a ella. Loli tiene, pues, que prestar más atención al orden tanto espacial como creativo, pues muestra cierta tendencia a perder el tiempo. Podemos deducir este rasgo de su carácter por cómo ha escrito los cuatro párrafos de su texto: con una letra más pequeña, apenas ocuparían la mitad. Se deja llevar por su mundo de fantasía y por su parte creativa, como se aprecia también en los puntos de la «i» elevados (K), y en la elaborada cresta de la «L» mayúscula de su firma (L).

Hay un rasgo especialmente importante en la letra de Loli: la presencia de la «s» del rencor —si nos fijamos bien, hay un pequeño pico en la parte inferior (M)—. Es una mujer que se da a corazón abierto, que se muestra tal y como es —así se deduce de su firma sin rúbrica (N)—, pero si se siente traicionada, le resulta difícil olvidar y perdonar.

Su letra no está bien definida. Hay algunas palabras o letras inacabadas o trazadas incorrectamente, como la «r» minúscula y alguna «a» también minúscula (Ñ). Este rasgo indica que la calidad de su trabajo puede presentar algunos fallos o descuidos.

Respecto al margen derecho (O), observamos que no llega al final de línea. Esto representa el miedo al futuro y se ve claramente en las primeras líneas del texto; a medida que avanza, apura más el margen derecho (P), lo que significa que cuando tiene confianza en sí misma, suelta esos miedos.

La «L» de la firma (Q) muestra su necesidad de pasar sus pensamientos y acciones primero por la parte creativa; luego, por la planificadora, y, finalmente, por la ejecutora. Esto le hace perder mucho tiempo y enredarse en divagaciones mentales.

Los puntos de la letra «i» y de la «j» (R) se sitúan en una posición muy elevada en varias ocasiones, lo que indica la tendencia a despistarse y a perder la concentración. A Loli le cuesta concretar, y por ello se apoya en los demás.

Observamos también que su letra mezcla diferentes tamaños (S) e inclinaciones (T). Ello se debe al alto grado de emotividad y sensibilidad de su carácter. Loli tiene una gran habilidad para captar las emociones; es como si tuviera cinco antenas para detectarlas y sabe cómo son las cosas por esta percepción tan especial: su letra vibra como vibra ella misma ante los estados de ánimo y sentimientos de quienes la rodean.

En resumen, si bien presenta rasgos de autoridad y liderazgo, los combina con un gran corazón, con la entrega a las emociones y sentimientos tanto propios como ajenos.

El patito feo

PILAR

Cuántas veces nos hemos sentido el patito feo en nuestras vidas, simplemente por ser diferentes a los demás. Recuerda la historia: cuando el patito creció, fue un maravilloso cisne blanco. Todos tenemos un poco de patito feo, pero no debemos olvidar que, si queremos, podemos sacar ese cisne que llevamos en nuestro interior y que —puntualizo— sólo sale cuando se crece. Es decir, cuando somos adultos, cuando dejamos el patrón infantil y nos decidimos a madurar y tomar las riendas de nuestras vidas. Recordemos que el patito tuvo que alejarse de los suyos, y ese «tomar distancias» es muy necesario para saber quiénes somos realmente.

Éste es el caso de Pilar. Lo primero que llama la atención es su inteligencia... Tiene una capacidad de razonamiento muy alta, reforzada por los rasgos de inicio de frase y por el principio de su firma (puntos A y B, figura 20.1). La mente de Pilar va muy rápida, tal y como se ve en palabras como *mientras*, en la fluidez con la que une dos letras, con una gran rapidez (C), casi como si hiciera dos en una, a pesar de que se vuelva ilegible.

