

“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”. Nos hemos enterado, que hay una terapeuta en Madrid, que

realiza sus terapias a través de las modificaciones que podemos realizar en los movimientos que se reflejan en la escritura, y consideramos la necesidad de conocer tan interesante terapia. Previa cita, invadimos su territorio a la espera de aprender más.

María del Carmen Martínez Darsés

Terapeuta de los movimientos en la escritura

U.H. – Maricarmen, cuando recibes llamadas, ¿Qué es lo más habitual?

M. M. – Suelen llamar personas que han agotado ya otras vías y cuya situación es muy delicada. Han leído algo o alguien se lo ha recomendado. Acuden muchas personas desorientadas en busca de una solución. Hay otras que vienen por mejorar su letra, o porque han tenido alguna experiencia significativa con su propia escritura y saben o intuyen que la grafoterapia les puede ayudar.

Mira, trabajar con los movimientos escriturales supone trabajar con multitud de funciones nerviosas. Es imposible que una persona cambie la escritura y siga comportándose de igual forma, ni a nivel físico, ni a nivel psíquico. Lo quiera o no, lo crea o no, esto es ley. Al cambiar los trazos escritos, la letra, se desencadena un cambio en sus conexiones y circuitos neuronales, de manera que se verán afectados el comportamiento físico y el comportamiento psíquico, equilibrándolo y orientándose así el individuo.

U.H. - ¿Cómo consigues que se desencadene ese proceso?

Π.Π. – Mi idea, desde el principio, hace ya prácticamente 20 años, es que todo se genere de forma natural. Todo y todos nos regimos por las leyes de la dinámica y de la estática. Cuando la persona empieza a trabajar con los movimientos, para ejecutarlos según las directrices que les gobiernan, no le queda otro remedio que prestarles atención y tomar consciencia de los procesos internos y externos que se liberan en su ejecución.

U.H. - ¿Qué ventajas nos aporta la grafoterapia?

Π.Π. – Lo bueno de hacer grafoterapia es que aplicamos la dinámica que observamos en los cuerpos inertes a los procesos nerviosos.

El cerebro es el responsable del sistema límbico, es decir, de las emociones; también es el soporte físico de la inteligencia y desde luego, el “director de orquesta” del funcionamiento orgánico, biológico.

Al aplicar esas leyes naturales del movimiento influimos en las funciones nerviosas, y el cerebro empieza a generar reacciones químicas inusuales hasta ese momento.

Por eso es que la persona, aún teniendo las mismas circunstancias externas, deja de sentirse como lo hacía; sus sentimientos de culpa, sus reproches, las actitudes negativas que mantenía hasta ese momento, empiezan a cambiar. Siente cómo hace las paces consigo misma, de forma natural, y como se siente mejor consigo misma, su relación con el entorno empieza también a cambiar, sin mediación de ningún consejo o recomendación.

Yo no doy consejos; a lo único que me dedico, es a instruir a la persona a cerca de la percepción de los movimientos. Porque aunque la escritura esté denotando una carencia o un exceso de cualquiera de ellos, que por cierto son doce, la propia naturaleza interna va a ir dando las pautas, dictando las prioridades. Ninguno de nosotros adolece de una sola cosa; puede haber multitud de sintomatologías, de más o menos relevancia, que conforman la personalidad, la forma de moverse por la vida y por tanto, el afán de mejora o cambio.

U.H. - ¿Qué te lleva a todo esto? ¿Cómo inicias toda esta labor? ¿Cuál es el resorte que te salta, lo que te hace ver el camino a seguir?

Π.Π. Hace 20 años, mi amiga del alma, venía apasionada, después de recibir clases de grafoterapia, en las que había aprendido muchos conceptos que relacionaban lo material con lo “inmaterial”, el tiempo con el espacio, y cómo estos aspectos se conjugaban y se reflejaban en los trazos que ejecutamos al escribir. Y me dijo: “... Maricarmen, lo tienes que hacer...”

De forma, que allí, en la siguiente promoción del curso, ¡estaba yo!

