Nº57 - 2,95 € - CANARIAS 3,10 €

VIVE MEJOR TU VIDA

ESPAÑA

PSYCHOLOGIES

MAGAZINE

SEXO

Con cuánto te conformas

TEST

Cómo influyes en tu destino

Pareja

Olvidar un gran amor

Educación

Padres y profesores, aliados por necesidad

Análisis

Qué esconden tus garabatos

Rachel Weisz

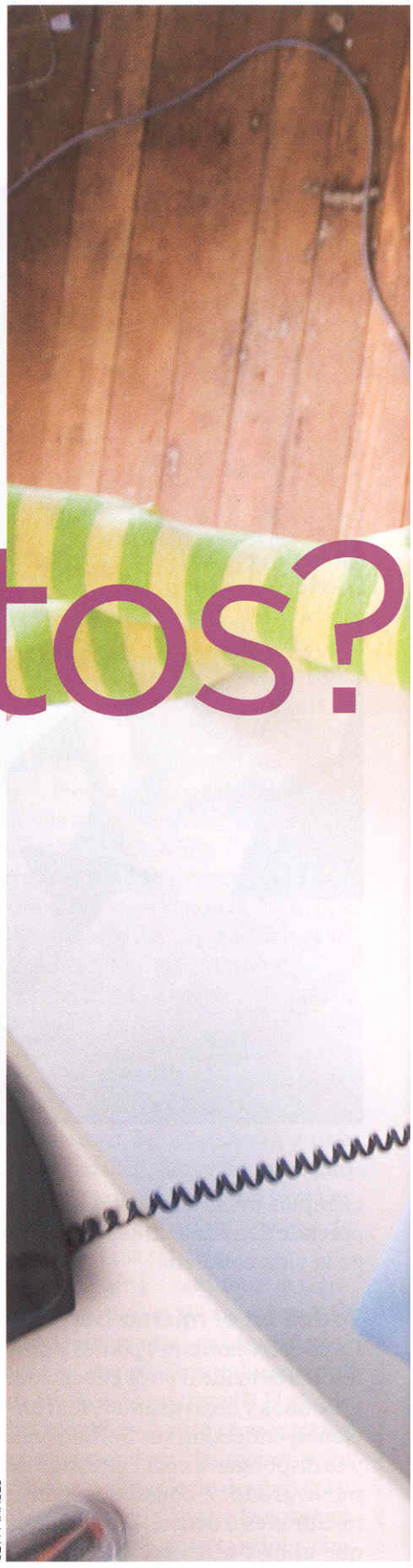
"He luchado para superar mis miedos"

Dossier

Vivir sin ansiedad

00057

8 413042 873426



¿Qué revelan nuestros garabatos?

El gesto es mecánico, casi instintivo. Un trozo de papel y el bolígrafo se embala y empieza a dibujar. Espirales, laberintos, cubos, flechas: descubre lo que rebelan de tu personalidad.