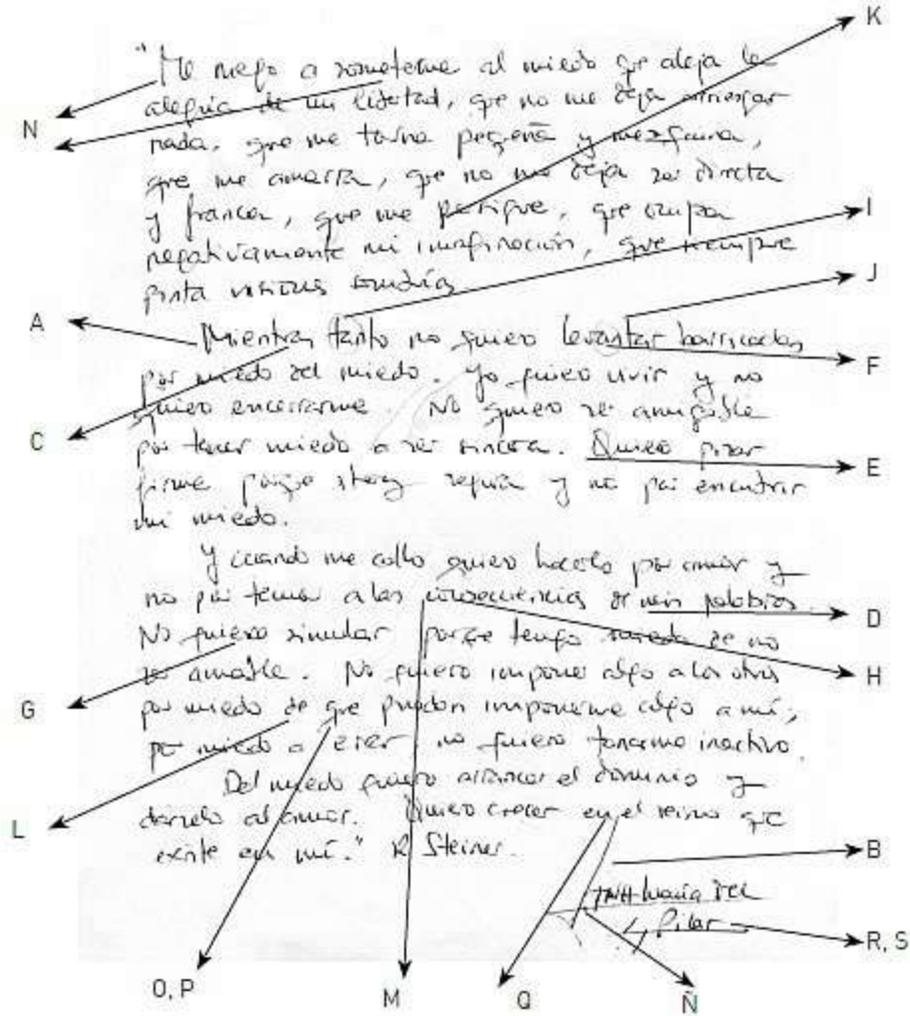


Figura 20.1. Letra de Pilar.

Su mente clara se revela en la separación del interlineado (D), así como en la rectitud de las líneas (E). Si nos fijamos, hay «movimiento» en las letras, expresión del dinamismo que es su motor para hacer las cosas (F).

Tiene un carácter objetivo —así se ve en la definición letra por letra (G)—, es analítica, lo que se expresa en la unión de las letras y en las vocales pequeñas (H). Destacan especialmente los ligados altos, muestra innegable de una alta capacidad intelectual (I). Los ligados altos se ven en las palabras *sincera* o *levantar* (J), y refuerzan la idea de rapidez y pensamiento elaborado que poseen las personas con una alta capacidad intelectual. También denotan habilidades de escritor: los que exhiben este rasgo suelen tener dotes para la redacción tanto de documentos como de libros.

A pesar de ello, existe cierta falta de claridad en sus objetivos: Pilar tiene todas las cualidades, pero para alcanzar sus objetivos tiene que equilibrar su parte mental con su parte terrenal. Este rasgo se muestra en cómo se confunde el interlineado. A veces,

incluso, las líneas dan la impresión de estar mezcladas (K).

A Pilar le gusta ser coherente y perfecta, como demuestra su letra, muy bien ejecutada (L). Intenta llegar a todo, y necesita aglutinar lo divino y lo humano en el aquí y el ahora. Y esto en lugar de ser una ventaja, lo vive como una angustia. Tiene la sensación de tener que hacerlo todo, y no llega... Este problema se detecta en los denominados *fantasmas*, que son pequeños pasillos que se van formando en el centro del texto (M).

La autoexigencia se expresa en las letras «t», «m», «p» y en la forma tajante de trazar las verticales (N). Observamos cómo Pilar planifica antes de actuar; de hecho, siente la necesidad de tenerlo todo proyectado, como se ve claramente en su firma (Ñ).

Otra característica de su personalidad es su rebeldía..., una rebeldía camuflada, ya que no quiere mostrar su parte subversiva y por ello la esconde ante los demás. También siente ira hacia el pasado, como se deduce de la «q» minúscula —con la parte inferior corta (O), hacia la izquierda, y con tendencia a un pequeño arpón (P).

El primer rasgo que llama la atención de su firma es que toca el texto, lo que simboliza cierta invasión del terreno de los demás (Q). La firma se traza entre lo que llamamos «raíles», una especie de dos líneas paralelas perfectamente ejecutadas (R), que representan su incapacidad para salirse de lo normativo, de lo impuesto, poniendo límites al cisne que lleva dentro y sintiéndose pequeña e inferior a los demás. Su nombre, «Pilar», se sitúa en la parte inferior de estos raíles (S), lo que simboliza la cárcel interior de la que tanto le cuesta salir.

Es este punto uno de los más importantes en los que debería trabajar Pilar: destruir esa cárcel interior, liberarse, utilizando todas esas grandes cualidades que posee, para llegar a ser un perfecto cisne.

21

Mi amiga la ira

AGUSTÍN

Para concluir esta parte del libro, quiero enseñeros la letra de Agustín. Ya que a lo largo de estas páginas —sobre todo, en el capítulo dedicado a las emociones— hemos hablado de la ira, quiero mostraros esta letra para que podáis observar cómo es este sentimiento en su estado puro. Hay además rasgos difíciles de encontrar, y creo interesante que los aprendas, para que, si te encuentras con personas con un carácter parecido, entiendas que son una pequeña bomba de relojería que puede estallar en cualquier momento.

Los rasgos de la ira se ven especialmente en la «t» (punto A, figura 21.1), trazada «en triángulo», y en el predominio de las letras muy angulosas (B).

Sin embargo, esta rabia se combina con la dulzura y el cuidado, tal como se ve en la «a» minúscula, muy amorosa y suave (C), y bastante cuidada en algunas palabras, como en *tormenta* (D).

También podemos observar rasgos de ala de gallina en la palabra *amor* (E) y en la «v» de *nueva* (F).