Realmente, eran pocas las manifestaciones de mi amiga relacionadas con lo que allí se daba, ya que desde que se inició la primera clase, sentí que se me descolocaban todas las estructuras, que se abría frente a mí un campo en el que, todo cuanto había estudiado hasta entonces, toda mi experiencia y conocimiento de mí misma y de la vida, encajaba, confluía y quedaba manifiesto ahí, en la escritura. Una serie de conceptos tan variados en relación con ella, que llevó a plantearme la pregunta: ¿Quién era ese enigmático señor? ¿Qué hacía y hasta dónde llegaba modificando las escrituras en las personas?

Vicente Lledó (1932-1993) fue el que descubrió los doce movimientos en la escritura. Su método era tan lógico y evidente, tantas las posibilidades que ofrecía, que no podía llegar a imaginar cuántas cosas ocultas se nos podían revelar a través de los trazos escriturales.

Porque lo que aprendía en mis clases de grafoterapia podía verlo, no se trataba de nada intuitivo, era perfectamente visible. Puedes “ver” a través de un trazo lo que sucede dentro de las personas; yo podía comprobar a través de mi escritura y de la de mis allegados esa realidad.

En cada una de las clases de Vicente experimentaba la sensación de hacer un fascinante viaje, exterior e interior, nuevo cada vez.

Estaba tan entusiasmada, que le propuse pasar a limpio los apuntes que nos entregaba. Pero a él, lo que realmente le interesaba, era transmitir toda esa información, tanto a psicólogos y profesionales de la salud, como a personas sin

preparación específica, ya que para aprender esta técnica no es necesario ningún tipo de conocimiento previo. Su interés radicaba en la difusión.

Así que me planteó colaborar con él durante un mes para aliviarle de tareas administrativas, a cambio de una porción de su tiempo para mi aprendizaje. Me hizo partícipe de sus diagnósticos y de sus tratamientos, de los seguimientos a las personas que acudían al centro. También, para mi formación, tenía que poner en práctica lo aprendido teóricamente, y enseñar a ejecutar los ejercicios a pacientes que, bajo su dirección, yo atendería personalmente.

Gracias a los notables cambios que ya había realizado en mi escritura a lo largo del curso, junto con las variaciones que sufrió mi propio carácter y comportamiento durante todo ese proceso, me fue posible abordar esta gran labor.

Desde esos primeros momentos, tuve que experimentar cuales eran las condiciones que facilitaban el desarrollo de los ejercicios, y por tanto, el logro más inmediato de sus beneficios.

Pasó el mes y nuestra colaboración acabó siendo, en tiempo, indefinida. Sin embargo, yo me enfocaba cada vez más profundamente en esa vía facilitadora.

Mis logros gozaban de su completa aprobación. Él mismo, se sentaba como alumno en sus propios cursos, en los que me pedía que explicara mis investigaciones, y tras comprobar los resultados, decía “...esto es tan bueno que parece que fuera mío...” Todas las conclusiones a las que él había llegado con respecto a las leyes gráficas, eran corroboradas por el camino grafomotriz que yo había emprendido.

Como buena alumna, supe aprovechar los tesoros que Vicente me brindó, para alcanzar con ellos metas que él no pudo emprender. Guardo de él y de su obra el máximo respeto, agradecimiento y orgullo. Pero a pesar de mis resistencias internas, las conclusiones a las que he ido llegando durante tantos años de dedicación exclusiva, me han conducido a afrontar la terapéutica de manera diferente a como él nos enseñó.

U.H. – ¿Cómo mejoras la técnica?

ΠΠ. – Durante muchos años apliqué la práctica grafoterapéutica tal y como Vicente nos enseñó: mostrando a la persona, desde el primer día, cómo eran las letras y cómo había que unir las, y ésta, con más o menos esfuerzo, tenía que practicarlo durante unas semanas.

Lo cierto es que yo iba añadiendo cada vez más recomendaciones de grafomotricidad, es decir, de todas aquellas circunstancias que debía considerar, ya que influirían directamente en el resultado escritural que íbamos buscando. La elección de la mesa, su posición frente a ella y frente al papel, la forma precisa de coger el útil, la posición de la mano, el brazo, cabeza y cuerpo, el control de la relajación mientras escribimos, y otros aspectos que tienen que ver con el transcurrir del renglón y del texto en general. Todas estas circunstancias, si no

se trabajan como es debido desde el principio, llega un momento en que la terapia toca techo y la persona no puede seguir evolucionando con su escritura.

