

Alejandra Vallejo-Nágera

ERES MÁS DE LO QUE PIENSAS



**LOS SECRETOS
INCONSCIENTES
DE LA MENTE**


ESPASA

Índice

Portada
Dedicatoria
INTRODUCCIÓN

LO NORMAL Y LO NEURÓTICO

1. ACTOS Y ACTITUDES NORMALES, ANORMALES Y EXTRAORDINARIOS
 - ¿Quién determina lo que es normal?
 - Las pequeñas locuras llamadas neurosis
2. COMPRENDER A ALGUIEN DIFÍCIL
 - ¿Por qué es tan difícil mantener la calma con un neurótico?
 - «Soy muy fantasioso, eso es todo»
 - Escapistas de la realidad
 - Los chismosos
3. TRIQUIÑUELAS EMOCIONALES
 - ¿Nací neurótico o puedo volverme neurótico sin causa?
 - ¿Se puede cambiar el comportamiento?
 - La extraordinaria condición de los hipersensibles
 - ¿El batallón de hormonas es indomable o podemos hacer algo al respecto?
4. CÓMO DISTINGUIR A UN NEURÓTICO
 - Las neurosis más frecuentes y cómo controlarlas antes de que te controlen
 - Cómo convivir con una personalidad neurótica
5. TERAPIA PSICOLÓGICA
 - El laberinto de los especialistas en salud mental

EL LENGUAJE DEL CUERPO

6. VERDADES SILENCIOSAS
 - Un idioma universal
 - ¿Nacemos gesticulantes o nos enseñaron a serlo?
 - El cuerpo expone a voces lo que el cerebro piensa en silencio
 - Primero fue el tacto
 - ¿Qué relación hay entre esos que caminan?
 - Las manos en los bolsillos
 - Los rituales en espacios limitados
 - ¡Esto es mío! ¡No lo toques!

Control del espacio en lugares reducidos y enormes
«¿Por qué me miras así?». «Y tú, ¿por qué no puedes sostener mi mirada?»
El orden de los factores
Cabeza, tronco y piernas albergan intenciones distintas
El enigma del «donde fueres haz lo que vieres»
Los trucos del éxito
El enigma de las neuronas espejo
Ya te tengo

7. LENGUAJE CORPORAL DE HOMBRES Y MUJERES

La mujer ante el hombre
De mujer a mujer
De hombre a hombre
Los autocontactos
Rascarse y acariciarse

8. LOS GESTOS SON COMO LAS LETRAS

Por qué es importante el entrenamiento
El contexto importa
Gestos que anuncian comodidad o tensión
Gestos que calman
Parece lo mismo, pero es muy diferente

9. EL SUTIL CONTRASTE ENTRE LAS SEÑALES DE AGRADO Y DESAGRADO

La boca
Tocarse la cabeza
Los brazos
Palmas de las manos
Formas de darse la mano
Las piernas y los pies
Tabla de las partes del cuerpo

GRAFOLOGÍA

10. ESCRÍBEME UNA NOTA Y YA NO HACE FALTA QUE TE DESNUDES

Un método detectivesco más
Tu letra te delata. ¿Para qué más sirve la grafología?
La forma de escribir puede variar en minutos
Condiciones previas

11. PRIMER PASO. ¿QUÉ DEBO MIRAR EXACTAMENTE?

Zonas
La primera impresión
Orden
Los márgenes. Pasado frente al futuro
Presión. Aquí mando yo

12. EL FÍSICO DE LAS LETRAS

Letras que se maquillan y otras que van con la cara lavada

Letras gordas o flacas. Ternura generosa o contenida

Letras altas y bajas

La inclinación de letras y líneas: un matrimonio que a veces discrepa

¿Eres sociable? Las letras se dan la mano

13. EL LENGUAJE SECRETO DE CADA LETRA

Las vocales o y a

¿Eres celoso? Veamos tus c

Creatividad. La d y la b

El termómetro grafológico del erotismo. La letra G

Capacidad de concentración. La letra i

Tímido o extrovertido. La m y la n

Vigor e impulso. La letra r

La voz de la conciencia. La letra s

Dotes de mando. La letra t

Una visión de conjunto

14. LA FIRMA.LA HUELLA DIGITAL GRAFOLÓGICA

Composición

Legibilidad

Emplazamiento

Dirección

Relación entre el texto y la firma

15. LA RÚBRICA

La muleta de la personalidad

Ejercicio práctico

16. MAPA PARA QUE UN NOVICIO SE ORIENTE MEJOR EN LA EXPLORACIÓN GRAFOLÓGICA

Realizar un peritaje grafológico. ¿Hay que seguir una pauta especial?

BIBLIOGRAFÍA

AGRADECIMIENTOS

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 L., a C. y a J.,
que no sucumben a las crisis
ni escatiman sonrisas;
que siguen confiando en la vida,
que siguen...*

INTRODUCCIÓN

Este libro escudriña los impulsos que nos llevan a hacer cosas sin darnos cuenta y, cuando caemos en la cuenta, puede que nos planteemos si habría sido mejor hacerlas de forma distinta.

Son páginas que invitan a un viaje interior y exterior; que animan a observar; que pretenden ayudar a descubrir por dónde se nos escapa la vida, dónde queda lo único que conmueve, dónde está la sabiduría del vivir que necesitamos.

Tenemos acceso a abundante información; solo basta tocar la puerta de los buscadores de Internet para que nos inunde una catarata de datos. Sin embargo, ¿de qué sirve la tecnología si no tenemos calidez entre las personas? Existen profesionales asombrosos que manejan sin pestañear el malabarismo de las cifras y las negociaciones. Al mismo tiempo, tienen dificultades para comprometerse en las relaciones amorosas y apenas aguantan el darse de corazón y el recibir del corazón ajeno. No solo cuentan las buenas intenciones. Hay que tener ganas de hacer lo necesario para que nuestra presencia mejore la experiencia de la gente que nos circunda. Y no siempre sale a la primera.

Al escribir estas líneas, la mente me transporta a una escena que me encoje el corazón. Quedó plasmada en una carta y, si me lo permites, me gustaría recuperarla del cajón que aloja las epístolas jamás enviadas. Mi hija tendría unos siete años y yo andaba sumergida en el intenso y ancho mundo profesional. Un día me topé de bruces con la persona en la que me había convertido. Me horroricé con su imagen y decidí escribir una carta a mi hija con intención de enviársela cuando ella misma estuviese a punto de ser madre. Ha ocurrido lo último, pero solo ahora caigo en la cuenta de que esa carta continúa en el cajón de los asuntos inacabados. Me atrevo a hacerla pública por si acaso, para alguien, no es demasiado tarde.

Mi querida hija:

Llevo un rato observando el suave ritmo de tu respiración mientras duermes. Contemplo tus ojos cerrados, el gesto pacífico de tu rostro. Hace unos minutos, sentada frente a mis papeles, he sentido una creciente tristeza al revisar la jornada de hoy. No he logrado concentrarme por más tiempo en el trabajo; de modo que aquí me tienes, hablando contigo en silencio, despacio, mientras descansas.

Por la mañana te he regañado porque consideré que te vestías con lentitud. Luego, en el desayuno, te llamé torpe al ver los cereales desparramados, que recogí entre bufidos.

Cuando abrías la puerta para salir al colegio, te he despedido con un beso fugaz mientras te reprochaba no saber cómo se mira un reloj. Tú me has sonreído dócilmente y me has dicho:

—Adiós, mamá.

Por la tarde, yo negociaba al teléfono mientras tú jugabas en el salón con tus muñecos distribuidos por el suelo. Impaciente, te he pedido que dejases de hacer ruido y te he ordenado con tono de sargento:

—Haz los deberes ahora mismo y deja de perder el tiempo.

Luego, pasé más de una hora al teléfono mientras tú hacías los deberes en silencio. Por la noche yo continuaba ocupada en lo mío. Te has acercado con paso vacilante.

—Mamá —me has llamado.

—¡Qué pasa ahora! —resoplé creyéndome una víctima importante.

—¿Leemos un cuento?

—¡Estoy trabajando!

Al verte inmóvil, junto a mí, he destruido el rescoldo de tus esperanzas diciéndote abruptamente:

—Tu cuarto continúa desordenado. ¿Cuántas veces tengo que decírtelo? ¡Vete a recogerlo ahora mismo!

Te alejaste cabizbaja hacia tu habitación. Al cabo de un rato has asomado la cabeza por la puerta.

—¡Sigues aquí! —espeté enfadada.

Tú, sin decir palabra, te has acercado y, echándome los brazos al cuello, me has besado en la mejilla.

—¿Por qué me gritas tanto con lo que yo te quiero? —has dicho.

Y luego, tan silenciosamente como apareciste, te has marchado. Yo me he quedado durante un rato con la mirada fija, invadida por el remordimiento, preguntándome en qué momento del día he perdido la orientación y a qué precio. Tú no eres el origen o la causa de mi mal humor, solo eres una niña ocupada en la tarea de crecer mientras yo, derramada en un mundo de tareas de adulto, te he exigido soportar la alteración de mi carácter y mi falta de ternura. A pesar de todo, me has regalado un beso. Y ahora, al verte dormir, deseo que el día vuelva a empezar para ofrecerte una sonrisa en la mañana, una palabra de aliento por la tarde, un cuento antes de dormir y, sobre todo, para permitirme el lujo de disfrutar siendo tu mamá.

Esta carta, escrita hace muchos años, indica lo que en bastantes casos sigue vigente: nuestro déficit en humanidad, la crisis entre unos y otros, rotura de relación profunda, de fiabilidad de lo humano. Estamos olvidando el arte de la confiabilidad y de la observación. El libro que tienes en tus manos pretende alentar la comprensión de uno mismo y de los demás, de nuestras motivaciones, el sufrimiento que arrastramos, las alegrías que hemos conquistado. Quizá en la comprensión esté el inicio de la mejoría. Porque comprender es no juzgar ni exigir. Es acompañar. Es darse y recibir. Es avanzar.

**LO NORMAL
Y
LO NEURÓTICO**

1

ACTOS Y ACTITUDES NORMALES, ANORMALES Y EXTRAORDINARIOS

*A veces creo que lo hago bien
y resulta que los demás opinan todo lo contrario.*

La primera vez que I. P. R. escuchó la voz, se encontraba leyendo en su dormitorio. La voz era contundente y nítida; le impelía a salvar a un buen amigo que en ese preciso momento estaba siendo violentamente agredido en una calle intrincada y oscura de Madrid. Miró el reloj: la una y media de la madrugada. I. P. R. atribuyó a la voz el poder de una intuición extraordinaria, un aviso de los dioses que de forma inexplicable le había elegido a él. Nunca antes había experimentado algo semejante, pero en ese momento notó que todo su cuerpo necesitaba ponerse en marcha para ir a salvar de una muerte segura a su amigo.

Llamó a la policía para advertir del hecho y salió de casa a toda prisa. A las dos menos cinco de la madrugada, la calle del presunto delito estaba vacía y sigilosa. El amigo de I. P. R. no había salido de su casa y dormía plácidamente. I. P. R. se convenció de que, si no había sido ahora, la agresión sucedería en algún otro momento futuro.

—Lo he percibido con total claridad —advierte a su amigo—. Ten mucho cuidado estos próximos días y no pases por esta calle.

¿Se encuentra I. P. R. en el inicio de una esquizofrenia o es de esos privilegiados con extraordinaria capacidad de percepción?

* * *

G. S. M. llega a su puesto de trabajo ligeramente más tarde de la hora habitual. La sala diáfana ya está en plena acción: atestada de crujir de papeles, sonido de teléfonos, voces y tecleo. Las mesas, tan solo separadas por un escueto panel, ofrecen una falsa sensación de intimidad; en cuanto alguien se pone de pie es posible ver su rostro y su cuello. Trabajan juntos y separados al mismo tiempo. La vida amorosa de G. S. M. se había ido al traste meses atrás, pero ya está atravesando el duelo y la dinámica profesional le ayuda a centrarse en cosas que él considera «más productivas». Tiene veintiocho años y se plantea que la vida

es un asco, pero este razonamiento solo se presenta de cuando en cuando. Hoy es uno de esos días.

Llega algo malhumorado, una cosa difusa, una incomodidad interna no demasiado aguda, pero sí persistente. Al mirar la pantalla de su ordenador encuentra adheridas al marco dos notas adhesivas. Los mensajes son escuetos y no reconoce la letra. Los observa y los retira, dejándolos a un lado. Comienza a trabajar, pero las notas marginadas asaltan constantemente su concentración y gradualmente se pregunta si alguien quiere perjudicarlo. Cuanto más lo piensa, más se convence. Repasa mentalmente a sus compañeros de sala y cae en la cuenta de que sus relaciones son francamente superficiales; es casi seguro que hablan de él a sus espaldas porque cuando se acerca al grupo que toma café nota cómo cambian inmediatamente de conversación.

La rabia y el nerviosismo se adueñan de él y aguanta el tirón hasta las seis de la tarde. Hoy ha evitado acercarse a la máquina de café, y cuando alguna de las cabezas ha despuntado por encima de los paneles, G. S. M. se convence de que esa persona es quien le ha dejado esas notas.

—Ese quiere ocupar mi puesto —se martillea.

Si no es el puesto, le quieren arrebatar a sus clientes. O incluso, ahora que cae, fulano es el que ha metido cizaña hasta conseguir que su novia le abandonase. Sus amigos, ¿son realmente amigos? ¿Acaso no le tienen una envidia sorda por trabajar en una empresa importante, o por tener mejor pinta o porque su apellido es más elegante? Lo ve clarísimo, cómo no habrá caído antes.

De regreso a casa repasa la cantidad de gente que en realidad quiere fastidiarle y se lamenta de su ingenuidad, de no haber estado más atento. Ahora ya es tarde; seguro que quedan días para que le despidan del trabajo y a todas luces sus amigos y conocidos se alegrarán secretamente. Abre su ordenador y comienza a seleccionar países a los que emigrar, lugares donde no le conozca nadie que pueda odiarlo. Se acuesta torturado y roto; se siente solo y no sabe cómo defenderse de tanto acoso. Al día siguiente el ataque persiste hasta mediodía, momento en que, inexplicablemente se va difuminando. G. S. M. siente el alivio propio del que se recupera de una migraña; se levanta de la mesa y se encamina hacia el grupo que toma café.

¿Estamos ante un episodio de paranoia?

* * *

C. S. M. es un estudiante de Ingeniería que impresiona simultáneamente por su buena pinta y por su seriedad. Es amable y extremadamente reservado; tiene poco contacto con sus compañeros y conversar con él es harto complicado; apenas responde más allá de un monosílabo. Al ver lo guapo que es el tipo, las chicas despliegan el abanico de técnicas de seducción conocidas..., ante las que él se muestra inmune y frío. Solo se le conoce un amigo, lo conserva desde la infancia solo porque, como él, es un apasionado de la arqueología.

C. S. M. intenta ganarse un dinero extra dando clase de matemáticas, pero la transferencia con los alumnos es inexistente, todos dicen que no le entienden y acaban buscando otro profesor. Se refugia entonces en la pantalla de su ordenador; su apetito por el contacto con los demás es tan inexistente como voraz su anhelo de conocimiento. Se excita con las cifras

y los datos. Ante cualquier comentario que busque su reacción emocional, se queda impasible, incapaz de imponerse.

Durante un periodo breve tuvo una novia, más bien por empeño de ella, que acabó por escapar a interactuar con alguien más receptivo. Lejos de deprimirse, se conformó con decirse a sí mismo que las mujeres son bichos raros... igual que los hombres; él pasa olímpicamente de la aprobación de sus semejantes.

El medio con el que se separa de la incomodidad que le supone la gente son los estudios y la investigación; está pensando en realizar la tesis doctoral más complicada posible. Tiene aspecto de buena persona, pero no se puede contar con él para conversar ni para casi nada. Prefiere estar solo, pasear solo, hacer deporte solo. Se muestra gélido ante los halagos, las críticas y resulta casi imposible de escrutar. Su familia, lógicamente, está desesperada y se pregunta si C. S. M. tendrá personalidad esquizoide.

¿QUIÉN DETERMINA LO QUE ES NORMAL?

¿En qué tipo de trinchera se aglutinan las chifladuras? ¿Cómo distinguir la línea que separa lo anormal? ¿Hasta qué punto las personas que dan problemas pueden considerarse patológicas? ¿Existe alguna conexión entre el genio y la locura? ¿Cuánto duran las bizarrías mentales?

La enfermedad suele contemplarse como un desequilibrio que rompe una dinámica, en principio perfecta, del organismo. El cuerpo y la mente actúan al unísono y son máquinas diseñadas para funcionar con precisión. Estar sano es lo normal. La severidad de la enfermedad se mide en base a la agudeza de este desequilibrio, los órganos a los que perjudica y cuánto distancia a la persona de la normalidad.

¿Quién o qué determina lo que es normal? Cada sociedad posee criterios de conducta aceptable o inaceptable. Personas, familias o grupos interactúan según normas, por eso, cuando el comportamiento de alguien es muy distinto o contrario de lo que hace la mayoría, enseguida la sociedad en la que vive decide que esa conducta o la persona misma están fuera de la norma, o lo que es lo mismo, que es «anormal».

En ocasiones la forma de proceder está dentro de los parámetros sociales y lo que fallan son los sentimientos: la sensibilidad es demasiado frágil, la reactividad desmesurada, la sensación de «ser diferente» se anuncia a flor de piel. Otras veces puede observarse una adaptación al medio deficitaria, que incapacita para recuperarse cuando se presenta algún imprevisto. A veces, simplemente, no hay explicación lógica que pueda darse.

Dolores, molestias, incapacidades o sufrimiento emocional sostenido no son normales y de ahí que, en cuanto aparecen síntomas, pidamos opinión del médico o nos lancemos a comentarlo con amigos o familiares. Si la complicación es fisiológica —un desgarro muscular, una infección de orina, un dolor de cabeza...— sabemos más o menos lo que hay que hacer para solucionarlo. Sin embargo, el remedio se vuelve un misterio cuando el órgano afectado no es físico sino mental: lo que pienso y cómo me comporto después de pensarlo.

A veces estos pensamientos derivan en malformaciones del carácter, inadaptación social o disturbios de la personalidad que hacen sufrir a todo hijo de vecino. ¿Qué sucede con las alteraciones bruscas del ánimo? ¿Cómo diagnosticar la gravedad de una compulsión? ¿Hasta qué punto merece tratamiento una reacción adulta, aunque sea exagerada, a una situación adversa?

¿Una persona muy introvertida puede considerarse asocial y problemática? La persona chismosa que busca sentirse importante a través de la difamación —casi siempre como método para no ver las goteras de su propia vida—, ¿es digna de tratamiento psicológico?

Este tipo de incomodidades que dificultan la relación entre las personas suelen pasar inadvertidas al observador ocasional, aunque quedan patentes en la trayectoria vital de la persona. Muchas veces, analizando lo sucedido en su pasado, el historial puede estar sembrado de fracasos profesionales, sociales, familiares, etc. Aunque no siempre es así. Los vecinos, familiares y amigos describen perfectamente tranquilo y cordial a alguien que, de pronto, agrede violentamente a otro. El tema de las reacciones vivenciales extrañas es tan fascinante y misterioso que no es sorprendente el éxito que tienen en el cine y las novelas. Nos atrapa su incógnita y nos preocupa padecerlas o que las sufra alguien cercano. ¿Cuándo estamos ante una personalidad anormal o ante alguien neurótico?

LAS PEQUEÑAS LOCURAS LLAMADAS NEUROSIS

Una neurosis es una locura, digamos, menor. No es grande y peligrosa como puedan serlo otras como la esquizofrenia, el trastorno bipolar, el delirio paranoide, el trastorno de personalidad, la depresión profunda, los impulsos alocados, las aberraciones sexuales, etc.

La neurosis no es una psicosis —locura de las grandes—. Un neurótico se aleja relativamente poco de la realidad; lo que falla en él es cómo responde a la misma. Al definirle, los demás dicen de él que «es muy especial», que «es raro», que «de pronto se le pela un cable». No andan desencaminados, porque lo cierto es que un neurótico es una persona difícil, variable, a veces atormentada, a veces inmadura. Su desorden se presenta de forma persistente en el tiempo y, lo que es peor, encima puede aumentar con los años.

Todos los seres humanos sufrimos. Sentimos frustración, descorazonamiento, fragilidad, inseguridad, furia, pánico, resentimiento y un largo etcétera. A veces sufrimos tan intensamente que sorprende vernos aguantar. Sufrir forma parte de la vida. La clave está en conseguir domesticar el dolor para que no se adueñe de los días, instalándose en el tiempo y apareciendo cuando menos lo esperas. Se trata de superar lo antes posible la indecisión, la duda y el conflicto. Esto último es en lo que flaquean las neurosis: asaltan sin aviso previo y sin conmiseración alguna; la persona quiere hacer algo pero teme cometer un error, fracasar ante sí misma y los demás. Por ello, atrasa la toma de decisiones, declina comprometerse o responsabilizarse. Entre un bajón —o estallido— y otro, el neurótico puede ser simpatiquísimo, sentirse a tope, notarse de lo más animoso y social. Sin embargo, para su desgracia, un buen día se le «cambia el chip». Se vuelve receloso e hipersensible. Es consciente de que se sale del surco más de lo deseable y la mayoría siente enormes ganas de corregirse. Cuando está fuera de ruta la persona llora, se aísla, juzga, exige, desconfía, tiraniza o desprecia sin lograr controlarse. También los hay que mendigan el favor de los demás a expensas de su propia aceptación, metiéndose en un círculo vicioso en el que se postran servilmente ante otros con tal de granjearse su aprobación... para pasar después a despreciarse a sí mismos por hacer tal cosa, sintiéndose inseguros y rechazados... por lo que pasan a ser hostiles con aquellos cuyos favores anhelan. Es el caso de la mujer que permite a su pareja que la pisotee como un felpudo en casa y luego se queja durante horas en público por lo desagradable de su comportamiento.

Básicamente, esta gente padece una barbaridad y lo normal es que al sacudirse el dolor acabe hiriendo o desorientando a las personas que les aman y a las que quisiera no hacer ningún daño. No son locos, no deliran, no son enfermos, saben empatizar y tienen clara conciencia de su estado, al contrario de lo que sucede a los auténticos locos.

Cuando se encuentra en situaciones en las que confía, el neurótico se siente realmente bien, su razonamiento y conducta es estable, cordial y grata para quienes están presentes en ese momento. No obstante, de pronto puede surgir algo que no está en el esquema de su previsión: oye una palabra, siente una temperatura concreta, se interpone una luz distinta, cambia el clima, atisba que alguien hace un gesto o un movimiento que no entra en sus cálculos y entonces su sistema nervioso suelta todas las alarmas: el corazón comienza a palpar rápido, el estómago se contrae, las mandíbulas se tensan, la temperatura corporal se modifica y todo su ser le lleva a sentir que está en peligro y que debe hacer algo inmediatamente para ponerse a salvo.

La gente circundante se queda atónita con el cambio tan brusco de actitud, con lo desmedido de la expresión y, para orientarse, hace algo que empeora las cosas. Pregunta:

—¿Pero qué he hecho? ¿Qué ocurre? ¿Qué te pasa?

En ese momento la persona no está capacitada para responder; solo quiere salvarse a toda prisa. En la calma posterior, se da cuenta de que su reacción ha sido desmedida y se culpabiliza por no haber logrado controlarse. Percibe que lo suyo no es normal y desea poner remedio, aunque es incapaz de ello. Se percata de que debe haber algo patológico, dada la intensidad y reiteración de su actitud sin apenas justificación. Se explica ante otros y ante sí mismo mediante argumentos del tipo «Soy muy sensible», al mismo tiempo que siente gran desesperación por serlo.

El caso es que su conducta no está sujeta a su voluntad; quienes le rodean le invitan a reflexionar, cosa que sirve de muy poco porque su reacción es totalmente emocional. Los mandos están, en este caso, en el cuarto oscuro de la mente llamado inconsciente.

La persona difícil siempre está en guardia, hipervigilante y viéndolas venir. Sus estrategias de salvamento se dividen en tres modalidades y normalmente mantiene la misma desde la etapa infantil. De ellas hablaré detenidamente más adelante, pero como aperitivo baste saber que el objetivo, por su puesto, es silenciar un inaguantable sentimiento interno de inseguridad. ¿El procedimiento? La exageración de un rasgo real o imaginario.

El ataque

Una de estas tendencias defensivas es la expresión violenta con la que intenta fulminar aquello que molesta. Su organismo se crispa y se dispone a pulverizar lo que resulta amenazador: su tono verbal se eleva, argumenta, pelea o discute. Dentro de esta categoría está una manera suave, sin gritos ni discusión. Es la modalidad pasivo-agresiva y ciertamente manipuladora de la «proyección»: sucede cuando la persona atribuye a los demás lo que en realidad siente o piensa negativamente de sí misma, sus propias dudas. La tendencia pasivo-agresiva puede notarse al soltar a la pareja un lastimero «Tú ya no me quieres» cuando se está planteando la continuidad o no de esa relación sin que la otra parte haya hecho nada. Vigila y exagera los rasgos de terceros que le parecen negativos y así sitúa sus conflictos internos en la gente de fuera. Los cotillas habitan en esta sección del panorama. En el otro extremo, aunque también dentro de esta misma categoría, está la «introyección»: incorporar fragmentos de la personalidad de otra gente y percibirlos como propias.

La huida

La segunda de las estrategias defensivas es una fórmula sutil de negación con la que se consigue desligar las emociones del problema. Lo analiza y se da a sí misma explicaciones hasta convencerse de que no le afecta. En ocasiones se autoengaña, lo que le permite mutar hábilmente en buena una mala situación. También puede sublimar, es decir, cambiar lo que desea por otro deseo diferente menos amenazante. Por ejemplo, quien cree que el sexo es sucio, incómodo o pecaminoso, lo sublima diciéndose a sí mismo «esto no lo necesito, esto no es lo mío» y pasa a fijar su meta en algo distinto, como puedan ser las relaciones intelectuales o espirituales.

El olvido

La tercera vía es posiblemente la más frecuente de las tres. Su meta es el olvido, una forma de represión en la que la persona bloquea, oscurece o arruga sensaciones o recuerdos, como si uno se avergonzase o lo considerase doloroso. Todo lo que molesta a nivel consciente se acorrala y se introduce en uno de los cajones del subconsciente. De esta manera se eliminan las ideas o pensamientos que se interpretan como peligrosos. Lo que sucede es que aunque la persona consiga no recordar, su cuerpo sí que lo hace. Las somatizaciones están servidas.

No hay que confundir a las personalidades difíciles con aquellos que por genética, problemas neurológicos o lesiones cerebrales adquiridas en la primera infancia, presentan déficit severo en la estructura de su pensamiento o en su modo de desenvolverse en la vida. Estas personas de inteligencia limitada y conducta muy infantil no son neuróticas, sino que sufren un tipo de retraso mental que en términos clínicos se denomina oligofrenia, es decir, deficiencia en el desarrollo de la inteligencia producida durante el periodo de gestación o en los primeros años de vida.

Aun así, hay que matizar. Algunas personas llaman a otras neuróticas, zumbadas, chifladas, etc., por el simple hecho de que les ven hacer cosas poco corrientes y porque parte de su conducta difiere de lo que hace la mayoría. Y yo te pregunto: si el desayuno más extendido en España consiste en café y tostadas con aceite ¿es anormal quien se anima a añadir mermelada de naranja al aceite? Conocí a un cocinero que inventó un bombón de anchoas. ¿Neurótico? No. Era creativo, y, además, poseía alta capacidad de sugestión, ya que logró animarme a vencer la resistencia inicial y probé aquella anchoa revestida de chocolate. Para mi sorpresa, la mezcla estaba buenísima.

2

COMPRENDER A ALGUIEN DIFÍCIL

A veces decimos que «está trastornado» alguien que hace lo que nos resulta incomprensible. Imagina que recibes el siguiente texto:

El zumbar de ondulantes tiras de cuerina y el canturrear de los dínamos de la usina urgieron a Stephen a continuar. Seres sin ser. ¡Alto! Un latir siempre fuera tuyo y el latir siempre dentro. Tu corazón del que cantas. Yo entre ellos. ¿Dónde? Entre dos mundos que rugen donde remolinean, yo. Hay que destruirlos, uno y ambos. Pero aturdirme también en el golpe. Destrúyame el que pueda. Alcahuete y carnicero, eran las palabras. ¡Digo! No por un rato. Una mirada a los alrededores.

¿Se trata de la verborrea de un perturbado? Podría pensarse que sí. Yo tampoco entiendo nada al leerlo. Sin embargo este texto pertenece al *Ulises* de James Joyce, considerada una obra maestra de la literatura de siglo XX.

El diagnóstico preciso de un neurótico es una aventura osada, ya que las personas somos pródigas en matices y motivaciones. Hay gente trastornada solo en apariencia. Tomemos, por ejemplo, el caso de un hombre-bomba, es decir, el suicida que cubre su cuerpo de explosivos porque considera que la defensa más eficaz contra una injusticia es estallar tanto él mismo como la gente que pasa a su alrededor. La mayoría de los psicólogos están de acuerdo en afirmar que este individuo «no» es un psicópata ni su mente está enferma. A pesar de lo que nos cuenten en las películas, lo cierto es que casi no existen hombres-bomba que en su vida cotidiana sean sujetos solitarios, maníacos, depresivos o suicidas del tipo habitual.

En los conflictos entre palestinos y libaneses, las bombas vivientes suelen ser chicos veinteañeros, sociables, extrovertidos, de amplio espectro económico y educativo. Algunos pertenecen a familias ricas y otros son pobres; los hay con educación universitaria y también hay iletrados. Tienen familias, amigos y antes de la explosión sus allegados confirman que jamás habían mostrado síntomas suicidas. En su comportamiento habitual no hay signos de tristeza o desesperanza. Todos tienen ideas religiosas firmes y una emoción inflamada; sienten que su objetivo en la vida es la defensa y la lealtad a su moral, a su dios y a su justicia. Todos valoran las cosas importantes que van a perder. Incluso su propia vida.

Tampoco hay que confundir la excentricidad con la neurosis. Casi todos los neuróticos se portan de un modo excéntrico en una o varias áreas de su vida, pero no todos los excéntricos padecen una neurosis. Los excéntricos son geniales, creativos, distintos en su forma de presentarse en público y normalmente se atreven a ir contracorriente. Un excéntrico famoso es Mahatma Gandhi, tan seguro de sí mismo y de sus motivaciones personales cuando se presentó descalzo y ataviado con una especie de pañal ante la mirada estupefacta del mundo. También Albert Einstein, el físico que pilotaba su velero en días sin viento solo como desafío y cuyo estilo de peinado pasará a la historia a la par que su teoría de la Relatividad.

La diferencia fundamental entre los excéntricos y los neuróticos radica en que los primeros están de acuerdo y son consecuentes con sus metas e ideales vitales, mientras que en los segundos aletea una contradicción interna, una dicotomía entre lo que quieren hacer y los métodos para conseguirlo. Puede que los excéntricos choquen con los vecinos, pero los neuróticos se estampan contra los vecinos y contra sí mismos.

¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL MANTENER LA CALMA CON UN NEURÓTICO?

Básicamente porque su cambio anímico es súbito y nos pilla desprevenidos. También, y sobre todo, porque su ansiedad es contagiosa. Tenemos la impresión de haber provocado su reacción, de poder hacer algo para recuperar la calma propia y del neurótico. Nos hace sentirnos culpables y responsables de algo.

En los primeros contactos, los neuróticos pueden pasar por personas normales o incluso más dotadas o responsables de lo normal. La percepción cambia cuando se convive con ellos. Suelen estar dotados, sí, sobre todo para causar problemas a los allegados. El primer sorprendido es el propio neurótico, que no entiende de dónde le vienen su desequilibrio ni sus manías ni tampoco encuentra la forma de modificar la angustia que las promueve. Pero, sobre todo, la conducta de un neurótico resulta altamente desconcertante para quienes viven o trabajan con él, ya que alterna momentos de lucidez o periodos de prudente coherencia con otros de convulsa irracionalidad. Convivir con los neuróticos suele resultar muy frustrante aunque logren pensar, intenten elegir opciones que parecen adecuadas y manejen hipótesis argumentadas que les otorguen un punto de razón. Estar junto a ellos supone caminar sobre cáscaras de huevos.

Los neuróticos son complicados porque tienen un deseo desmesurado de recibir y una disposición mínima para dar amor. Están tan preocupados consigo mismos y con sus propias desgracias que no tienen energía, tiempo o inclinación a darse de verdad a otras personas. Suelen enamorarse perdidamente, se aferran al elegido o la elegida como el mejillón a la roca y creen no poder subsistir sin la presencia del otro. Sin embargo, demuestran exigua capacidad para el cariño verdadero: procurar el crecimiento del otro, acompañarle en el logro de sus propias metas y alegrarse cuando las alcanza.

Además, los neuróticos tienen predisposición a sentirse desdichados o angustiados, aun cuando no sufren carencias, enfermedades o privaciones importantes. Muchos poseen más de lo que necesitan para que les vaya bien en este mundo: buen aspecto, inteligencia ágil, talento llamativo; sin embargo, se las arreglan para encontrar motivos que acentúa su malestar. Ese motivo es un «algo» que se entromete entre su potencial y sus logros, un «algo» que boicotea su

equilibrio personal y el éxito de sus acciones. Ese algo entorpecedor es la base de su neurosis. Oh, casualidad, según ellos casi siempre la culpa es de los demás. Muchas veces, en lugar de afrontar y resolver los problemas graves, suelen escapar a toda velocidad. Se niegan a disciplinarse y a asumir responsabilidades, se inclinan a prolongar la infancia convirtiéndose al emparejarse en esposos-hijos o mujeres-hijas. Si pueden huir de las responsabilidades no dudan en hacerlo: hacia una nueva pareja, una nueva casa, un nuevo empleo. Y si no pueden escapar, entonces se enfadan.