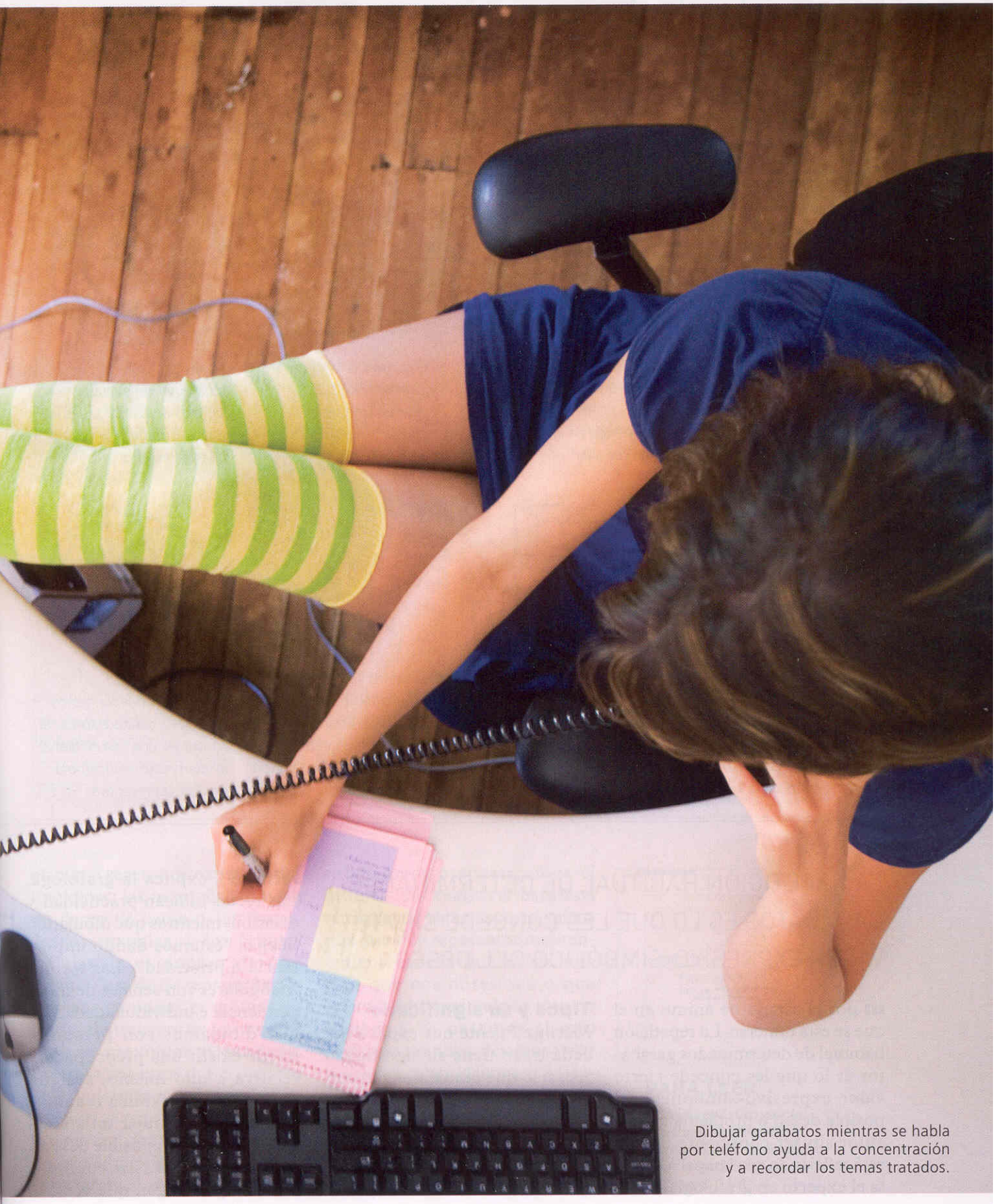
Aquí unas cruces, allí un damero, una madeja de ondas, espirales, círculos, cubos, mosaicos, estrellitas... Tan sólo hace falta fijarse en las hojas de papel que se posan sobre los despachos, junto al teléfono, para poder comprobar la magnitud de nuestras obras espontáneas.

Garabateadores somos todos, desde la infancia. En este sentido, resulta inútil tener alma de artista porque lo que define los garabatos no es su diseño, su perfección o su nivel estético, si no su espontaneidad. Cuando los dibujamos no pensamos en mostrarlos a los demás. En realidad, la mayoría acaban en la papelera.