Así pues, se hizo tan evidente la necesidad de trabajar estos conceptos, que tuve que enfrentarme a algo completamente nuevo para mí: olvidarme de enseñar letras para, precisamente, poder alcanzar ese objetivo más rápidamente. Y era curioso porque al realizar

esos ejercicios específicos, la persona notaba mayores y mejores cambios.

Cuando me enfrento a los distintos casos, encuentro tantas circunstancias diferentes, que es la propia experiencia la que te lleva a las soluciones de manera que, sin yo quererlo, se ha ido elaborando un sistema en el que soy una mera observadora: recojo la experiencia de todos y ayudo a todos a través de mi propia evolución.

Si consideramos que neurológicamente, la actividad más compleja que realiza el ser humano es la escritura (es seguida en complejidad el dominio de un instrumento musical), ¿no sería más lógico trabajar con funciones nerviosas más simples, e ir avanzando gradualmente hacia aquellas otras cada vez más sutiles, superiores?

**Esto es lo que enseñó.
De nada me vale
tener este conocimiento
si no lo comparto.
Deseo contribuir para
extenderlo.**

Las funciones nerviosas más elementales son las que nos marcan pautas de movimientos instintivos y de supervivencia, aquellas que nos conducen a estados de bienestar y satisfacción. Y en este nivel tan básico, encuentro de nuevo otro mundo que no deja de maravillarme.

¿Cómo es posible que olvidemos cuestiones tan elementales? ¿Por qué aguantamos dolores o cualquier otra sensación física desagradable? Y entonces se me ocurre abordar este nuevo reto concediendo a la intensidad de la sensación dañina, un valor numérico. En una escala del 0 al 10, cero será la ausencia del dolor y diez el valor más alto.

De manera que en una primera toma de contacto, realizamos un barrido corporal descendente, empezando por la cabeza y deteniéndonos en aquellas localizaciones que muestren una alteración superior a 0'5. La persona especifica de qué sensación negativa se trata y, de acuerdo a su memoria, a su experiencia y recuerdo, le asigna una valoración.

U.H. - ¿Es cierto que deberás tener presente la subjetividad?

M.M. – Sí, se que las referencias en las que se basa son completamente subjetivas, pero lo cierto es que alguien que pone un 7, por ejemplo, no ha querido poner un 4.

A través de la nota, hago que la persona se concencie de su situación.

Ante cualquier malestar, tenemos tres opciones: mejorarlo, empeorarlo o conformarnos y dejarlo como está.

En las unidades del dolor, se comprueba que el mayor enemigo que existe en su lucha, es el propio paciente.

Podemos alterar la puntuación desde el cambio de la posición corporal, desde el control de la tensión/relajación, desde la elección del pensamiento que decidimos tener, o desde las emociones. Pero si sabemos qué hacer para sentir más daño, es decir, para subir la nota, ello quiere decir que también sabemos que tendríamos que hacer para sentir menos, para bajarla.

Me gustaría que los neurólogos hicieran estudios, en tiempo real, de los cambios eléctricos y neuronales que se producen a través de los cambios en la escritura.

La valoración numérica nos sirve de referencia para experimentar consciente y objetivamente el modo en que intervenimos para variarla. Este particular entrenamiento es válido no sólo para un ratito al cabo del día, sino que se hace

extensivo, en consciencia, en el transcurso de toda la jornada, como norma de vida: sentirse bien.

Lo que yo pretendo, antes de pasar al siguiente nivel, es que el cuerpo no sólo esté relajado, sino que además sea capaz de hacer frente al dolor, de evitarlo.

Es impresionante comprobar cómo la persona baja la sensación dañina, por sus propios medios y con sus propias soluciones, de notas muy altas y en varias localizaciones corporales, hasta quedarse en niveles muy bajos, inferiores a 0'5.

U. H. – Maricarmen, es posible que aquí intervengan otros aspectos, como los sociales, lo que cada uno espera recibir de su entorno. Todos

Acabe con su alergia

*El poder está dentro de usted.
Déjese llevar por la dinámica interior, conociendo sus leyes.
Sorpréndase de los resultados con herramientas muy sencillas, a su alcance.*

**Taller:
25 de Abril**

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

**GABINETE DE GRAFOLOGÍA,
GRAFOTERAPIA Y GRAFOMOTRICIDAD**

M^a del Carmen Martínez Darsés.