Los neuróticos se alteran de una forma irrazonable e innecesaria por nimiedades; sufren más cantidad de dolor y ansiedad de la precisa; se obsesionan, exigen que se les dé la razón, aun cuando carecen de ella por completo, y aunque en ocasiones se muestran coherentes en la toma de decisiones, a medio camino se les embarulla el pensamiento, a resultas de lo cual ellos mismos sabotean su potencial, difuminan sus metas o la estrategia para alcanzarlas y, sobre todo, presentan una facilidad pasmosa para malograr la estabilidad psicológica de quienes les aprecian, trabajan o dependen de ellos.

Dicho lo anterior, pudiese parecer que se trata de gente de carácter agrio y tendencia a la ira. En efecto, algunos neuróticos se portan como una bomba de mecha corta, pero no todos son así ni mucho menos. Hay neuróticos la mar de tenaces y precisos en su trabajo; también los hay simpatiquísimos que acaparan un éxito abrumador en los actos sociales, cosa que resulta bastante agradable siempre que no seas tú un miembro de su familia.

«SOY MUY FANTASIOSO, ESO ES TODO»

Cuando estamos o nos sentimos solos, la imaginación se pone enseguida de nuestra parte; se convierte en compañera, amiga, fiel aliada. Actúa como una tarjeta de acceso a una suerte de paraíso sin restricción de ningún tipo. La imaginación no pide nada, solo da. Con ella vagamos libremente por paisajes idílicos, volamos hacia un destino fabuloso sin que importe que sea utópico o totalmente inventado. La fantasía nos acoge, nos refugia, nos pone a salvo; estimula la creatividad, la esperanza y los buenos ánimos. Este cohete mental que es la imaginación no solo nos lleva al futuro, sino que además tiene la virtud de transportarnos al pasado y nos permite recorrer de nuevo esos sucesos que fueron relevantes. Total, dado que el inconsciente es una máquina del tiempo que no distingue pasado y presente, los episodios remotos pueden revivirse casi con la misma intensidad de entonces.

Estos fragmentos del pasado que evocamos suelen tener un significado único y mágico sin que haya palabras que logren expresar la impresión tan honda que produjeron entonces. Lo curioso es que la siguen ocasionando cada vez que los traemos a la memoria. El elixir mágico de juventud que hace acudir el pasado también se activa con otro tipo de percepciones: olores —que, por cierto, nunca se borran de la memoria—, sonidos, sensación táctil o sabores.

Las evocaciones tienden a colocarnos en escenas agradables con gran carga afectiva. De igual forma que sucede con las ensoñaciones futuras, la nostalgia del pasado nos proporciona un refugio que nos separa de la carga diaria, a veces abrumadora, a veces anecdótica, pero carga al fin y al cabo. Los ancianos, por ejemplo, evocan el pasado como si fuese un elixir de juventud. Revivir aquello que sucedió es vivirlo como entonces. Eso les aleja mentalmente del deterioro y de la terrible línea final, permitiéndose disfrutar otra vez de lo que ya pasó como si estuviese

aconteciendo. Fantasías del futuro o recuerdos del pasado funcionan como una vida paralela, sensible e ideal. En las primeras acariciamos deseos, en los segundos saboreamos experiencias.

ESCAPISTAS DE LA REALIDAD

Pero como en todo, aquí también hay trampas. Cuentistas, mitómanos, chismosos, fabuladores... forman parte de los que han caído en las redes más oscuras de la quimera.

Trastornos depresivos

En los trastornos depresivos, por ejemplo, la inclinación a retomar el pasado suele acabar empeorando su escenario clínico ya que, lejos de acudir a detalles gratos, el depresivo tiende al regodeo de truculencias remotas cuyo contenido es frustrante y negativo. Los recuerdos aparecen deformados, los matices trágicos alcanzan relevancia y dimensión, sumiendo a la persona en un mar de desesperanza, culpabilidad o resentimiento por el daño infringido. Cuando los demás intentan razonar con la persona, llevarla a un ajuste más preciso de la realidad, suelen obtener una respuesta adversa. El deprimido llora desconsoladamente o se lamenta de que nadie le comprende; le gusta que le digan que tiene razón y que se hundan en su mismo pozo.

Antoñita la fantástica

En otro escalafón está el apodado Antoñita la fantástica. Tiene la facultad de recubrir lo sucedido con decoración imaginaria, a veces grandilocuente y barroca, en especial cuando aquello tuvo para la persona un alto voltaje emocional. De este modo, cada vez que lo relata a otros, el acontecimiento parece diferente, dotado de abundantes detalles que tienen más de deseo o temores que de fidelidad a lo sucedido.

La deformación de los hechos reales ofrece al orador no poca atención y la sensación de que lo suyo es más impactante que lo del resto; en él subyace el anhelo inconsciente de impresionar todo lo que pueda. Los oyentes, si es que estuvieron presentes durante el suceso referido, se llegan a preguntar si se trata de la misma experiencia que vivieron ellos, con lo que tienden a interrumpirle para contrastar datos. La reacción de Antoñita la fantástica suele ser defensiva y desagradable.

Cuentistas

Además de los anteriores, tenemos a los cuentistas, que en su grado más extremo padecen el denominado síndrome de Münchhausen, en memoria de un barón alemán del siglo xviii que iba contando haber protagonizado aventuras, hazañas y viajes completamente inventados. Así sucede también con las personas de imaginación desbordante que llegan a inventar los hechos y creérselos a pies juntillas. Les resulta casi imposible reconocer que aquello nunca sucedió.

Mitómanos

Repasemos ahora a los mitómanos que eligen a un personaje con el que intentan mimetizarse a la perfección. Su patología —llamada pseudología fantástica— se apoya en su personalidad histriónica y les lleva a aparentar lo que no son como medio para obtener la admiración, el afecto y el respeto de todo hijo de vecino. Curiosamente, el mitómano no pretende una conquista económica o de orden práctico. Su móvil está en que cuando se mira a sí mismo, sin su careta, se desprecia o se gusta poquísimos. Solo cuando deja de ser él y se convierte en su ídolo elegido es cuando se siente lustroso, francamente confiado e importante.

Dependiendo de los ambientes sociales en que se mueve, así como de sus anhelos, su personaje puede ser un millonario, un casanova, un gran deportista, un líder empresarial, un piloto de línea aérea puntera, un médico o terapeuta, etc. Está convencido de que los demás le despreciarían si descubrieran al que está detrás de su careta, por lo tanto, la va puliendo cada día más y mejor hasta sentirse extremadamente satisfecho y hábil, haciéndola suya, usurpando, literalmente, la identidad de su personaje hasta olvidar a veces quién es su verdadero «yo».

Sus esfuerzos económicos y sociales por conquistar la apariencia son impresionantes; el mitómano llega a ser tan convincente en su calidad interpretativa que la mayoría de la gente con la que contacta cae de forma ingenua en la trampa. La falsificación de su identidad acaba frecuentemente por darse de bruces con la justicia, ya que con el tiempo puede volverse osado hasta el extremo de atreverse a falsificar documentos, obtener dinero por medios ilegales o suplantar la profesión de un especialista: falso cirujano, falso piloto de línea aérea, etc.

Confabulación compensatoria

Otra categoría de mentirosos, en este caso poco dañinos, la tenemos en los que fabulan para compensar la pérdida de la memoria. Padecen lo que en psicología se denomina confabulación compensatoria porque inventan para compensar una pérdida. Gente con inicio de demencia senil o con el mal de Alzheimer, entre otros, puede recordar ciertos retazos de lo sucedido, olvidar lo que ocurrió después, y volver a recordar el final de la historia. Para dar coherencia a su relato y aliviar la angustia que produce darse cuenta de que no recuerdan parte de lo que pasó, pues lo inventan y mezclan pedazos reales con otros imaginarios.

LOS CHISMOSOS

Sí, en efecto, también puede entrar en el campo de la neurosis el sector de aficionados a vigilar dónde meter un arpón en la dignidad ajena. Se les conoce habitualmente con el nombre de cotillas o chismosos. En la mente del cotilla aletea un oscuro y secreto deseo de venganza; pocas cosas hay más primitivas y fatales que el desquite: ese momento agrí dulce en el que se hunde el buen nombre de un tercero como método para encontrar paz interior. No satisfechos con la asepsia de los hechos, van y los adornan con agujijones que fascinan y escandalizan al personal. Su comportamiento es calculado y frío, prediciendo cuál va a ser la respuesta de los interlocutores. La persona chismosa se deleita con lo escabroso, ese pequeño detalle, esa pincelada que añade a la verdad una parte de agravio. Ofrece una idea muy perspicaz de las emociones de su víctima, sobre todo de sus pasiones impetuosas, esas flaquezas del corazón o de la moral que no ha sabido doblegar.

En su fuero interno, el cotilla se sabe básicamente insignificante y como ignora la fórmula de superación personal que podría acarrearle admiración de terceros, cosa que le gusta más que nada en el mundo, decide acaparar la atención de los demás dirigiendo su foco hacia las debilidades de terceros —«Si se fijan en la truculencia ajena, seguramente no prestarán atención a lo deficiente que soy yo»—. Su herramienta más poderosa es producir espanto a costa de otros. Precisamente al escudriño del tropiezo ajeno destina una asombrosa cantidad de tiempo e imaginación. Es el mecanismo con el que intenta alimentar su exigua sensación de poderío. Se siente sumamente importante en cuanto puede contar que «posee información vetada»; se afana en dejar caer que le ha sido entregada confidencialmente, dado que es una persona relevante. Mediante el cotilleo, permite que el oyente también se sienta poderoso —«Solo te lo cuento a ti porque eres mi íntima/o y confío en tu discreción»—, produciendo un círculo vicioso en el que el dador y receptor de la difamación se sitúan psicológicamente por encima de la víctima, compartiendo cada vez con más gente ese «solo te lo cuento a ti», con total impunidad ante el deshonor y el daño que con ello puedan hacer a una persona. Cada difusor de la noticia pone un poco de su parte y se suma al juego que arrasa la dignidad de la víctima; en cada eslabón de la cadena se transforma algún detalle y se crea una realidad fantasiosa que acapara más y más atención circundante porque la triste realidad es que las personas escapan de su tedio vital a través de las vidas ajenas. La potencia del chisme es imparable y puede extenderse a confines anchos y largos en el tiempo.

Enfrentados a los hechos reales, o cuando alguien intenta hacer ver que lo que van difundiendo no es real, la respuesta inmediata del cotilla es:

—Cuando el río suena, agua lleva.

Lo que coloca al interlocutor en la idea de que no se ha enterado bien por no estar en los «círculos sociales adecuados». Pues bien, me parece esencial que ante un cotilleo te detengas a observar cuántas veces has oído al chismoso hablar mal de otros. Entonces evalúes la conveniencia o no de alimentar la historia que estás escuchando porque seguro que en algún momento también te encontrarás en su punto de mira. La inclinación al chisme va frecuentemente asociada a un deficiente sentido de la responsabilidad. El indiscreto, en suma, padece un serio problema de seguridad y autoestima que intenta compensar a través de la vulnerabilidad de terceros.

3

TRIQUIÑUELAS EMOCIONALES

«Engullimos de un sorbo la mentira que nos adula y bebemos gota a gota la verdad que nos amarga», afirmaba el escritor francés Denis Diderot. No es que ser buen fabulador sea complicado; lo complicado es mantener la mentira en el tiempo y distinguirla de la realidad. La tendencia a falsear los hechos proviene de las emociones. Y estas se reflejan en el rostro y en el cuerpo con bastante nitidez a no ser que la persona se haya hecho profesional del fingimiento. Falsear la verdad genera cansancio mental y la ansiedad que produce emite señales indicadoras, por ello, como mecanismo de defensa, ciertas personas tienden a creerse sus propias mentiras y así se ponen a salvo de ser descubiertos por los demás.

El autoengaño resulta útil porque colabora para sentirse por encima de la media en dotes de mando, sofisticación o incluso habilidades de buena persona. Puestos a evaluar la cantidad de bienestar que tenemos, solemos atribuirnos una nota bastante alta aun cuando las circunstancias no sean demasiado benevolentes... solo si aparece alguien con mayor fortuna es cuando empezamos a comparar y poco a poco comenzamos a sentirnos miserables. La autoindulgencia sucede también al participar en un juego: resulta que si tenemos éxito lo atribuimos a nuestra pericia y si fracasamos es debido a una trastada del azar. En las películas, los malos tienen pinta de degenerados y se ríen de su maldad, pero en la vida real los perversos están convencidos de su rectitud; Hitler, por ejemplo, se creyó su personaje. Inconscientemente nos sentimos benevolentes y efectivos, fenómeno al que los psicólogos sociales denominan benefactancia.

Pero todo ello cambia cuando hay dolor que cala hondo y toca la fibra. Dejamos de reír, de tener ganas de dormir, de comer, de hacer el amor... y para solucionarlo recurrimos al consejo de buenos amigos o directamente vamos al médico, quien, buen conocedor de los medicamentos, se fijará en qué tipo de emoción es la más perturbada. ¿Exceso de tristeza? Tómese este antidepresivo. ¿Miedo desmedido? He aquí un ansiolítico. ¿Que lo suyo es un vaivén extremo en el que hoy está a tope y mañana en el pozo? He aquí un regulador del humor. ¿Ah, que usted ve gente que no existe o cree que le persiguen por todas partes? Necesita neurolépticos. Las medicinas de la mente son una tirita que ayuda a que la herida no se infecte más aún, pero no curan su raíz. La mayoría de las veces hay que recurrir también al poder sanador de la palabra.

No se pueden contemplar las emociones sin vislumbrar en ellas gran parte de la tragedia humana. Debido a que las emociones negativas triplican en número e intensidad a las positivas, y que de las últimas buscamos defendernos lo mejor que podemos, la fantasía va a servir de

herramienta útil y al mismo tiempo engañosa. Delirios de grandeza, angustias de los hipocondríacos, anticipaciones premonitorias, sirven para obtener aquello que se desea experimentar o se pretende evitar. Una vida frustrante y miserable se torna interesante mediante la evasión. Queremos dejar de sufrir y a la vez buscamos desesperadamente cómo justificar nuestro dolor; la fantasía compensa una carencia emocional y la satisface de un modo rápido y fácil.

La imaginación es responsable de que se produzcan demasiados errores al enjuiciar los hechos. Por ejemplo, es cierto que el miedo nos salva la vida y pone a la mente alerta ante un peligro real o un atentado grave contra la propia seguridad. Con el miedo los sentidos se agudizan y aquí es donde la fantasía tiene el campo abonado para empezar a jugar: un leve crujido, una pisada, un susurro, un destello, el leve movimiento de una cortina... sugieren una amenaza de la que hay que salvarse. Personas poco dadas a la ensoñación pueden volverse extraordinariamente fantasiosas cuando pasan miedo. Si además la cosa se adereza con sensaciones ilusorias del tipo «Creo haber visto algo», o peor aún con pseudoalucinaciones en las que, debido a la parálisis por miedo, la persona se convence de estar viendo realmente a alguien tras una cortina o estar absolutamente segura de que el ruido de una cañería es señal de que alguien ha entrado en la casa.

En ocasiones, sobre todo cuando la persona es inmadura, las fabulaciones llegan a tomar un sesgo obsesivo: se piensa continuamente en lo que se desea hasta no poder soportar su carencia y entonces se hace cualquier cosa con tal de obtenerlo. Lo curioso es que en cuanto se accede a ello, la magia desaparece y se instala la decepción. Resulta que no era para tanto y que la magia no existe.

El miedo a perder aquello que es muy importante juega un papel crucial en el ámbito de los celos. Patológicos o no, fundados o infundados, inducen al celoso a husmear detalles mínimos que pongan al descubierto sus sospechas. La amenaza imaginada de un abandono y el dolor de un posible engaño sumen al celoso en una auténtica agonía obsesiva. Una pincelada de maquillaje más acusada de lo normal, un olor particular, el sonido de un mensaje en el teléfono móvil, la elección de una prenda de ropa en lugar de otra, el cambio de peinado, un rato más de lo habitual en el ordenador o un simple «Hoy no tengo apetito, anda, cena tú sola/o» desatan la tribulación del celoso y dan por cierta su sospecha.

Las personas que se ven acorraladas por los celos de sus parejas tienden a justificarse, a dar mil explicaciones y a veces, para evitar la desagradable escena, comienzan con pequeñas mentirijillas que intensifican más aún la hipervigilancia del celoso. La imaginación de la gente celosa, en su grado de mayor exageración, puede llevarles a hundirse solo por creer firmemente que su pareja mantiene relaciones sexuales con el pensamiento. Por ponerlo suave y apto para menores, la idea que martillea su mente es: «Seguro que no para de pensar y de acordarse en cómo hace el amor con... —esa bruja, ese tío—».

Las emociones negativas, es decir, la tristeza, el miedo, el hastío, la vergüenza y la frustración alimentan en el neurótico la necesidad de tenerlo todo previsto, de no confiar, de no improvisar. Solo hay paz interior cuando el futuro se ha dominado y nada se ha dejado al azar. Únicamente los planes realizados con meticulosidad y antelación, cubriendo los más mínimos detalles, dan sensación de control. Cuando se introduce alguna modificación la explosión emocional está servida.

¿NACÍ NEURÓTICO O PUEDO VOLVERME NEURÓTICO SIN CAUSA?

Según cuentan los investigadores, nadie nace trastornado, si bien existen ciertos factores hereditarios y alteraciones del sistema nervioso durante el periodo de gestación que pueden predisponer a padecer una neurosis durante la vida; por ejemplo, los recién nacidos de madres adictas o alcohólicas pueden presentar síndrome de abstinencia. Los estudios sobre el tema concluyen que existe cierta predisposición a contagiarse de un trastorno neurótico cuando algún progenitor o pariente muy cercano lo padece. De alguna forma es como la gripe, una especie de dolencia que ataca por contacto; la cogemos de las personas importantes que nos enseñan a comportarnos de un modo neurótico. Las ideas que tenemos sobre nosotros mismos y los demás quedan impregnadas de las opiniones de nuestros padres o personas que nos influyen en los primeros años de vida.

En cuanto a los factores ambientales, cuando la vida golpea con rupturas, traslados, pérdida de trabajo o muerte de alguien cercano, es posible que se desencadene una gigantesca tensión que acabe convirtiéndose en una neurosis. No obstante, hay personas que se ven sometidas a una auténtica pesadilla vital o tienen que enfrentarse a situaciones muy adversas y, sin embargo, su equilibrio emocional se mantiene inalterable.

En realidad, la conducta neurótica suele ser aprendida, generalmente, durante la primera infancia, esa edad tierna en la que el niño absorbe todo como una esponja. Puede dar la cara en la edad adulta como una forma de lucha contra una angustia inconsciente y antigua que no se resolvió bien en su momento. Su evolución e intensidad dependen sobre todo de la personalidad, es decir, del patrón más o menos estable a la hora de pensar, sentir y actuar. El desarrollo de la personalidad se asienta hacia los veinticinco años de edad, y en él confluyen tres factores:

La inteligencia

Emerge del cerebro y nos permite simultáneamente sobrevivir, relacionarnos, resolver problemas, pensar, imaginar, hablar, orientarnos, calcular y memorizar —también lo bueno que ocurrió, cuya rememoración, por cierto, resulta difícil a los neuróticos—.

La educación e interacción con el entorno

Como veremos más adelante, a veces nos volvemos neuróticos en parte por imitación de nuestros padres, hermanos mayores complicados o personas que nos rodean. Ellos nos enseñan y nos predisponen a defendernos del dolor y de la falta de amor; claro que también nosotros decidimos si empleamos o no sus doctrinas. También la neurosis crece y se incrusta en la conducta cuando los factores del entorno vital, sobre todo durante la infancia, frustran y obstaculizan los deseos, el crecimiento, el afecto o la seguridad. La persona no ve mejor salida que volverse hipervigilante para defender su equilibrio y evitar que sangre la herida.

El temperamento

También llamado «pronto», que es innato y que nos hace responder a los estímulos sin que intermedie la inteligencia ni la educación; de ahí que los niños tengan mucha carga temperamental y el «pronto» sea un rasgo que define a los adultos inmaduros —que explotan

antes de pensar y en contra de lo que les enseñaron en casa—. Los adultos inteligentes y formados también somos esclavos de nuestro temperamento, que salta cuando estamos bajo presión.

Cada temperamento se atormenta por cosas diferentes y su sistema defensivo también es distinto. Hay cuatro temperamentos, por lo que es sencillo distinguirlos entre sí. Su nomenclatura más habitual es la de: sanguíneo, colérico, melancólico y flemático. Los dos primeros poseen una energía rápida, lo que significa que buscan acción y respuestas inmediatas. También son extrovertidos: les interesa enormemente lo que sucede en el entorno. La energía de los dos segundos es lenta; son personas que se toman su tiempo. Son fundamentalmente introvertidos y se preguntan constantemente qué tal se sienten en tal o cual situación antes de actuar. En el cuadro de Eysenck —en la página <OT>— puede verse la tendencia de cada uno de ellos.

¿SE PUEDE CAMBIAR EL COMPORTAMIENTO?

Puesto que el comportamiento humano es tan pródigo en matices, los psicólogos encargados de echar un cable a quienes sufren se apoyan en ciertas clasificaciones que permiten, no solo al profesional de la salud mental, sino también a su cliente, saber qué es lo que puede cambiar y qué es aquello con lo que debe convivir el resto de su vida.

Uno de los más sencillos es el de Eysenck, que sirve para evaluar a cualquier persona, neurótica o no. Tras innumerables estudios y análisis estadísticos, este psicólogo sugiere una clasificación de la personalidad según dos grandes ejes:

Eje de extraversión-introversión

La gente extrovertida busca recompensa y ánimos positivos en el entorno. Le interesa básicamente lo que sucede fuera, sobre todo aquello que resulta estimulante, espontáneo y sociable. En el punto opuesto están los introvertidos; personas que se distancian emocionalmente de lo que ocurre a su alrededor para averiguar, lo primero de todo, cómo se sienten en ese lugar, si están seguros o la cosa pinta mal. Son gentes que se toman su tiempo antes de interactuar. Aunque existen personas que se ubican en los dos extremos, lo normal es que la mayoría nos encontremos entre estos dos polos. Lo interesante es observar a cuál de ellos nos aproximamos más.

Eje de estabilidad-inestabilidad emocional

El último se conmueve fácilmente y de modo persistente le asaltan pesadumbres y emociones tristes. Más que alegre y animado tiende a sentirse frustrado, abatido, bloqueado, vulnerable, descontento, frágil, enfadado... No es que pase días enteros en este estado tan negativo, pero el pesimismo le asalta por razones que al estable le pasan desapercibidas y en mayor intensidad o frecuencia de la que desearía. Cabe decir que la mayoría de las personas inestables están deseando dejar de serlo.

Voluble	EMOCIONALMENTE INESTABLE (NEURÓTICO)		Quisquilloso
Ansioso			Inquieto
Rígido			Agresivo
Sobrio			Excitable
Pesimista			Influenciable
Reservado			Impulsivo
Insociable			Optimista
Tranquilo			Activo
	Melancólico	Colérico	
Pasivo			Sociable
Cuidadoso			Amigable
Pensativo			Conservador
Pacífico			Receptivo
Controlado			Desenfadado
Fiable			Alegre
Ecuánime			Despreocupado
Calmado			Líder
	EMOCIONALMENTE ESTABLE		

Cuadro de Eysenck

Eysenck añade una variable de psicoticismo, que reúne rasgos como frialdad, agresividad, impulsividad, maldad —sentir placer cuando se infringe daño— y egocentrismo. Aunque el test de Eysenck es relativamente sencillo de emplear, no obstante tiene limitaciones a la hora de ubicar a las personalidades atormentadas porque no las diferencia entre sí. Un individuo PAS (Persona Altamente Sensible) no puede considerarse igual que alguien con un cuadro histriónico u obsesivo. El primero no precisa tratamiento, sí mucha consideración y respeto, debido a que su sensibilidad extrema es un rasgo, una condición innata, y no un trastorno. A los segundos sí que les beneficia enormemente una terapia en condiciones.

Incluso así, el abordaje de la pregunta que titula esta sección es diverso y podría producir no solo la pérdida de tiempo, sino también la extenuación del paciente o sus familiares, que pululan de un especialista a otro sin dar con la tecla precisa. Saber si uno nació, aprendió o es víctima súbita de una neurosis lleva su tiempo. Incluso pueden darse serias dudas acerca de si alguien que sufre padece realmente una neurosis.

LA EXTRAORDINARIA CONDICIÓN DE LOS HIPERSENSIBLES

Conviértete por un momento en un Sherlock Holmes del comportamiento humano. Te voy a presentar a alguien e intenta realizar un diagnóstico certero. Se trata de una mujer joven; de ella dicen los demás que es inteligente, simpática, atractiva y resolutiva... solo a veces. Paralelamente a lo anterior, también se la tilda de rara, se cuenta que sus emociones son extrañas y fluctuantes. Su conducta exhibe las siguientes peculiaridades:

- Le afecta intensamente el comportamiento de los demás.
- Sus sentidos (lo que ve, oye, toca, huele, saborea) reciben mucha más información de lo normal: las luces brillantes, los olores fuertes, los tejidos bastos, las sirenas de las ambulancias (o cualquier ruido fuerte), irritan y desordenan su sistema nervioso.

- Tiene frecuentes dolores corporales; no encuentra una buena postura en la cama porque se le entumecen las articulaciones.
- Percibe en su entorno cosas muy sutiles que les pasan desapercibidas al resto. Su umbral de tolerancia al dolor es bajo.
- El café le hace efecto inmediato.
- En los días ajetreados o cuando hay barullo en el ambiente siente la necesidad de retirarse a un lugar en el que pueda encontrar tranquilidad y alivio frente a tanta estimulación.
- Tiene una vida interior muy rica y compleja.
- Se conmueve profundamente ante la belleza del arte, de la música, de la naturaleza.
- Es muy concienzuda, rallando el perfeccionismo.
- Se asusta con facilidad.
- Se agobia cuando tiene muchas cosas que hacer en poco tiempo.
- Extraordinariamente intuitiva con el sufrimiento ajeno.
- Se siente amenazada y reacciona mal cuando los demás pretenden que haga o diga cosas que no le surgen de forma natural. Necesita decidir libremente qué hacer (o decir) y cuándo hacerlo (o decirlo) sin que nadie se lo imponga.
- Pone gran empeño en no cometer errores.
- Se mimetiza con el sufrimiento de los protagonistas de películas o series de televisión.
- Le conmueven los cambios en la vida.
- Disfruta más que nadie de los buenos olores, sabores, sonidos, vistas.
- Detesta ser observada.
- Le afecta intensamente el clima: un día nublado le obstruye el pensamiento, un día de frío intenso le entumece las articulaciones; cuando el día es demasiado caluroso se pone irritada y bronca.
- El consumo de ansiolíticos o de alcohol en bajas dosis calma su sistema nervioso.

Su impresionabilidad la tiene sumida en una continua y agotadora vigilancia. Ante señales adversas se encierra, corta toda comunicación con el mundo porque «En estas condiciones solo puedo dar lo peor de mí». Sin embargo, sus achaques y su mal humor desaparecen como por arte de magia cuando amanece un día luminoso, reina la armonía en el ambiente y nadie la empuja súbitamente a hacer lo que no tiene previsto. La vida entonces se vuelve amable y tiene energía para resolver cualquier asunto que se presente, por complicado que parezca. Ella quisiera erradicar este vaivén físico y anímico que la tiene en permanente alerta, y al mismo tiempo su sufrida familia, ávida de saber a qué atenerse, se pregunta cómo amanecerá hoy y cuál es la mejor receta para ayudarla.

Si tú fueses pariente o amigo de la persona descrita, ¿dirías que es neurótica? ¿Qué tratamiento le recomendarías? La mayoría seguramente la invitaría a buscar terapia en el ámbito de la salud mental. El consejo sumirá a la pobre mujer en una expedición de un especialista a otro, psiquiatra, neurólogo o psicólogo, sin encontrar remedio satisfactorio. Y es que esta paciente no requiere a un profesional de la salud mental porque no está enferma. Lo suyo es un rasgo y no un trastorno. Se trata de alguien PAS, cuyo hemisferio derecho cerebral —que gestiona las emociones, los sentimientos y la creatividad— es más activo que el del resto de la gente. Esto significa que sus percepciones y su intuición están por encima de lo normal.

La persona PAS nació especialmente sensitiva, su comportamiento en la primera infancia es diferente, son bebés que reaccionan demasiado a todo —tejidos, temperaturas, sonidos, olores,

molestias de las etiquetas o los elásticos de la ropa—. La influencia de los padres y adultos significativos —esto incluye a los hermanos de más edad— va a ser sumamente importante para alguien PAS. El vínculo seguro, la cercanía física, las expresiones de ternura, el acercamiento armonioso de los adultos impiden futuros desequilibrios; por el contrario, su ausencia los desata.

El niño PAS tiene dos infancias: la que los demás ven desde fuera y la que él vive por dentro; en el exterior se le puede describir como una criatura alegre y predispuesta al abrazo y, sin embargo, interiormente, el niño hipersensible puede sentirse triste y aislado, falto de comprensión, convencido de que nadie le entiende.

Durante la adolescencia, todos los síntomas aparecen con virulencia: académicamente podría suceder el fracaso, en el ámbito social surgen relaciones conflictivas o de aislamiento. Su hipersensibilidad se manifiesta también en cómo su mente procesa la información: vislumbra, huele, oye toda la periferia para que nada pueda sorprenderle por la espalda.

Como adulto, la persona altamente sensible se desborda fácilmente, sobre todo si nadie le ha explicado nunca a qué se debe lo que le sucede. Su mundo interno vive a más revoluciones de tipo afectivo que el de una persona menos sensible. Su piel, metafóricamente hablando, es muy fina, extremadamente porosa, lo que ocasiona una falta de distinción entre el mundo exterior y quién es interiormente; lo de fuera le cala hondo de modo directo e indómito. En bastantes ocasiones siente que no encaja. Tiene que soportar la pesadilla de los comentarios y juicios a sus reacciones: «Hay que ver cómo te pones», «¿No crees que te estás pasando?», «Eres insoportable»... Aunque la peor batalla se lidia en su interior, porque es consciente de que su comportamiento no es habitual, que choca con su familia o amigos y que eso acarrea no poco sufrimiento.

Una PAS logra empatizar hasta tal punto que cuando alguien le cuenta un problema o ve una película en la que el protagonista pasa un calvario siente y padece exactamente igual, como si fuese un espejo del dolor de quien tiene enfrente. Su mirada es profunda, capaz de traspasar la coraza o las apariencias que puedan estar utilizando aquellos con los que interactúa. De alguna manera, conoce a las personas a la primera: logra determinar cómo se siente la gente, cómo sufre y de qué se protege casi en el momento de conocerla. Si a alguien le duele algo, en el cerebro de PAS se activan las zonas de idéntico dolor.

Su sensibilidad es su mayor tesoro y su mayor fuente de sufrimiento, dado que esta sociedad no solo es insensible, sino que lleva mal eso de sensibilizarse. El ritmo trepidante de la vida moderna empuja a tapar la sensibilidad más que a potenciarla y ahí es donde el rasgo PAS lo tiene muy complicado porque su cadencia es más delicada y le resulta fácil sentirse vulnerable e incomprendido, con el consiguiente riesgo de caer en la ansiedad y la depresión. Ve amenaza, peligro, rechazo, malas caras donde puede no haberlas, de modo que el campo está abonado para el estrés crónico.

Quienes conviven con esta clase de persona pueden beneficiarse enormemente de su extraordinaria compañía, siempre que sepan respetar y ofrecer la armonía que necesita para encontrarse bien, lo que incluye hablarle con contenido —las conversaciones vacuas y abstractas le exasperan— y permitirle retirarse el tiempo que haga falta hasta que consiga apaciguar la sobredosis de estimulación que le provee la vida.

¿EL BATALLÓN DE HORMONAS ES INDOMABLE O PODEMOS HACER ALGO AL RESPECTO?

Un susto en la carretera y, en centésimas de segundo, el cuerpo se convierte en un cohete de adrenalina dirigido hacia la supervivencia. Una noche de auténtico amor y no somos sino oxitocina en plena ebullición; si el instante es escenario de un mero calentón sexual, será la dopamina la que haya tomado las riendas; durante una meditación prolongada la riada de serotonina ocasiona una suerte de gran calma universal. Si la sinfonía de hormonas regula los sentimientos, sensaciones, emociones y pensamientos, ¿el bienestar es un simple prisionero hormonal o acaso la sabiduría y la voluntad desempeñan algún papel? ¿Quizá el complejo asunto del optimismo o el pesimismo es innato y casi nada se puede hacer al respecto?

Algunos científicos afirman que la predisposición se transmite genéticamente y que, según la cantidad de desafíos que hayan afrontado nuestros ancestros, así será el potencial de nuestros ánimos a la hora de vivir. Si los padres y antecesores tuvieron una existencia armoniosa, productora de una buena homeostasis hormonal, habremos nacido con mayores probabilidades de ser optimistas... Otra cosa es lo que posteriormente hagamos con este potencial. El motor que acciona esta energía en cada uno de nosotros se nutre de una aleación cortico-endocrina. Pero esto solo ocurre en el momento del nacimiento y durante los primeros meses... A partir de entonces el entorno y las circunstancias pueden cincelar la voluntad y esta, ya se sabe, es posible que cambie el pronóstico biográfico inicial.

