

Grafoterapia



“Con tres colores, se forma la gama infinita de tonalidades;
con siete notas todas las melodías;
con diez números todas las operaciones;
y con doce trazos, todas las escrituras.”

Vicente Lledó

¡Alegría! Acaba con la tristeza.

Entrevista a Maricarmen Martínez Darsés

U.H. - MariCarmen, solemos confundir el estado de tristeza con el de depresión. Es cierto, aunque no siempre, que el de tristeza suele ser la antesala de la depresión. ¿Cómo podemos detectar el estado de tristeza, a través de qué signos?

MC.M. - Hay que diferenciar entre una tristeza más o menos pasajera y otra que es patológica, y que forma parte de los síntomas de la depresión.

La tristeza, en general, se produce cuando la persona se ve incapacitada para observar determinados aspectos de su vida, de forma diferente a como lo hace: con pensamientos negativos, frustrantes y obsesivos. Suele ir acompañada de una falta de objetividad, de cierto grado de angustia y de ansiedad, así como de una alteración en las funciones de atención y prevención.

De alguna forma se podría decir que, cuando estamos tristes, nuestro sistema de pensamiento se bloquea, se convierte en algo rígido que nos impide ver y valorar otros aspectos de nuestra vida y entorno, que deberían motivarnos para salir de ese estado mental que nos inhabilita para percibir también la alegría.

Las alteraciones físicas a las que puede contribuir la tristeza son numerosísimas: desde los “simples” y “temidos” miedos, hasta cualquier desorden en que el sistema inmunitario esté involucrado; también puede

afectar a los ojos, la garganta, las cervicales, los intestinos, o trastornos en la alimentación, cualquier adicción, etc.

U.H. - ¿Crees que el estado de tristeza del otoño es distinto al de la primavera? El planteamiento de la terapia ¿también es distinto?

MC.M. - En la tristeza de otoño se hace más evidente cierta interiorización y reflexión. Los días se van haciendo cada vez más cortos y la luz influye determinantemente en nuestro carácter.

En la tristeza de primavera se denota, además, cierta inhibición o timidez a la hora de relacionarse.

Terapéuticamente el planteamiento es el mismo: la persona debe activar ciertos mecanismos nerviosos para poder superar la tristeza. Porque recordemos que nuestras emociones, en cualquiera de las estaciones, tienen un componente químico que es regulado por nuestro cerebro. La grafoterapia actúa sobre los circuitos nerviosos para que de forma espontánea se produzcan los cambios que deseamos.

U.H. - No obstante, para este periodo anual de interiorización ¿Crees que es un buen momento para reconocer y poner remedio a nuestros miedos?

MC.M. – Puede ser una excelente época, pero en realidad cualquier momento es adecuado. Basta con que la persona esté dispuesta a hacer frente a dicho estado.

U.H. - Si nos dejamos ayudar por la grafoterapia ¿necesitaremos mucho tiempo en encontrar mejoría?

MC.M. - La grafoterapia es inmediata en producir resultados. No obstante va a depender de la dedicación que cada cual ponga en practicar los ejercicios.

Hay otros factores que debemos considerar en la resolución de cada caso: la edad, desde cuándo se viene padeciendo, alteraciones físicas en las que haya influido, etc.

Independientemente de todo ello, la práctica nos confirma que es posible tener un control sobre nuestro estado anímico porque el cerebro empieza a percibir y procesar otros datos y, además, de otra manera a como lo hacía anteriormente.

U.H. - Si la tristeza ya se ha reflejado en nuestro estado de salud física, ¿Será más difícil su tratamiento?

MC.M. - Difícil no. El ejercicio será igual de sencillo, pero habrá que practicarlo un poco más, hasta que mejoren o desaparezcan los síntomas físicos que hayan podido manifestarse. No obstante, también mejorarán o desaparecerán esos síntomas físicos en los cuales se hubiera llegado a manifestar.

U.H. - Desde el punto de vista de la prevención ¿Hay algún signo en nuestra escritura que nos avise de la proximidad de un estado de esas características?

MC.M. – Sí. Hay varias letras en las que se detectan estas alteraciones, pero para facilitar la explicación, mencionaré sólo algunas: la “b”, la “e”, la “f” y la “l”.

Cuando son realizadas con la mano derecha –este tema lo abordaremos en otra ocasión– deben iniciarse con un trazo ascendente y redondeado, que sea continuado por otro trazo que vaya hacia la izquierda.

Aquí es donde se detecta el bloqueo mental y neuromotriz que nos conduce a la tristeza o falta de alegría.

La unión de estos dos movimientos –trazos– debe producirse mediante un cambio gradual en la dirección, y no mediante un cambio brusco. Estas características grafodinámicas son las más importantes para controlar la tristeza, pero luego hay otras, como la suavidad y agilidad que en ese tramo deben producirse.

De todas formas, las reacciones ante cualquier tipo de ejercicio grafoterapéutico siempre han de resultar favorables; han de aportarnos sensaciones positivas, placenteras, agradables. Un mismo ejercicio puede producir estas sensaciones a una persona y, a otra persona, producirle otras completamente contrarias. Ello es debido a que no todas las personas pueden abordar igualmente los mismos síntomas.

Cuando la apatía física que pueda sentir la persona sea exagerada, serán otros los ejercicios previos que tendrá que practicar para que los niveles de satisfacción y bienestar se establezcan desde el primer momento.

Mediante la modificación paciente y constante de los trazos que conforman la escritura, corregimos y transformamos conductas negativas.

La relación entre la mente y la escritura se convierte así en un buen camino de realización personal.

M^a del Carmen Martínez Darsés

*Centro de Grafología, Grafoterapia y Grafomotricidad
C/ Doctor Castelo, 11 Esc.B – 3º Izda.*

Tfno. 914359450

escribirbien@telefonica.net

Acabe con su depresión

Taller: 25 de octubre

GRAFOTERAPIA
Grafología y Grafomotricidad

M^a del Carmen Martínez Darsés.
Tfno: 91 435 94 50
escribirbien@telefonica.net

Reequilibrio psicológico y físico
Dolores, ansiedad, alegría.
Estudios, problemas de integración, etc.

Terapias individuales, de grupo y familiares - Talleres