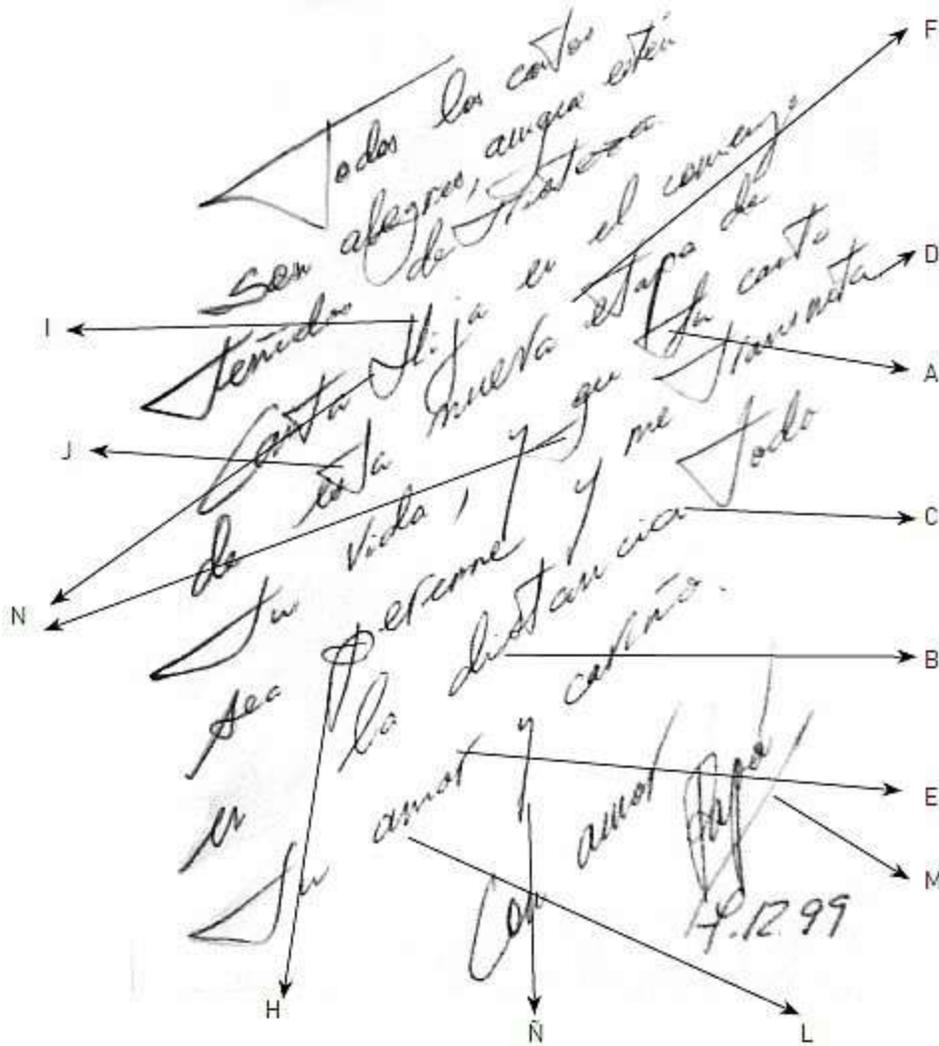


Figura 21.1. Letra de Agustín.

Otro rasgo negativo que llama la atención es la falta de control en sus impulsos, tal como se deduce por la «t» alta y desproporcionada, que incluso llega a invadir más de cuatro letras cuando es mayúscula (G).

Es muy interesante ver el conflicto entre lo material y lo espiritual, que se refleja en los pies o parte inferior de las letras (H), así como en las crestas o parte superior (I).

Las verticales de la «t» nos hablan de un carácter exigente consigo mismo y con los demás (J), y su cabezonería se plasma en el acento de la «á» en *papá* (K).

Toda esa ira, los conflictos e impulsividades se revelan, además, en la inclinación de las líneas (L) y en la firma ascendente (M), lo que marca —por otro lado— un carácter muy optimista. Pero hay que tener mucho cuidado si vemos una inclinación tan ascendente en la firma, ya que indica que, si no se cumplen los objetivos, el individuo caerá en la frustración, y si los objetivos son muy elevados, puede apuntar una tendencia a la desidia o a la pereza.

Los pies de la «t», de la «q» y de la «h» (N) nos hablan de una tendencia a mirar al pasado y de la imposibilidad de salir de él —por eso están tan inflados a la izquierda—; también nos indican una necesidad de proteger ese pasado.

Existe un enfado con lo terrenal que se ve en el arpón de la «y», en su parte inferior (Ñ).

Para concluir, hay que señalar que esta letra es la de un artista. Estos rasgos tan exagerados se suelen dar en personas que se dedican a pintar, dibujar..., a realizar tareas que exigen creatividad en todos los terrenos, presentes, pasados y futuros, espirituales y terrenales. Por tanto, si os encontráis una letra de este tipo, analizadla siempre desde un prisma más creativo.

CUARTA PARTE

Grafoterapia en acción

En esta última parte te ofrezco un recopilatorio de los ejercicios gráficos necesarios para abordar los problemas más frecuentes que observo en mi consulta. La grafoterapia ha avanzado mucho, y ahora ya no sólo se centra en la expresión de la grafía, sino que también trabaja y concede enorme importancia al movimiento.

Los terapeutas más puristas se centran en mejorar ciertos trazos, pero a mí me gusta considerar la grafoterapia como una técnica que complementa otras, por lo que se hace necesario verla desde una óptica más integral. No es algo nuevo: a lo largo de este libro he intentado integrar tanto el análisis como la metodología de distintas escuelas para que seas más feliz y te sientas mucho más completo en tu día a día.

Espero que hayas disfrutado de este maravilloso mundo que es conocerse a uno mismo. Si has hecho los ejercicios, estoy segura de que te sentirás mucho más feliz que cuando empezaste a leerlo.