La facilidad para mantenernos positivos y confiados, incluso en situaciones muy complicadas, parece estar ligada al poderío de un gen —el 5HTT— que transporta serotonina a las neuronas, es decir, la hormona que se encarga de poner a raya la tensión y que facilita la serenidad.

Ante una situación determinada, relativamente adversa, si este gen anda algo débil la persona caerá fácilmente en el desaliento mientras que otra con este mismo gen más vigoroso vivirá la circunstancia con animosidad. Los genes condicionan la interpretación que hagamos de la realidad; el diálogo entre nuestro cuerpo y alma es básicamente hormonal, pero también influyen enormemente la educación y los mensajes conscientes o inconscientes que nos transmiten y recibimos de los progenitores. Cuando hay varios hijos y, aun en el supuesto de que los padres intenten con todas sus fuerzas tratarles por igual, lo cierto es que surgirá más afinidad con unos que con otros. Como consecuencia, los mensajes —sobre todo por el tono en que se emiten— serán diferentes y cada hijo reaccionará de forma distinta a ellos.

Resulta esperanzador saber que no todo está perdido si hemos nacido con los genes aficionados a lo negativo y encima tenemos padres ansiosos y pesimistas. Afortunadamente podemos hacer algo al respecto. En realidad tenemos a nuestro servicio en el organismo grandes cazadores de información exterior: la piel y los cinco sentidos. El 95 por 100 de la misma irá directamente al inconsciente, ese cuarto oscuro donde se decodifica y procesa la información y se dan órdenes al cerebro consciente. ¿La información exterior es negativa? El inconsciente dirá al cerebro que suelte cortisol y adrenalina a chorros. Para soportar una guerra tan cruel, intentaremos buscar apagafuegos como sea, resulta urgente que el cerebro active la dopamina, un neurotransmisor que se encarga de que sintamos placer, cosa que se consigue con cierta facilidad cuando consumimos los anestésicos que tenemos más a mano: alcohol, tabaco, comida, sexo —lo de «doparse» viene de aquí—.

Si, por el contrario, nos exponemos más veces y más tiempo a situaciones agradables, entonces en el cuarto de mandos que es el inconsciente se da la orden de soltar serotonina, el neurotransmisor que tiene la curiosa particularidad de otorgarnos una calma activa, una serenidad ilusionada. La propuesta es sencilla: para mantener a raya el ejército hormonal que nos lleva a sufrir, solo tenemos que apostar por todas esas actividades que acarician y equilibran nuestro sistema psíquico y cerebral: detenerse a observar, reír, hacer el amor con amor, cultivar amistades, abrazar, relativizar, pasear, oler algo agradable, respirar en condiciones, acariciar, notar y disfrutar de los momentos y personas que nos despierten ternura —oxitocina al canto—, aprender a meditar, ejercitar la creatividad, atreverse a cambiar lo que no funciona, rezar cuando somos creyentes, divertirse mientras se trabaja... Apostar por estos comportamientos, dedicarles tiempo, decisión, convicción, transforma literalmente nuestra biología. Son determinaciones curativas. Pone nuestro cerebro en ondas alfa y enseguida las secreciones hormonales recuperan la armonía y la positividad.

Está más que demostrado científicamente que entrenarse en la práctica de la meditación llamada Mindfulness —una forma sencilla de atender exclusivamente a lo que ocurre en el momento presente, dándonos permiso para contemplar el silencio y para disfrutar del mero hecho de respirar adecuadamente, lo cual permite que el oxígeno tenga tiempo de llegar a la sangre y al cerebro— reduce dramáticamente el flujo de las hormonas responsables del miedo, de la tristeza y de la frustración. También mejora el sistema inmunitario y rebaja el nivel de adrenalina y de cortisol, responsables de que tengamos los nervios preparados para atacar, congelarnos o huir a toda prisa cuando la amenaza es más imaginaria que real, por ejemplo, al anticipar que podrían despedirnos del trabajo porque hay crisis económica en el país. Innumerables estudios serios muestran que dedicar veinte minutos diarios a meditar optimiza los tratamientos contra la depresión y la ansiedad, permitiendo una reducción significativa de las recaídas y del consumo de medicamentos. También, fortalece las emociones agradables, la alegría, la motivación, las ganas de llevarse bien con uno mismo y con los demás y ayuda a tomar decisiones más acertadas. Cuando estamos tranquilos pensamos mejor, dado que la tensión es enemiga pública de la atención. La serenidad pone el neurocortex a controlar y armonizar todo el sistema endocrino y vegetativo... en definitiva, enormes ganancias a las que se accede de forma gratuita.

En términos prácticos, significa que un hijo a quien se ha educado de forma pesimista y rígida puede sin embargo, como reacción defensiva, aprender otro método y decidir relacionarse con su propia prole de un modo optimista y flexible.

4

CÓMO DISTINGUIR A UN NEURÓTICO

Es fácil distinguirlo cuando «convives» y difícil lograrlo cuando te topas ocasionalmente con uno. Los neuróticos se encubren magníficamente bien y recurren a estratagemas de lo más elaboradas para evitar que los demás capten sus vaivenes emocionales. Con frecuencia enfocan sus conductas problemáticas hacia uno o dos campos de su vida, pero actúan con normalidad y con responsabilidad en el resto de las áreas. Pueden, por ejemplo, desempeñar una labor profesional eficiente y simultáneamente sentir auténtica inquina irracional contra uno o varios miembros de su familia sin que estos hayan hecho nada especialmente grave para merecerla. Del mismo modo, podrían desplegar o exigir todo un ritual maniático en las actividades dentro de su hogar como, por ejemplo, lavar y limpiar sin descanso, mientras que su vida social es fluida y armoniosa. Pueden desenvolverse con eficacia y aparentar armonía interior aun cuando una fina línea les separe de un trastorno serio.

Otro problema para vislumbrar a un neurótico radica en la diversidad de sus síntomas. Aunque todos coinciden en actuar de un modo peculiar e irracional, sin embargo, el crisol de sus maneras es variopinto. Mientras uno puede mantener un miedo terrible a hacer algo cotidiano, otro desconoce el miedo y arriesga innecesariamente la seguridad de su empresa o de su propia vida. Asimismo, los hay que imaginan toda suerte de enfermedades —principalmente de corazón y de cabeza—, mientras otros se niegan a reconocer que tienen un cáncer. También los hay que se quedan en cama y se resisten a desempeñar tarea alguna, mientras otros se esfuerzan hasta la extenuación.

Para reconocer y tratar convenientemente a cualquiera en quien tengamos interés no hace falta intimar demasiado ni tampoco hay que estudiar la carrera de psicología. El rasgo fundamental de un neurótico es la exageración. ¿En qué? El psicólogo Robert Cloninger ha realizado una clasificación tan esclarecedora y sencilla que podríamos ponerla en práctica observando cómo se porta nuestra persona-objetivo en un restaurante. Solo basta prestar atención a lo siguiente:

1. ¿Cuánto le gustan las novedades?

Al ir a un restaurante, por ejemplo, ¿le divierte explorar lo desconocido o se siente más seguro con lo de toda la vida? ¿Pide el plato de siempre o se lanza con algo original y que no conoce?

2. ¿Qué hace para evitar lo que le resulta incómodo?

Evitación del castigo. ¿Tiende a preocuparse, a tener bajas expectativas con el fin de evitar sorpresas —que anticipa serán desagradables—, a abstenerse en caso de duda por temor a equivocarse? En el ejemplo del restaurante, sería el cliente que se centra en qué es lo que podría sentarle mal para no consumirlo. También se fija en el precio de cada plato y se inclina por el menos caro.

3. Dependencia de la recompensa

¿Le gusta sentirse aprobado, apoyado, compensado? Tú dirás eso de «¿A quién no?», y no te falta razón, porque a todos nos encanta que nos quieran. Pero hay personas que las recompensas les gustan más que a otras, hasta el extremo de la adicción. Como cliente del restaurante se fijará en la relación calidad-precio o también se deleitará por anticipado con lo mucho que va a disfrutar con su plato favorito, en cuyo caso no le importa demasiado cuánto dinero tenga que pagar por él.

4. Persistencia

O tendencia a continuar dale que te pego, sin desfallecer o frustrarse, hasta conseguir lo que se propone. Es el cliente que insiste, que es tenaz y espera con calma, sin enfadarse, el tiempo que haga falta hasta conseguir esa reserva tan complicada, o que no se irrita porque sea complicado aparcar.

Pero esto, aun siendo ya bastante clarificador, no es todo lo que cuenta. Cloninger añade que, entre los anteriores, pueden darse tres variaciones en función del carácter —en el que influyen las experiencias educativas— de nuestra persona-objetivo:

Autocontrol

Asociado a una buena autoestima, a hacerse responsable de sus propias decisiones y de la consecuencia de sus actos, a sentirse animado a acercarse a las metas que se marca.

Cooperación

¿Se proyecta en el bien de su pareja, sus amigos, su familia, sus compañeros de trabajo...? ¿Intenta adaptarse a lo que hace feliz a los de alrededor? ¿Se preocupa por comprenderles, por averiguar y respetar sus motivaciones? ¿Tiene capacidad para renunciar a algo que le satisface mucho, y lo hace con generosidad y agrado, si va en contra de lo que conviene a otras personas?

Autotrascendencia

¿Hace lo que hace para algo y para alguien? ¿Se siente perteneciente al mundo y desea aportar algo que vaya más lejos que él mismo? ¿Tiene sentido de la justicia, de la moral, de los valores que facilitan la relación? ¿Es espiritual y poco materialista?

Una personalidad inestable o atormentada exhibe, como hemos visto desde el inicio de este capítulo, un desbordamiento hacia el lado negativo en todos los parámetros anteriores. No logra controlarse, evita demasiado tiempo y demasiado intensamente un hipotético castigo —no siendo tan horrible en la realidad—; su dependencia de la atención y aprobación externa es desmedida, etc.

Lo anterior puede ofrecer una idea global, a bote pronto. Pero si se quiere profundizar algo más y reparar en las contradicciones internas de cualquier neurótico, no hay más remedio que prestar atención a los síntomas de trastorno emocional más comunes que se detallan a continuación.

LAS NEUROSIS MÁS FRECUENTES Y CÓMO CONTROLARLAS ANTES DE QUE TE CONTROLEN

Desorden de ansiedad

La humanidad entera experimenta en algún momento de su vida una batería de sensaciones de peligro, impotencia, aprensión o tensión. Lo creas o no, esto es bueno y sirve para mantenerse vivo. Las alarmas saltan ante un acontecimiento que pone en riesgo el sistema afectivo, la seguridad o el desempeño de las capacidades personales. Se trata de un programa defensivo normal y deseable sin el cual nos sería difícil alcanzar objetivos, deseos o preferencias; de no tener un ápice de ansiedad cometeríamos imprudencias temerarias o toleraríamos lo intolerable. La ansiedad sana permite que nos demos cuenta de lo que no funciona y nos inyecta la energía suficiente para reparar lo que sea preciso y poder, así, recuperar la calma y el bienestar.

Sin embargo, esta capacidad preventiva y solucionadora se desborda en algunas personas y lo hace con mayor intensidad y frecuencia de lo necesario. No cruzan la calle con prudencia y tranquilidad, sino que lo hacen imaginando su muerte por atropello. Mientras esperan que el semáforo indique el momento propicio, su cuerpo suda; las manos, gélidas; el corazón, a galope; la mente convencida de que algún desalmado se podría saltar la luz roja. Lo mismo puede suceder al planificar un viaje en avión. La idea de amenaza contra su propia vida comienza a martillar el buen ánimo desde el instante en que se miran las ofertas de vuelo en los buscadores de Internet. La subida al avión es un auténtico calvario y el trayecto, si no se está completamente dopado, se torna en algo parecido a un descenso a los infiernos.

La persona con un desorden de ansiedad percibe el mundo como una complicada máquina cuyas piezas corren el riesgo de fallar y producir una catástrofe. Las supuestas amenazas andan por todos lados, tanto en momentos del presente como en la anticipación del futuro. Si sus hijos se apartan de su vista, los asaltan a llamadas telefónicas para asegurarse de que no les ha arrasado ya ninguna de las contingencias que, a buen seguro —según ella—, podrían ocurrir. Su mente no deja de pensar en que ella y sus allegados están en peligro constante. Cada vez que se enfrenta a una situación de incertidumbre no duda en que sucederá lo peor posible:

—Mi hijo no ha llegado aún. Seguro que ha tenido un accidente.

En aquellos contextos que están por venir, tiende a anticipar todos los desastres imaginables para poder evitarlos. Según ella, más vale ser precavido y paliar el riesgo de que a uno lo echen del trabajo, el cónyuge tenga un amante, el contrato exponga una letra pequeña donde pueda

haber una encerrona, un despiste en el correo con la factura de la luz haga que se corte el suministro... Las eventualidades negativas asaltan por todos lados, es agotador tener que controlarlo todo y resulta frustrante que nadie, salvo ella, perciba los peligros que asaltan por doquier.

La prudencia resultante del trastorno de ansiedad puede ser ciertamente positiva..., si no fuese por la tensión que acarrea consigo en situaciones que, realmente, son poco probables.

La capacidad defensiva, las preocupaciones injustificadas y continuas pueden convertirse en una enfermedad, y todo el organismo lo va a acusar. El abanico de fuentes de ansiedad suele ser bastante amplio: hablar en público, socializar, buscar o mantener el trabajo, rendir en el deporte, recibir formación académica, examinarse, sentir dolor físico, mostrarse ansioso en público, tener un ataque de ansiedad en la calle, espacios abiertos, espacios cerrados, altura, viajes, ascensores, túneles...

La ansiedad puede acabar en una depresión —o lo que es lo mismo, en una ausencia total de emoción animosa, como si por agotamiento el inconsciente mandase la orden de «dejar de sentir»—. Su manifestación varía entre estos dos polos: ansiedad global o ansiedad parcial.

1. Ansiedad generalizada y crónica

Parece un ataque de pánico, aunque atenuado y constante en el tiempo. Se manifiesta a través de una preocupación desproporcionada a muchos aspectos de la vida que no se logra controlar. El organismo se tiñe con uno o varios de los síntomas que siguen:

- Síntomas respiratorios: falta de aire, respiración acelerada, jadeo, presión en el pecho, nudo en la garganta, sensación de ahogo, tartamudeo, ronquera o hilo de voz.
- Reacciones cutáneas: sudor, manos gélidas, picores, escalofríos, golpes de calor.
- Reacciones de presión: pulso acelerado, arritmias, palpitaciones, desfallecimiento, aumento o descenso de la presión sanguínea.
- Síntomas digestivos: pérdida de apetito, necesidad de comer sin hambre, náuseas, molestias y dolor abdominal, gastritis, úlcera, colon irritable, vómitos.
- Síntomas musculares: temblores, parpadeo involuntario, contracturas no justificadas, sobresaltos, flaqueo de piernas, rigidez.
- Comportamiento: escapismo mental (saltar de un tema a otro sin detenerse en ninguno), falta de libido, insomnio, dificultad para captar información o escuchar, dificultad para descansar y disfrutar fuera del trabajo (fines de semana, vacaciones...), dificultad para socializar, pérdida de memoria, abuso de medicamentos o drogas.

2. Ataques de pánico

Aparecen de modo repentino sin causa ambiental que los justifique. Pueden surgir en un parque, durante las vacaciones, en un supermercado o en casa. La víctima se convence de su muerte inminente; su capacidad para razonar queda como paralizada. Urge a los de alrededor para que llamen a una ambulancia, convencida de que está padeciendo un ataque al corazón.

3. Fobias

Es una versión del ataque de pánico que se desencadena por una situación concreta, la repulsa y el miedo ante un estímulo determinado y reconocido por quien la padece. Las fobias específicas son habituales durante la infancia, y es motivo de muchas pesadillas y terrores nocturnos. La diferencia con el ataque de pánico es que el fóbico conoce perfectamente qué es lo que la ocasiona —volar en avión, espacios abiertos, perros, ascensores, insectos, etc.—. No le tranquiliza en absoluto saber que otras personas, incluso las más allegadas, no temen en absoluto aquello que le desata el pánico. Tipos de fobias:

- Agorafobia. Generalmente se da en personas que alguna vez han sufrido ataques de pánico o angustia y quedan sensibilizadas con el pavor incontenible de volver a sufrir otra crisis. El miedo a encontrarse en lugares o situaciones de las que podía ser difícil o embarazoso escapar. El temor a carecer de la ayuda necesaria incita al agorafóbico a permanecer apegado en su hogar y siempre en compañía de alguien de confianza. Es habitual que al agorafóbico le espanten los transportes públicos, las aglomeraciones multitudinarias, los locales de espectáculos, etc. La claustrofobia (miedo a ser encerrado), que tanto juego da en las películas de tensión, es una variedad de la agorafobia.
- Fobia social. Miedo acusado a situaciones en las que la gente interactúa, se saluda, comenta. Temor a actuar en público por anticipar que resultarán humillantes o embarazosas. La timidez, baja autoestima y sentimiento de inferioridad suelen ser atributos de quien padece este tipo de fobia. Como, además, estas circunstancias provocan un alto nivel de ansiedad, el fóbico social añade otro temor, que se le note que está nervioso y se perciba su temblor, sudoración, tartamudeo, rubor facial, etc. Con lo que su presunto ridículo sería mayor. Para paliar su tensión, es frecuente que el fóbico social descubra en el alcohol una buena medicina. Una o varias copas de alcohol en cualquier acto público le devuelven la confianza, la espontaneidad y, por qué no decirlo, cierto gracejo. A partir de entonces, antes de un evento social le puede resultar complicado renunciar a la bebida.

4. Neurosis obsesiva

Las decisiones más simples le someten a una vorágine de revisiones, una y otra vez, sin poderse quitar de la cabeza los pros y los contras. Más que preocupado, el obsesivo agoniza dando mil vueltas a asuntos de poca importancia para el resto de la gente. Necesita imperiosamente que todo salga a la perfección, hasta el más mínimo detalle es objeto de su escrutinio. Pobre del que ose exponerle que se pasa, que exagera, porque le cae encima una catarata de argumentaciones con las que justifica que toda estrictez es poca. Testarudo y tenaz, intransigente, riguroso, en permanente duda, la ansiedad a flor de piel. Necesita anticiparse y ordenar, en lo cual emplea ingente cantidad de tiempo. No se fía que los demás lo hagan tan bien como él.

No hay que confundir la neurosis obsesiva con el TOC (Trastorno Obsesivo-Compulsivo), donde la obsesión pasa a convertirse en una enfermedad mental bastante seria. Alguien diagnosticado con un TOC sumerge su vida en un ritual obstinado, en una compulsión, con la que intenta paliar su ansiedad y su miedo. Pánico a contaminarse, para lo que se lava una y otra

vez cada vez que toca algo o a alguien. Pavor a los posibles olvidos, así que comprueba repetidamente al irse a dormir, al salir de casa, las ventanas y puertas, la luz, el agua, etc. Horror a acaparar lo que teme perder; eso le lleva a repasar constantemente un sinnúmero de objetos y efectos personales para asegurarse de que no se han extraviado o estropeado. A controlar lo que va en contra de sus principios y metas.

5. Desorden paranoide

El rasgo que más lo define es una eterna desconfianza que mantiene a la persona hipervigilante y sospechosa de la gente. Su lema varía entre: «Se tienen más enemigos de lo que se cree» y «La gente que se muestra amable es porque quiere algo de mí». Sospecha que los demás albergan malas intenciones, que desean perjudicarlo; se enfada y aparta drásticamente de su vida a algunos solo porque se convence de que le han tratado mal. Le cuesta creer en la lealtad de la gente, incluso de los familiares más queridos. Continuamente se inclina a confirmar sus sospechas sin evaluar la situación global. Sus represalias son desproporcionadas cuando se siente ofendido, cosa que sucede muy frecuentemente. Es rígido y no claudica ante los intentos de hacerle razonar.

6. Desorden histriónico

Un histriónico necesita ser el peregil de todas las salsas, llamar la atención de toda la concurrencia en una reunión social. Si está cara a cara con alguien, demanda la atención total. Podría suceder que pasase cuatro horas seguidas hablando de sí mismo sin notarlo o admitir que otras personas intervengan. Constantemente se preocupa por la impresión que produce en la gente. Tiene tendencia a dramatizar, a exagerar, a montar un número —incluso desmayándose si el escenario lo permite—. Para lograr sus objetivos ha desarrollado técnicas de seducción que versan desde la expresión verbal, la exposición física hasta la elección del vestuario. Lo curioso es que tiende a enamorarse de personas distantes o inalcanzables. Pese a su apariencia exultante, en el interior late una gran inseguridad sobre sí mismo, cosa que compensa reafirmandose mediante la fascinación de los demás. Sus emociones son cambiantes, lo cual sorprende bastante al gentío circundante y de este modo consigue realimentar su necesidad de llamar la atención.

CÓMO CONVIVIR CON UNA PERSONALIDAD NEURÓTICA

Una regla de oro es no dejarse tiranizar por sus sistemas y saber poner límites. Paralelamente, los neuróticos necesitan notar que quienes estamos cerca somos de fiar, que no les juzgamos, que no nos reímos de sus manías, que les queremos.

Hay que tener mucha paciencia, infinito amor y ganas de ir colocando tareas a su medida. Es necesario ayudarles a relativizar, no albergar expectativas de mejora permanente, evitar darles sorpresas, exponer con claridad nuestras necesidades, sentimientos y motivaciones. Cuando entran en una espiral neurótica, cuando sus demandas sean excesivas, entonces debemos independizarnos —saliendo con amigos, haciendo deporte, centrándonos en nuestro trabajo, etc.

—, tomar cierta distancia y disfrutar con tareas propias mientras poco a poco se recupera y retoma de nuevo el tono normalizado.

Conviene recordar que, debido a una mezcla explosiva de genética y educación, los neuróticos han acumulado experiencias que les fallaron en edades tempranas y que les hicieron sufrir. En consecuencia, han desarrollado comportamientos defensivos que, aunque no solucionan el sufrimiento, sí les proporcionan cierta sensación de control. Tienen hambre severa de amor y bastantes dificultades para darlo de vuelta, lo que dificulta mucho su vida en pareja. Hay que estar dispuesto a dar y a aceptar que se va a recibir mucho menos.

Nadie elige libremente ser obsesivo o desmesuradamente desconfiado. El rechazo y la crítica solo estropea las cosas; la comprensión y el acompañamiento son las claves para lograr convivir mejor con estas personalidades. Siempre surgen momentos en los que se puede disfrutar de los progresos cuando se producen, y si no se dan, es importante persuadirles para que acudan a psicoterapia.

5

TERAPIA PSICOLÓGICA

La terapia permite al paciente escuchar que sus síntomas tienen un origen, una explicación. Es un buen camino para empezar a comprenderse, saber que su sufrimiento puede esclarecerse y que no están solos. También la terapia psicológica llega al fondo de lo que haya podido cincelar la mente, a las experiencias tempranas que ni siquiera se recuerdan pero que se han marcado a fuego en el organismo, lo que explica que se acelere el corazón y la persona sienta que se ahoga.

La terapia ayuda a limpiar el asalto corporal y mental, lo que significa que, aunque los horrores sucedieron en verdad, aunque impactaron en lo más hondo, ya pueden quedarse en el pasado. El paciente aprende a no traer a su presente constantemente —cosa que hace de modo inconsciente— aquello tan terrorífico que sucedió cuando era un niño. Durante la terapia la persona logra ser artífice y testigo de su propia salida, de su curación.

Hay terapias breves y otras muy largas; las hay individuales y en grupo. En todo caso, a la persona difícil le tranquiliza mucho saber que existe un profesional con quien puede contar, que no le va a juzgar, que ve muchos casos como el suyo y que le va a ayudar a conocerse mejor, a recuperarse y a respetarse. También colaborará para que los familiares sepan convivir con la persona difícil sin que se desmotiven o pierdan el amor y la humanidad hacia ella.

EL LABERINTO DE LOS ESPECIALISTAS EN SALUD MENTAL

La psicología es una profesión de lo más incomprensida. Salvo aquellos que ya se han beneficiado de sus servicios, pocos seres racionales tienen claro en qué contribuye un psicólogo y qué resortes íntimos le compone a uno exactamente. Hay, eso sí, una idea difusa y escueta. A ella se refiere la gente con la misma soltura con la que se mencionan los peligros de comer en un bar de carretera una ensaladilla rusa con mayonesa auténtica. A veces todo depende del hambre y las defensas que uno tenga. Con los profesionales de la psicología pasa lo mismo. Igual que la ensaladilla rusa, la mayoría poseen ingredientes parecidos, pero no todos abundan por igual. Hay ensaladillas que saben más a cebolla que a guisantes, igual que hay psicólogos que saben más de traumas de infancia y menos de la relación entre el profesional y su lugar de trabajo.

A grandes rasgos intento iluminar la ambigüedad imperante sobre los servicios de un psicólogo: si un día cualquiera te levantas, por ejemplo, con la sensación de que estás viviendo como otros esperan en lugar de como deseas vivir; si además, tu pareja se muestra plena de manías o si, para colmo, no tienes pareja y desearías con toda tu alma una, aunque fuese maniática; o si el sexo opuesto busca tu compañía pero tú prefieres mil veces la dulce soledad antes que la adaptación a otro; si también te asalta una especie de cortocircuito interno cuando vas en el coche hacia el trabajo, o peor aún, te falta el aire y se te anuncia la muerte en un lugar aparentemente inofensivo, como, por ejemplo, un cine; si te conviertes en un volcán en erupción cuando levantas, inocentemente, un cenicero y debajo —oh, espanto— compruebas el refulgir del cerco de un vaso que algún alma traicionera intentó en vano camuflar... Si te ocurre algo parecido a lo que he dicho —en cualquiera de sus variantes—, puede que quienes pululen a tu alrededor, sobre todo los que se consideren bien informados, van y te dan la solución:

—Necesitas ayuda.

O más común todavía:

—Deberías ir a que te vea alguien.

Dejan a cargo de la desamparada víctima el averiguar cuál es el tipo de ayuda, dónde conseguirla, quién es ese «alguien» y cuánto tiempo tendrá que invertir en el encuentro mutuo. Pues bien, esta sección arroja luz a tan laberínticas incógnitas. Veamos un caso: E. P. V., una mujer de cuarenta y cinco años, entra en una sala de urgencias.

—¿Es la primera vez que usted viene a este hospital?

—inquieren en recepción.

Así es; de modo que no hay historia clínica previa. El médico comienza a preguntar por el inicio de sus dolencias; la forma en que E. P. V. responde es imprecisa y seca. No se fía de ese médico; así que deja el hospital y busca otro hasta dar por fin con un especialista de su agrado. Con él se muestra colaboradora y comunicativa. Sin embargo, después de algunas preguntas para desentrañar el porqué de la persistencia del dolor, E. P. V. se vuelve agresiva con el doctor y abandona el despacho. E. P. V. es visitante habitual de las salas de urgencia, una distinta cada vez porque cuida evitar que tengan registro previo de su persona. Acude por dolores osteoarticulares, por cefaleas, por insomnio, por arritmias, por..., a ratos coopera con el médico, a ratos le deja plantado. Así sucede también con otras personas: de pronto es amigable, de pronto desagradable. Familiares y amigos coinciden en admitir que los vaivenes en el trato son extremos y constantes; su conducta con los demás es impredecible, no empatiza, solo piensa en ella misma y agrede a cualquiera que se incline a colaborar, pese a que sabe que necesita desesperadamente su ayuda. ¿Quién puede tratar el sufrimiento de E. P. V.? Hay varias posibilidades:

Médica

Asume que la raíz del trastorno de esta amante de las visitas a hospitales está en un desorden inmunológico y que este le acarrea problemas fisiológicos y psicológicos. La tendencia sería examinar el historial médico de la paciente en busca de un posible tumor, una enfermedad del sistema neurovegetativo o un desequilibrio químico generalizado. También sus dolores de cabeza pudiesen contemplarse como una disfunción oclusiva, es decir, en su forma de morder. O puede que se vigile también una posible histadelia producida por un nivel exagerado de histamina en sangre.

Veamos qué significa lo último: hay personas obsesivas, otras que padecen depresiones resistentes o con una gran tensión interna que, a pesar de llevar años medicándose o siguiendo una psicoterapia, no consiguen equilibrar sus vidas. Después de explorarlos en profundidad se ha visto que padecían histadelia. La histamina acelera el metabolismo corporal, produciendo calor en el organismo. Esta característica causa rubor facial —se ponen rojos por cualquier cosa— llegando en muchos casos a ser diagnosticados de fóbicos sociales. Asimismo produce una lágrima fácil y síntomas como migrañas, temores anormales, metabolismo rápido, tristeza aguda, tolerancia alta al alcohol o tabaco, tendencias obsesivas...

Psicoanalítica

Considera que los trastornos de la asidua en hospitales son reacciones a impactos emocionales, normalmente de la primera infancia, que dejan como huella un modo de actuación anómalo y traumas que se expresan con desordenes fisiológicos. En el caso que encabeza esta sección, la paciente sería invitada a una larga psicoterapia en la que se busca información del pasado remoto y los posibles conflictos habidos durante esta época. Interesan especialmente aquellos episodios relacionados con impulsos agresivos o sexuales que no se resolvieron bien y que, por mecanismo de supervivencia de la niña, cayeron en el cuarto trastero llamado inconsciente. Aunque su mente no los recuerde, su cuerpo sí que tiene memoria. La teoría psicoanalítica invita a pensar que en realidad tenemos poco control sobre nuestro comportamiento puesto que la mayoría de las cosas que hacemos se deben a jugarretas del inconsciente. Lo que interesa al psicoanálisis es, precisamente, arrojar luz y disipar la niebla que alberga el inconsciente.

Conductual

Para esta corriente terapéutica la conducta en cuestión no es un síntoma, sino que es «el problema». Un terapeuta conductista considera que el comportamiento poco normal es una respuesta aprendida. Por eso analiza el entorno familiar y sociocultural en el que la paciente ha crecido, los premios y castigos que haya recibido en los periodos más relevantes de su vida e identifica qué estímulos ambientales han podido reforzar su extraño modo de proceder.

Cognitiva

La terapia cognitiva presta atención a los pensamientos y creencias de la paciente, elaborados a lo largo de su experiencia vital, por considerar que son los que influyen en su desequilibrio psicológico. Estos pensamientos o creencias dificultan a la persona aceptar los sucesos y a los demás tal como son. Se instala en su mente el juicio y la exigencia continuada. Las creencias más habituales suelen ser tiránicas e incluyen la palabra «debería». Para E. P. V., la vida debería ser más perfecta, los demás más amables y ella misma debería ser más competente o estar más sana.

Muchos terapeutas mezclan las dos tendencias y ofrecen un tipo de terapia llamada cognitiva-conductual. El lema podría ser: «Primero piensa y después actúa».

Humanista o Gestalt

Hace énfasis en la responsabilidad de la persona sobre su propia conducta. Incluso si esta es considerada demasiado neurótica, la corriente humanista opina que siempre puede uno aprender

a autorregularse. Una de sus consignas podría parecerse a «Usted provoca, permite o dirige el 90 por 100 de lo que le ocurre. Solo hay un 10 por 100 que sucede sin que usted intervenga». Imagina, por ejemplo, que vas conduciendo con prisa —llegas tarde a una reunión—. La vía solo tiene un carril y resulta que el conductor de delante se ha detenido porque espera aparcar en el sitio que alguien está dejando libre. Las maniobras toman su tiempo. Eso es algo inevitable y corresponde al 10 por 100. El restante 90 por 100 depende de cómo reacciones a esa situación. ¿Insultas? ¿Tocas la bocina insistentemente? ¿Llegas con un ataque de nervios a la reunión?

La perspectiva humanista se concentra en la parte más humana de la persona, en aquello que la hace única. Investiga cómo se ve el individuo frente a los demás y le invita a descubrir cuál es su sitio en el mundo. Más que asumir que el paciente necesita «curarse», un terapeuta humanista sugiere que el individuo puede aprender a controlarse a sí mismo, a poner sus propios límites, lo cual significa que mientras no suponga una amenaza para otros o para sí mismo, cada cual es libre de elegir su comportamiento. Ayuda a darse valor y a sacar el propio potencial, a motivarse, a respetarse a sí mismo y, desde ahí, a hacer el esfuerzo más eficaz con menos desgaste para alcanzar sus objetivos. Promueve la independencia y al autonomía.

La Gestalt maneja una especie de himno que dice más o menos así:

- Yo soy yo y tú eres tú.
- No estoy en el mundo para cumplir tus expectativas.
- Tú no estás en el mundo para cumplir las mías.
- Yo hago lo mío y tú haces lo tuyo.
- Si nos encontramos en el camino, será estupendo.
- Si no nos encontramos, seguirá siendo estupendo.

EL LENGUAJE DEL CUERPO

6

VERDADES SILENCIOSAS

Un hombre entra en un local después de salir del trabajo. Aparenta unos treinta años, viste buen traje y zapatos relucientes; solo la corbata ha desaparecido del lugar en el que probablemente estuvo el resto del día. Su dueño ha decidido dar una vuelta, tomar una copa, ver con quién se encuentra, qué mujer disponible se dejaría conquistar. Sobre todo le interesa lo último.

Nada más traspasar el umbral del local hace un barrido visual por los rostros de los presentes; eleva el mentón hacia el centro de la sala —traducción: «Aparento que soy superior»— mientras abre las aletas de la nariz —«Capto los olores de los posibles enemigos»—, una de sus cejas se frunce ligeramente contra el párpado, mientras la otra se eleva hacia el inicio del cabello —«Estoy interesado, aunque inseguro. Aparento que me concentro en buscar a una persona en concreto»—.