Las razones

Los grafólogos y directores del Máster en Grafoanálisis Europeo de la Universidad Autónoma de Barcelona, Francisco Viñals Carrera y Mariluz Puente Balsells, nos ayudan a comprender nuestros garabatos. "Se ha comprobado que dibujar garabatos mientras se está hablando por teléfono ayuda a la concentración y luego al recuerdo de los temas tratados", explica Francisco Viñals. Su espontaneidad es fruto de "una expresión o salida libre de tensión y, al igual que los sueños, es un reflejo inconsciente, aunque muchas veces circunstancial o motivado por una idea accesoria, emotiva o provocada

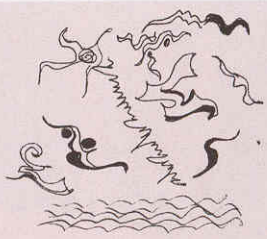
GETTY IMAGES



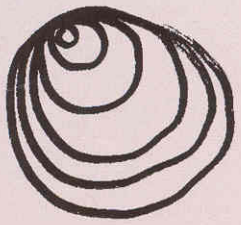
Dibujar garabatos mientras se habla por teléfono ayuda a la concentración y a recordar los temas tratados.

Las situaciones más **propicias**

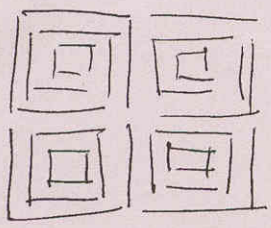
- **Una reunión**. A menudo nuestra postura es pasiva, la respuesta a la información que nos llega se desarrolla con garabatos. Con ellos mostramos si estamos o no de acuerdo.
- **La conversación.** Sobre todo por teléfono los garabatos nos ayudan a estructurar los pensamientos. Se suelen dibujar formas geométricas, enmarcadas o subrayadas.
- **Lo nunca dicho.** Cólera, deseo, enfado... Los garabatos son una buena forma de decir aquello que no te atreves a decirle a tu interlocutor.
- **En soledad.** Los garabatos se convierten en una forma de diálogo interior, como si hablaras en voz alta.



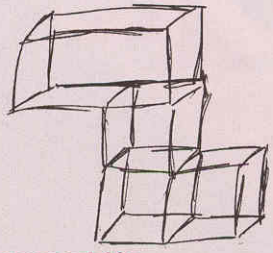
Conjunto de fondo marino y formas estéticas.
Capta los contrastes y es creativo. Evita el conflicto con amabilidad.



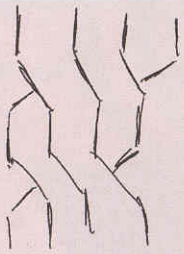
Espiral.
Idea que obsesiona.
De forma centrífuga, es la proyección de uno mismo hacia el exterior.



Cuadrados circunscritos y simétricos.
Se rige por la disciplina y acostumbra a buscar la seguridad en todos los aspectos de la vida.



Composición de cuadriláteros.
Necesidad de planificar
Varios cubos indican organización y seguridad, búsqueda de equilibrio.



Cadena, trenza.
Sentimiento de unión y pertenencia. Cuando hay discontinuidad indica búsqueda de independencia o libertad.

Mosaico.
Intenta conciliar conceptos distintos o contradictorios. Si constituye una tela de araña, la interpretación incorpora una carga preventiva.

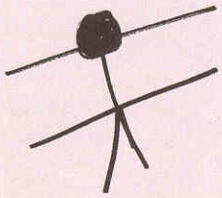
LA REPETICIÓN HABITUAL DE DETERMINADOS GARABATOS ES LO QUE LES CONCEDE CIERTO VALOR EXPRESIVO-SIMBÓLICO DEL DESEO

por el estado de ánimo en el que se está inmerso. La repetición habitual de determinados garabatos es lo que les concede cierto valor expresivo-simbólico del posible deseo o problema que su autor sin ser consciente de ello está reflejando en el papel", apunta el experto en grafología.