Y recuerda que, además de la grafoterapia, llevar un bote de purpurina encima es algo que no falla nunca.

Recuerda lo brillante que eres, y que todos estamos diseñados para resplandecer.

Ejercicio 1. Trabajar los márgenes

Para liberarnos del lastre del pasado y de ese miedo inconsciente, vamos a trabajar en un folio dejando 2,5 centímetros de margen izquierdo. Si no aprendemos a dejar ese margen, viviremos en un nivel de angustia continuo, simple reflejo del conflicto interno que padecemos.

El ejercicio tiene como objetivo tomar la vida de una manera mucho más tranquila y ser conscientes de que no pasa nada por dejar espacios entre líneas... Incluso nos libera de la angustia, ya que simboliza tomarse el tiempo necesario en cada momento para acomodar toda la información que viene del exterior.

En un mismo ejercicio vamos a trabajar el margen izquierdo e inferior, donde dejaremos tres renglones de espacio en blanco.

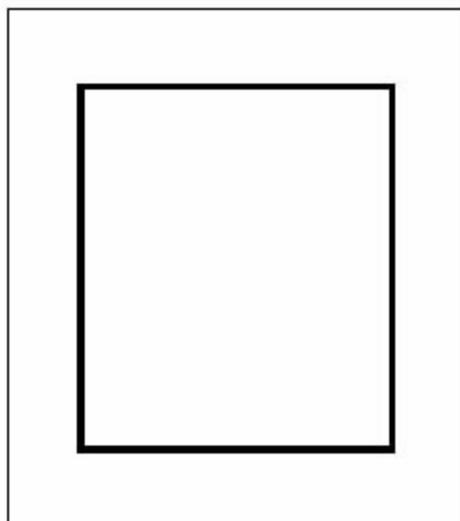


Figura A. 1. Trabajar los márgenes.

Para concluir este ejercicio, toma un cuaderno pautado, de líneas o cuadrículas. Cada vez que escribas, deja una línea en blanco. Así aprenderás a respetar los espacios, el tuyo propio y el de los demás, y sabrás dónde poner los límites para no ser invadido.

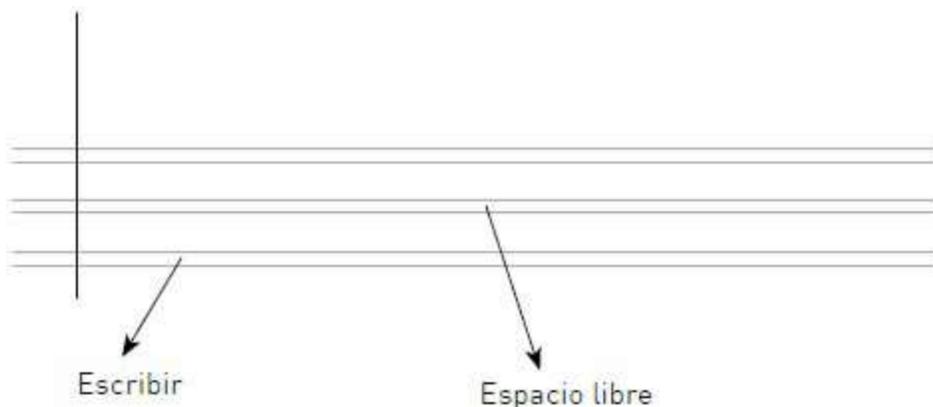


Figura A. 2. Respetar los espacios.

Cuando no respetamos los espacios, invadimos al otro. Por eso, cuando realices este ejercicio, debes poner toda tu conciencia en su ejecución y repetir la siguiente frase:

Si no respeto mi espacio, no respeto el de los demás.

Ejercicio 2. El punto de la letra «i»

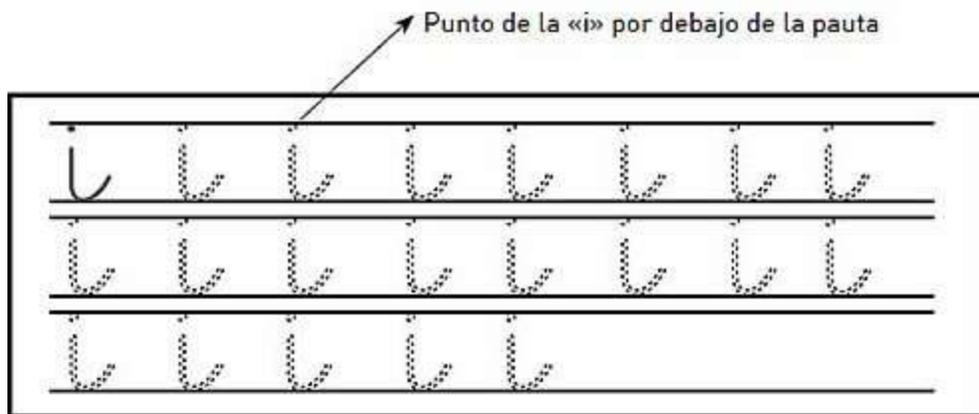
No poner puntos en la letra «i» revela que eres muy despistado y que te cuesta mucho concretar. Siendo más clara: si la decisión la toma el de enfrente, mejor; así te libras de tener que pensar y concretar tus ideas en acciones.

Tienes que superar esta actitud: dejar que otro decida por ti demuestra una falta de responsabilidad hacia uno mismo. Tú tienes el poder de concretar *tu* vida, *tu* relación con *tu* familia, *tu* proceso interior, *tu* magia, *tus* amigos, *tu* proyecto de futuro...