Hay demasiada gente y todos parecen estar ya acaparados por uno o varios interlocutores de ambos sexos. Automáticamente, la mano que sujeta su gabardina se cierra y viaja hacia el centro de su cuerpo formando un escudo entre la boca de su estómago y el resto de la sala —«Me siento cada vez más vulnerable, pero no quiero que se me note»—.

Algunas miradas masculinas se posan directamente en su rostro, las cejas ligeramente fruncidas; no pestañean, sus pupilas abarcan el triángulo que se forma entre los ojos, pasando por la barbilla hacia las partes inferiores del cuerpo, más allá del pecho —«Eres un rival; te hemos tomado la medida, estamos prevenidos»—. La mano libre de nuestro hombre se cierra en forma de puño y avanza ligeramente —«No soy sumiso»—.

La vista continúa su barrido hasta que se topa, a lo lejos, con el rostro de una compañera de trabajo. Está sola, codo apoyado en la barra y antebrazo extendido sobre la misma, exhibiendo la suave piel del interior —«Dejo ver una parte de mi desnudez»—. La palma rodea un vaso largo, los dedos lo giran suavemente —«Sé jugar con instrumentos cilíndricos»—, el torso orientado a la sala —«Estoy abierta a entablar conversación»—, el otro brazo cubre y comprime ligeramente la boca de su estómago —«Aunque al mismo tiempo me siento algo vulnerable y no quiero que se me note»—. La pierna exterior cruza sobre la otra —«De momento no estoy sexualmente disponible»—.

En cuanto ambas miradas coinciden, ella arquea fugazmente las cejas —«Vaya sorpresa»—; y las comisuras de su boca forman un arco ascendente, casi simétrico aunque ligeramente acentuado en la parte derecha de su rostro, las mejillas se elevan, los músculos orbiculares manifiestan inevitables patas de gallo —«Verte me hace feliz»—. Enseguida su brazo exterior se retira del cuerpo, yergue el torso, hombros hacia atrás y pecho levantado —«Estoy abierta y me ayudo con más reclamos»—.

Por ensalmo, nuestro hombre avanza la pelvis —«Mi pulsión sexual se acaba de despertar»— y apunta los pies hacia la mujer —«Deseo aproximarme a ti»—. Retira la gabardina hacia un lado —«Ya no me siento vulnerable ni tengo por qué esconder mis emociones»—. También deshace el puño de la mano libre, abre la palma separando los dedos, la eleva por encima de su cabeza y se la muestra a la mujer. Además de la palma, permite que ella le vea una buena porción del dorso de su muñeca desnuda —«No tengo un arma, soy inofensivo y voy a acercarme»—.

* * *

Uno de los acontecimientos familiares que más suelen divertir a una niña de seis años es recibir junto a sus padres a los invitados que vienen a cenar. En cuanto la ven, los adultos realizan invariablemente la misma secuencia: arquean sus cejas —«Vaya sorpresa»—, lo que les permite abrir mejor sus ojos —«Deseo verte bien»— e inmediatamente pasan a achinarlos a la vez que expanden las comisuras de los labios en arco superior que se acentúa más en el lado derecho del rostro —«Verte me hace feliz»—; también le muestran las palmas de ambas manos —«No escondo un arma y voy a acercarme»—.

Todo ello hace que la niña responda imitando los gestos de los adultos como si fuese la imagen de su espejo. Se siente importante, segura, y jamás ha mostrado resistencia alguna al posar un beso en las mejillas que los adultos agachan a la altura de su rostro.

Sin embargo, en esta ocasión, cuando la presencia de su tío atraviesa la puerta, la pequeña se congela, el cuerpo rígido, la boca prieta, la barbilla baja, las cejas caídas, los ojos muy abiertos, la respiración sujeta, los puños cerrados.

¿Acaso hace falta que te facilite la traducción?

UN IDIOMA UNIVERSAL

Para el ojo adiestrado, los movimientos del cuerpo vecino expresan nítidamente lo que su cerebro maquina en silencio. El físico manifiesta el pensamiento y sentimiento antes que la voz, y tal milagro es común a la práctica totalidad de la humanidad. Paul Ekman, uno de los investigadores más exhaustivos en el arte de descifrar hasta la más mínima exposición qué emociones se ocultan tras el rico mundo de los gestos, desvela que la mayoría de las expresiones corporales son universales, con independencia de la influencia cultural bajo la que hayamos crecido. En medio de una muchedumbre, los varones de todas las naciones y culturas tienden a girar su cuerpo hacia la mujer con aspecto fértil que pasa a su lado, mientras que ella realiza el movimiento reflejo contrario: vuelve su cuerpo de espaldas al hombre porque,

inconscientemente, se ve impulsada a proteger su pecho. Cuando una pareja camina de la mano o del brazo, ella tomará con su derecha la izquierda del hombre; así deja libre el brazo con el que el varón tendría que defenderla en caso necesario. Si él es zurdo, entonces ella sujetará con su mano izquierda la derecha de su acompañante. De igual modo, al caminar la mujer coloca su mano detrás de la del hombre —traducción: «Te doy el poder. Tú vas por delante»—. La cosa cambia cuando la mujer lleva a un niño; entonces ella tiene el mando y la obligación inconsciente de guiar al pequeño o salvarle.

Igualmente ocurre cuando la mujer lleva del brazo a un acompañante enfermo o bastante mayor que ella: aunque él tuvo la autoridad tiempo atrás, ahora sus reflejos están mermados y es vulnerable a los obstáculos, por lo que su acompañante femenina asume la responsabilidad y actúa como guía con el brazo o mano por delante.

Este fenómeno varía ligeramente entre los orientales, cuyas normas sociales prohíben a las parejas tocarse en público, a pesar de lo cual también se las arreglan para demostrar quién asume la responsabilidad de salvar al débil: la mujer camina unos pasos por detrás del hombre y, hasta hace muy poco tiempo, ¡no podía ser más alta que él!

Resulta que maoríes, esquimales, británicos, camboyanos o los habitantes de Tanzania elaboran muecas de enfado, asco, miedo, alegría, sorpresa y tristeza exactamente igual que lo hacemos nosotros. Y con ligeras matizaciones, también exponemos de modo muy similar diversión, desprecio, satisfacción, vergüenza, entusiasmo, culpa, orgullo, alivio, satisfacción, deleite o placer sensorial, bochorno, rabia, asco, pánico, felicidad, sorpresa o lástima.

Tampoco las épocas históricas difieren en sus manifestaciones gestuales, de suerte que nuestros ademanes de deleite son idénticos a los que empleaba María Antonieta ante una bandeja de pasteles, por poner un ejemplo.

Lo anterior tiene enormes ventajas, ya que incluso sin preparación específica podemos viajar a un país de idioma verbal desconocido y aun así nos las arreglamos para explicar con señas aquello que nos hace falta. La sonrisa, el frunce de cejas, la apertura de brazos y palmas, la colocación de torso y pies, el parpadeo, el movimiento de las manos... Todo ello anuncia a gritos lo que nuestro cerebro piensa, sabe o necesita.

¿NACEMOS GESTICULANTES O NOS ENSEÑARON A SERLO?

Gesticulamos de forma similar por imitación de nuestros semejantes y también por razones genéticas: desde apenas unas semanas de vida, los bebés sonríen cuando están felices; a la vista de tan maravilloso espectáculo, los adultos circundantes sonríen de vuelta y lo hacen con más ahínco aún si cabe, cosa que agrada al bebé y le invita a sonreír durante un rato más. Todos buscan prolongar el ambiente agradable, distendido y festivo que se organiza alrededor. Cabría pensar que la mueca sonriente se aprende por imitación, pero no. Los niños ciegos y sordos sonríen igualmente a partir de la tercera semana de vida, aunque a veces nos sorprenden incluso antes. Del mismo modo el bebé recién nacido, ya sea vidente, ciego o sordo gira la cabeza hacia los lados cuando se niega a ingerir más cantidad de leche del pecho materno. Con el tiempo hace el mismo gesto cuando está harto de la papilla de turno y expande este movimiento lateral a otras circunstancias en las que rechaza lo que se le pide o se le ofrece.

No ocurre igual con el gesto de asentimiento, en el que la cabeza oscila de arriba hacia abajo. Se trata de un código aprendido más que innato. Bajamos la cabeza en señal de sumisión y la subimos en señal de superioridad. El movimiento rápido entre ambos polos viene a significar de forma inconsciente algo así como «incorporo en mí lo que me ofreces, y con ello seré más importante». Resulta curioso que los niños ciegos también realizan este gesto, aunque no hayan podido imitarlo de los adultos que les rodean.

EL CUERPO EXPONE A VOCES LO QUE EL CEREBRO PIENSA EN SILENCIO

Nuestros padres nos enseñan a hablar y a mejorar gradualmente nuestros discursos; sin embargo, no hacen mucho en lo que a nuestros gestos se refiere. Esto es algo que captamos de modo espontáneo, en gran parte por razones inconscientes de supervivencia. Desde los primeros meses de vida, y sin que nadie nos lo explique, comprendemos la diferencia abismal que existe entre la sonrisa y el frunce de cejas, entre la dulzura de una caricia y el escozor de un bofetón. Así es como progresamos en el arte de descifrar lo que significan las expresiones y aprendemos a utilizar nuestro cuerpo para canalizar las emociones o necesidades. No se trata de un adiestramiento consciente, aunque a veces sí lo sea. La bailarina es instruida para sonreír durante las piruetas, ya que su calidad artística depende del aparente deleite y total ausencia de esfuerzo o dolor; del mismo modo un gran vendedor aprende a usar voluntariamente su cuerpo para parecer más fiable, o los políticos gastan fortunas en recibir entrenamiento para que sus movimientos transmitan sensaciones plausibles, genuinas, sinceras, motivadoras y persuasivas.

PRIMERO FUE EL TACTO

El feto se toca a sí mismo durante el periodo de gestación; luego, ya en el mundo, recibe la dimensión del amor y la sensación de protección a través de las manos, brazos y pecho de los adultos. Cuando ellos no están cerca, el bebé emplea su mano; introduce su pulgar en la boca, se toca la oreja, el pelo, los pies, etc.

En efecto, la expresión más primitiva de lenguaje no verbal se asocia al acto de *tocar* a otra persona. Un ejercicio práctico que divierte mucho a mis alumnos es observar a personas que están en pareja o en pequeños grupos en un lugar público; su desafío consiste en dilucidar la relación que existe entre ellos, simplemente observando quién toca a quién, cuándo, dónde y la frecuencia con que lo hacen. Los estudiantes se sorprenden de la ingente cantidad de información que es posible extraer cuando uno presta atención.



Por lo general, cuanto más íntima es la relación, más frecuentes, seguros y prolongados son los contactos físicos. Los amantes potenciales se tocan de modo rápido e inseguro, si es que lo hacen, y si no se atreven a tocar al otro, entonces se tocan a sí mismos. Resulta que al estar junto a otro, canalizamos el deseo sexual que podamos sentir hacia él o ella en forma de autocaricia en la parte anterior del muslo propio. Mis estudiantes suelen grabar este gesto en parejas que están sentadas en algún café o lugar de copas. Todos los años, cada curso, el ritual que vemos en su grabación es idéntico; cambia la moda de ropa y peinado, pero el idioma gestual se mantiene inalterable. Si lleva falda y está sentada, la mujer encubre su interés sexual quitándose unas migas ficticias o se estira el borde de la falda, introduciendo los dedos en el interior y tocándose la pierna con el dorso de los mismos. También la mujer, sobre todo ella, se acaricia de manera rápida y disimulada en la zona que está entre el muslo y la parte baja de sus nalgas; cosa que en absoluto pasa desapercibida al varón, quien inconscientemente lleva la atención a ese lugar anatómico de su compañera. Si este es de su agrado, entonces él sentirá el impulso de tocarse la pantorrilla —traducción: «Tengo unas ganas irrefrenables de arrojarme sobre ti»—.

¿Y qué ocurre con quienes no son amantes, sino amigos a la par que rivales de conversación? Más que tocarse se arrean golpes cuya brevedad, sonoridad e intensidad varía según las intenciones: el golpe con el dorso —«A ver si espabilas de una vez»—, la pequeña percusión con la yema de todos los dedos a la vez —«Préstame atención»— o también existe la variedad en el acto de asir el brazo o la pierna del contrario —«Eres mío, no te vas a escapar»—.

¿QUÉ RELACIÓN HAY ENTRE ESOS QUE CAMINAN?

¿Cómo saber si alguien en particular camina junto a su pareja? ¿Cómo estar seguros de si se trata realmente de un amante o de un amigo? Basta con observar dónde lleva las manos el varón. Cuando el hombre camina al lado de la mujer, cerca de ella, pero tiene las manos en los bolsillos, muy probablemente se trata de un amigo. Únicamente resguarda las manos cuando hace mucho frío, pero en este caso, si hay conexión amorosa, ella tenderá a ir de su brazo. Si entre la pareja hay distancia afectiva, bien porque haya surgido una desavenencia, porque cada uno circule

ensimismado en sus propios asuntos o porque mantengan una conversación trivial, uno de ellos tiende a colocar un objeto en el medio: el bolso, un paraguas, el abrigo o cualquier otro elemento. Si son afines y llevan una buena conversación, avanzan el mismo pie. La cosa cambia si cada cual va a lo suyo.

LAS MANOS EN LOS BOLSILLOS

Al introducir las manos en los bolsillos el hombre comunica que no se siente capaz de tocar, no tiene confianza para hacerlo o no puede echar una mano. En el último caso suele acompañar el gesto subiendo los hombros para acortar el cuello —«Mi acceso intelectual está limitado»—. La subida de hombros desaparece ante una mujer sexualmente atractiva con la que el varón no tiene intimidad; entonces este tiende a esconder las manos en los bolsillos, pero desde su interior estira los dedos hacia la pelvis de la mujer, en un gesto instintivo similar al de la erección del pene.



Si se trata de una pareja entre la que hay relación íntima, ambos establecen contactos en manos, brazos, hombros, cintura, o por lo menos dejan las manos libres y preparadas para un eventual encuentro. Incluso en situaciones públicas los miembros de la pareja sienten el impulso de demostrar a través del tacto la vinculación afectiva que les une.

LOS RITUALES EN ESPACIOS LIMITADOS

El roce es el termómetro que indica de la distancia física entre las personas. Su importancia varía de una cultura a otra, pero en todas se produce una suerte de ritual que señala el inicio y el final de los encuentros. Estrechar las manos, darse palmadas en la espalda, saludarse con un beso leve en una o ambas mejillas, abrazarse... Todo ello conforma la secuencia de un diálogo físico que pone de relieve la calidad de vinculación afectiva entre la gente. Incluso en las culturas

latinas, bastante proclives a tocarse, la distancia corporal es extremadamente importante: si alguien modifica las costumbres, inmediatamente estimula una postura defensiva en el oponente.

De modo inconsciente colocamos una pompa de jabón invisible que separa nuestro cuerpo de aquellas personas cuyo contacto nos produce repelús. Se trata de una pompa frágil, por eso en cuanto alguien se acerca más de la cuenta damos un paso atrás o hacemos ademán de estrechar nuestro perfil con el fin de ampliar un espacio libre que nos separe del intruso.

Para observar lo anterior, mis alumnos realizan otra de sus prácticas en ascensores de grandes oficinas o almacenes en hora punta. Los estudiantes se las ven y desean para grabar con disimulo tales escenas, de suerte que en clase nos tenemos que conformar con ver más traseros y pelvis que otra cosa..., pero aun así el movimiento de la escena queda claro. Y una vez más, el ritual es idéntico no solo al de años anteriores, sino al que se produce en otros países, puesto que algunos de mis estudiantes, divertidos con el experimento, lo extienden al periodo vacacional en el extranjero.

Este es el resultado universal: el primero que entra se sitúa cerca del panel de botones; la segunda persona ocupa el ángulo opuesto; la tercera se mantiene cerca de la puerta y la cuarta en el ángulo que queda libre. El centro queda vacío y a disposición de aquellos que van a ser rodeados, comprimidos y sometidos por gente desconocida, lo cual suele resultar abrumador. Los primeros en abordar el ascensor buscan enfocar la espalda hacia la pared. Puesto que no pueden evitar la invasión del espacio, al menos se protegen la parte trasera del cuerpo con un *escudo arquitectónico*. En situaciones impuestas como esta la presión contra las paredes es menos incómoda que la de desconocidos. A medida que entran más personas, la mayoría intenta reducir su contorno; pegan brazos y piernas e incluso algunos retienen la respiración o la restringen a la inspiración clavicular, puesto que a esa altura hay más sitio y se tiene la impresión de que corre más el aire entre el propio cuerpo y el vecino. Si ya no quedan paredes libres, entonces preferimos que los desconocidos del ascensor se nos aproximen por la espalda. De modo invariable los pasajeros del ascensor apuntan cuerpo y pies hacia la puerta mientras protegen su parte anterior con cualquier cosa que lleven en las manos; todo con tal de salvarse de lo peor que cabe imaginar: que el trasero del que está delante choque contra los genitales propios.

¡ESTO ES MÍO! ¡NO LO TOQUES!

Todos coincidimos más o menos en las medidas de la pompa de jabón que aísla nuestro cuerpo y sabemos que se trata de una estructura frágil; de ahí que la protejamos reculando si alguien osa aproximarse demasiado. Existe un acuerdo inconsciente y generalizado a la hora de respetar las *pompas ajenas*, aunque siempre hay transgresores. Los invasores adoran el dominio, y cuando no tienen espacios físicos ajenos que avasallar suelen plantarse con ademán expansivo: cabeza alta, fosas de la nariz dilatadas, piernas abiertas, brazos separados del tronco o cruzados en la parte alta del pecho pero sin tocarlo, codos en forma de punta de lanza que sobresale del tronco, los antebrazos se avanzan dejando que corra el aire entre ellos y el pecho, mirada seria, gestos intimidantes. Es la clásica pose del portero de discoteca, del guardia de seguridad o de todo aquel que pretende advertir gracias a su aparente corpulencia que es un hueso duro de roer y que más vale ser precavido en el acercamiento.

Una variante de lo anterior es la del tipo aficionado a creer que lo que cuenta es sumamente importante, por lo que al hablar se aproxima tanto al interlocutor que termina por desenfocarle la vista.

En el caso opuesto están quienes han vivido una experiencia desagradable con el tacto, normalmente en edades tempranas, a resultas de lo cual la persona solo se atreve a tocar a otro en las relaciones muy íntimas; es habitual que este tipo de experiencia negativa empuje a vivir la sexualidad de un modo genital y rápido, con disfrute limitado de la preparación previa a través de caricias. También puede confesar abiertamente que odia que la toquen o simplemente se aleja tanto que casi hay que hablarla dos octavas más alto de lo normal para que te oiga.

La ocupación de un espacio privado otorga sensación de seguridad, fuerza y estabilidad, de ahí que los equipos de fútbol perciban ventajoso el hecho de jugar en su propio terreno y los vagabundos monten un escándalo cuando un contrincante usurpa el ángulo de la calle donde tienen por costumbre montar sus cartones.

Asimismo, nos adueñamos de objetos en el paisaje, el entorno o el ámbito laboral con gestos que marcan la posesividad: el empleado que coloca los pies sobre su mesa de trabajo, el huésped que usurpa algo de un hotel. El coleccionista de fósiles, porcelana Ming o chapas de refresco comparten el mismo propósito. Hay quien siente el impulso irrefrenable de dejar su huella y así el resto de la humanidad sabrá que ese trozo de terreno le pertenece; por ejemplo, al ver un flamante coche aparcado en la acera no puede evitar tocarlo y después se hace una foto con la mano sobre el techo o el cuerpo contra la carrocería. Si se trata de una estatua emblemática, la foto recogerá el momento cumbre donde la persona abarca con las manos la parte anatómica más significativa de la misma.

La obsesión por inmortalizar el ademán posesivo puede observarse en los muros que los adolescentes masacran con pintadas o en el impulso de los excursionistas que estampan su nombre en el tronco de un árbol especial, en los profesionales que colocan un rótulo en la puerta de despacho, en los estudiantes que dejan ropa en el sitio de la biblioteca pública donde suelen sentarse a estudiar, en los amigos que se reúnen y delimitan con tazas o vasos el perímetro de la barra o de la mesa que consideran propio. Todos estos gestos pretenden delimitar espacios infranqueables y su fin es anunciar que «esto es mío».

CONTROL DEL ESPACIO EN LUGARES REDUCIDOS Y ENORMES

La conquista espacial se acentúa en lugares pequeños y cualquier intromisión hace que se nos disparen los resortes defensivos; por ejemplo, gritamos como locos cuando alguien aparca su coche en una plaza que considerábamos nuestra por el simple hecho de haberla visto antes, nos fastidia que alguien se ponga a jugar con los lápices o papeles de nuestro escritorio, tardamos en concentrarnos cuando en una biblioteca tenemos que cambiar el sitio de lectura habitual porque un desalmado sin urbanidad ya se ha sentado donde tenemos por costumbre leer.

Pero el sentimiento territorial no solo funciona en espacios reducidos. También nos fastidia que unos desconocidos se asienten a una distancia menor de un metro en el lugar de la playa, donde normalmente emplazamos las toallas. Marcamos posesiones al apoyar las manos en objetos, muebles o puertas; asimismo el recorrido de los pies señala el espacio infranqueable, por ejemplo, dentro del aula el profesor pasea por un lugar e inmediatamente lo convierte en privado.

Utilizamos muebles para establecer distancia: el conferenciante que se coloca tras el atril, el jefe que recibe al otro lado de la mesa del despacho; y por el contrario apartamos los muebles para eliminar barreras emocionales: el psicólogo busca el efecto de apertura y proximidad, por ello elude recibir a sus clientes detrás de una mesa y lleva a cabo la terapia en butacas que están de frente.

«¿POR QUÉ ME MIRAS ASÍ?». «Y TÚ, ¿POR QUÉ NO PUEDES SOSTENER MI MIRADA?»

Los ojos son quizá el vehículo más importante del lenguaje no verbal. Empleamos sobre todo la vista —aunque también intervienen los demás sentidos— para captar los movimientos ajenos y también para expresar emociones o transmitir información. A la hora de comunicarnos, el gesto más significativo de nuestro rostro es el de mirar directamente a los ojos del otro. El contacto visual, como comúnmente se denomina, sigue un patrón riguroso, bastante fiable e igualmente universal. Del mismo modo que ocurría con el tacto y el espacio físico, la prolongación de la mirada concuerda con la cantidad de intimidad con otra persona. Todos hemos conocido a alguien que nos escudriña sin permiso —traducción: «Quiero algo muy íntimo de ti»—, o que fija su mirada más rato del que nos agrada, o por el contrario que no nos mira en absoluto o desvía constantemente la vista, aun cuando estamos manteniendo una conversación con ella.

Al charlar con alguien, empleamos la mirada según el orden de los acontecimientos y el turno del orador: la persona que escucha tiende a mirar al que habla, normalmente a sus ojos o a la región que los circunda; mientras que el orador suele mirar bastante menos a su interlocutor. Pero justo cuando está a punto de terminar, entonces clava los ojos en quien le escucha, levanta las cejas —traducción: «Así te veo mejor»— y mueve ligeramente la cabeza hacia abajo —traducción: «¿Me muestro sumiso y te pregunto si estás de acuerdo conmigo?»—. En ese momento el otro desvía la vista hacia otro lado y comienza a hablar.

EL ORDEN DE LOS FACTORES

Cada día nos enfrentamos a situaciones donde procuramos ocultar lo que sentimos o afrontamos circunstancias en las que expresamos algo distinto de lo que pensamos. En estos escenarios nuestro cerebro busca el equilibrio, la mayoría de las veces de forma inconsciente: cambia el tono de la voz y la postura, se modifican los gestos y el movimiento de las manos, fingimos la expresión facial para no mostrar más de lo que queremos... Lo que ocurre es que no siempre nos sale bien y no siempre somos conscientes de que por el rictus y movimientos se nos escapa la verdad. Los psicólogos Ekman y Friesen fueron pioneros en el arte de indagar el lenguaje corporal con el fin de distinguir las auténticas emociones que se canalizan mediante posturas, ademanes y mohines, con independencia del discurso verbal que las acompañe; ambos llegan a la conclusión de que el mayor potencial está en el rostro, particularmente en los ojos. Luego en los brazos y manos, y finalmente en las piernas y pies.

Resulta que, aun sin ser grandes expertos, todos nos atenemos a este mismo orden para diagnosticar las verdaderas intenciones de aquel con quien nos relacionamos; prestamos atención

a la mirada más que a las manos y a estas más que a los pies. Y para más señas, hacemos exactamente lo mismo cuando pretendemos controlar nuestro lenguaje no verbal: intentamos controlar los gestos faciales y la mirada antes que las manos y pies. Y ahora viene el bombazo: precisamente por lo anterior, nuestros verdaderos sentimientos emergen, corporalmente hablando, en el orden inverso. De modo que antes de manifestarse en los ojos, la inquietud y la hartura se fugan a través del pie que se agita al compás de un segundero invisible.

CABEZA, TRONCO Y PIERNAS ALBERGAN INTENCIONES DISTINTAS

Para interpretar el significado de los gestos y movimientos, Ekman, Friesen y seguidores dividen el cuerpo en tres zonas: cabeza, tronco y piernas. Cada una de estas partes manifiesta información especial.

La cabeza se aproxima o se aleja cuando la persona se comunica racionalmente o, lo que es lo mismo, escucha o emite teorías, juicios, discursos, dogmas que conoce o que ha pensado. De ahí que cuando alguien estudia o piensa mucho, tiende a llevarse la mano a la frente.

El tronco, brazos y manos nos aproximan en lo sentimental. El amor y el afecto se sienten en la boca del estómago; también atribuimos al odio una cualidad «visceral». El plexo solar, esa zona en la que las costillas hacen una uve invertida, es nido de mariposas en el estómago durante el enamoramiento, cámara de nudos ante la hipótesis de un posible rechazo, saco de dolor y tristezas en periodos de duelo. La boca del estómago es el vestíbulo que almacena emociones justo antes de que se manifiesten al exterior, es el área corporal más sensible a los rechazos... por eso la protegemos. ¿Cómo? A través de los brazos; ellos van a hacer un espléndido papel defensivo. El cruce de brazos retiene y sujeta emociones, hace de barrera que evita el acceso de interrupciones cuando estamos ensimismados y actúa como escudo protector de daños afectivos que vengan de fuera.

La pelvis, piernas y pies manifiestan el nivel de interés *físico*. Si alguien te resulta atractivo, fíjate en la dirección de sus pies. Si vas a un lugar público y observas una pareja de interlocutores que dirigen sus cabezas hacia sí, pero sus pies apuntan hacia lugares diferentes, ya sabes que su relación es meramente intelectual y que, en el fondo, están deseando terminarla y marcharse.

EL ENIGMA DEL «DONDE FUERES HAZ LO QUE VIERES»

Igual que ocurre en el reino animal, en el instante en que topamos con un desconocido inmediatamente nuestro cerebro reacciona y nos ayuda a entender si estamos ante un amigo o un enemigo. Para conseguirlo hacemos un rápido barrido por el cuerpo y gestos del contrario, abrimos las aletas de la nariz —exactamente como hacen los animales—, subimos las cejas para despejar el canal visual y, aquí llega lo curioso, adoptamos una postura que los expertos denominan en espejo. Esto significa, ni más ni menos, que imitamos al otro como si nos estuviésemos mirando en un espejo. Lo hacemos a causa de un deseo inconsciente de explicarle algo así como «Soy como tú; comparto tus mismos sentimientos y actitudes. No me ataques».

Tan contagiosa e inconsciente es la imitación que cuando alguien bosteza se sucede una cadena de bostezos entre los de alrededor, si se rasca nos rascamos, si tose tosemos —para desesperación de los músicos en un concierto de cámara—, si se levanta para ir al baño nuestro sistema de evacuación pide que hagamos lo mismo, aun cuando minutos antes tal sistema estaba en letargo.

Uno de los experimentos favoritos de mis alumnos cuando descubren lo anterior consiste en grabar la siguiente escena: uno de sus compañeros se detiene en una calle concurrida y mira hacia el cielo; su gesto corporal manifiesta curiosidad y tensión. Al cabo de unos minutos alguno de los transeúntes se ve impulsado a aminorar el paso y mirar en la misma dirección del alumno-reclamo. Enseguida comienzan a detenerse otros espontáneos hasta organizar un corrillo. Algunos preguntan qué pasa y, aun sin obtener respuesta clara, permanecen con sus ojos fijos en el firmamento. Los compañeros del estudiante que actúa como señuelo graban la escena con el deleite propio del que ficha un tesoro. Por cierto, hubo una alumna especialmente dotada para la transferencia que consiguió aglutinar a su alrededor casi a una muchedumbre durante un tiempo larguísimo. No pronunció una sola palabra, pero confesó haberlo conseguido porque mientras miraba hacia el cielo imaginaba estar viendo un platillo volante. Los desconocidos que se detuvieron a su lado, pese a escudriñar el espacio aéreo y no ver nada, hablaban entre sí dándose múltiples explicaciones con las que justificaban por qué era muy importante seguir mirando al cielo.

LOS TRUCOS DEL ÉXITO

Algo similar ocurre al hacer cola. Sin normas escritas ni acuerdos tácitos, en cuanto dos personas se colocan en fila, inmediatamente se forma una línea de gente detrás y solo a los que tienen mucha cara dura se les ocurre saltársela. Cuando tal cosa ocurre, los que aguardan cola se encienden y se preparan para el ataque. En la Feria del Libro de Madrid, los autores que esperamos el interés de los lectores sabemos bien que «la cola atrae a la cola». Algunos tienen la fortuna de contar con una familia devota que se presta a ayudar en este sentido; en cuanto la ventana de la caseta se despeja, inmediatamente se colocan frente a ella simulando curiosidad por el autor, lo cual no tarda en producir el efecto deseado. Instantes después se organiza una cola de lectores a quienes segundos antes el autor les habría pasado desapercibido. Ni que decir tiene que el efecto —que en términos neurocientíficos se denomina *efecto manada*— se cuadruplica si los familiares-señuelo se dedican a disparar una secuencia de *flashes* fotográficos. Tengo que confesar que en la segunda ocasión en la que estuve en la Feria del Libro —en la primera desconocía el truquito que acabo de describir— intenté convencer a mis hijas para que hiciesen de imán de presuntos lectores. Una de ellas aguantó veinte minutos, si llega, y luego me dijo que aquello era un rollo y que me buscara a otro. Desgraciadamente mis alumnos tampoco se prestan porque en esas fechas están en plenos exámenes. En fin.

EL ENIGMA DE LAS NEURONAS ESPEJO

En el año 2004, Steve Jobs, director ejecutivo y presidente de Apple, se derretía de gusto al comprobar la cantidad de orejas taponadas con auriculares blancos que transitaban en hora punta en la avenida Madison de Nueva York. Hasta entonces el terreno era súbdito de auriculares negros, pero hacía poco que Jobs se había atrevido a dar el golpe de estado con el lanzamiento de auriculares blancos para iPod. «Por Dios, es un hecho!», se cuenta que dijo Jobs.

Tanto él como algunos otros creadores de moda estaban aprovechando los descubrimientos de la neurociencia, y más concretamente los vinculados a los hallazgos acerca del funcionamiento de las llamadas neuronas espejo.

En 1992, el científico parmesano Giacomo Rizzolatti desvela al mundo algo sorprendente acerca del cerebro de los monos: al observar las neuronas del sistema psicomotriz de un simio concreto, descubre que estas se activan de forma instantánea en cuanto el mono investigado percibe a un colega cogiendo una fruta. En términos prácticos, esto significa que al notar que otro hace algo el cerebro propio se dispara e invita a hacerlo también. Pero quizá el hallazgo más sorprendente del equipo de Rizzolatti aparece cuando uno de sus investigadores, tras el almuerzo, entra en el laboratorio con un helado en la mano. Uno de los simios yergue su cuerpo y le presta atención. El científico se lleva el helado a la boca y, ante su estupor, inmediatamente saltan los sensores del área cerebral psicomotriz del simio observante. El animal no se había movido, no sujetaba ninguna fruta con la mano y no reprodujo el gesto de lamer, pero su cerebro *imitaba mentalmente* una actividad idéntica a la del científico. Rizzolatti decide llamar neuronas espejo a las que se ponen en marcha cuando se detecta una actividad que pasa a imitarse sin que interfiera la voluntad ni la razón.

Resulta que estas simpáticas neuronas funcionan en el cerebro humano de la misma manera. De ahí que lancemos los brazos ante un gol al unísono con el resto de los individuos circundantes, o nos entren ganas de llorar en simbiosis con la pena de la protagonista de una película, o que caminemos despacio si coincidimos con un anciano, nos agachemos al hablar con alguien de menor estatura o hablemos de una forma bastante ridícula y poco adaptada a nuestra edad cronológica cuando interactuamos con un bebé balbuceante. También las neuronas espejo de nuestro sistema psicomotriz explican que sintamos la necesidad de llevar la misma ropa o artilugios que utilizan quienes nos resultan agradables, en un intento inconsciente de ser exactamente igual a ellos. Las cadenas de ropa de moda bien lo saben y lo utilizan en su favor. No hay más que fijarse en lo que ocurre cuando una hipotética compradora con unos kilos de más pasa delante del establecimiento que vende camisetas y ropa vaquera ajustada. La escultural modelo del escaparate, siempre delgada, sensual, fresca, joven, natural y desenfadada dispara como por arte de magia las neuronas espejo de la inconsciente observadora, quien lejos de pensar «Me gustaría llegar a ser como tú y para ello tengo que eliminar el postre durante un mes», lo que de verdad cree es «Con esa ropa soy tú». Sin más dilación entra en la tienda y sale con el atuendo debajo del brazo. No es que haya comprado ropa; en realidad ha comprado un sueño y la imagen utópica de sí misma.