Tfno: 91 435 94 50 | escribirbien@telefonica.net

Eficacia Y Rapidez

TERAPIAS · TALLERES · SEMINARIOS

queremos que nos escuchen, que nos atiendan, que nos mimen... la petición de atención.

Π.Π. – Salvando excepciones, me niego a participar en ese juego. Hubo un tiempo en que el dolor o tensión impedía a las personas concentrarse para hacer sus ejercicios escriturales, y entonces yo les ponía mis manos o les daba un pequeño masaje y sentían alivio. Ahí es cuando se me ocurre, por primera vez, cuantificar numéricamente el dolor. Quería saber cuánto alivio habían sentido, y el mucho, poco o regular no me aclaraba lo suficiente.

Yo ya no quiero poner manos, quiero que los que se sienten frente a mí aprendan a ser autosuficientes, que tomen consciencia de su participación en el dolor, de sus actitudes de autocastigo, de qué y cómo hacen para alimentar la enfermedad. Dándose cuenta de ello, establecen y prolongan más y mejores estados de bienestar y armonía, integrando y generando salud.

U.H. – Autocompasión, autocastigo... que es a lo que nos lleva la sociedad desde que nacemos.

Π.Π. – De forma inconsciente, mediante la educación que recibimos y la que damos, mantenemos esas actitudes. Pero son nefastas porque nos hacen sentir que no podemos hacer nada frente al sufrimiento o enfermedad, que nuestra salud está en manos de alguien o de algo ajeno a nosotros, cuando nuestra salud está fundamentalmente en nuestras manos, al menos en la inmensa mayoría de los casos.

U.H. – Te llega una persona que quiere solucionar sus problemas.

Π.Π. – Después de explicarle los doce movimientos, y cómo éstos forman parte no sólo de la escritura sino de cualquier otra actividad que desarrollamos a lo largo del día, suelo hacer que se siente adecuadamente ante una mesa, a la altura adecuada, y le hago escribir en papel couché, un papel satinado, en el que se van a reflejar los trazos de una forma distinta a como se quedan plasmados en un papel normal. Mientras escribe, veo cómo se coloca, cómo sitúa el papel, cómo coge el bolígrafo, cómo posiciona la muñeca... Es menester que yo sepa de estos detalles, especialmente de la perspectiva visual que tiene del papel, y de la mano que ha empleado para escribir. La interpretación neurológica

del análisis escritural podría variar completamente.

Hay casos en los que se viene con demasiada ansia por escribir y entonces no nos queda otro remedio de empezar por ahí la labor, pero si no, empezamos rastreando el cuerpo en busca de sensaciones físicas desagradables para tomar consciencia de las herramientas que tenemos, para hacerlas frente y erradicarlas.

Cuántas veces no ocurre que la persona detecta un malestar y sabe cómo se le pasaría, pero se piensa: "... ¡cómo me voy a poner de esa postura o a hacer eso, -lo que sea- delante de ti! ..." El protocolo social, las

Me gustaría trabajar con Asociaciones de enfermos con patologías raras, para los que las vías oficiales no tienen respuesta o solución. No quiero generar falsas esperanzas, pero hay muchas posibilidades de mejora y alivio. Trabajamos con el sistema nervioso, con el cerebro, y éste apenas, nos ha mostrado sus infinitos recursos.

buenas maneras, las actitudes correctas, educadas..., todo eso le impide dar una solución real y efectiva a su padecimiento en ese momento. Por eso le aclaro que, en nuestro encuentro, debe dejar de lado todas esas trabas, e intervenir del modo que sea necesario para conseguir que la nota baje, puesto que si sabe cómo mantenerla e incluso sabría cómo subirla, eso quiere decir que también sabe cómo bajarla. El autorespeto se impone.

Le muestro la realidad; le impido el autoengaño. ¿Cómo puede empezar a aliviar, aunque sea en algo, y de momento, ese malestar? Así hasta que generalmente es capaz de reducir dolores que venía padeciendo durante mucho tiempo, a márgenes tan ínfimos que nos permiten avanzar hacia el siguiente ejercicio.