Con el siguiente ejercicio vas a aprender a concretar y, como consecuencia, a reforzar la toma de decisiones y la seguridad en ti mismo.

Toma un cuaderno de rayas, y escribe una serie de «i» poniendo toda tu atención en dónde colocas los puntos, que debe ser justo debajo de la raya: es decir, el punto de la «i» tiene que ir debajo de las pautas; si lo colocas encima, estás dejándote llevar por la imaginación; si lo escribes a la derecha, estás focalizándote en el futuro.

Tienes que realizar cinco líneas todos los días. Cuando termines de hacer cada una de las líneas, escribe la siguiente frase: «Yo concreto», para reforzarla en tu cerebro.



Yo concreto.

Figura A. 3. La letra «i» y la capacidad de concretar.

Ejercicio 3. La sangría, y el punto y aparte

Muchas personas escriben textos de aspecto denso y condensado, en los que apenas se diferencia una parte de otra, sin organizar apenas los contenidos en distintos párrafos.

Si es tu caso, debes trabajar las sangrías para tomar conciencia de lo que son realmente «los puntos y aparte de la vida». El ejercicio que te propongo consiste en escribir con sangría, y debes intentar que el margen izquierdo tenga un poco más de espacio, para terminar de despegarte del pasado.

La sangría (es decir, el espacio en que la primera línea de un párrafo se mete hacia la derecha) debe ser aproximadamente de tres centímetros; el margen izquierdo, de unos 2,5 centímetros.

Para reforzar el uso y el significado del punto y aparte, manda este mensaje a tu cerebro:

Hago algo, lo termino. Punto y aparte, y a otra cosa.

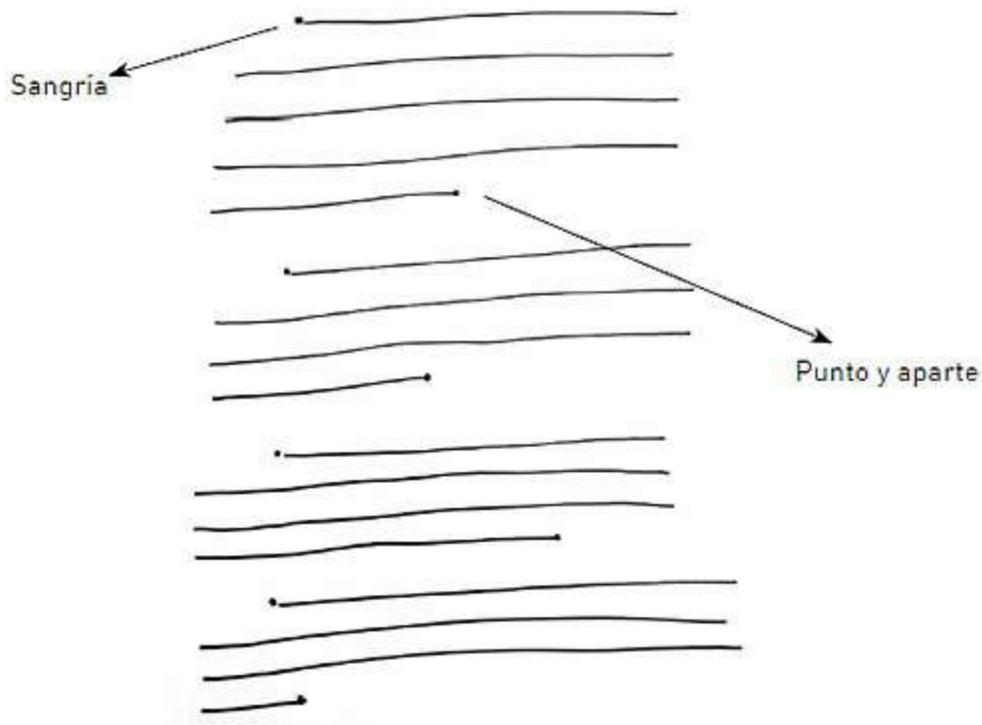


Figura A. 4. Sangrías y puntos y aparte.

Ejercicio 4. Trabajar los miedos (el margen izquierdo)

Trabajar el margen izquierdo es muy importante, sobre todo cuando éste sigue un trazo decreciente. Este rasgo desvela la necesidad de salir del pasado y de los miedos, pero también el fracaso en el intento, y el retorno al pasado.

Si éste es tu caso, realiza este ejercicio: es hora de despegar.

Debes tener siempre presente que el margen ha de mantenerse uniforme. Para que sea sencillo, lo mejor es utilizar una plantilla con una línea vertical que marque el límite izquierdo. Así vamos acostumbrando al cerebro a integrarlo y, por tanto, la necesidad de ir al pasado, a lo conocido, será cada vez menor.

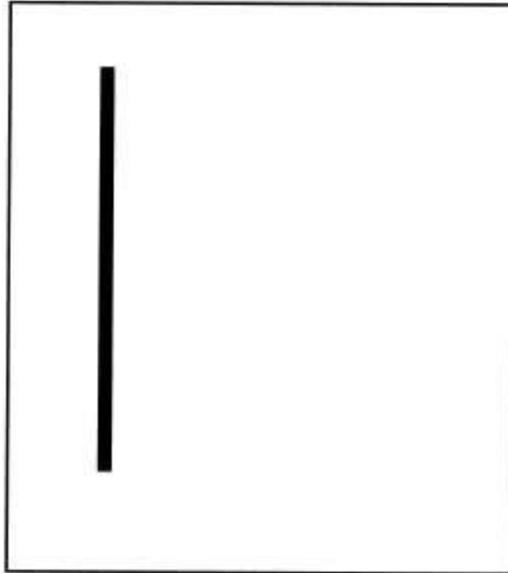


Figura A. 5. Plantilla para el margen.