Así que ya sabes que si tu hijo adolescente aparece en casa acribillado por tachuelas y artilugios de metal que le emergen de las orejas, cejas, lengua, nariz u otros lugares que no cabe aquí señalar, en realidad, pobrecito, él no tiene la culpa. Son sus neuronas espejo las que le han obligado a ejecutar una acción semejante a la de su camarada líder e incluso hay más: directamente esas neuronas le llevan a pensar en sí mismo como si fuese el mismísimo líder.

YA TE TENGO

Bien manejadas, las neuronas espejo van a ser unas aliadas estupendas a la hora de seducir a alguien que te interese. Robert Axelrod, eminente profesor de Ciencias Políticas y Conducta Humana en la Universidad de Michigan, investiga los resortes que producen el milagro de la cooperación entre los seres humanos. Esto le lleva a elaborar el famoso teorema que lleva su nombre. Su análisis arranca de tres interesantes preguntas: ¿Cómo lograr que el encuentro de dos personas, entre las que todavía no se ha establecido una relación, sea atractivo para ambas? ¿Puede hacerse algo para que, tras el encuentro inicial, se activen las ganas de repetir? Si ocurriese un conflicto, ¿cómo conseguir superarlo?

Sus conclusiones resultan de lo más ilustrativas y la mayoría se enmarca dentro del lenguaje corporal. Básicamente el truco radica en moverse al compás del otro igual que si se tratase de un baile; el asunto es quién lleva a quién. Mis estudiantes hacen prácticas en lugares de copas, cafés o restaurantes y suelen regresar a clase totalmente fascinados con sus hallazgos relativos a parejas en periodo de enamoramiento o entre las que hay auténtica química. Todas ellas, sin excepción, se mueven como si se mirasen en un espejo mutuo. Más que Cupido son las neuronas espejo, como es de suponer, las que juegan el papel fundamental en este hecho fascinante. He aquí cómo manejarlas en tu beneficio con alguien a quien todavía no conoces demasiado:

- Comienza por emitir señales corporales de apertura o, lo que es lo mismo, dirige pies y piernas hacia el otro, presenta el torso sin taparlo con los brazos, muestra las palmas de las manos, mira de frente y sonríe enseñando ligeramente los dientes.
- Segundos después, procura imitar exactamente los movimientos y gestos de tu oponente, tanto si ofrece señales positivas como negativas. Sus neuronas espejo le anunciarán que está ante su alma gemela y, según Axelrod, esta condición es indispensable para que se activen las ganas de cooperar.
- Poco a poco y de modo muy sutil, modifica tus propias manifestaciones corporales y exterioriza señales de agrado: inclina el tronco hacia delante, esboza sonrisas, avanza las palmas, sostén la mirada mientras inclinas el rostro hacia un lado o bajas ligeramente la barbilla, detén una acción a la mitad, un brazo que se suspende en el aire, la mano que se queda inmóvil a medio camino (señales de extremada atención y que el otro recibirá con sumo agrado)..., observa si las neuronas espejo del oponente comienzan a jugar su papel. Cuanto más te entrenes, más rápidamente lograrás que tal fenómeno ocurra.
- Modifica lentamente tus posturas hasta comprobar que el otro las sigue, una tras otra, como si unos hilos invisibles estuviesen uniando ambos cuerpos. Entonces puedes felicitarte. Ya es tuyo.
- ¿Qué hacer si el otro se empeña en mantener ademanes defensivos? En este caso ten por seguro que hay algo en el ambiente o en ti mismo con lo que no se siente cómodo. Es el momento de cambiar de táctica y echar mano del muestrario de gestos pacificadores: calmar la respiración y escuchar con una leve sonrisa, asintiendo, con expresiones faciales que demuestran un interés al mismo tiempo sosegado e ilusionado.

7

LENGUAJE CORPORAL DE HOMBRES Y MUJERES

En la Universidad de Mánchester, el investigador Geoffrey Beattie pone de relieve lo que muchos sospechamos. Pues bien, ahora ya lo sabemos: las mujeres hacemos cuatro veces más muecas que los hombres. También somos capaces de realizar hasta seis gestos en diez segundos cuando escuchamos a otra persona. Es nuestro modo inconsciente y silencioso de explicar que entendemos a la perfección los razonamientos y sentimientos del otro.

Los hombres tienen algo más limitada tan interesante aptitud. De hecho, los varones aprenden a contener las señales faciales porque no desean que se sepa lo que piensan. Ellos consideran la «cara de póquer» como un atributo útil en los negocios; gracias al ademán pétreo sienten que controlan al oponente, pero resulta que mientras se esfuerzan por vigilar la expresión facial, su cuerpo se manifiesta con total libertad.

LA MUJER ANTE EL HOMBRE

Las mujeres contamos con dos vías de interpretación para evaluar el sentimiento y el pensamiento del varón: el tono e inflexiones de su voz ofrecen el significado racional, mientras que sus movimientos desvelan lo que está sintiendo. En la incongruencia entre lo que percibimos en el tono y lo que nos anuncia el cuerpo es mejor que otorgues más credibilidad a lo segundo.

Gracias a que la visión periférica es superior en la mujer, ella es capaz de fichar al mismo tiempo el rostro y la pelvis del hombre sin perder el hilo de la conversación.



El chico destaca sobre la chica en su buena puntería; su arquitectura cerebral le permite concentrarse en una sola presa y olvidarse del resto, con lo que tiene más garantías de acertar. Esto, que tiene evidentes ventajas en muchos ámbitos vitales, sin embargo, puede resultar limitante cuando se trata de interactuar con una mujer, ya que el cerebro masculino obliga a elegir entre mirar el busto, o la pelvis, o el trasero, o el pelo, o los ojos, o la boca... y le cuesta bastante trabajo hablar mientras selecciona cuál de estas partes es mejor diana para cazar a la presa que tiene delante. Lo normal es que esta presa acepte que su rostro sea objeto de escrutinio, pero no ocurre lo mismo con las zonas restantes de su anatomía. En cuanto detecta las pupilas varoniles sobre sus pechos, tenderá a protegerlos con un brazo o con ambos, con el bolso, documentos o el abrigo.

DE MUJER A MUJER

¿Qué ocurre cuando una mujer habla con otra mujer? Ambas imitan en espejo sus muecas faciales bastante por encima de los gestos corporales, aunque estos también terminan contagiándose. Una mujer que gesticula es considerada *expresiva, abierta y simpática* por sus compañeras. Si se reúne un grupo de mujeres más bien parco en manifestaciones gestuales — cosa hartamente improbable pero no imposible — y, de pronto, se introduce en el círculo una espontánea mucho más gesticuladora que el resto, inmediatamente todas se sincronizarán con la recién llegada y comenzarán a moverse al compás de los vaivenes de esta. Entre todas se forma un nexo sincronizado con el que se sienten muy a gusto y que les cuesta interrumpir.

Precisamente los hombres diestros en el arte de mantener la llama del interés femenino son los que, dándose cuenta de lo anterior, emplean esta misma estrategia: mientras escuchan a su compañera gesticulan igual que ella. Resulta curioso que siempre que comento esto durante las clases de lenguaje no verbal en la universidad la mayoría de los varones saltan con que ellos no pueden hacer eso «porque parecerían afeminados». Sin embargo, las investigaciones señalan los jugosos beneficios que un hombre puede extraer con semejante truco gestual mientras habla con una mujer. Como por arte de magia, las destinatarias de tan imitativo trato facial sienten que se encuentran ante un interlocutor inteligente, atractivo, interesante, comprensivo y protector.

La cosa cambia cuando una mujer se sitúa frente a un hombre. Aquella que ignora que los varones comunican sus emociones con el cuerpo más que con el rostro —como suele hacer ella— puede cometer el error de tacharle de raro y frío. Si, para animarle, ella despliega todo el abanico gesticulante del que es capaz, él tenderá a asustarse y a considerarla histérica, agotadora, exagerada e incluso peligrosa. Por el contrario, la hábil estrategia que inhibe su expresión facial cuando habla con un hombre, y, sin embargo, imita en espejo el movimiento corporal de este, pero encima lo adorna con toques sinuosos y femeninos, suele recibir un torrente de elogios tales como inteligente, astuta, sensible y sensual.

DE HOMBRE A HOMBRE

Acabamos de ver qué pasa cuando mujeres hablan entre ellas y cuando hablan con hombres. ¿Qué ocurre cuando los varones se comunican entre sí? Ellos se copian mucho menos de lo que hacen las damas. Por lo visto, desde tiempo inmemorial, el hombre se ha visto obligado a disimular su miedo o tristeza ante presuntos enemigos. Aunque nuestra sociedad se ha vuelto algo más tolerante cuando el varón expresa estas dos emociones, todavía salta una especie de clic inevitable e irracional que interpreta el lamento masculino como una exhibición poco varonil y digna de persona débil. El llanto y miedo femenino suscitan bastante más tolerancia social y, lo que es más importante, despiertan instintos de protección en el varón que observa; razón por la cual algunas mujeres utilizan estas expresiones como imán que cautiva atención y proximidad - masculina.

LOS AUTOCONTACTOS

El toque de nuestro cuerpo es una forma de revivir las sensaciones que los demás han producido en nosotros cuando nos tocaron, sobre todo las de nuestros padres en la primera infancia. Hombres y mujeres nos tocamos de distinta manera, debido en parte al modo en que nos educan. Niños y niñas suelen recibir idénticas atenciones táctiles hasta los siete años; después los padres tienden a acariciar y besar más a las chicas. También la forma de tocar de la madre es diferente de la del padre; ella lo hace sobre todo para atenderles y consolarles, y el progenitor toca habitualmente para jugar, protegerles y educarles.

Estas experiencias infantiles dejan una huella que permanece durante la edad adulta; la mujer muestra mayor confianza para acariciar y tocar despacio su propio cuerpo, mientras que el varón se toca de un modo más vigoroso y leve.

Asimismo, las zonas del cuerpo difieren en el varón y la mujer. Ellos prefieren las partes que se asocian a funciones intelectuales: frente, sienes, mentón, tórax y nuca. La mujer tiende a tocarse áreas estéticas: pelo, boca, ojos, escote y, por supuesto, zonas sensuales: la mano acaricia la zona del brazo desde el hombro hasta el codo y, al hacerlo, el dorso de la muñeca roza el pecho.

Cuando el hombre pasa la mano lentamente por el tórax, desde el centro hacia el exterior de las costillas, normalmente lo hace para señalar las dimensiones de esa parte de su anatomía

bastante viril —traducción: «Soy un tipo que está bastante bien»—. Sin embargo, la mujer que pretende seducir se acaricia el pelo, el lóbulo de la oreja o el escote.

RASCARSE Y ACARICIARSE

Para desentrañar el significado de los autocontactos es interesante comenzar por distinguir si la persona se rasca o se acaricia. Tocamos nuestro propio cuerpo para obtener o prolongar placer, también para consolarnos por lo que acabamos de ver o escuchar y, además, para defendernos de argumentos que no comprendemos. Acariciarse es sinónimo de bienestar y de regocijo narcisista, siempre y cuando se mantenga el torso despejado, hombros hacia atrás y cabeza alta, como puede observarse en el tipo que se frota despacio la palma contra el abdomen, por encima del ombligo y de un costado a otro —«Estoy orgulloso de mí mismo. Miradme»—. Si los hombros se curvan hacia delante, hacen una cueva en el pecho y la persona cubre el torso con los brazos, la caricia puede producirse en la piel de los antebrazos o en el cuello, en cuyo caso la intención sigue siendo narcisista, pero en este caso el mensaje es: «Me consuelo a mí mismo, no estoy con nadie, conmigo estoy bien».

Algo diferente denota el gesto de rascarse. En ese caso se está produciendo una contradicción entre lo dicho y lo no dicho, entre lo que me preguntan y la respuesta que ignoro.



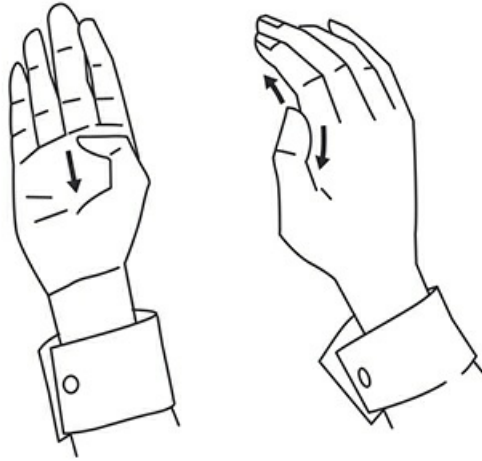
8

LOS GESTOS SON COMO LAS LETRAS

Uno de los errores más comunes del principiante a la hora de interpretar el idioma no verbal es el de aislar los gestos como si fuesen eslabones independientes entre sí. Más bien todo lo contrario. Recuerda que se trata de observar un *lenguaje* e igual que ocurre con el verbal, aquí también hay letras —*microexpresiones*— que junto a otras forman palabras —muecas o ademanes— que, junto a otras, hacen frases —microexpresión, rictus y gesto en movimiento—. Las frases corporales pueden ser obvias o muy sutiles; y entre las últimas hay que prestar suma atención a la dirección hacia la que se realiza el movimiento, ya que el significado puede distar abismalmente entre sí aunque en apariencia el ademán sea el mismo. Tomemos como ejemplo la acción de acariciarse con el pulgar las almohadillas interiores de los dedos medios —lo que en anatomía se conoce como zona de las falanges proximales—. En este caso el dueño de la mano está necesitado de cercanía humana. Pero ¿quién pretende que inicie la acción de aproximarse? Para averiguar tan interesante cuestión hay que fijarse en dos aspectos:

- La colocación de la palma de la mano: ¿está hacia arriba o hacia abajo?
- La dirección en la que se mueve el pulgar: ¿viaja hacia el exterior de la mano o hacia la palma?

Si la palma está hacia arriba, lo normal es que el pulgar acaricie los dedos desde el nudillo hacia el centro de la misma —traducción: «Deseo que te acerques a mí»—. Fíjate que se trata de una forma disimulada de decir «ven» con los dedos.



Si la palma mira hacia abajo y el pulgar asoma por el dorso de la mano, entre las falanges hacia la punta de los dedos, el mensaje del cerebro es: «Me gustaría acercarme a ti».

De igual forma que las frases verbales cambian de significado en función del tono, intensidad, inflexiones y contexto, la interpretación del lenguaje corporal no puede aislarse del ambiente en que se produce. Por ejemplo, apoyar los dedos sobre los labios puede significar nada menos que aprobación, atracción, autoestimulación, desaprobación, tensión, autoconsuelo o tristeza. Todo depende del lugar en el que se manifieste este gesto, cuál de los dedos es el que se coloca sobre los labios, qué otras muecas lo acompañan, la velocidad, la intensidad y la secuencia entre esta expresión concreta y el resto.

POR QUÉ ES IMPORTANTE EL ENTRENAMIENTO

La destreza para desenmascarar el significado oculto de los gestos requiere práctica continuada y observación aguda en situaciones rutinarias. Al principio te vas a sentir un poco como aquellas primeras veces en que intentabas aprender a conducir un coche; parecía imposible fijarse al mismo tiempo en el volante, los pedales, el cambio, los espejos retrovisores, la dirección de la calle, las señales de tráfico y los peatones. Al cabo de un tiempo, sin embargo, haces todo eso y, además, te permites el lujo de añadir distracciones musicales y conversación con los demás acompañantes. De la misma forma, solo con la práctica y observación insistente se hará automática la habilidad para escudriñar y descubrir el significado de los gestos. Es necesario no solo mirar, sino también ver, para lo cual se necesita intención y esfuerzo. No es un acto pasivo; la capacidad para observar se ejercita igual que un músculo.

Los movimientos y muecas suelen producirse en forma de secuencia, lo cual significa que ni son aislados ni se mantienen durante un rato prolongado. Esto requiere valorarlos en su conjunto, interpretar qué los suscita, lo que se produjo antes y después, la intensidad de cada uno, si hay contradicciones, por ejemplo, las comisuras de la boca se elevan en un intento de sonrisa pero los ojos permanecen fríos y caídos. El análisis de los gestos con relación a los estímulos externos exige prestar atención a lo siguiente:

- Sincronización entre el hilo del discurso, cambios de voz y movimientos corporales de la persona que habla: las expresiones gestuales que surgen al mismo tiempo que las palabras

son un indicio de sinceridad. Por el contrario, si emergen segundos después de lo que se dice probablemente la persona intenta disimular.

- Qué emoción siente la persona en función de su expresión facial. Hay dieciocho tipos distintos de sonrisa; unas señalan emociones positivas y otras encubren incredulidad o desdicha. En este caso la persona sonríe para disimular su pena y convencer a los demás de que alberga un sentimiento positivo. Algunos gestos desvelan claramente cuál es el sentimiento que experimenta el sujeto; otros solo nos descubren que la emoción es positiva o negativa, pero no de qué emoción se trata exactamente.
- Si siente dos emociones simultáneas: incongruencia entre muecas del rostro y del cuerpo.
- La intensidad de las mismas. ¿Los gestos se manifiestan abiertamente o se sofocan?
- La duración de los gestos: la veracidad es mayor cuanto más tiempo se prolonguen salvo en el caso de sorpresa, que siempre es una emoción muy breve. Por lo tanto, la expresión de sorpresa que se mantiene más de uno o dos segundos es fingida.
- Las microexpresiones y micropicoreas delatan qué tipo de tensión interna siente la persona y por qué.
- Asimetrías: si se eleva una sola ceja ¿es la izquierda o la derecha? El lado izquierdo del rostro refleja las reacciones hacia los estímulos desagradables. El lado derecho, en cambio, refleja que los estímulos exteriores nos gustan. La asimetría se acentúa cuando la mueca es deliberada, algo que no ocurre cuando la persona se siente libre y despreocupada. Si la expresión no es auténtica, el gesto se enfatiza en un lado más que en otro; naturalmente hay algunas excepciones (son minoría), por lo que es imprescindible corroborar las muecas faciales con las palabras que las suscitan, la voz y los movimientos del cuerpo.

EL CONTEXTO IMPORTA

La mayoría de los novatos en el oficio de interpretar el significado de movimientos y muecas comete el error de desatender el escenario y condiciones donde se efectúan. La ropa ajustada modifica la amplitud gestual de su portador, mientras que la holgada podría ocultar movimientos pequeños y significativos. Una mirada con los ojos fruncidos puede anunciar que te quieren desnudar con las pupilas, aunque también podría ser que la persona sufra una irritación alérgica. De igual modo, el apretón de manos blando puede denotar el carácter débil y escurridizo de su autor, o también podría deberse a que sufre algún tipo de problema con las articulaciones. Si en pleno acto social tu interlocutor cruza firmemente brazos y piernas, puedes considerar que se siente incómodo con la conversación o se defiende del ambiente. Pero si observas este mismo semblante en un banco de la calle, en pleno invierno, lo más probable es que la persona intente protegerse del frío y no de tu conversación.

En las entrevistas de trabajo los candidatos se mueven menos que cuando están entre amigos. Los directores de personal conocen bien los signos de nerviosismo de los aspirantes a un puesto en la empresa, saben que normalmente estos suceden al inicio y se diluyen a medida que transcurre la entrevista. Este es el marco habitual. Si las muecas de tensión se manifiestan súbitamente a la luz de una o dos preguntas en particular, cuando ya el candidato había superado la alarma inicial, conviene cuestionarse si ha habido alguna experiencia negativa en su trabajo

anterior relacionada con el tema al que se refieren las preguntas y, en cualquier caso, por qué esos temas en concreto le ponen nervioso.

GESTOS QUE ANUNCIAN COMODIDAD O TENSIÓN

Para comenzar es una buena idea fijarse y aprender a distinguir dos grandes sectores en el mundo gestual: los movimientos que denotan incomodidad o comodidad. Empieza por observar el movimiento de las manos, su velocidad, la dirección de la palma y la calidad de los autocontactos: ¿son caricias o se está rascando? También es importante analizar si la posición se acentúa a la derecha o a la izquierda: aquellos gestos que se realizan hacia la derecha — inclinación de cabeza, mueca facial, caricias en ese lado del cuello y en ese brazo o pierna— demuestran dulzura. La persona se siente feliz o evoca experiencias agradables. Por el contrario, cuando la situación es negativa o suscita emociones defensivas, la cabeza, gestos y muecas se acentúan a la izquierda. Esto significa, ni más ni menos, que cuando te cuentan un chiste que no entiendes, vas a sonreír hacia la izquierda —el lado de las emociones negativas—. Todos reconocemos una sonrisa fingida, pero pocos comprenden por qué. Supongo que ahora te resultará sencillo resolver el misterio de la Mona Lisa... Claro que Da Vinci era disléxico y pintaba o escribía en espejo.

Paul Ekman describe dieciocho formas diferentes de sonreír, cada una se activa por estímulos distintos o encubre emociones diferentes. Hay sonrisas felices, de temor, desdén, tristeza, sorpresa, sonrisa amortiguada, conciliadora, turbada, conquistadora, cruel, crítica, irónica, falsa... Para distinguirlas hay que prestar atención a la dirección de las comisuras de los labios, a su asimetría, a la dirección de la mirada, al gesto del contorno de los ojos: ¿se acentúan las patas de gallo? La sonrisa fingida no solo se exagera en la parte izquierda del rostro, también se desentiende de los músculos orbiculares de los párpados y de las cejas. Cuando la mueca es pronunciada, la falta de participación de las cejas y de los ojos es una señal decisiva para identificar la falsedad de la sonrisa.

Ante la duda, y es sencillo equivocarse, lo que debes hacer es abrir «el foco»; observa el contexto y los gestos complementarios del principal —dirección de las palmas de las manos y los pies, micropicores, velocidad de movimientos, congruencia, etc.— y luego decide si el conjunto anuncia que la persona está relajada, segura, conforme, contenta o, por el contrario, se siente atacada y está a la defensiva. Los movimientos de protección se dividen en tres grupos y persiguen objetivos diferentes:

Desaparecer o disimular

La persona intenta pasar desapercibida y «se congela», su respiración se vuelve leve, estrecha su volumen corporal, une piernas y aprieta codos contra costillas, acerca hombros a las orejas y acorta el cuello —se denomina efecto de tortuga—, hunde el pecho y limita el movimiento de manos o las introduce en los bolsillos —traducción: «No puedo echarte una mano»—. Así es como los detectives de los grandes almacenes descubren a los ladrones itinerantes; mientras los clientes mueven ampliamente los brazos y estiran la cabeza ante un universo de posibilidades para comprar, los aficionados a apoderarse de lo ajeno hacen exactamente lo contrario: se encogen e intentan ocupar el menor espacio posible.

Hay, además, otros matices; por ejemplo, alguien detiene repentinamente el trayecto; se para en seco en mitad de la calle —traducción: «Lo que estoy viendo me asusta o he olvidado algo en casa»—. También puede suspender un brazo en el medio del recorrido cuando escucha a otra persona —traducción: «Me has dejado helado»—. En la vida moderna y rutinaria observa cómo toda esta manifestación paralizante se pone a funcionar cuando en casa suena el timbre a una hora intempestiva. La familia al completo se queda inmóvil durante unos minutos y mantiene este gesto hasta que uno de los miembros va a abrir la puerta y regresa con la noticia.

Huir

La estrategia de huida se activa cuando no han funcionado los intentos de invisibilidad —pasar desapercibido—, bien sea porque la amenaza está demasiado próxima o porque persiste en una situación social en la que las normas de educación requieren aguantar. La huida se manifiesta cuando deseamos poner la mayor distancia física posible respecto al foco que nos amenaza y, en este caso, echar a correr suele ser el recurso interno que cumple mejor este objetivo. Pero en la sociedad moderna los peligros que atenazan la vida son menos numerosos que aquellos que violentan nuestra seguridad emocional. Mientras la actuación contra los primeros está socialmente aceptada y se considera lógico y prudente escapar a toda velocidad, los trances emocionales son mucho más sutiles y no toda la gente los comparte en igual medida. Por lo general se activan cuando anticipamos el rechazo de aquellas personas que nos importan, creemos que nos van a juzgar, se mofarán de nosotros, nos retirarán su aprobación. Esta tendencia encuentra su raíz en las experiencias tempranas; un día, siendo niños, nos dio la espalda o se burló de nosotros alguien que se suponía que nos tenía que proteger, o querer o acompañar. Alguien nos hizo daño en el ámbito de los afectos y aquello nos dolió de tal forma, que nuestro cerebro nos empuja a evitar que tal herida se vuelva a abrir aunque ya seamos adultos y tengamos experiencia y lógica de sobra para poder solucionarlo. Y, en efecto, puede que seamos capaces de argumentarlo con el área racional del cerebro, sin embargo el sistema límbico —que, entre otras funciones, hace de archivador de las emociones—, va por libre, se anticipa a la argumentación lógica y se sirve del cuerpo para expresarse.

Los gestos de huida pueden ser evidentes o fugaces, pero todos buscan el mismo beneficio: alejarse, distanciarse de la atención de otras personas. Bolsos o documentos que protegen la zona media del cuerpo, manos que cubren el rostro, brazos que actúan de barrera, retroceso del cuerpo hacia la parte posterior de la silla, sudoración, palpitaciones, manos que frotan los ojos, dedos que rascan alguna parte de la cara desde dentro hacia fuera, piernas y pies que apuntan hacia a la puerta de salida, movimiento rápido lateral o de arriba a bajo del pie que cuelga en el aire cuando se cruza la pierna, al ritmo del segundero de un reloj o incluso más rápido —traducción: «Tictac, tictac, estoy en sintonía con los segundos que pasan».

También busca separarse la persona que simula acariciarse el pabellón auditivo, pero que en realidad lo que hace es cerrarlo —traducción: «No quiero oír más»—. Asimismo, huye quien desvía la mirada o mantiene los párpados cerrados durante más segundos de lo normal durante una conversación. Lo último es un anclaje de la primera infancia, ya que los pequeños que juegan al escondite se tapan sus propios ojos porque creen que al no ver, tampoco serán vistos.

Atacar

Cuando la estrategia de bloqueo o de huida no funcionan, la única alternativa que queda es luchar. El miedo se transforma en rabia, un traslado emocional que compartimos con el reino de los animales. La forma moderna de ataque es la discusión o, lo que es lo mismo, el altercado verbal. Sin que haya agresión física explícita, la persona utiliza como arma el insulto, la mofa, el sarcasmo o la denigración del contrincante. También podemos ser bastante hirientes sin contacto físico solo con la postura, la mirada, la expansión del pecho o la invasión del espacio personal ajeno.

Aun sin ser especialistas en lenguaje no verbal, lo cierto es que los gestos de agresión son fácilmente identificables entre otras cosas por motivos de supervivencia. En cuanto detectamos uno inmediatamente todo nuestro cuerpo se prepara para huir y defenderse de vuelta.

GESTOS QUE CALMAN

En un ambiente público, donde ninguna de las opciones anteriores se considera socialmente aceptable, tendemos a soportar el temporal mediante toda suerte de gestos pacificadores: despejar la ropa que rodea la garganta, tirar de la piel en la zona anterior del cuello, carraspear, rozar o masajear suavemente la nuca, acariciar la cara, rascarse la cabeza o la parte exterior del hombro, soplar, morderse ambos labios, acariciarse los brazos o la boca del estómago... Todo ello consuela y calma el sistema nervioso en un contexto tenso. Rascarse persigue el objetivo de reducir el estado de excitación física e, indirectamente, psicológica. Cuanto más diste de la cara la zona que rascamos, menor es la tensión interna.

Los varones son algo más bruscos en sus intentos de calmarse: se sujetan las manos fuertemente, se retuercen o estiran los dedos, frotan las puntas de los pies entre sí —síntoma de gran malestar—, separan la chaqueta de su cuerpo sujetándola por las solapas, tragan saliva —si la deglución es frecuente puede denotar que la persona siente aprensión o que teme que se descubra una mentira que acaba de pronunciar, por eso realiza el acto reflejo de tragársela—, se muerden los ángulos internos de los labios, se rascan el labio inferior con los dientes superiores, apoyan la uña del pulgar contra el labio inferior —una versión adulta de la succión del bebé—, clavan las yemas de los dedos en la garganta y la masajean con el fin de influir en el sistema nervioso y cardiovascular, o tiran del cuello de la camisa y aflojan la corbata en un intento de recibir más aire.



"NECESITO
AIRE".



"NO PUEDO HABLAR, PERO
TENDRÍA TANTAS COSAS QUE
DECIR QUE ME PESA LA CABEZA.
PERO NO QUIERO QUE SE SEPA,
ASÍ QUE ME PROTEJO CON UN
ESCUDO".

Las mujeres empleamos tácticas distintas para calmarnos. Si estamos sentadas acariciamos ambos muslos con las palmas de las manos; si llevamos un collar lo tocamos, retorremos o manoseamos; nos pellizcamos la barbilla o el labio inferior; nos llevamos el dedo a la boca; cubrimos el lateral del cuello con toda la palma de la mano e inclinamos ligeramente la cabeza sobre ella; cerramos el puño contra la parte central de las clavículas y apoyamos el mentón sobre los nudillos —traducción: «Me presiono la garganta para no decir lo que debería; pero tengo tantas cosas que decir que me pesa la cabeza, por eso me la sujeto con el puño»—. En situaciones de mucho estrés mantenemos el puño en esta posición y cruzamos el otro brazo hacia el hombro para rascarlo.

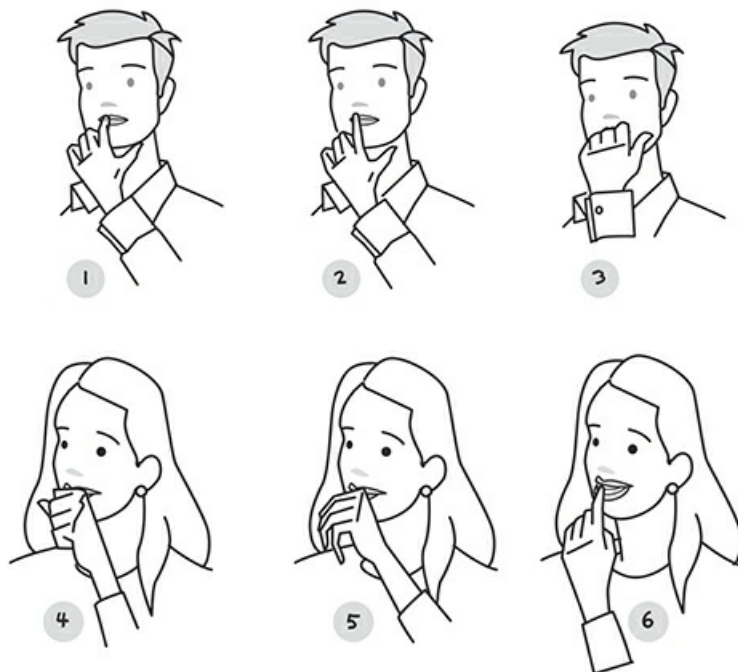
No es que estos gestos resuelvan los problemas, pero inculcan cierto sosiego mientras transcurre el tiempo y encontramos una solución.

PARECE LO MISMO, PERO ES MUY DIFERENTE

La postura se abre o se cierra como reflejo de la confianza o amenaza que el cerebro detecta en el exterior. Todo el cuerpo reacciona en consecuencia; si algo o alguien nos despierta curiosidad o nos suscita agrado y alegría, inmediatamente se expandirán las muecas faciales, cuello, torso, brazos, pelvis, piernas y pies. Abrir el cuerpo es como abrir todas las puertas y ventanas de una casa. Por el contrario, si en el cerebro saltan las alarmas porque algo en el ambiente suscita inconscientemente una experiencia negativa, percibimos conflicto, intuimos peligro o anticipamos que van a herir nuestra sensibilidad, por ejemplo, que se reirán de nosotros, pondrán en duda nuestras capacidades o, lo que es peor, nos van a retirar la aprobación y el afecto, todo nuestro organismo actuará de forma inmediata como la concha de una almeja. Cuando el cerebro pronostica dolor, el edificio corporal cierra todos los accesos. En principio el pensamiento emocional es el pistón que activa el motor físico: la mente pronostica que algo no va a ir bien y se sirve del cuerpo para acorazarse, de ahí que los deprimidos hundan pecho, cierren hombros, curven espalda hacia adelante, bajen párpados y mentón, cierren puños, tapen estómago con los

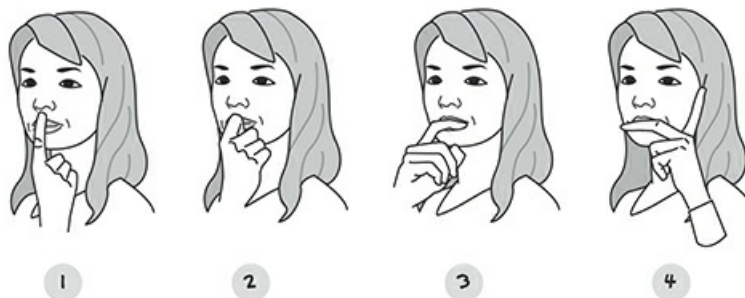
brazos y caminen como si llevasen una mochila de piedras. Lo fascinante es que los seres humanos somos unas máquinas muy perfeccionadas y también funcionamos a la inversa: si tu mente anda algo mustia, prueba erguir la espalda, expandir pecho, subir el mentón, abrir los ojos, fosas nasales, brazos, manos, respirar con la tripa y no solo con las clavículas... Hazlo y verás lo que pasa.