He de aclarar que la intervención sobre el plano físico que hasta ahora estamos realizando, actúa sólo sobre el síntoma. Para intervenir sobre la causa del problema,

tendremos que usar los movimientos, ya que cada uno de ellos excita o inhibe a determinadas funciones neurofisiológicas.

Los movimientos pueden formar giros a favor de las agujas del reloj, o en contra, o líneas hacia arriba y abajo, o hacia la izquierda y derecha. Las pausas se producen en los cambios bruscos de sentido, o es previa a cualquier insinuación de movimiento.

Suele suceder que si somos capaces de liberar a nuestro organismo de sensaciones ingratas, aunque sólo sea por unos instantes, percibiremos muy claramente nuestra tendencia a desarrollar con mayor facilidad un movimiento o pausa concreto, en vez de otro, o determinada letra, repetitivamente, haciéndose evidente, de esta manera, las prioridades fisiológicas para alcanzar el reequilibrio.

El sistema nervioso trabaja a través de impulsos eléctricos, eso genera un campo, y según cómo se esté generando ese campo se activa un tipo de movimiento u otro, o en su caso, una pausa. El movimiento que generamos es involuntario y lo marca la propia naturaleza humana. Quizá la persona lo sienta más evidente en cualquier parte del cuerpo, y no precisamente en la mano o dedos, que es desde donde tendremos que escribir realmente. No importa, lo único que tiene que hacer es dejarse llevar.

Si permitimos a nuestra naturaleza obrar y nos apoyamos en ella, descubrimos que la inercia es encontrarse mejor, y eso se produce.

Después, tendremos que aplicar nuestra inteligencia para controlar que, ese movimiento o pausa, lo experimentemos de acuerdo a unas directrices marcadas por las leyes dinámicas. Pero eso será después de haber puesto a prueba a nuestro sistema nervioso con otro ejercicio, en el que nos aseguramos que nuestro sentido de orientación matemática interna, funciona correctamente: Le pediremos a nuestro sistema que sea capaz de imaginar un concepto inteligente muy simple, una línea, que conecte dos puntos simétricos a lo largo del cuerpo. Suelen ser los hombros y las sienes, y que sea capaz de imaginarlos en paralelo por unos breves instantes.

U.H. - ¿Cómo sabemos cuándo parar?

Π.Π. Hay tres circunstancias de alerta que nos obligan a dejar de realizar el ejercicio.

Primero: que el cuerpo, el físico, se queje.

Segundo: el aburrimiento, el hastío mental.

Tercero: la duda, no saber cuál nos hacer sentir más cómodos y mejor.

Cada vez que la persona pasa por cualquiera de estas tres circunstancias, debe interrumpir y reiniciar desde el principio:

Percepción del cuerpo físico, constatación de que está bien.

Percepción de líneas de hombros y sienes. Visualización en paralelo.

¿Qué le costaría menos esfuerzo, mantenerse en movimiento o en pausa?

U.H. - ¿Cómo organizas las terapias?

Π.Π. – Hay encuentros terapéuticos grupales y terapias personales.

Los grupos son muy reducidos. Nadie excepto uno mismo sabe el motivo que lo trajo hacia este camino, consciente o inconscientemente.

A mí me gusta no perder de vista a las personas, especialmente al inicio, en las primeras semanas; una vez cada 7 o 10 días, e ir alargando el periodo según vayan cogiendo seguridad con los ejercicios.

De lo que se trata es de reaprender a escribir, pero cada cual llevando su propio ritmo y trabajando de la manera que le resulte más sencilla. Sólo así los resultados se manifiestan desde el primer momento, aunque la persona no haya realizado una sola letra. Ya la realizará a su debido momento por puro interés, no por autoimposición.

Cuando incorporamos un cambio de escritura ya no somos los mismos de antes, ni por decisión, ni por capacidad. Deberíamos desandar el camino para volver a ser las personas que éramos antes, con el mismo comportamiento, carácter y patología.

M^a del Carmen Martínez Darsés

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

Tno. 914359450

escribirbien@telefonica.net