Ejercicio 5. «Locura de trazo»

Existe en un gran porcentaje de seres humanos una tendencia a querer controlar todo lo que ocurre. Esta característica se refleja en letras muy perfeccionistas, «contenidas» y bien ejecutadas. Pero tanto control puede conllevar un alto grado de angustia, ya que en la vida real es casi imposible tenerlo todo «dominado», ya que mucho de lo que nos sucede depende de las circunstancias o de otras personas.

Para eliminar el deseo de control, realizaremos el ejercicio «locura de trazo».

Para descontrolar, mezclaremos las curvas con las rectas. Por ejemplo, traza una línea recta, otra curva, otra curva, otra recta..., así hasta contar diez mentalmente. Sólo hay una condición: *tiene que ocupar todo el espacio*.

Y recuerda: tiene que haber picos y curvas todos los días..., una vez al día.

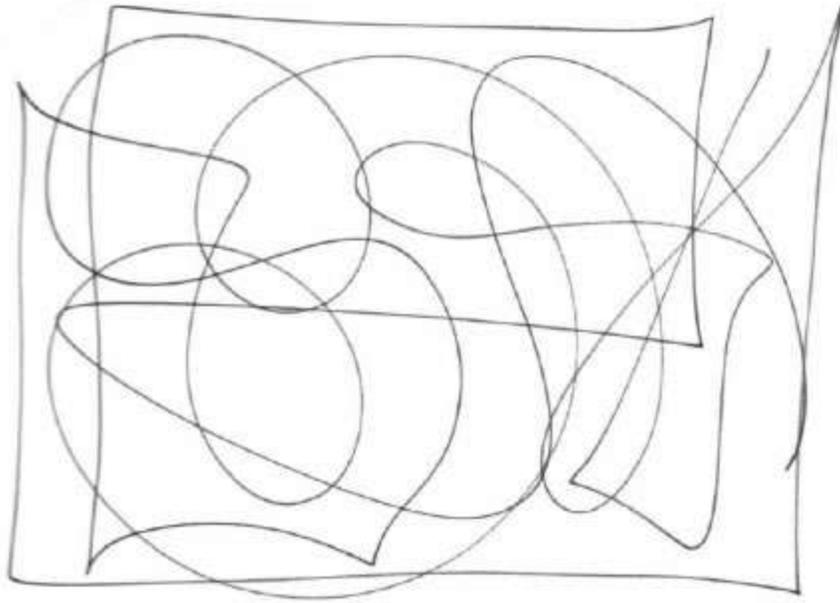


Figura A. 6. «Locura de trazo».

Ejercicio 6. Nos «expandimos»

Este ejercicio es para aquellas personas que tienen la letra muy pequeña, símbolo de perfeccionismo, análisis y cierta introversión.

En este caso, hay que trabajar el miedo a expandirse, aprender a no ser tan perfeccionista, ya que un alto nivel de autoexigencia puede producir sufrimiento y frustración por no ver los objetivos cumplidos «a la perfección».

Este ejercicio consiste en aumentar ligeramente el tamaño de la letra cuando ésta es pequeña; es decir, vamos a expandir nuestra escritura para aprender a «expandir» también nuestro carácter.

Toma un cuaderno de pauta grande, y escribe un texto, ocupando toda la pauta. Comienza, por ejemplo: «Mi experiencia...».

Anota algo cada día, aunque sólo sean tres líneas, elaborando una especie de diario, siempre con esta letra grande.

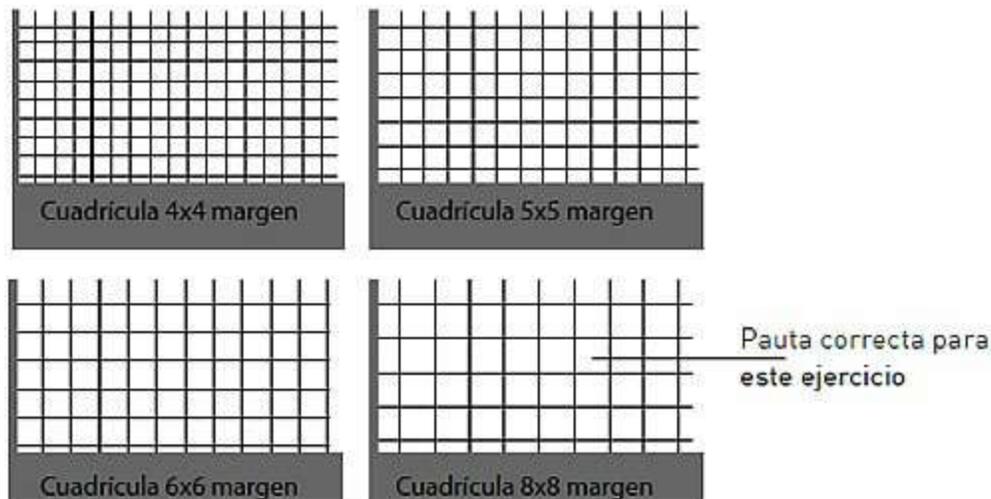


Figura A.7. Cuaderno de pauta grande.