Las manifestaciones de apertura o cerrazón son evidentes en muchas ocasiones y no hay que ser gran experto para diagnosticarlas. El desafío radica en captarlas cuando la persona intenta disimular. Entonces las variaciones son sutiles; por ejemplo, avistamos un dedo pulgar que apoya sobre los labios cerrados, lo cual significa que aunque la persona se considera líder, en este momento coloca un candado en su propia boca y permite que otro tome la palabra, sí, pero ¿qué parte de ese dedo toca la zona carnosa del labio? ¿Se trata de la uña (1) o la yema (2)? ¿Acaso es el nudillo (3)? ¿El puño está firmemente cerrado (4) o suelto (5)? ¿Hacia dónde apunta la palma dentro de ese puño? ¿Y qué pasa si el extremo del pulgar se introduce entre los labios y se pellizca con los dientes? ¿La uña apoya en los dientes inferiores (6) o superiores? ¿El puño de esa mano está muy cerrado o semiabierto?



Por si el jeroglífico anterior no fuese suficiente, aquí va otro arsenal de posibilidades en el romance entre dedos y labios. ¿Qué diferencia hay entre apoyar el pulgar o el índice? Si es el índice, ¿cómo está de tieso? ¿Se dirige hacia la nariz como un candado que parte la boca en dos mitades (1) o se pliega sobre sí mismo y lo que apunta a la nariz es el nudillo (2)? Si está más o menos estirado, ¿sigue la senda horizontal divisoria entre el labio superior y el inferior (3), apoya en el contorno del labio superior o es solo la yema la que toca una de las comisuras (4)?

¿Significa lo mismo que estos gestos se hagan con el dedo o con un lápiz?



¿No has tenido bastante? Pues aquí tienes más. ¿Qué pasa si en lugar de un solo dedo se apoyan las yemas del índice, corazón y anular —el meñique no siempre llega, pero lo intenta— (1)? ¿Cambia el significado si son las falanges del dorso anteriores o posteriores, con el puño cerrado en dirección del cuerpo (2)? ¿Hay diferencia si el puño apunta hacia el exterior; si la mano está abierta o cerrada (3)? ¿Qué ocurre si es toda la palma la que cubre la boca? ¿Apuntan los dedos hacia una oreja (4) o se dirigen a la frente y tapan la nariz en el trayecto (5)?



Para desvelar el misterio oculto tras cada uno de estos gestos te propongo que los hagas y explores no solo lo que sientes, sino también interpretes en qué circunstancias de tu vida rutinaria los utilizarías. Esto aclara tanto las ideas que resulta innecesario explicar más.

Habrás comprobado que este abanico de posibilidades puede pasar desapercibido si no observas con atención. Al comenzar la práctica con absoluta consciencia vas a enfrentarte a dos problemas:

- Tendrás que emplear los cinco sentidos sin que el otro lo note o se sienta inspeccionado, cosa harto difícil cuando su postura está cerrada, se siente amenazado y, como mecanismo defensivo, su cerebro se mantiene hipervigilante.

— Resulta complicado hacer simultáneamente tres cosas: hablar, inspeccionar los gestos de la otra persona y modificar, en consecuencia, los tuyos.

9

EL SUTIL CONTRASTE ENTRE LAS SEÑALES DE AGRADO Y DESAGRADO

Los movimientos adaptadores satisfacen necesidades primarias que, con el tiempo, se estilizan y se emplean en contextos diferentes del original. Los seres humanos hacemos movimientos de aproximación a lo que nos gusta o necesitamos y por el contrario nos alejamos del peligro o de lo desagradable. Con este fin nos servimos de pies y piernas, pero para que su labor sea eficaz hay que ayudarlos con pelvis, torso, brazos, manos y cabeza. Las posturas son evidentes cuando la motivación es muy fuerte —salvar la vida o atrapar algo muy anhelado—, en tal caso no nos importan las personas circundantes o que el escenario de fondo se torna irrelevante, pero la sociedad avanzada exige mantener las formas y no queda más remedio que disimular. Es entonces cuando hablamos con aquellas partes del cuerpo que creemos que nadie observa. ¿A quién le interesan las palmas de las manos y la punta de los pies? A ti, que lees este capítulo. Estas zonas corporales, igual que otras, van a ofrecerte una información de lo más útil.

Analiza estas dos imágenes. En principio la apertura de brazos pudiese anunciar que la persona está abierta y tranquila. Solo en uno de los casos es así. Observa los puños.



"ESTOY ESTRESADO.
EN CUALQUIER MOMENTO
DOY UN PUÑETAZO".



"VOY A POR LO QUE QUIERO,
CONFÍO EN MÍ".

LA BOCA

Antesala en la que aguarda lo que debería ser dicho para que otros lo oigan, vestíbulo de entrada de alimento y de aliento. La boca es el lugar del rostro a través del que se accede y se integra placer o consuelo, de ahí que sea considerada un área de intromisión en el universo privado y, por ello, resulta muy interesante su estudio cuando los labios permanecen cerrados. La forma en que se cierra la boca marca la diferencia entre escuchar y oír. Apretamos los labios con la mano para oír sin escuchar, nada entra ni sale por la cavidad bucal. Por el contrario los labios sin «candado digital» demuestran que la persona escucha y está preparada para beberse cualquier cosa que despierte su curiosidad o agrado.

La función inicial de deslizar la lengua por el labio es limpiarlo de comida y recoger los restos que nos han gustado mucho, tal como hacen los niños pequeños. Al cabo de los años el gesto se aleja de la mesa y se dirige a otro foco. La intención es la misma: «Qué rico estás», solo que en este caso ya no se refiere a comida, sino a personas o argumentos.

Introducir los labios y morderlos ofrece un mensaje bien diferente del anterior. Esta mueca se activa cuando el escenario genera tensión, sobre todo a nivel verbal. La persona no quiere discutir o decir lo que piensa, por eso introduce los labios y aprieta los dientes sobre ellos.

TOCARSE LA CABEZA

Pasar la mano por el cabello suele reflejar coquetería, aunque no siempre. Durante el ritual de cortejo, la mujer acaricia suavemente su pelo en la parte frontal, retira o juega casi a cámara lenta con mechones que están a la vista del interlocutor. Normalmente abre la palma del todo, expone la base de la misma —zona que se conoce como monte de Venus, ¿por qué será?— y la piel suave del interior de la muñeca. Mientras estas zonas están a la vista, permite que los mechones de pelo se escurran entre los dedos y se entrelacen con ellos (1).

La intención es distinta cuando lleva el pelo detrás de las orejas o hacia la nuca; en este caso retira una cortina, despeja la zona, se entrega a cara descubierta y presta oídos (2).



Los varones también se pasan la palma de la mano por la cabeza con independencia de la cantidad de pelo que tengan, casi siempre la mano viaja de delante hacia atrás, aunque a veces hace recorrido de ida y vuelta. Su mensaje difiere del femenino, ya que suele emplearlo para avanzar en su pensamiento y retirar algún obstáculo mental que le resta posición de memoria y le impide progresar (3).

LOS BRAZOS

Todos los gestos de hombros y brazos hacia atrás expanden el pecho y denotan disfrute o anhelo de integrar aire nuevo y fresco, pero conviene observar si los hombros se mantienen lejos de las orejas. En grado sumo de satisfacción, las personas elevamos los brazos y mostramos las axilas.



"TOCO EL CIELO, NO SUDO".

Por la axila transcurre el meridiano que regula el corazón, el pulmón y la expulsión de toxinas a través del sudor. Las axilas cerradas cortan el flujo de la energía hacia estos órganos vitales, obligándolos a agarrotarse o protegerse. Por el contrario, la axila abierta facilita el tránsito de energía, de ahí que todos los ejercicios de chi kung centren tanta atención en esta parte de la anatomía. Aunque no seamos chinos ni practiquemos este milenario ejercicio energético, nosotros también cubrimos o descubrimos esta parte tan íntima que solo unos pocos elegidos tienen derecho a percibir de cerca. La pulsión interna que nos invita a exponer las axilas puede albergar distintas intenciones, solo hay que fijarse en la colocación de las manos, la prolongación de cuello y la dirección de la barbilla:



“VEAMOS CÓMO MIS FEROMONAS
OBRAN MARAVILLAS”.

“ENMARCO MIS PECTORALES,
OBSÉRVALOS”.

Cuando el varón lleva ambas manos hacia el cogote, los codos levantados a la altura de las orejas y en el plano espacial detrás de las mismas, el torso estirado hacia atrás y las costillas expandidas al máximo, podía traducirse: «Me siento tan relajado, a la par que activo, como cuando estoy de vacaciones en una playa tropical, meciéndome en una hamaca».



«ME SIENTO TAN RELAJADO, A LA PAR
QUE ACTIVO, COMO CUANDO ESTOY
DE VACACIONES EN UNA PLAYA TROPICAL,
MECIÉNDOME EN UNA HAMACA».

Pero la información es bien distinta si en lugar de la nuca, las manos se emplazan a los lados del cráneo —traducción: «No quiero integrar esa nueva idea (o situación). Necesito un techo»— y los hombros suben, con lo que el cuello se acorta —traducción: «Mi acceso intelectual está reducido»—. Fíjate que en este gesto los codos están elevados, sí, pero en lugar de emplazarse en el plano espacial detrás de las orejas, apuntan hacia delante —traducción: «Establezco una barrera picuda que hace de escudo y me aísla de la circunstancia tan molesta que tengo frente a mí»—.



“ME ESPANTA LO QUE OCURRE, POR ESO
PROTEJO MI CABEZA BAJO UN “TECHO”.
NO QUIERO SUDAR, NI QUEDARME CON
NADA DE TODO ESTO”.

La mujer coloca las manos en sus caderas, los codos hacia fuera en plena ocupación del espacio —traducción: «Destaco mis caderas, aumento la sensación de la amplitud de mi busto»—. ¿Sus palmas se apoyan completamente? —traducción: «Me toco como me gustaría que lo hicieses tú»—. En este caso, ¿hacia dónde se dirigen los dedos: hacia las ingles —traducción: forma disimulada de señalarlas— o hacia el interior —traducción: «Me duele la tripa o quiero disimular su volumen»—. ¿Qué pasa si los puños están cerrados? En este caso, ¿cómo ha colocado sus piernas? Si las rodillas se superponen, los tobillos ligeramente separados —traducción: «Mi feminidad es un tesoro al que solo los grandes campeones lograrán acceder»—. ¿Y si las piernas están abiertas? —traducción: «Aquí estoy yo porque he venido»—. Este último ademán es el único que también emplean los hombres con un propósito parecido al de la mujer, aunque con intensidad más agresiva —traducción: «Por aquí no pasas, soy muy fuerte».

PALMAS DE LAS MANOS

Demostramos apertura y agrado al enseñar las palmas de las manos y la parte interior de la muñeca. Es muy común emplear este movimiento para saludar a alguien que está en un lugar público; una vez establecido el contacto visual, elevamos el brazo y mostramos palma y muñeca —traducción: «No tengo un arma, voy a acercarme»—.

Si los brazos están cruzados, observa la posición de las manos. ¿Se presionan contra las costillas, escondidas bajo los brazos? ¿Se sujetan entre sí por debajo y, por añadidura, los dedos se introducen dentro de la manga para estar en contacto con la piel suave del interior del antebrazo? ¿Se muestran por fuera, un poco como hacían los faraones pero con las manos en los brazos? En este caso, ¿hacia dónde apuntan los pulgares? ¿Está el puño abierto o cerrado?



También cubrimos con las manos las zonas corporales que no nos parece apropiado mostrar:



FORMAS DE DARSE LA MANO

Cuando dos personas se saludan con un apretón de manos, hay que prestar atención a cinco factores:

- La fuerza con que se presionan entre sí: a mayor tensión, más anhelo de aprisionar o someter al otro.
- La duración del choque de manos: cuanto más tiempo se mantenga, mayor es el deseo de no perder contacto.

- La oscilación del movimiento: si se acentúa cuando las manos descienden, las personas demuestran vigor, solidez y seguridad. Por el contrario, la persona que da la mano en movimiento ascendente no hace sino comunicar su respeto y sumisión, cosa que acentuará más si encima baja una rodilla hacia el suelo o inclina la cabeza.
- El espacio físico donde se produce el choque de manos: entre los cuerpos (posición neutral) o en el territorio de uno de ellos (posición dominante).
- La dirección de las palmas de las manos: palma hacia arriba o hacia abajo.

Puesto que las palmas expuestas denotan apertura, la palma hacia arriba señala que la persona está dispuesta a mostrar sumisión. Así es como ya desde el principio entrega el poder. De ahí el gesto característico —ya casi desaparecido— del caballero que besa la mano de una dama; no solo enseña la palma, sino que refuerza el mensaje bajando la cabeza hasta hacer una reverencia. Por el contrario, coloca la palma hacia abajo quien pretende llevar el mando o someter a su contrario.

La forma de atrapar completamente al otro es tirar de su mano hacia tu territorio, de modo que él o ella tengan necesariamente que estirar su brazo o abrir la zona de la boca del estómago sin poderla proteger —vulnerabilidad sin escudo—. Además, ocúpate de colocar tu palma hacia abajo, con lo que obligas al oponente a someterse gestualmente. Aprieta un poco más de lo necesario para que no se escabulla y, si ya quieres dar la nota, coloca tu otro brazo por detrás de su espalda, con lo que acotarás el terreno e impedirás que se fugue hacia atrás. No importa la corpulencia del contrincante, lo que sí importa es que te lo permita.

LAS PIERNAS Y LOS PIES

Las piernas bloquean o permiten el acceso, sobre todo a la zona genital propia o del acompañante. También ayudan a «plantarse bien en el suelo» o a estar con uno mismo —el peso se coloca en una sola pierna mientras que la otra se dispara suelta y libre hacia un lado, o se pliega cerca de la base; la cadera de la pierna que sirve de apoyo sale hacia fuera—.



"ESTOY CONMIGO MISMA".



"PROHIBIDO INTRUSOS".

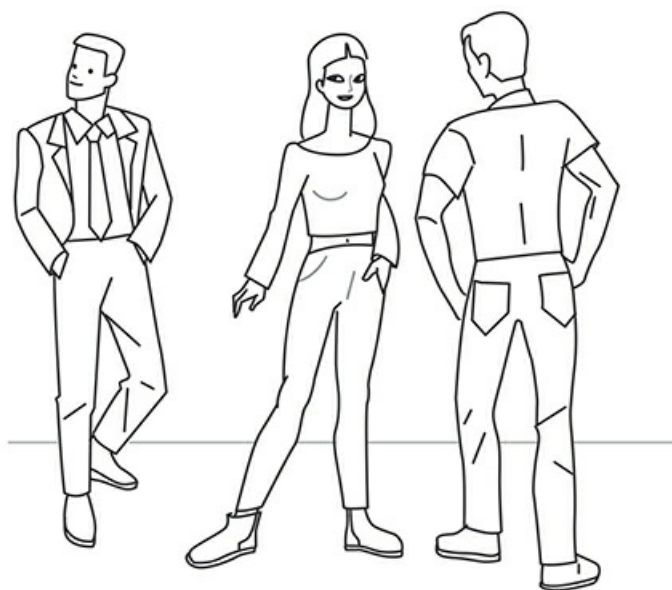


"PROHIBIDO ACERCARSE
A ELLA".



"NO ME RELACIONO CON LA
PERSONA QUE ESTÁ JUNTO A MÍ".

En posición sentada, la pierna que cruza sobre la otra marca una barrera de acceso. Cuando dos personas se relacionan, el cruce de piernas puede establecer un muro que impide el acercamiento de terceras personas.



Mientras los mensajes de las piernas son bastante evidentes, ¿quién se fija en los pies? Sin embargo, su lenguaje no da lugar a error. Si en un lugar público te intriga alguien en particular, fíjate dónde apuntan sus pies y así sabrás en qué persona o lugar tiene puesto el cerebro. Nuestros pies señalan a la persona que nos interesa, de alguna manera anuncian el lugar al que el pensamiento quiere ir o donde ya está instalado. Observa a los grupos de personas que se reúnen en lugares públicos o en un acto social, mira las puntas de sus pies y sabrás quién le gusta a quién y dónde quiere ir o quedarse cada uno. Las mujeres indicamos con el pie de una forma más nítida que el hombre. Puede que nuestro cuerpo apunte en una dirección mientras el pie señala el lateral. Si sorprendes a una dama con esta postura, analiza si en el lugar hacia el que se dirige el pie está la salida —lo que indicaría que la mujer se quiere marchar— o hay alguien que evidentemente le interesa mucho. Cuando se produce un gran interés sexual por alguien, pero es importante disimular, la mujer llega a rotar el pie todo lo que su anatomía le permita con tal de mostrar la parte interior de su tobillo.

TABLA DE LAS PARTES DEL CUERPO

PARTES DEL CUERPO	ACCIONES	SIGNIFICADO
CABEZA	Acariciarse	Autoconsuelo, alivio
	Alejar	Rechazo
	Apoyar	Demanda de afecto
	Doblar lentamente	Seducción, fragilidad
	Tocar	Consuelo
BARBILLA	Estirar	Tensión
	Rascarse, pellizcarse	Escepticismo, desinterés
	Desplazar hacia adelante	Dominio, cortejo
	Meter hacia dentro	Sumisión, depresión, desilusión
	Levantar	Soberbia, suficiencia, ansiedad

PARTES DEL CUERPO	ACCIONES	SIGNIFICADO
BOCA Y LABIOS	Comprimir	Desprecio, preocupación
	Deglución forzada	Tensión negativa, mentira
	Tirar de ellos	Azoramiento, indecisión
	Lamerse los labios	Deseo, seducción
	Levantar el labio superior	Desprecio
	Morderse ambos	Contención, represión
PELO	Echarlos hacia atrás	Interés, decisión
	Acariciarse	Cortejo, aprobación
	Enrollarlos en un dedo	Autoconsuelo, aprobación
CUELLO, GARGANTA	Acariciarse	Cortejo, excitación
	Mostrar, enseñar	Disponibilidad sexual, seducción
	Pellizcarse	Tensión, incomodidad, rechazo, mentira
ESCOTE	Acariciarse	Seducción, excitación
HOMBROS	Acariciarse	Seducción, excitación
	Arquear	Vulnerabilidad, seducción
	Rascarse	Tensión moderada
MEJILLAS	Morderse interiormente	Molestia, desaprobación, tensión

PARTES DEL CUERPO	ACCIONES	SIGNIFICADO
NARIZ	Fruncir	Rabia, suficiencia, disgusto, escepticismo
	Frotarse	Rechazo, desacuerdo, perplejidad
	Dilatar las fosas	Soberbia, cólera
OREJA	Tocarse el lóbulo	Atracción, excitación, mentira
TRONCO	Abrazarse	Necesidad de consuelo, seducción
	Acercar	Disponibilidad, cercanía
	Rascarse	Tensión, llamar la atención sobre el busto o los abdominales
	Inclinar hacia delante	Interés, atracción
	Inclinar lentamente	Seducción, normalmente se acompaña de otros gestos
	Masajearse	Dominio, identidad sexual
	Retroceder	Rechazo, molestia, caída de interés
BRAZOS PROPIOS	Ensachar	Dominio, poder, amplitud de dimensión psicológica, delimitación del territorio, disponibilidad
	Acariciarse	Autoconsuelo, seducción

PARTES DEL CUERPO	ACCIONES	SIGNIFICADO
BRAZOS PROPIOS	Cerrar, cruzar	Temor, vulnerabilidad, tendencia a la huida, indisponibilidad, molestia, ensimismamiento, amenaza, protección
	Mostrar, tocarse	Apertura, disponibilidad, cortejo
	Rascarse	Tensión
	Levantar	Exhibición, competición, regocijo
BRAZOS AJENOS	Apretar	Imposición
	Tocar intermitentemente	Demanda de confirmación
DEDOS	Manipularse	Aprobación, cortejo
	Morderse, chuparse	Miedo, regresión a la primera infancia, deseo de protección
	Apoyar en los labios	Evaluación, contención, atracción, autoestimulación, ansiedad, tristeza
	Estirarse	Incomodidad, mentira, malestar, tendencia a la huida
PULGAR	En los bolsillos o el cinturón	Desafío, competición, cortejo
	En la boca	Frenar la emisión de palabra porque no hay nada que objetar (la yema contra el labio). Elaboración de objeciones que se expondrán en cuanto el interlocutor acabe de hablar (la uña contra el labio)

PARTES DEL CUERPO	ACCIONES	SIGNIFICADO
MANO	Dar con la palma hacia abajo	Dominio
	Llevar a la boca	Con la palma sobre los labios en dirección horizontal: miedo. Palma sobre los labios en dirección vertical: freno de palabra. Dorso sobre los labios: necesidad de retirarse a reflexionar
	Estrechar mientras se apoya la otra mano sobre el hombro o sobre la espalda del oponente	Dominio
	Dar solo los dedos	Desprecio
	Dar tocando otra parte del cuerpo del oponente	Afecto, admiración
	Cruzar sobre la zona pélvica anterior	«Mis genitales no están disponibles»
	Cruzar sobre las nalgas	«Mi trasero no está disponible»
	Colocar en las caderas	Desafío, provocación, seducción
	Estrechar con fuerza	Desafío, dominio
	Estrechar débilmente	Baja autoestima, reticencia, fobia al tacto
	Apretarse	Malestar
	Frotarse con los dedos estirados	Anhelo, ilusión, esperanza

PARTES DEL CUERPO	ACCIONES	SIGNIFICADO
PALMA	Mostrar	Sumisión, demostración de inocencia y de buenas intenciones
PUÑO	Apretar con fuerza	Agresividad, ocultamiento de intenciones
MUÑECA	Doblar	Cortejo, seducción
	Apretar	Imposición
PECHO	Hinchar, levantar, sobresalir	Desafío, agresividad
	Hundir	Depresión
PIERNAS	Abrazarse	Fragilidad, seducción
	Acariciarse	Cortejo
	Cruzar	Cierre, timidez, incomodidad, inseguridad, disponibilidad, aprobación, molestia, hostilidad, repulsión, entendimiento, atracción
	Alargar	Falsa seguridad
	Abrir	Disponibilidad
	Cambiar continuamente de posición	Ansiedad
	Cerrar	Vulnerabilidad, demanda de afecto, deseo de pasar desapercibido
	Cubrirse (quitarse unas migas invisibles)	Cortejo, seducción

PARTES DEL CUERPO	ACCIONES	SIGNIFICADO
PIERNAS	Rascarse	Tensión
	Apoyarse en una sola	Estar con uno mismo, dar más fuerza a los pensamientos propios antes que a lo que ocurre en el entorno
PIES	Enseñar, masajear	Seducción
	Presionar uno contra otro	Malestar, impulso a la huida
	Señalar o levantar	Orientación del pensamiento
	Agitar rápidamente arriba-abajo (cuando cuelga de una pierna cruzada) o lateralmente	Impaciencia, «cuento los segundos»
OJOS	Abrir mucho y durante un tiempo breve	Sorpresa real
	Abrir mucho durante un tiempo prolongado	Sorpresa fingida o pánico
	Bajar el párpado superior como en estado de somnolencia	Condescendencia, seducción
	Fijar la mirada, comprimir los músculos orbiculares	Amenaza

PARTES DEL CUERPO	ACCIONES	SIGNIFICADO
OJOS	Retirar la mirada	Ansiedad, rabia, desprecio, sumisión
	Cerrar los ojos mientras se habla	Bloqueo, ansiedad, falta de aprobación personal por lo que se dice, deseo de invisibilidad
	Tocarse el ángulo interno	Tristeza, rabia, molestia

GRAFOLOGÍA

10

ESCRÍBEME UNA NOTA Y YA NO HACE FALTA QUE TE DESNUDES

Los expertos en grafología son auténticos fenómenos en el arte de descubrir las pulsiones íntimas de quien realiza un texto manuscrito. Sus hallazgos son más fiables aun más cuando el autor ignora que su letra va a ser investigada. Bastan unas treinta líneas y la firma, aunque para un diagnóstico infalible lo ideal son cuatro folios escritos a lo largo del tiempo, ya que nuestro estado anímico y fisiológico varía de un día a otro. Poner estos folios en manos de un grafólogo es sinónimo de volverse casi transparente. En el análisis grafológico no interesa tanto lo que el escritor dice ni la destreza lingüística con la que expresa sus ideas o sentimientos; lo que verdaderamente resulta relevante son los trazos que emplea en el viaje de la pluma sobre el papel.

Neurólogos, psicólogos y grafólogos coinciden en lo anterior. Resulta que la escritura manuscrita se origina en el cerebro y desde allí envía señales a través del sistema nervioso al sistema motriz, es decir, a la mano que surca el papel. Probablemente los grafólogos exageran al afirmar que un estudio grafológico es tan fiable como un encefalograma o como las huellas dactilares, pero lo cierto es que los enfermos escriben de forma distinta a la gente sana, los depresivos coinciden en sus diferencias con los eufóricos, igual que los obsesivos se delatan con la misma nitidez que los cotillas. Incluso tú mismo varías la letra cuando describes a alguien que te cae bien o mal. En definitiva, el papel manuscrito es como una radiografía de los sentimientos y actitudes de su autor.

UN MÉTODO DETECTIVESCO MÁS

Podría decirse que los descubrimientos de un grafólogo se asemejan a los de un experto en lenguaje no verbal; ambos permiten el autoanálisis y el reconocimiento de otros, divisan al tímido o al agresivo enmascarado y ambos te dicen si puedes fiarte de alguien o es mejor que salgas corriendo a toda velocidad. En suma, tanto los servicios del grafólogo como del experto en lenguaje corporal pueden resultar de utilidad en las relaciones de pareja, en el trabajo, en las reuniones sociales y en las aglomeraciones familiares. Ni que decir tiene lo importantes que resultan en la política. Si un candidato a la presidencia pretende triunfar, le conviene atenerse a

los dictámenes de los expertos en ambas materias; no solo es esencial que aprenda a gesticular en congruencia con su discurso, sino que también debe firmar los documentos de un modo acorde con la personalidad que desea que le atribuyan. Si tu firma delata que eres un mentiroso compulsivo, estás perdido.

Hay, sin embargo, algunas diferencias entre ambas especialidades. El grafólogo goza de más tiempo para su análisis y emplea un instrumental de reglas, cartabones, lupas y plantillas que el especialista en el idioma de los gestos no precisa, ya que su principal herramienta inquisidora son sus ojos. El grafólogo busca el tesoro en un manuscrito firmado y el otro lo encuentra en un tocamiento de nariz fugaz o en un pestañeo que se acentúa más de la cuenta.

Podría decirse que el especialista en lenguaje del cuerpo es un profesional de lo efímero, mientras que el grafólogo desentraña al individuo en relación consigo mismo —cómo es y cómo quiere que le perciban— durante un tiempo más o menos prolongado. Las conclusiones del especialista en gestos se exploran en tiempo real, rápido, y se centran en las verdaderas intenciones de una persona en el momento preciso en que se está comunicando con otra. Extrae sus conclusiones en función de la coherencia entre lo que ve y oye en un determinado contexto y en el instante en que se está produciendo.

El análisis de un manuscrito saca a la luz cómo se relaciona la persona, qué tal se siente, su capacidad para tomar decisiones, su nivel de cultura y de autoestima, la cantidad de energía que emplea al trabajar, si es fiable, el torbellino o equilibrio de sus emociones, su grado de timidez y de madurez, si es o no un buen amante. La grafología permitirá descubrir si el texto ha sido escrito por alguien generoso, despilfarrador, egoísta, mentiroso, espiritual, inteligente, confiado, optimista, talentoso, dominante, responsable, perfeccionista...

TU LETRA TE DELATA. ¿PARA QUÉ MÁS SIRVE LA GRAFOLOGÍA?

Sirve para saber qué piensa y cómo es y cómo actúa una persona en particular. También te descubrirás a ti mismo, que no es poco. Además, pone de relieve qué puntos son afines o incompatibles con una pareja. Orienta hacia la carrera profesional para la que la persona está más dotada. Aclara si alguien será un buen empleado. Si la persona tiene mal carácter o su personalidad no es propensa a los conflictos. Indica si es fiable la persona que estás pensando en contratar. Si trabajará mejor en grupo o en solitario. Asimismo, puede utilizarse con fines terapéuticos, ya que a través de ejercicios concretos de escritura mejora la autoestima, la concentración, la voluntad y se vence la timidez.

Treinta líneas manuscritas más la firma son suficientes para averiguar un sinfín de atributos sobre la personalidad del autor sin que este se entere. El tamaño, la redondez y dirección de la letra, la presión sobre el papel, la anchura de márgenes o la coherencia entre texto y firma otorgan una información bastante acertada sobre las pulsiones conscientes e inconscientes del autor. En definitiva, puedes obtener una información muy jugosa sobre el otro y, a partir de ahí, actuar en consecuencia.

Es importantísimo recordar que la interpretación de la escritura es compleja y exige que no se analicen trazos aislados del conjunto. De hacerlo así tienes muchas probabilidades de caer en errores o en diagnósticos desafortunados. El hombre es un ser integral e histórico, tomar una

parte y creer que lo entendemos es un síntoma pretencioso, equivocado y sumamente indigno e irrespetuoso hacia la profunda grandeza y pluralidad de una persona.

La plantilla de la figura 1 permite una visión de conjunto. Las flechas indican los espacios en el papel y la dirección predominante en el texto que se pretende analizar. Los cuadros aclaran su significado.

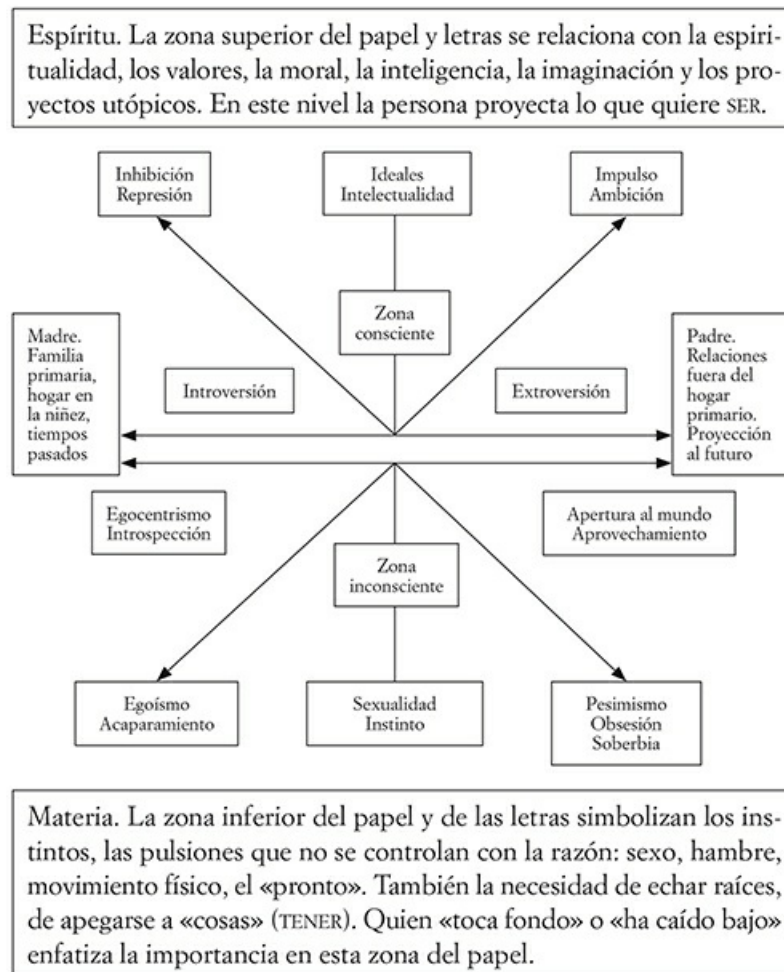


Figura 1. Extraída de la obra de Elisenda Lluís, *Manual básico de grafología*. CEAC, 1993.

Madre y padre se refieren al estilo de apego durante la primera infancia. Aunque hay excepciones y puede que los papeles estén cambiados, en general la madre o su sustituto femenino constituye nuestro primer modelo de afección a otro, es la nutridora emocional por excelencia —«¿Merezco que me quieran?»—, referente del nido familiar, refugio del pasado. El padre, o figura masculina, suele desempeñar un papel asociado a la protección y la disciplina fuera del hogar, nos prepara para las relaciones seguras en el exterior, donde ya no estamos protegidos por la seguridad del nido —«¿Qué puedo esperar de los demás, qué esperan ellos de mí y cómo debo comportarme fuera de casa?»—. Se asocia a la cognición, la lógica y a los proyectos de futuro. Por lo tanto, el bloque de texto, la dirección de las letras o emplazamiento de la firma *próximos* al margen izquierdo del papel, comparados al grosor del margen derecho,

señalan que el autor del manuscrito obtiene seguridad cuando se recrea en el pasado —«Cualquier tiempo pasado fue mejor»— y es una persona bastante más emocional que racional.

Los manuscritos son el resultado de los impulsos cerebrales asociados al pensamiento y sentimiento; por eso, de momento su análisis se emplea para diagnosticar la personalidad básica del autor. Aunque están en ello, todavía los científicos no han dado pruebas fehacientes de que «modificando la letra pueda mejorarse la forma de ser»; sin embargo, hay algunos avances interesantes en el empleo de la grafología como herramienta preventiva y terapéutica para esas almas cándidas que son los niños.