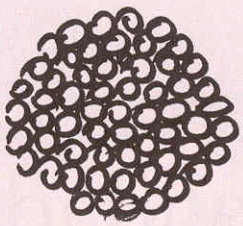
Tipos y su significado

Mariluz Puente nos explica que cada trazo tiene su significado. Así, si lo que dibujamos son curvas, éstas normalmente nos indicarán dulzura y afectuosidad. "Si son cóncavas muestran predisposición a la complacencia, mientras que si son convexas sugieren rechazo", explica la grafóloga. Las rectas indican practicidad y decisión, mientras que dibujando flechas "estamos dando importancia o prioridad". Las formas triangulares son señales de independencia e individualidad. Si lo que dibujamos son personas, puede existir una preocupación relativa a uno mismo, a algún miembro de la familia o amigo, mientras que dibujar un animal suele expresar un posible deseo o problema social. En cuanto a dibujos que tengan que ver con

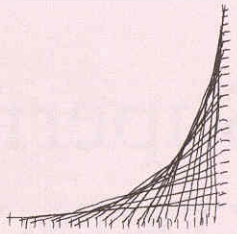
Zigzag y cruz.
Resolución y golpe de genio. La cruz con doble trazo vertical y horizontal supone reafirmación.



Persona entre raíles.
Le preocupa salirse de la norma o lo establecido. Ha asumido directrices muy marcadas.

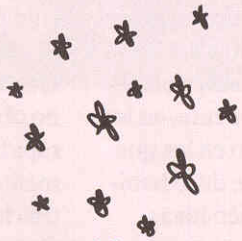


Conjunto de círculos.
Concentración en sí, desconfianza en el ambiente desconocido, pero a la vez necesidad afectiva.

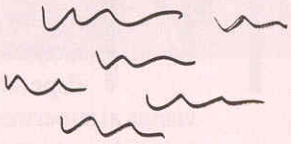


Cuadrados unidos entre sí.
Alternan el análisis y la síntesis en pro de una construcción organizativa o conjunto estructural.

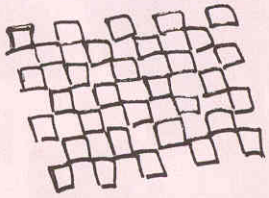
Espiral.
Obsesión, idea o pensamiento que obsesiona. De forma concéntrica, indica atracción hacia uno mismo.



Lazos equidistantes.
Preocupaciones que obsesionan con cierta constancia. Los lazos pueden ser flores, estrellas (positivo) o insectos (negativo).



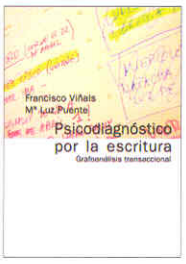
Líneas ondulantes.
Actitud diplomática, pero en exceso puede revelar indeterminación, la fluctuación del estado de ánimo, que fácilmente se deprime.



Cuadrados unidos entre sí.
Organizado y estructurado, pero si constituyera una reja indicaría tensión, preocupaciones, sentirse atrapado.

plantas o vegetación existen varias tipologías: las montañas indican un deseo de cambio, las frutas, deseos sexuales, y los árboles reflejan la evolución de uno mismo. Otra de las representaciones más comunes es dibujar un medio de transporte: los aviones indican movimiento, traslado, aventura, mientras que el barco lo que sugiere es una necesidad de evasión y protección. Mariluz Puente apunta que, además del tipo de dibujo, la forma de hacerlo es también importante. Así, si subrayamos o enmarcamos el dibujo, en realidad estamos remarcando algún aspecto, mientras que si lo repasamos insistentemente puede que exista una idea que nos obsesiona o que estamos liberando algún tipo de ansiedad. Si pasamos el rato haciendo grandes, dejamos volar la imaginación y la fantasía. Mientras que el retraimiento, la vergüenza o la ansiedad son significados propios de los garabatos más pequeños.

FRANCISCO VIÑALS/MARILUZ PUENTE/ I. RUIZ



PARA LEER

Psicodiagnóstico por la escritura. Grafoanálisis transaccional. Francisco Viñals y Mariluz Puente. Ed. Herder. 27 €