Ejercicio 7. Salir de la angustia

Los trazos que mejor revelan el hecho de que una persona esté atravesando un proceso de angustia o recursivo —es decir, siente que vive una situación sin salida— son las vueltas de más en las letras «a» y «o».

Vamos a aprender un ejercicio básico para frenar esta recursividad en el pensamiento. Es muy sencillo: simplemente debes trazar las letras «a» y «o» minúsculas centrándote en que tengan una sola vuelta, tal y como se muestra en la siguiente figura.

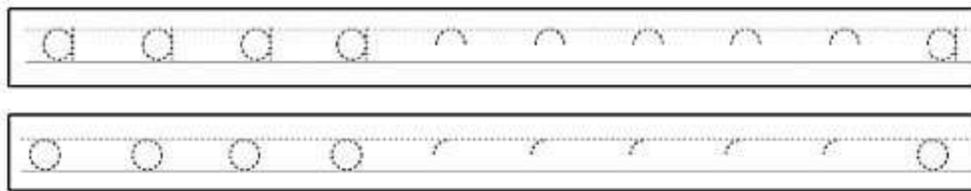


Figura A. 8. Trabajar la angustia con las letras «a» y «o».

Ejercicio 8. Comunicación en pareja

Un problema muy habitual en la consulta de los terapeutas es la falta de comunicación en la pareja, muchas veces vinculado a problemas de «entrega» (qué «da» y qué «recibe» cada uno), o a la sensación de no tener cubiertas las propias necesidades. Recuerda que si no hablas con tu compañero o compañera, él o ella no tiene por qué enterarse de lo que te ocurre y entonces se desencadenará la temida falta de comunicación, produciendo un alto grado de frustración en ambos.

Reforzaremos la comunicación en pareja a través de los óvalos de la letra «g». En realidad, este ejercicio es un medio para que tomes conciencia de las necesidades que tienes como persona —seas hombre o mujer—. Simplemente, traza la letra como te

muestro en la figura.

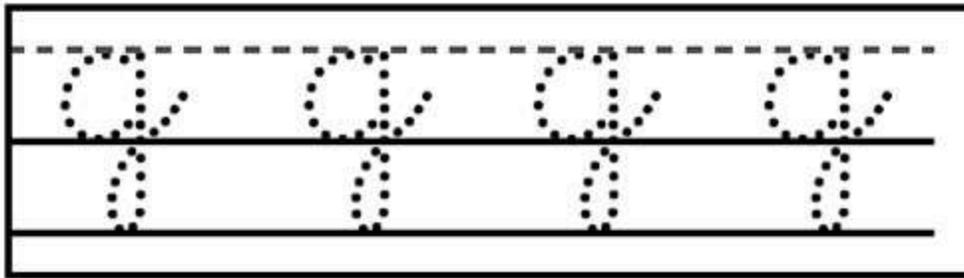


Figura A. 9. Trabajar la comunicación con la letra «g».

Ejercicio 9. La letra más pequeña y los límites

Una letra grande en exceso simboliza derroche, un deseo de expansión que invade a los demás, una llamada de atención continua para sentirse protagonista.

Si éste es tu caso, tienes que intentar rebajar tu letra. Para ello, escribe un par de frases diarias —siguiendo una especie de diario— en un cuaderno de cuadrículas de pauta pequeña.

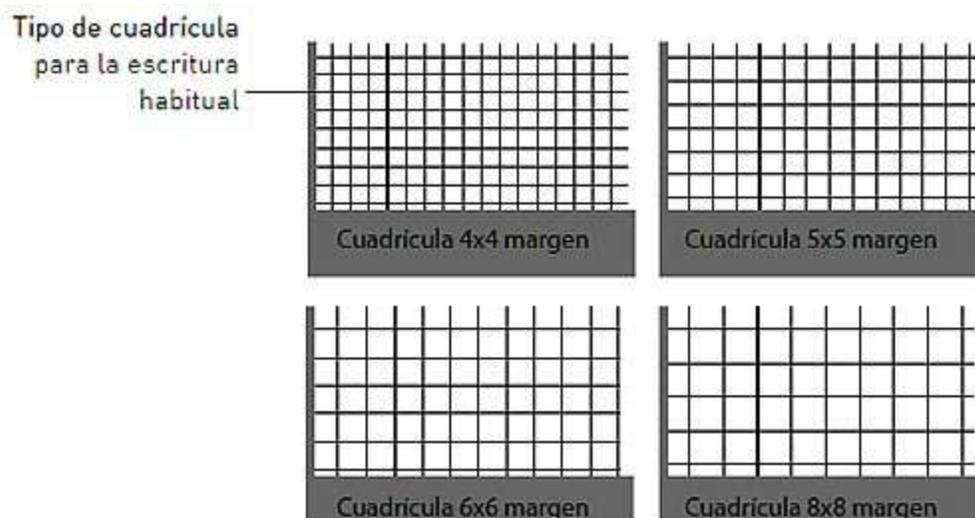


Figura A. 10. Cuaderno de pauta pequeña.

Ejercicio 10. Emotividad

Observamos muchas veces textos que mezclan distintas características: las letras y las líneas presentan inclinaciones diferentes —derecha, izquierda y centro—, se combinan arcadas y guirnaldas... Si éste es tu caso, seguro que eres una persona muy emotiva y sensible, y esto a veces puede jugarle malas pasadas, ya que te afectan en exceso las cosas o te implicas demasiado en los problemas de los demás.