LA FORMA DE ESCRIBIR PUEDE VARIAR EN MINUTOS

Igual que ocurre con la interpretación del lenguaje del cuerpo, que varía de un momento a otro y no puede aislarse del contexto, también nuestra letra se modifica según el estado de ánimo, el grado de optimismo o la etapa de la vida por la que transitamos: escribimos de modo diferente a los quince, cuarenta y setenta años; por la mañana si se presenta esperanzadora y esa misma noche si resulta que se ha entrometido un problema a lo largo del día. Pueden producirse cambios aun cuando han pasado solamente unos minutos; por ejemplo, un psicólogo pide a su paciente deprimido que escriba unas líneas donde explique cómo se encuentra en ese momento. Minutos después le solicita que describa cómo le gustaría estar una vez concluido el tratamiento. En el primer caso el aire general del texto es descendente, opresivo y triste, mientras que en la segunda fase las líneas suben, el ritmo mejora, la presión se acentúa y las letras avanzan.

Esta variación se produce también en ámbitos no terapéuticos; el primer día de clase en la facultad suelo pedir a los alumnos que escriban unas líneas con sus expectativas sobre la asignatura. Evidentemente, no les digo que este texto servirá para que hagan prácticas de grafología entre ellos. Les animo a decir la verdad: «Yo no voy a leerlo, así que sois libres de expresar opiniones positivas o negativas», les tranquilizo. Luego imparto la clase y antes de terminar les pido que en ese mismo papel describan su opinión ahora que ya han tenido una breve experiencia con la asignatura. Mira el resultado:

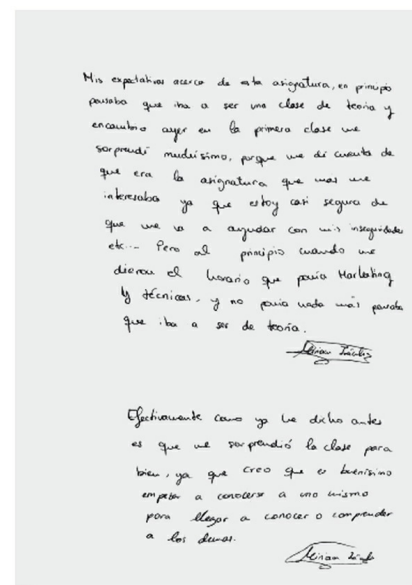


Figura A.

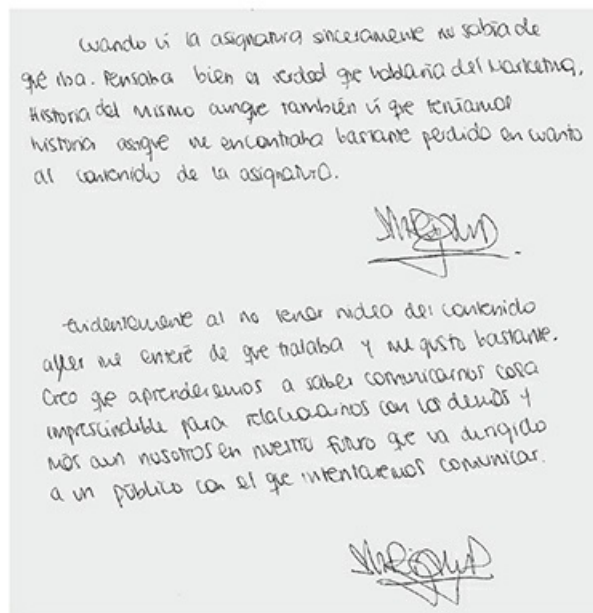


Figura B.

Solo han transcurrido cuarenta y cinco minutos entre el párrafo superior y el inferior. Sin embargo, observa qué interesante es lo que ocurre en las figuras A y B. En la figura A, en el texto que se escribe después de la clase el volumen de escritura se pega al margen derecho; las letras se inclinan hacia la derecha y las líneas dejan de oscilar, se equilibran. En la figura B las líneas tienen trazo regular ascendente, cosa que no ocurre en el texto al inicio de la clase. También se modifica la firma en ambos casos.

CONDICIONES PREVIAS

De entrada es imprescindible que el manuscrito se haya escrito antes de que la persona sepa que su letra va a ser objeto de análisis grafológico. De lo contrario, es difícil resistir la tentación de falsear o forzar la escritura. Hay dos motivos: en primer lugar por lo divertido que resulta desafiar al grafólogo con un «a ver si me pillas», o también porque es inevitable intentar escribir lo mejor posible, «no vaya a ser que descubran algo que no me apetece que se sepa». En ambos casos la caligrafía se fuerza y deja de ser válida para hacer un análisis.

Recuerda una vez más que no importan las palabras, sino los trazos y su distribución en el papel. Por ejemplo, si alguien escribe: «Voy a decirle cuatro cosas al presidente de mi empresa, aunque me eche a patadas», pero su letra se inclina hacia la izquierda, apenas hay margen izquierdo, las líneas se dirigen hacia la parte inferior del papel, la letra de la firma es mucho más estrecha que la del texto y encima se tacha con la rúbrica puedes desconfiar tranquilamente de su capacidad para llevar a cabo tan aguerridas intenciones.

Asimismo, la hoja de papel tiene que ser blanca, sin cuadrícula, márgenes ni renglones. También es importante que se haya escrito a bolígrafo sobre unas cuantas hojas de papel debajo,

de lo contrario es difícil percibir la presión de los trazos y, como verás más adelante, el asunto de la presión sobre el papel anuncia un tipo de carácter que conviene tener en cuenta.

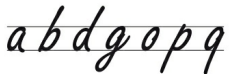
11

PRIMER PASO.

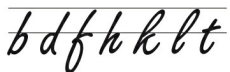
¿QUÉ DEBO MIRAR EXACTAMENTE?

Es posible captar enorme cantidad de información con solo mirar el grafismo y el espacio. Puede que te preguntes —con toda la razón— qué es esto. Pues el grafismo se refiere a toda letra, surco, mancha, tachón, garabato o dibujo que hay en la hoja de papel. Guarda mucha relación con el comportamiento de la persona. Los grafismos se dividen en tres partes que en grafología se llaman zonas:

— Óvalos: las partes redondas intermedias de las letras.

The image shows the cursive letters 'a', 'b', 'd', 'g', 'o', 'p', and 'q' written on a set of three horizontal lines. These letters are specifically chosen to illustrate the 'oval zone' (óvalos), which are the rounded, middle portions of the letters.

— Hampas: las partes altas.

The image shows the cursive letters 'b', 'd', 'f', 'h', 'k', 'l', and 't' written on a set of three horizontal lines. These letters are chosen to illustrate the 'hamper zone' (hampas), which are the tall, upper portions of the letters.

— Jambas: las partes bajas.

The image shows the cursive letters 'g', 'j', 'q', 'y', and 'f' written on a set of three horizontal lines. These letters are chosen to illustrate the 'jamb zone' (jambas), which are the lower, descending portions of the letters.

El espacio es la hoja de papel; podríamos considerarla como una habitación vacía que luego cada cual decora a su manera. En este sentido hay que distinguir dos aspectos:

— Lo que ha colocado en cada sección. Si tomas como ejemplo la habitación vacía, ¿qué muebles has decidido colocar al fondo? ¿Cómo los distribuyes en el centro, qué volumen tienen, son más llamativos que los del fondo? Ahora fíjate en el manuscrito: ¿la escritura de la parte superior es distinta de la parte central o inferior?

- La cantidad de espacio en blanco que queda después de escribir y dónde el autor elige dejar este espacio en blanco van a ofrecerte una succulenta información acerca de cómo se mueve en su entorno y en su vida rutinaria, qué tal aprovecha las oportunidades, si le interesa más el futuro, el pasado o el presente, si es miedoso o valiente, tímido, extravagante, materialista o espiritual.

Igual que ocurre con las letras, así también el papel se divide en tres partes. La observación de cada una es importante porque a golpe de vista y sin que necesites profundizar mucho más, ya vas a conocer interesantes datos del comportamiento inconsciente del autor.

ZONAS

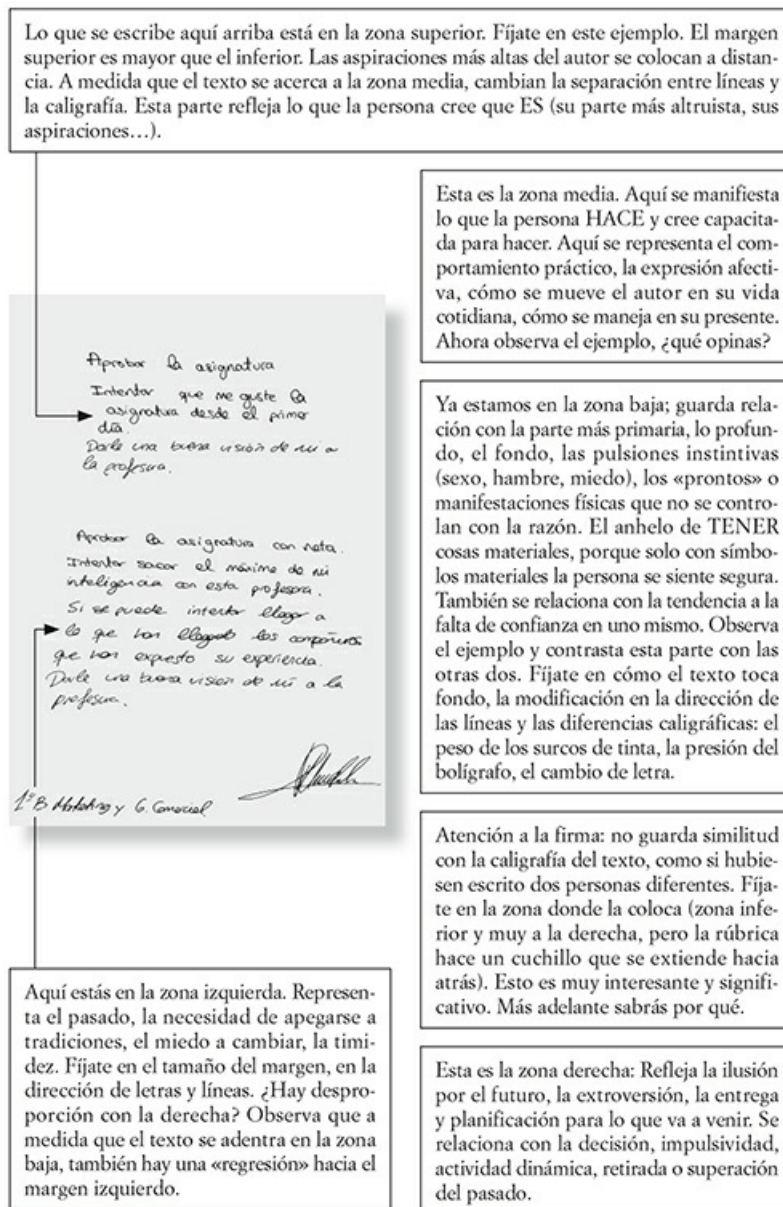


Figura 2.

Empieza por hacer lo siguiente: dobla el papel manuscrito en tres secciones horizontales, como si lo fueses a introducir en un sobre apaisado. Luego dóblalo por la mitad; la sección en este caso es vertical. Abre el papel y observa que los pliegues han establecido cinco zonas: la del centro, la derecha, la izquierda, la superior y la inferior. Ahora fíjate en tres aspectos:

1. Cuál de esas áreas disponibles ha elegido mayoritariamente el autor del manuscrito para colocar su texto. La selección de cada una arroja información diferente.
2. ¿Cambia la letra, la separación entre palabras y la dirección de las líneas en alguna sección?
3. Hacia cuál de estas zonas apuntan las letras y las líneas.

Veámoslo detenidamente.

Movimientos en o hacia la zona alta

Todas las culturas asocian la altura a la superioridad, espiritualidad, elevación, intelectualidad, valores, ética, moral. Así también ocurre inconscientemente cuando se elige esta fracción del papel para escribir. Representa las aspiraciones, lo que la persona cree que es o quiere ser. Además, hay que fijarse en si destacan las hampas de las letras sobre las jambas, las líneas suben, las mayúsculas sobresalen.



Cuando el aspecto general es ascendente, también lo es la persona; se mueve en la esfera del espíritu, la intelectualidad, los valores, los ideales, la ambición.

Movimientos en o hacia la zona baja

En oposición a lo anterior, el margen superior está desproporcionado, las líneas descienden, destacan las jambas, que incluso invaden la línea siguiente —lo que indicaría necesidad de dominio de quienes son más débiles—; asimismo las terminaciones de las letras bajan.

La parte inferior del conjunto gráfico se relaciona con el mundo material, los instintos sexuales, las necesidades del cuerpo, el anhelo de tener, de asentarse, de echar raíces; también con la necesidad de apegarse y la incapacidad para cambiar lo que no funciona, de aguantar las situaciones adversas. Cuando el descenso es muy acentuado, la persona podría estar pasando una depresión; no en vano en el lenguaje coloquial se dice que ha tocado fondo o que ha caído muy bajo. En este caso es el papel el que marca al fondo.

Movimiento en la zona centro

Es el núcleo de la persona, su punto de partida, el lugar en el que convergen lo espiritual y lo material, las tendencias femenina o masculina. Aquí se manifiesta lo que la persona hace, su comportamiento práctico. Simboliza la plataforma en la que se asienta la forma de ser del autor, cómo se maneja en su vida cotidiana. A partir del centro puede elegir si dirigirse a la derecha o a la izquierda, arriba o abajo. A golpe de vista, observa el manuscrito que tienes frente a ti: ¿las líneas se centran o son oscilantes? ¿Destacan las hampas y las jambas sobre los óvalos?

Fíjate si los ascensos o descensos de las consonantes se acortan, la caligrafía es más bien redondeada y su inclinación recta. Mira este ejemplo:

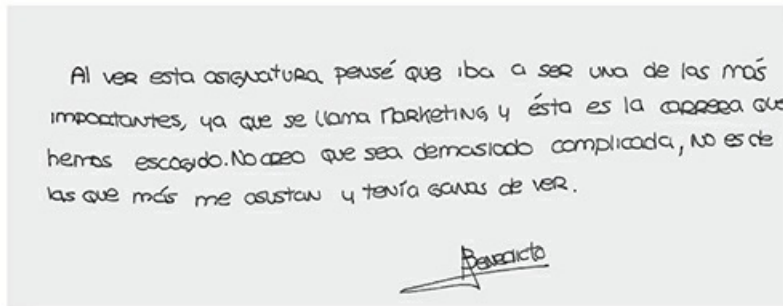


Figura 3. Más adelante analizaremos el significado de esta curiosa forma de hacer la g.

Ahora observa la firma: ¿dónde la ha colocado? ¿Más bien a la derecha, izquierda o en el centro? Nota que el texto de encima rebasa la firma hacia la derecha, por lo que esta busca el centro; para conseguirlo fíjate cómo se ayuda con la rúbrica hacia atrás. Contrasta la colocación de esta firma con la de la figura 3.

He aquí un truco: asocia la forma de escribir con el modo de colocar la postura. ¿Qué opinas de un individuo bien plantado en el suelo, erguido de forma natural —sin estar tieso, sino simplemente asentado—, con una corpulencia más bien achaparrada, donde el tronco predomina sobre brazos, piernas y altura de cuello? Pues algo parecido indica el predominio a centrar grafológicamente hablando. La tendencia hacia las zonas centrales —letra, ocupación de la hoja y firma— retratan a una persona sumamente realista y anclada en el presente. No se preocupa, sino más bien se ocupa. Se vuelca en lo que hace y en obtener resultados inmediatos, sin grandes ensoñaciones de futuro sino, más bien, interesada en el resultado de sus acciones a corto plazo. La fantasía le parece, más bien, una pérdida de tiempo. Asimismo, pasan a un segundo plano la posesión material, los instintos sexuales y toda pulsión que no controla y organiza.

Movimiento en la zona derecha

Ahora fíjate en el pliegue de la hoja de papel que la divide en dos mitades verticales. Observa si el texto mancha más la parte derecha que en la izquierda. También presta atención a la dirección de las líneas, la colocación de la firma, la inclinación de las letras, los finales de las palabras. ¿Se extienden hacia la derecha?

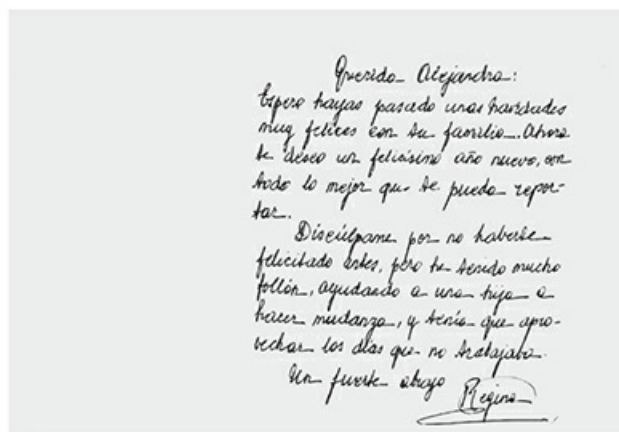


Figura 4.

La figura 4 es copia exacta del original, sin modificar los márgenes. Movimiento general hacia la derecha; en la división en dos mitades del papel, se rellena casi completamente la zona de la derecha. También las letras se inclinan y asoman «la cabeza» hacia la derecha (hacia adelante) y los finales de palabras se proyectan en busca de la siguiente. Pero fíjate en las jambas. ¿Te parece que están más acentuadas que las hampas?

Compáralo con la postura, ¿qué impresión te produciría alguien inclinado hacia adelante, que alarga los brazos en tu dirección —prolongación de los finales de palabras—, que mira hacia el frente más que hacia atrás —ocupación de la parte derecha del papel—? Lo mismo ocurre con el manuscrito que se mueve a la derecha; su autor suele ser extrovertido, empático, optimista y le interesa más el futuro que el pasado.

La escritura de la figura 4 es muy interesante porque demuestra claramente que las personas, aunque nos parezcamos, poseemos atributos y matices que nos hacen únicas y nos distinguen del resto. A simple vista, el aspecto general nos habla de un conjunto orientado hacia la derecha, lo cual indica todo lo que puedes leer en el párrafo correspondiente. Ahora bien, la rúbrica cubre la firma por arriba como si la protegiese dentro de una especie de cueva o concha. Además, si trazas líneas horizontales en las letras del texto para establecer las secciones alta, media y baja, es fácil comprobar que las jambas —partes inferiores de las consonantes— están más acentuadas que las hampas —partes superiores de las consonantes— y también faltan los trazos horizontales de la letra *t*. Estos detalles ofrecen información precisa acerca de la personalidad concreta de esta autora. Más adelante podrás conocer el interesante significado de estos gestos gráficos.



Movimiento en la zona izquierda

El margen más estrecho es el de la izquierda, también las letras se inclinan hacia atrás y la firma se emplaza más bien o completamente a la izquierda de todo el texto. El significado vuelve a ser similar al de la postura humana. Echarse hacia atrás, volver al pasado, retroceder. La persona tiende a recordar más que a pronosticar, hay un acusado apego al hogar, a la familia primaria; le cuesta enfrentarse a lo nuevo, improvisar y cambiar. Si además la escritura es comprimida, las barras horizontales de la *t* se acentúan en la izquierda, hay jambas llamativas o los descensos de las letras están inconclusos, entonces se puede diagnosticar una manifiesta introversión, miedo, necesidad de amparo de la figura materna.

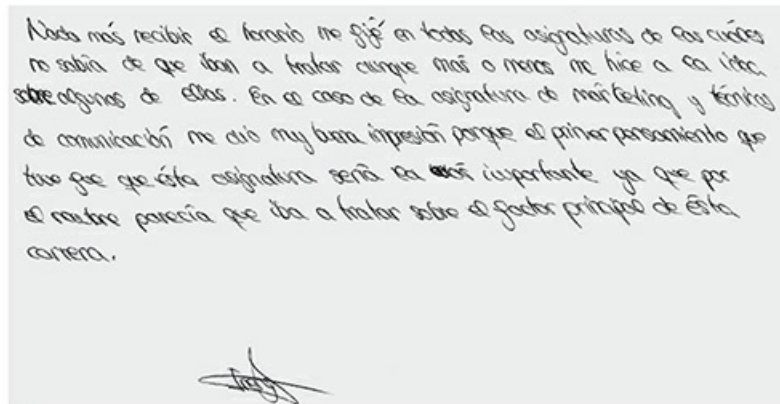


Figura 5. Movimientos en regresión, el margen izquierdo es más leve, las barras de la *t* bajas, las jambas son más acusadas, los finales de las *a* caen, la rúbrica tacha el nombre y termina en declive.

LA PRIMERA IMPRESIÓN

Observa detenidamente el manuscrito que pretendes analizar y pregúntate: ¿hay proporción entre la escritura, la firma y el tamaño del papel? ¿Hay variaciones en el ritmo? ¿Es un texto lento, automático, descuidado? ¿Parece hecho con un molde impersonal o se trata de una escritura única e intransferible? ¿Resulta agradable, bonita, inquietante, engorrosa, rebuscada?

Las respuestas a tan interesantes preguntas otorgarán una plataforma con la que empezar: de entrada el conjunto global del texto suele coincidir —oh, casualidad— con la percepción generalizada que los demás tienen sobre la persona o con una condición psicológica que coincide con el momento en que escribió el manuscrito; por ejemplo, una depresión.

Ya leíste antes que la proporción entre el espacio en blanco, el texto y la firma indica cómo se mueve la persona en sus circunstancias presentes. La hoja de papel representa todo aquello que está a su disposición, es el marco de sus relaciones sociales y profesionales, en definitiva, las opciones que tiene a su alcance. El texto escrito indica qué tal aprovecha esas oportunidades vitales, cómo se manifiesta y se expresa en el ámbito social, qué tal se lleva con los demás y cómo le gusta que le perciban.

¿Qué se puede extraer cuando hay muchas zonas en blanco y el texto se aglomera en una parte relativamente pequeña? Normalmente se trata de alguien que se contiene, su mundo está plagado

de zonas de prohibición, el comportamiento suele manifestarse de un modo inhibido y la frase interna favorita es «no puedo» o «no se puede».

En el polo opuesto está la escritura que invade márgenes, como si no hubiese suficiente territorio en el mundo para que la persona exprese y actúe. Mira esta muestra:



Figura 6.

La reproducción de esta imagen es exacta al original, no se han recortado fragmentos de los márgenes en blanco. Hay ausencia absoluta de márgenes —superior, inferior, derecha, izquierda—. La autora se come literalmente cuanto está a su disposición, invade todos los espacios, incluso los interlineales, sin embargo, hay pocas palabras dentro de la misma línea —tendencia al gasto inútil—. La letra del texto —cómo nos gusta que nos vean los demás— se expande hasta casi estrangular la firma —cómo nos consideramos a nosotros mismos—. Lo último se enfatiza, además, con la presión tenue y la elección deliberada de un bolígrafo de trazo fino. Más adelante sabrás lo que significa esto.

La firma refleja cómo se exige, se habla o se considera la persona a sí misma. En ocasiones el manuscrito demuestra que el individuo presenta una imagen social que apenas guarda relación con su mundo íntimo; hay textos nítidos que se acompañan de firmas ilegibles —«Espero que los demás me digan quién soy» o también «Parezco fácil de conocer, pero no permito que sepa quién soy realmente»— o textos redondeados con firma angulosa —«Tengo un trato social amable, pero soy rígido y duro conmigo mismo»— y textos amplios con firma reducidísima. Más adelante encontrarás información más extensa sobre la firma.

1. La verdad, no pensé mucho en esta asignatura, me preocupaban más otras.
Lo poco que pensé de la asignatura fue que iba a ser una asignatura útil para la carrera, ya que nos ayudaría a comunicarnos con mayor facilidad en entrevistas, trabajos durante la carrera y cuando estemos en empresas.

Figura 7. Texto que produce mala impresión (tendencia negativa).
Pensamiento caótico o falta de claridad.

Salvo en casos excepcionales, no hay textos al cien por cien positivos —armoniosos, rítmicos, progresivos, naturales, plenamente horizontales— o negativos —sucios, complicados, desordenados, caóticos—, de la misma forma que son infrecuentes las personas plena y constantemente desagradables o atractivas. Lo que sí hay es una tendencia más o menos acusada.

El portal de Amapá, que es el que estaba originalmente, solo que le quitamos (bueno, se la quitó Felipe) una pintura color chocolate que tenía. El llamador de hierro lo encontré en el Rastro. El anterior era chiquitajo y se lo he colocado al cajón de la mesilla de noche.

Figura 8. Texto de una carta del pintor Fernando Zóbel.
Produce buena impresión (tendencia positiva). Pensamiento claro.

En los modelos anteriores es sencillo comprobar que hay diferencias evidentes, de modo que, para comenzar, analiza si en el texto que tienes delante domina más lo positivo o lo negativo. Puntúa del 0 al 3 cada uno de estos aspectos. Luego, suma los puntos de cada columna y calcula el porcentaje de cada una:

POSITIVO	0-3	NEGATIVO	0-3
Letra limpia		Letra engorrosa	
Letra ligada a la colindante		Desligada de las colindantes dentro de la misma palabra	
Proporcionada al tamaño de papel y en relación de mayúsculas y minúsculas		Desproporcionada al tamaño de papel y en relación de mayúsculas y minúsculas	
Claridad en el interlineado		Interlineado desigual, con invasiones en las líneas	
Sobria, ausencia de adornos y barroquismos		Artificiosa, barroca, con repasos innecesarios en una sola letra dentro de la palabra	
Algo inclinada a la derecha o vertical		Inclinada hacia la izquierda	
Ágil y rápida		Lenta, retrasada	
Clara		Confusa, cuesta entenderla	
Óvalos (<i>o</i> y <i>a</i>) abiertos y/o <i>m</i> , <i>n</i> que se distinguen entre sí		Óvalos cerrados, pinchados, vueltos sobre sí, <i>m</i> y <i>n</i> que se confunden	
Firma parecida al texto (se nota que es de la misma persona)		Firma completamente distinta del texto (como si la hubiese hecho otra persona, con otra intensidad)	
TOTAL		TOTAL	

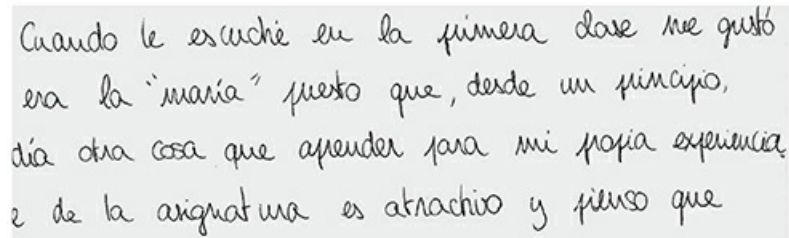
ORDEN

Este apartado se refiere a la organización de la escritura sobre el papel, al «aire que se respira» entre palabras y líneas. También a la cantidad de márgenes que el autor decide dejar sin escribir. La separación entre palabras suele reflejar el espacio psicológico personal, la distancia física con la que te sientes cómodo cuando te relacionas con la gente. También retrata su fluidez mental, su capacidad de planificación y la estructura más o menos equilibrada de su pensamiento.

El espacio entre líneas y palabras permite descifrar el espíritu estético y cómo estructuramos la vida en general. Estas son las posibilidades:

Escritura ordenada

Los espacios en blanco se distribuyen de forma armónica. Buena capacidad de planificación, sentido de la responsabilidad, orden mental, objetividad. En el terreno de las emociones será equilibrada y sobria.



Cuando le escuché en la primera clase me gustó
era la "maria" puesto que, desde un principio,
día otra cosa que aprender para mi propia experiencia
y de la asignatura es atractivo y pienso que

Figura 9.

Distancia o tamaño entre las letras dentro de la misma palabra: se adapta a la anchura media de los óvalos de las letras *a*, *o*, *d*, *g* y *q*; esta anchura se mantiene más o menos inalterable. ¿Cómo averiguar si la distancia entre las letras es normal? Debes medir con una regla la anchura de los óvalos y contrastar.



Cuando

La distancia entre una palabra y otra en la escritura que se considera normal equivale a la anchura de la letra *m* en el texto que estás estudiando. La distancia entre una línea y otra son las jambas y las hampas de la línea siguiente nunca se juntan. La distancia normal corresponde a tres veces la altura de la letra *m* de la escritura que estudias.

*Me río cuando me dicen que me desnudo
al escribir esta nota tan inocente*

Mide la altura de la letra *m* y triplícala en dirección vertical —una *m* debajo de la otra—. La separación de la línea contigua tiene que respetar esta distancia.

Desproporcionada

Hay exageraciones en letras mayúsculas y desequilibrios en el inicio o final de las palabras, en las distancias entre letras y palabras. Indica barroquismo, excentricidad, dotación artística, divismo, inclinación a la fantasía, afición a distinguirse de la masa. A la persona que escribe así le gustan las miradas admirativas, bien a su persona o a su creación artística; hace lo posible para que los demás perciban su presencia cuando entra en un lugar, pero en cambio no quiere que se

acerquen demasiado ni que le toquen. Prefiere ser admirado en la distancia, como si estuviese en un escenario.



Figura 10. Poema de Blanca Lema.

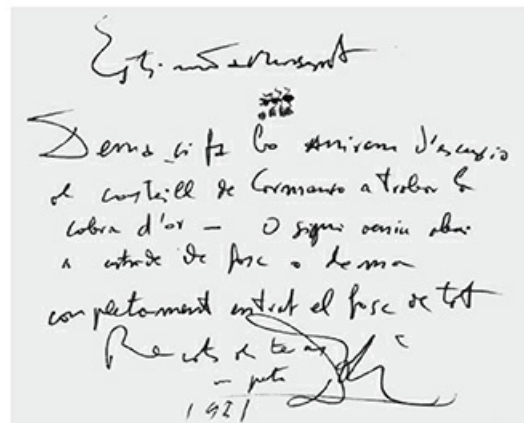


Figura 11. Carta de Salvador Dalí.

Si se produce desproporción en la distancia entre letras, palabras o líneas hay que tener en cuenta dos cosas:

- Si hay mucha separación. La persona se siente incómoda si se invade su espacio psicológico, que es más grande de lo normal. Puede que sea tímida o que prefiera la independencia, elegir las compañías cuando le viene bien y sin comprometerse. Una separación exagerada indica que la persona tiende a despilfarrar, a distanciarse mucho a causa de una extraordinaria sensibilidad o individualismo. En cualquier caso prefiere lugares amplios y oxigenados. Observa la carta de Salvador Dalí (figura 11).
- Cuando la separación es escasa, indica ansiedad, huida del dolor y del atisgamiento.

¿Pero qué pasa cuando hay rasgos ordenados y desproporcionados en el mismo texto? Entonces la persona alterna razón y fantasía y oscila entre el control y el descontrol afectivo.

Desordenada

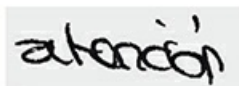
Los espacios en blanco son irregulares, las letras interfieren entre sí, las tildes y puntuación son aleatorias. En el sentido positivo indica extraordinaria emocionalidad, la persona necesita «sentir» antes de pensar. Tienes un ejemplo en la figura 10. En el aspecto negativo, la escritura desordenada refleja escaso control de impulsos, precipitación e irreflexión. También puede retratar a una persona que se atropella a sí misma, planifica mal —siempre va en deuda de tiempo— o es irresponsable.

Concentrada

El texto puede leerse claramente, pero hay muy poca distancia entre las líneas. O también hay muchas letras en una misma línea. El predominio de letras en las líneas indica que la persona aprovecha el tiempo y las oportunidades al máximo. Se concentra bien; es discreta y ahorrativa. También puede ser precavida. Cuando la letra es muy concentrada señala a una persona tacaña y algo reprimida.

Apretada o abigarrada

Apenas hay espacio, las letras estrangulan a la colindante. Indica tacañería, miedo, avaricia, insatisfacción. También puede que el autor se sienta afectivamente asfixiado. Observa cómo escribe esta persona la palabra «atención».

The image shows a close-up of the word 'atención' written in black ink on a light-colored background. The handwriting is very cramped and irregular, with letters overlapping and slanted, illustrating the 'apretada o abigarrada' style described in the text.

LOS MÁRGENES. PASADO FRENTE AL FUTURO

Margen izquierdo

Todo cuanto tiene peso e importancia en este lado de la página simboliza el pasado, el apego a la familia primaria, el afecto materno, el miedo a cambiar, la introversión, el comedimiento, la observación sin exponerse y también indica la prudencia de la persona con el empleo de sus recursos. El blanco normal del margen izquierdo oscila entre el 12 y el 15 por 100 del total del papel. Una persona equilibrada en el área extraversión-introversión suele dejar un margen izquierdo normal. A partir de aquí estas son las variaciones más frecuentes:

1. Margen izquierdo ausente o muy pequeño

La escritura comienza en el borde mismo o casi en ese extremo. El autor es una persona introvertida, miedosa, deseosa de refugiarse en el pasado —«Cualquier tiempo pasado fue mejor»—, con dificultades para aprender cosas nuevas o para relacionarse con personas que no guarden relación con su familia primaria. Suele ser excesivamente prudente con el manejo del dinero o puede que esté pasando apuros económicos.

Si el margen izquierdo es irregular, la persona quiere atreverse, desea abrirse a nuevas posibilidades, aunque no lo consigue del todo a causa del miedo, lo cual le produce no poca inquietud emocional. Tienes un ejemplo de ello en la figura 6 (pág. 121).

2. Margen izquierdo muy ancho

Mira la figura 4 (pág. 119). El autor pone un muro entre su presente y su pasado, de alguna forma rompe con él o no desea que influya en su situación actual. También suele tratarse de alguien cordial, desprendido; en ocasiones es posible que la persona prometa más de lo que puede cumplir.

