

LAS FOBIAS EN LA ESCRITURA

Conferencia impartida por

ISABEL SÁNCHEZ BERNUY

La Grafología o estudio de la escritura proporciona actualmente un sistema de observación, tan discreto y excepcional, para valorar el estado de salud o enfermedad de una persona.

La inarmonía entre cuerpo y mente producirá, más tarde o más temprano, manifestaciones que permiten deducir las fluctuaciones de la salud, la agravación o decrecimiento de una enfermedad o e una afección en curso.

La escritura, desde esta perspectiva, será siempre testigo fiel y elocuente de las luchas, involuciones y progresos del que la traza.

Sabemos que la energía vital y el impulso activo que va en busca de la satisfacción de una necesidad, puede estar en oposición con las aspiraciones y exigencias de sus criterios, lo que requiere entonces un esfuerzo de reconciliación. Otras veces, los deseos del ser humano encuentran impedimentos sociales y profesionales que le crean renunciaciones, frustraciones y tensiones. A todo ello, hay que añadir factores hereditarios y circunstancias adversas fortuitas que requieren una gran madurez y fortaleza yoica para que no se vean seriamente afectados por importantes trastornos y estados mórbidos.

No soy médico y me abstendré de diagnosticar lo que está fuera de mis competencias. Tampoco se me pasa por la mente hacer aquí una historia de la estrecha relación existente entre causa y efecto, ya que de esto hay muchas personas que saben mucho más que yo.

Sin embargo, y a riesgo de que también haya aquí quien sepa mucho más que yo, voy a referirme a un tema que me parece que merece la pena comentar la aportación de la Grafología al mundo de la Medicina.

Cierto es que la Grafología Patológica está aún muy lejos de determinar todas las enfermedades, disfunciones y estados mórbidos, entre otras razones por las siguientes:

-Por la necesidad de reunir un gran número de escrituras de la misma enfermedad y observar en ellas circunstancias gráficas que no se repitan en los que no las padecen.

-Por la dificultad de constatar que esas muestras pertenecen a individuos de una sola dolencia y no a otros trastornos orgánicos, mentales y emocionales que pudieran hacer confusas las observaciones.

No estaría delante de Vds. Si no hubiera comprobado la utilidad del conocimiento patológico a través de la escritura y de la superación de hábitos negativos utilizando la reeducación gráfica.

Antes de terminar este preámbulo al estudio de las fobias, me gustaría insistir en la necesidad de conseguir la feliz y armónica combinación de los rasgos que componen la escritura, si pretendemos conseguir un estado saludable. Las zonas y elementos formadores de la grafía son como vasos comunicantes. Si alguno está trazado de forma deficiente ejercerá su influencia en los restantes.

Previamente al estudio de las fobias hay que hacer referencia al miedo y a la angustia, debido a que son la causa de estados psíquicos perturbadores, con sentimientos intensos de displacer. La ansiedad hay que contemplarla dentro del estado de angustia, pero menos intenso.

Tanto las fobias como el miedo y la angustia tienen, con frecuencia, repercusiones somáticas variadas o polimorfos como sudoración, taquicardia y obstrucciones torácicas, esofágicas y epigástricas.

Se puede definir el miedo como una percepción de amenaza o peligro que tiene un objeto o situación definida.

La angustia, sin embargo, carece de objeto o situación localizada.

La fobia puede decirse que se encuentra en medio de las anteriores, ya que el sujeto es consciente del objeto que le produce pánico: ascensores, espacios cerrados, etc., pero no localiza la causa.

La clasificación de fobias es amplia y variada, pero en esta exposición pretendo presentar solamente la vinculación existente entre ciertos rasgos gráficos de miedo y angustia en la escritura con la generación posterior de crisis fóbicas.

Entre los signos de angustia perceptibles en la escritura, existen varios de manifestación restrictiva-centrípeta, como puede ser la escritura de tamaño excesivamente pequeño, la grafía apretada, la escritura disociada, la inclinación invertida, etc...