Para que la emotividad no te afecte de una manera negativa, debes reforzar tu parte más rígida.

Para ello, realiza montañitas angulosas como las de la siguiente figura. Con ello además trabajas la autoridad, un rasgo que muchas veces la emotividad hace que se pierda.

Con una hoja al día de ejercicio, es suficiente.

Después de realizar el ejercicio has de poner la siguiente frase y reforzar su contenido en tu interior:

En mí conviven autoridad y emotividad.

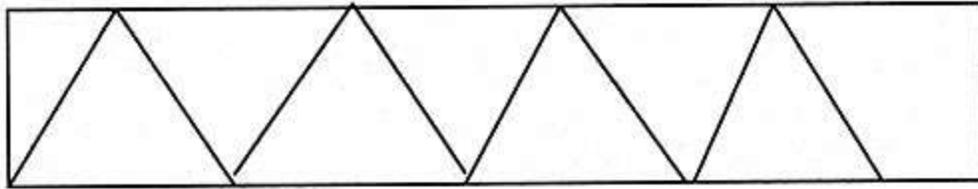


Figura A. 11. Crestas para controlar la emotividad.

Ejercicio 11. Autoexigencia y flexibilidad

La autoexigencia se refleja principalmente en la horizontal de la letra «t». Tienes que dulcificar el trazo de esta letra; sobre todo, procura no hacerla tan recta.

El ejercicio que te propongo para trabajar este aspecto consta de dos partes. En la primera, toma un folio y realiza diferentes tipos de ondas como si fuera un mar.

La segunda parte consiste en trabajar la «t» minúscula. No debes centrarte ni en la altura ni en el palote, contempla sólo la forma vertical de la «t», reaprendiendo su escritura.

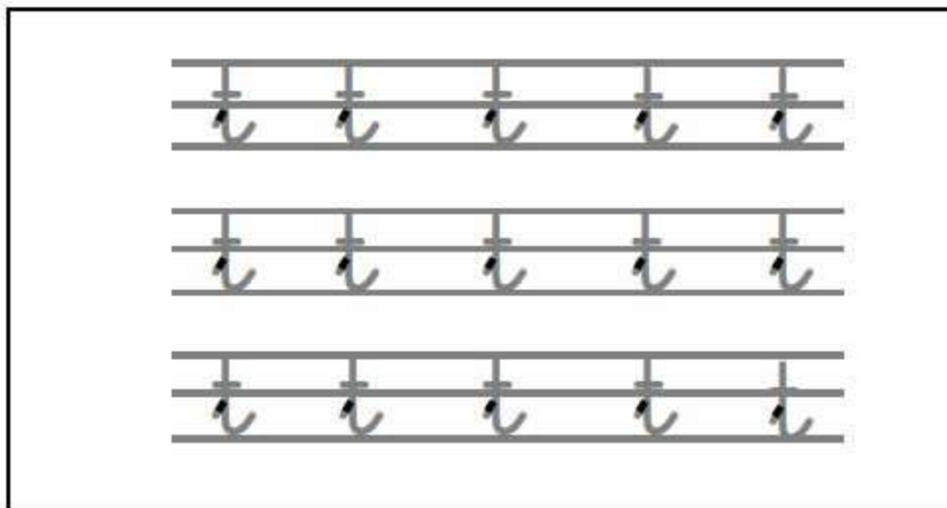


Figura A. 12. Trabajar la autoexigencia con la letra «t».

Debes realizar entre diez y quince al día.

Ejercicio 12. Trabajar la propia identidad

Como ya sabes, la firma nos enseña si tenemos bien definidos los distintos terrenos y si guardamos un equilibrio entre lo profesional, lo familiar, lo personal...

El ejercicio que te propongo consiste en firmar:

- Sólo con tu nombre.
- Sólo con tu primer apellido.
- Sólo con tu segundo apellido.
- Sólo con la rúbrica.
- De una manera legible.
- Tachando.

Repítelo hasta que te encuentres a gusto y te sientas identificado con tu firma. Ésa será tu verdadera identidad.

Y con tu identidad bien anclada, siendo tú mismo, sin miedo al futuro ni al qué dirán, concluye este libro que espero te haya hecho sentir *más feliz*.

Grafología para la felicidad
Irene López Assor

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Diseño de la portada: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial del Grupo Planeta

© Irene López Assor, 2015

© Editorial Planeta, S. A., 2015
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): febrero de 2015

ISBN: 978-84-08-13832-7 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com

Índice

Dedicatoria	4
Agradecimientos	5
Introducción	7
PRIMERA PARTE	12
1. Qué es la grafología	14
2. Primeros pasos hacia el autoanálisis de nuestra letra	25
3. La relación con «los otros»	41
4. La grafología y las emociones	58
5. La familia	81
6. La pareja	92
7. El trabajo	107
SEGUNDA PARTE	125
8. Mi método: la letra como guía hacia la plenitud	127
9. Los sentidos y el cambio visual de la grafía: de lo interno a lo externo	133
10. ¿Quién soy yo?	146
11. Yo, tú y los demás	153
12. Tú, yo y las emociones	161
13. Tú y yo (la pareja)	176
14. Yo, tú y el trabajo	184
TERCERA PARTE	192
15. Encuentros con don Codicioso	196
16. Shangri-La: la fuente de la eterna juventud	200
17. La princesa prometida	205
18. La ratita presumida	209
19. Mulan: la heroína rebelde	213
20. El patito feo	217
21. Mi amiga la ira	221
CUARTA PARTE. Grafoterapia en acción	225
Créditos	237