También pueden contemplarse como restrictivo el trazado débil e irregular y las enmiendas.

Otros trazos tienen, en cambio, una proyección expansivo-centrífuga, hacia fuera, como es el tamaño grande, los finales de palabra prolongados, la inclinación acusada a la derecha, etc.

En los problemas fóbicos estudiados, algunos sólo diagnosticados y otros tratados conjuntamente con medicación controlada y grafoterapia, se ha constatado que las personas cuyas escrituras reflejan al menos cuatro factores gráficos claramente restrictivos y con alteraciones morbosas en pies y crestas, alcanzan un nivel crítico de padecer, en algún momento de su vida, crisis de angustia con manifestaciones fóbicas. No obstante, en la irrupción y evitación de las crisis jugará un papel esencial tanto las vivencias como las influencias ambientales del individuo.

No siempre es fácil distinguir la diferencia entre fobia y neurosis obsesiva. Sin embargo, existen disparidades claramente definidas. Una de las fundamentales es que en las fobias disminuye extraordinariamente la angustia y las manifestaciones somáticas adversas cuando existe una actitud inhibitoria. Por ejemplo: si tengo fobia a subir en ascensor, subo por las escaleras. Pero en la neurosis obsesiva, la angustia es continua. Por ejemplo: si tengo pánico a los insectos, los estoy viendo continuamente, hasta en la comida.

Creemos imprescindible la intervención de un médico en esta clase de conflictos, ya que es muy importante rebajar los niveles de miedo y angustia antes de comenzar la reeducación gráfica y, para ello, en varios casos se necesita medicación.

En los procesos fóbicos y de crisis de ansiedad tratados, se han tenido en cuenta las siguientes observaciones:

1. No comenzar el tratamiento hasta haber rebajado convenientemente los niveles de miedo y angustia. Puede lograrse a través de medicación (por ello la necesidad de un médico) y con la ayuda de ejercicios gráficos relajantes.
2. Establecer una jerarquía de modificaciones gráficas que se aplicarán de forma racional y se alterarán si afloran mecanismos de defensa. Por ejemplo, es recomendable comenzar por aumentar un tamaño a iniciar la reeducación modificando los pies de la escritura (los aspectos generales generan menos incomodidad que los particulares).

3. Invitar al cliente a que redacte sus sentimientos y situaciones generadoras de angustia. Lo hará de forma libre y sin preocupaciones gramaticales. En su momento, se le sugerirá que componga una historia en la que el personaje se enfrenta y supera una situación amenazante. De esta forma, vive de manera imaginaria lo que le angustia.

4. Respetar al cliente, no sólo en sus momentos de posible estancamiento, sino también en el tiempo que necesite para afrontar de forma voluntaria una situación que anteriormente le incapacitaba. No hay que olvidar que es importante mantener en el paciente un estado de relajación suficiente para atender sus modificaciones gráficas.

Los resultados obtenidos en la superación de episodios fóbicos y crisis de ansiedad por reeducación gráfica –antes llamada grafoterapia- han demostrado que merece el esfuerzo de seguir investigando en esta línea.

En estos casos, nuestro trabajo ha consistido en manejar adecuadamente los cambios gráficos. Estos cambios o modificaciones persiguieron convertir los trazos restrictivos por otros expansivos, respetando la estructura base de cada grafía (es obvio que en un adolescente podemos realizar una conversión mucho más acusada que en una persona adulta). En los adultos y a medida que la edad es más avanzada el cuidado y el respeto hacia la estructura básica de la grafía tiene que ser más depurados, ya que, en caso contrario, generaríamos importantes resistencias con el agravante de elevados niveles de angustia.

De nuevo encontramos la utilidad de la Grafología en el conocimiento y necesidades del ser humano. Por tanto, como alguien ya mencionó, es mucho más recomendable para conocer la verdad de cada ser humano utilizar el bolígrafo en lugar del polígrafo.

Muchas gracias.

OOOOOOOOOOOOOOOO