3. El margen izquierdo se ensancha

- En la parte inferior. Observa la figura A de la página 169. A medida que transcurre el texto, la persona se va animando hacia las nuevas experiencias, pero a la vez siente miedo o desconfía del trato con personas que no son de su familia, de su barrio o lugar de origen (las líneas acortan su dimensión). Es alguien muy apegado a la familia primaria que se da la oportunidad de salir, de exponerse a situaciones diferentes, pero que una vez lejos de casa se nota influenciado, se excede o percibe excesos. Debido a que se ha acostumbrado a la protección del hogar, de las tradiciones, ahora que está fuera del nido pierde las referencias y restringe el trato con la gente nueva.
- En la parte superior. A medida que avanza el texto hacia la zona central del papel, el margen izquierdo se estrecha. La persona fantasea con abrirse, gastar, exponerse, ser generoso, pero luego toma contacto con la realidad —su realidad— y se contiene, se retrae o se escaquea de los compromisos que adquirió. «Si alguna vez vienes a mi ciudad, no dejes de llamarme», puede que escriba, pero en realidad piensa «Cuando lo hagas no me encontrarás». Tienes un claro ejemplo en la figura 2 (pág. 175).

Margen derecho

Refleja los anhelos y proyectos de futuro, la apertura al mundo fuera del hogar primario —madre, infancia—, la acción y entrega, las ganas de superar y de aprender, el uso de la lógica para planificarse.

La llegada al final de la línea exige planificación rápida; tienes que decidir qué haces en cada minuto para preparar el siguiente. Así sucede también cuando te aproximas al final de una línea y tienes que decidir cómo encajas la palabra en el espacio disponible, ¿la comprimes, la deformas, la retiras a la línea siguiente?

En el margen derecho muy irregular se encuentra la persona que quiere abrazar el futuro o que se enfrenta a un proyecto nuevo, pero que no tiene experiencia, no sabe a qué se enfrenta o carece de seguridad suficiente para planificarlo de forma adecuada, por eso a veces da un paso adelante, dos hacia atrás, dos hacia adelante, uno hacia atrás...

PRESIÓN. AQUÍ MANDO YO

Hay exceso de presión en un texto cuando al pasar el dedo por el reverso del papel se percibe el relieve de la escritura. La presión es indicativa de la energía del autor que «necesita dejar su huella». Es señal de que se considera fuerte, voluntarioso, dinámico, firme y le gusta dominar. Cuanta mayor sea la presión, más soberbia y tendencia a dominar tiene el autor de un texto. La presión también se nota en el trazo con más o menos cuerpo y en la elección deliberada de un bolígrafo de punta más o menos gruesa.

12

EL FÍSICO DE LAS LETRAS

La envergadura de tu letra delata tus ganas de figurar. Fíjate en las distintas características según el tamaño.

Normal

El cuerpo medio de los óvalos —solo se considera esta parte, no las jambas ni las hampas— está situado entre los 2 ½ y 3 ½ milímetros —ya sé que resulta extraño medir esto con proporciones no decimales—. La persona que escribe con este tamaño de letra demuestra que no necesita arrollar en plan «Aquí estoy yo, miradme todos» porque en realidad tiene seguridad en sí misma, equilibrio, capacidad de observación y de adaptación.

Grande

El cuerpo de los óvalos sobrepasa los 3 ½ milímetros. El autor adora destacar socialmente, por lo que actúa con desenvoltura y prefiere hablar antes que escuchar. En general, capta mejor el conjunto global que los detalles, lo que le empuja a ser demasiado tolerante consigo mismo y poco perfeccionista.

Muy grande

Óvalos superiores a los 5 milímetros. Indica infantilismo, ansia de «acaparar o tener», ampulosidad, megalomanía, desprecio o falta de respeto al espacio psicológico de los demás. Las personas con delirios de grandeza escriben con letra muy grande.

Pequeña

Óvalos inferiores a los 2 ½ milímetros. Indica capacidad de concentración, detallismo, escrupulosidad e inteligencia analítica. La letra pequeña es sintomática de buena capacidad intelectual.

Muy pequeña

Óvalos menores a 1 milímetro. Obsesión con los pequeños detalles, perfeccionismo, tacañería.

LETRAS QUE SE MAQUILLAN Y OTRAS QUE VAN CON LA CARA LAVADA

Complicada

Con muchos trazos innecesarios —bucles, en especial al final de las mayúsculas—. Indica personalidad exagerada, con deseos de llamar la atención.

Sobria

Consta de rasgos básicos, sin adornos innecesarios. Indica concreción, «capacidad para ir al grano» y cierta tendencia al convencionalismo

LETRAS GORDAS O FLACAS. TERNURA GENEROSA O CONTENIDA

Curva

Una escritura abundante en curvas es reflejo de la dulzura y sociabilidad del autor. Le gusta gustar, ser amable, adaptarse, mostrarse cariñoso. Tiende al sentimiento más que a la razón, huye del conflicto y, en general, prefiere que sean otros los que tomen la iniciativa; cosa que harán de mil amores los que escriben con letra angulosa.

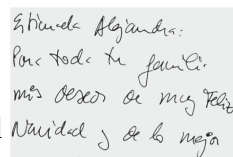


Figura 12. Letra curva. Curiosa forma de escribir la *d* y los puntos sobre la *j*.

Redonda

No hay que confundir la letra curva con la redonda, que está escrita por alguien bastante más infantil e influenciable.

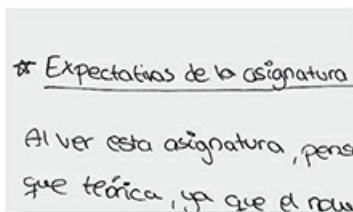
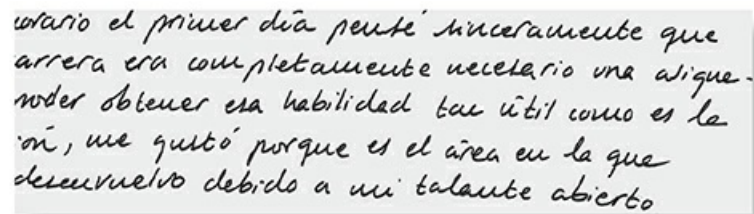


Figura 13. Letra redonda.

Angulosa

Si escribes así, tu pensamiento domina el sentimiento, la razón importa más que la emoción y sueles opinar que cualquier duda o problema se resuelve con acción.



otario el primer día pensé sinceramente que
arrrera era completamente necesario una alique-
noder obtener esa habilidad tan útil como es la
ón, me gustó porque es el área en la que
desarrollo debido a mi talento abierto

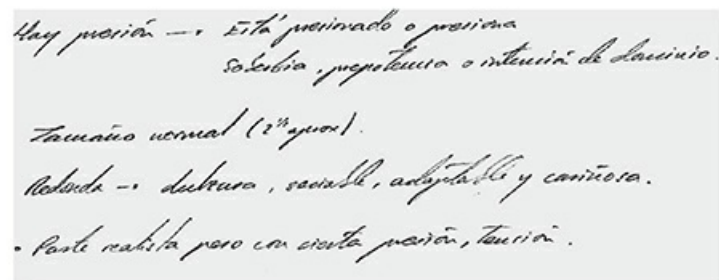
Figura 14. Letra angulosa.

En esta muestra el autor «avanza». Fíjate en que sus hampas se inclinan hacia la derecha y algunas letras van en busca de la colindante por arriba; es muy notoria la letra *r* —letra que simboliza el impulso— en la palabra «sinceramente», o los acentos disparados hacia la letra siguiente, lo cual indica que estamos ante una persona protectora.

Contrasta este ejemplo con el de la figura 9 (pág. 122), ¿qué diferencias notas? Y ahora compara ambos con el de la figura 15.

Letra muy angulosa

Si pudieses poner la mano encima notarías que esta letra «pincha» tanto como su autor. Indica personalidad dura y poco flexible. Si escribes así demuestras capacidad para el desafío, gusto por mandar, por tener razón y que te la den. El autor de la figura 15 emplea letra angulosa; fíjate en que podría tratarse de un líder si no fuese porque la presión es muy tenue y la barra horizontal de la letra *t* está a la izquierda del palo vertical. A partir de la página 220 encontrarás información precisa sobre el significado de esta letra.



Hay presión —. Esta presión o presión
sobresale, propulsora o intencional de dominio.
Tamaño normal (2ª y 3ª).
Redonda —. dura, seca, adaptable y cariñosa.
• Parte redonda pero con cierta presión, tensión.

Figura 15. Letra muy angulosa.

LETRAS ALTAS Y BAJAS

Escritura sobrealzada

Cuando la letra es más alta que ancha —como ocurre en la figura 15— la persona tiene «altura de miras» y se exige para alcanzar el ideal. La abundante desproporción entre mayúsculas y minúsculas indica soberbia, prepotencia.

Escritura rebajada

Hay poca diferencia entre letras altas —*t, l, b, f*—, las bajas —vocales, *s, m, n, r*— y las jambas. Indica modestia, deseo de no destacar, sometimiento, represión de los instintos. Fíjate en las figuras 3 (pág. 118) y 16: los palos verticales de la *b, l* y *t* están casi al mismo nivel que las vocales, pero además la raya horizontal de la *t* se sitúa a la izquierda del palo vertical.



Figura 16. Letra rebajada.

Énfasis en las hampas

Muestra valores, sentido del honor y piensa antes de actuar.

Énfasis en las jambas

En este caso tiene una personalidad instintiva, sexual y actúa antes de pensar.

LA INCLINACIÓN DE LETRAS Y LÍNEAS: UN MATRIMONIO QUE A VECES DISCREPA

La inclinación de las letras simboliza la necesidad de contacto con los demás y la calidad de ese contacto; quizá eres una persona individualista, o puede que te atraigan las personas nuevas o puede que solo te sientas seguro junto a las figuras de apego. En la inclinación de tus letras también demuestras si prefieres ser de los que guían a los otros o prefieres que sean ellos los que te digan lo que tienes que hacer.

En la inclinación de las líneas las posibilidades son tan variadas como el terreno geográfico por el que caminamos: puede que avances por un sendero horizontal, también es posible que trepes por una suave colina, que escales una montaña empinada, que desciendas una pendiente suave, que bajes a una cueva profunda, que primero bajes y luego subas —como la raya que forman los labios al sonreír— y viceversa. El estado anímico y el cansancio físico que te produzcan tales accidentes geográficos se parecen mucho al que trazas en tus líneas.

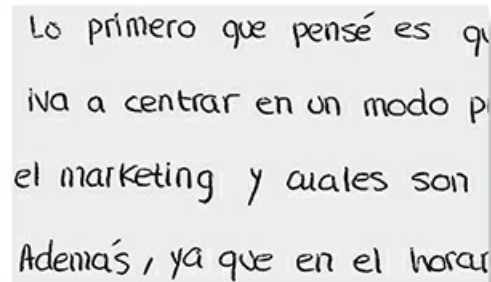
Letras

La inclinación de las letras debe tenerse en cuenta a partir de tres o cuatro renglones. La razón es que al principio de un escrito solemos ser muy conscientes, empezamos con cuidado, reflexionando sobre lo que queremos decir. Es frecuente que en las primeras líneas haya letras

más verticales que en líneas inferiores, ya que a medida que transcurre el texto se automatiza el trazo, el pensamiento lógico queda estructurado al principio y en ese momento nos dejamos ir, por lo que el pulso psicológico se presenta con más fluidez.

1. Letra vertical

Es aquella en la que las hampas y las jambas forman un ángulo de noventa grados en relación con la línea. Esta letra es propia de alguien estable e individualista, que mantiene la calma ante situaciones difíciles y sabe controlar sus impulsos. No necesita a los demás para resolver sus problemas. Cuando el autor es rígido, «tieso» en su postura física y mental, su letra será demasiado vertical, como si la hubiese trazado con una plantilla:



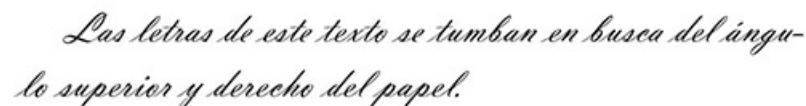
Lo primero que pensé es qu
ina a centrar en un modo p
el marketing y cuales son
Además, ya que en el horar

Figura 17. Letra vertical.

2. Letra inclinada a la derecha

A vista de pájaro es fácil notar la inclinación hacia la derecha de las letras; sin embargo, es mejor observar detenidamente las hampas de las letras *b*, *d*, *f*, *h* y *t*, es decir, los trazos que sobresalen por encima de la línea. En principio esta letra es sintomática de alguien extrovertido y curioso; si además su letra tiene forma redonda, entonces se trata de una persona cariñosa. Cuando en lugar de redonda la letra es angulosa, estamos ante alguien empático y curioso, pero al mismo tiempo le gusta guiar y enseñar, por lo que tiende a formarse para conseguirlo. Si es muy angulosa, entonces estamos ante un *maestro impositivo*.

Cuanto más se «tumben» estas hampas hacia la derecha, más necesita el autor la presencia de otros; su vida solo tiene sentido en compañía.

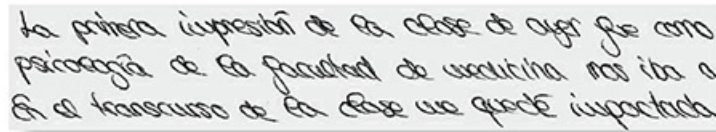


*Las letras de este texto se tumban en busca del ángu-
lo superior y derecho del papel.*

La inclinación que supera los ciento treinta y cinco grados es propia de alguien que se olvida de sí mismo y vive casi exclusivamente pendiente de los demás, bien porque se siente desamparado o inseguro, bien porque necesita que le quieran, o bien porque le ayuden o asuman una responsabilidad que le corresponde.

3. Letra invertida a la izquierda

Así es como escribe una persona reservada, tímida o insegura. Puede estar pasando por un periodo frustrante que desata su miedo y la inercia a regresar a la seguridad del hogar de su infancia.



Fíjate en este ejemplo: además de la letra en retroceso hay otros signos gráficos que refuerzan la idea de angustia con respecto a la situación del presente: las terminaciones de la letra *a* caen en picado como una lanza, el punto de la *i* está retrasado, las letras de cada palabra estrangulan a la colindante sin que apenas haya espacio entre ellas; la barra horizontal de la *t* está muy baja, las jambas de las *f* y de las *p* superan la dimensión de las hampas, el acento en la palabra ‘impresión’ o ‘quedé’ forma una especie de «techo» y no de antena, que es lo habitual, lo cual simboliza que la persona necesita un refugio. Ahora lee lo que la persona dice: habla de «impacto» y, en efecto, está impactada... de susto.

4. Inclinación desigual

Actitud variable, bajo control emotivo, cambio brusco entre extraversión-introversión.

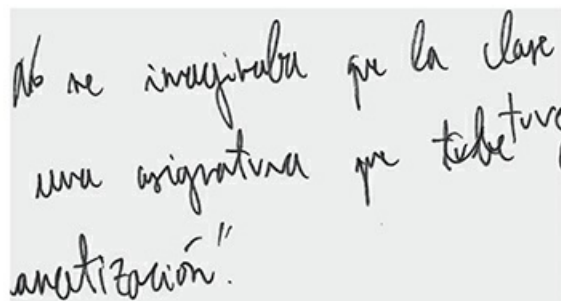


Figura 18. Inclinación desigual.

Líneas

Veamos ahora qué pasa con las líneas; recuerda que simbolizan el estado de ánimo o cansancio en el momento presente.

1. Líneas oscilantes

En la figura 7 hay un batiburrillo tanto en la inclinación de las letras como en la estabilidad de las líneas. Nada está asentado, el texto da la impresión de encontrarse sobre una cuerda floja... exactamente como su autor. Quien escribe así transita por una situación tensa y desequilibrante.

2. Líneas horizontales

Observa una vez más la figura 8 de la página 122. Las líneas denotan realismo, buen asentamiento. Si escribes así es porque la circunstancia presente no te resulta cansada, te quedan fuerzas y ánimo para continuar.

En la figura 15 la persona emplea una letra vertical, con lo que la sensación de tener bien posados los pies en el terreno es coherente con la inclinación de la línea.

3. Líneas inclinadas hacia arriba-derecha

Optimismo, confianza, extraversión, ambición, fuerza interior. Si la letra es grande la persona se cree superior al resto. ¿Cómo es la persona del ejemplo siguiente? Fíjate en que la línea asciende, la letra se inclina y el tamaño de las hampas es llamativamente alto, aunque los óvalos son muy estrechos. La apariencia general es como si unas lanzas apuntasen a la diagonal superior del papel. Estamos ante una persona rigurosa consigo misma, de altas miras, a quien le importa mucho lo que es y lo que quiere llegar a ser, y para conseguirlo es muy tenaz e incluso incisivo con lo que hace. Es alguien con misión —qué quiere ser— y visión —qué debe hacer para conseguir lo que se propone—. Los óvalos estrechos nos dicen que no necesita excesivamente a los demás salvo si están dispuestos a obedecerle o a tratarle como a un líder; de lo contrario sabe actuar por su cuenta.

A sample of handwriting showing lines slanting upwards to the right. The text is "necesidad de feedback, desarrollo de la".

4. Líneas inclinadas hacia abajo-derecha

Pesimismo, pereza, fatiga, falta de energía o esperanzas para enfrentarse a la situación presente. Fíjate en el ejemplo siguiente y observa que la persona apenas deja margen izquierdo y firma completamente a la izquierda. A estos signos gráficos hay que añadir la barra horizontal de la *t* tan baja, la caída del trazo final en la letra *a*, la estrechez del espacio entre las letras colindantes en muchas de las palabras y lo poco que destacan las hampas; todo ello acentúa la idea de que a esta alumna le da mucha pereza la asignatura que tiene por delante. El descenso muy acusado es sintomático de que la persona sufre una depresión.

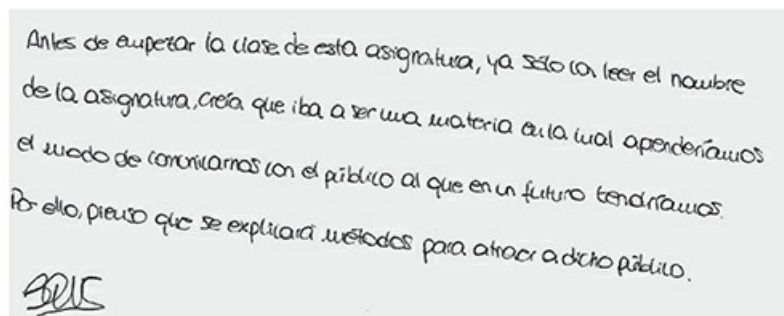
A sample of handwriting showing lines slanting downwards to the right. The text is "Antes de empezar la clase de esta asignatura, ya sé lo que leer el nombre de la asignatura. Creía que iba a ser una materia en la que aprenderíamos el modo de comunicarnos con el público al que en un futuro tendríamos. Por ello, pienso que se explicará métodos para atraer a dicho público." followed by a signature.

Figura 19. Líneas inclinadas hacia abajo-derecha.

5. Líneas en forma de sonrisa

La línea comienza con un descenso y luego inicia el ascenso. Así también hace la persona: inicia con cierta desesperanza y a medida que avanza se va animando.

6. Líneas en forma de bóveda

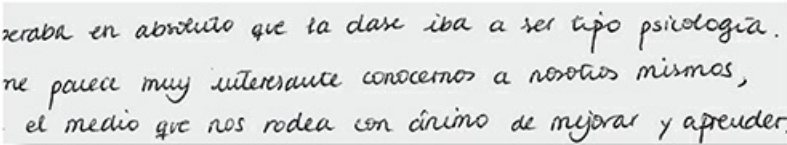
En oposición al caso anterior, la persona empieza con ilusión pero al cabo de un tiempo se cansa y tira la toalla. Este modo de trazar las líneas es típico de alguien poco perseverante o con un umbral bajo de tolerancia a la frustración.

¿ERES SOCIABLE? LAS LETRAS SE DAN LA MANO

Igual que las personas, también las letras se dan la mano, se adaptan a los demás o, por el contrario, se distancian; asimilan, se abren, o se bloquean y observan; demuestran madurez afectiva o vaivenes y dudas en este terreno.

Escritura ligada

Las letras se enlazan dentro de la misma palabra, aunque a veces levantes el bolígrafo para acentuar o añadir los trazos de la *t* o de la *q*. Expresa tendencia a la unión, afición a la aprobación externa, necesidad de respuestas, desarrollo de la empatía.



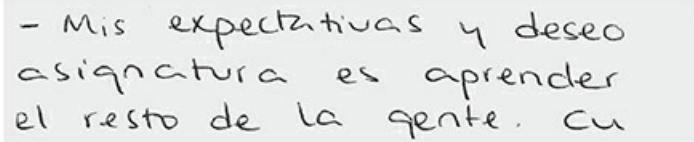
queraba en absoluto que la clase iba a ser tipo psicología.
me parece muy interesante conocernos a nosotros mismos,
el medio que nos rodea con ánimo de mejorar y aprender.

Escritura superligada

No solo se unen las letras, sino también las palabras. Demuestra «miedo a soltar», adicción a la tarea emprendida, a las ideas adquiridas o a las personas con las que el autor del manuscrito se relaciona.

Escritura desligada

Las letras se separan entre sí dentro de la misma palabra, la persona se detiene en el blanco del papel y luego escribe la letra siguiente. Indica personalidad independiente o sentimiento de aislamiento. La intuición domina a la lógica. La persona necesita aislarse para sentirse inspirada. Su pensamiento interno es algo parecido a «Déjame mi espacio y yo respetaré el tuyo». Indica individualismo.



- Mis expectativas y deseo
asignatura es aprender
el resto de la gente. Cu

Figura 20. Escritura desligada.

Escritura encolada

Las letras no están ligadas, sino que parecen adheridas unas a otras. Refleja inmadurez afectiva, inseguridad para «soltarse». Esta forma de escribir es frecuente entre la gente joven; a medida que ganan experiencia también adquieren habilidades para desenvolverse sin el amparo de protectores. Las figuras 3 y 19 (págs. 118 y 136, respectivamente) son buenos ejemplos de este tipo de escritura.

13

EL LENGUAJE SECRETO DE CADA LETRA

LAS VOCALES O Y A

Los óvalos simbolizan el rostro humano y muy especialmente la boca, el lugar por el que entra y sale información. ¿Eres una persona abierta o cerrada? ¿Con quién eliges abrirte o ante quién eliges callarte? ¿Eres expresivo o prefieres disimular? Esta es la regla general:

- Los óvalos abiertos simbolizan apertura a la información que te ofrecen los demás, expansión, transparencia, aunque también indiscreción.
- Los óvalos cerrados denotan reserva, prudencia, cautela.
- Se abren a la derecha cuando tú te abres a los demás.
- Se abren a la izquierda cuando solo permites que te conozcan los familiares o amigos de la infancia.
- Las *a* muestran lo que quieres que los demás perciban en ti, cómo deseas que te vean.
- Las *o* indican qué tipo de comunicación mantienes contigo mismo, a nivel íntimo, personal.

Óvalos muy abiertos a la derecha

La persona es demasiado habladora y expansiva, pero también podría resultar «cotilla» —no sabe guardar un secreto de otros—. Observa la primera *a* de la palabra ‘expectativas’ en la figura 20 (pág. 137).

Si solo se abren las *a*, mientras las *o* permanecen cerradas, la persona es sociable y amistosa, pero muy reservada con sus asuntos personales. No los comparte con nadie. La figura 20 es un buen ejemplo de este tipo de óvalos.

Si solo se abren las *o*, pero las *a* están cerradas, entonces no sabe comunicarse a nivel social superficial, pero en cambio agradece y busca el diálogo personal e íntimo.

Si las *a* se abren a la derecha y las *o* a la izquierda indica que la persona es abierta superficial y socialmente, pero solo comparte su intimidad en un entorno muy privado.

Óvalos abiertos por abajo

Denotahipocresía y mentira. Si solo abre por debajo las *a*, mientras no lo hace con las *o*, la persona es sincera con lo que le preocupa de verdad, pero en el ámbito social tiende a fanfarronear.

Óvalos abiertos por arriba

Tendencia a comunicar sus inquietudes intelectuales. Si solo abre las *a* demuestra que le encantan las conversaciones en el plano intelectual. Fíjate en la figura 18 (pág. 135). Si solo abre las *o*, la persona necesita compartir su filosofía de vida —en lo emocional— en privado.

Óvalos abiertos con un bucle pequeño en la parte superior

La persona se comunica, pero «introduce» la información por si puede emplearla posteriormente. También es signo de coquetería en las mujeres.

Óvalos cerrados con bucle interior que atraviesa la letra diagonalmente

En las *a*, el trazo atraviesa completamente el círculo en diagonal hasta rebasarlo. Excesiva desconfianza, astucia, autocontrol y disimulo.

Óvalos cerrados con doble recorrido

Como si al trazar el óvalo lo hiciera dos veces. Ocultación de las verdaderas intenciones.

Óvalos aplastados por los lados

Falta de autoestima. Observa la figura 15 (pág. 132).

Óvalos pinchados

Al terminar el círculo el trazo se introduce dentro del mismo, como si fuese una aguja que entra en un globo. Autocastigo, tendencia a sentirse culpable. En la figura 9 (pág. 122) tienes un ejemplo.

¿ERES CELOSO? VEAMOS TUS C

- Si las *c* tienen bucle hacia su interior en la parte superior (como si fuese una *e*, pero con el trazo que sobresale de la curva) la persona es coqueta, orgullosa de sus raíces o procedencia (figura 4 de la página 119).
- Si son con anzuelo hacia el interior en la parte superior del trazo es síntoma de celos. Si la presión es superior en el pincho interior que en el trazo externo, la persona puede sufrir celotipia, es decir, trastorno de celos.



- Si el trazo es seco, sin unión a la letra colindante, con la parte inferior más corta que la superior; o puede tener un «cuchillo» que asciende desde la izquierda, como si fuese una capa al viento, es propio de una persona poco suave, susceptible y que suele saltar a la mínima.



- Si el trazo es simple, con unión a la letra colindante o con ligera separación, pero en cualquier caso la parte inferior del trazo es más alargada que la superior, el autor tiende a confiar en su pareja (figura 14 de la página 131).

CREATIVIDAD. LA D Y LA B

Caligráficas, con palo vertical seco

Poca creatividad, la persona no se atreve a innovar y prefiere actuar sobre reglas conocidas. Observa las figuras 9 y 20 (págs. 122 y 137, respectivamente).

Con bucle, el trazo vertical aparece hinchado

Creatividad efervescente e inquietud intelectual. El autor de la figura 8 (pág. 122) es buen ejemplo de ello.

Bucle demasiado hinchado

Fantasía desbordante y dificultad para llevarla a la práctica, por lo que la persona se queda en el terreno de la ensoñación.

Trazo vertical muy alto y seco

Persona más mental que imaginativa. Búsqueda de valores. Fíjate en la figura 15 (pág. 132).

Trazo vertical corto y seco

Inteligencia práctica, poco dada a «perder el tiempo» en filosofar o soñar.

Trazo vertical ligado a la letra siguiente por arriba

Alta capacidad de razonamiento lógico y deductivo con intención docente. Observa la figura 12 (pág. 197).

Disociada

El óvalo y el palito están separados. Muestra angustia. El sujeto está pasando por un periodo de tensión y cambio.

Ovalo empequeñecido

Se infravalora intelectualmente (figura 15, pág. 132).

EL TERMÓMETRO GRAFOLÓGICO DEL EROTISMO. LA LETRA G

La letra *g* retrata los impulsos libidinales de la persona. Aunque es, sin duda, la favorita de mis alumnos cuando en prácticas de clase se enfrentan por primera vez al análisis grafológico de un compañero de curso, conviene recordar la importancia de ser cauto en la interpretación, ya que afortunadamente la sexualidad se modifica a lo largo del tiempo. El cambio de pareja, las enfermedades —de próstata, cáncer de ovarios, etc.— o los cambios propios de la edad, como la menopausia o la andropausia, hacen que la *g* sea distinta a como era meses atrás. En general, cuando la *g* tiene formatos inusuales manifiesta sueños e imaginación erótica y tendencia a la perversión. A partir de aquí veamos las posibilidades de esta interesante letra.

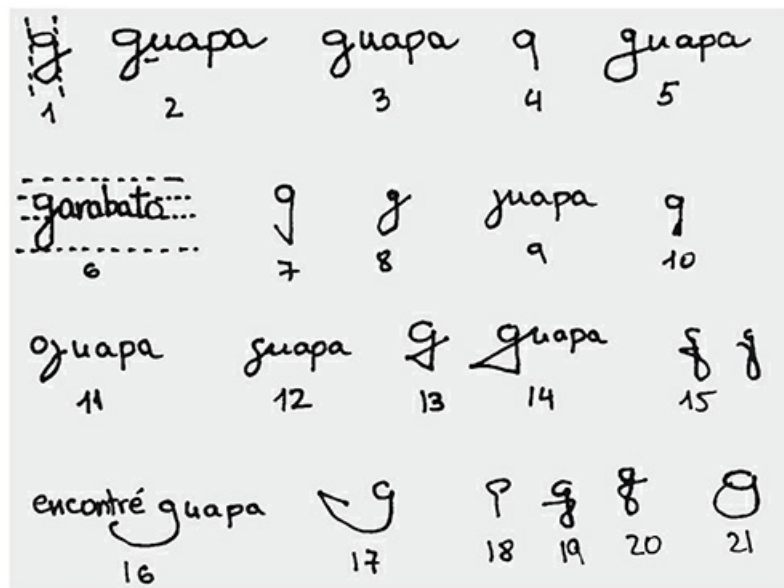


Figura 21. Letra *g*.

Equilibrada en el tamaño de óvalo y jamba

El trazo de la jamba asciende en busca de la siguiente letra, igual que en los modelos 1 y 2 de la figura 21: sexualidad equilibrada y sana.

Óvalo y jamba proporcionados, pero la jamba no llega a la letra colindante

Persona que disfruta íntimamente de la relación erótica, pero se inhibe al entrar en contacto físico con otra persona. Figura 13 (pág. 131) y modelo 3 de la figura 21 (pág. 214).

Jamba muy corta

Muestra timidez en el plano sexual. Observa el modelo 3 de la figura 21.

Corta con jamba de palo (como un 9)

Señala culpabilidad en el plano sexual; represión, falta de libido. Modelo 4 de la figura 21. Observa también las *g* de las figuras 14 y 20 (págs. 131 y 137, respectivamente).

Jamba larga e hinchada

Persona muy sexual, con fantasía erótica. Modelo 5 de la figura 21.

Jamba más larga que las otras letras y superior en tamaño a las hampas

A esta persona le interesa mucho el sexo. Fíjate en la figura 18 (pág. 135), aunque las jambas de la *g* están acentuadas, sin embargo, no son superiores a las hampas de la *l* o la *b*. Ahora contrasta con el modelo 6 de la figura 21 (pág. 214).

Base de la jamba curva

Sexualidad en la que se encuentra placer en las caricias, la adaptación. Modelos 1, 2, 3, 5 y 6 de la figura 21.

Base de la jamba angulosa

Brusquedad, pulsión áspera o seca. Modelo 7 de la figura 21.

Con óvalo cegado

Persona muy tímida a la hora de expresar lo que le gusta. Espera que el otro «adivine». Modelo 8 de la figura 21.

Sin óvalo

No integra el aspecto afectivo y emocional en su vida sexual. Modelo 9 de la figura 21.

Óvalo separado de la jamba y de la letra colindante

Ruptura entre el mundo intelectual, afectivo e instintivo. Tensión y huida. Modelo 11 de la figura 21.

Abierta en óvalo y ligada en jamba, con trazo simple y ágil

Dinamismo, disfrute y capacidad de entrega. Modelo 12 de la figura 21 (pág. 214).

Jamba atrofiada

Timidez sexual, inseguridad en el ámbito de los instintos. Modelo 10 de la figura 21 y también la *g* de las figuras 17 y 19 (págs. 134 y 136, respectivamente).

Con jamba triangular

Dureza, disgusto, incomodidad o despotismo en el ámbito sexual. Modelo 13 de la figura 21.

Jamba triangular muy marcada

Imposición de sus fantasías sexuales; exhibicionismo. Modelo 14 de la figura 21.

Sin ligar, con lazada de la jamba en dirección invertida a la izquierda

Dificultad en la entrega sexual. Si el trazo de la jamba es anguloso, la persona es rígida y exigente, con tendencia a sublimar la energía erótica a través del trabajo. Modelo 15 de la figura 21.

Ovalo y jamba abiertos, sin ligar a la letra colindante, jamba interrumpida

Muestra inmadurez sexual. Figura 7 (pág. 184).

Sin ligar, con jamba abierta, sin hacer lazada y exagerada en dirección izquierda (acaparando varias letras)

Indica promiscuidad sexual. Modelo 16 de la figura 21 (pág. 214).

Con «anzuelo» en la jamba

Promiscuidad y maltrato. Modelo 17 de la figura 21.

Con óvalo invertido (como un 9 en espejo)

Con algún trauma infantil relacionado con la genitalidad. Modelo 18 de la figura 21.

Con jamba dibujando lazos

Persona «barroca» en su sexualidad. Fantasía erótica. Si es en forma de ocho acentuada, posible homosexualidad o deseos no convencionales en la sociedad donde la persona se mueve. Modelo 20 de la figura 21.

Con jamba en forma de ocho invertido

Posible homosexualidad que genera sentimientos de culpa. Repulsión sexual. Modelo 19 de la figura 21.

Jamba que besa el óvalo propio

Gran admiración y complacencia consigo mismo. Modelo 21 de la figura 21. También observa la figura 5 (pág. 120).

G mayúscula en forma de serpiente

En este caso, la persona refleja tendencias obscenas.

CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN. LA LETRA I

Observa las siguientes características de cada persona dependiendo de la regularidad en la puntuación y del punto:

- Regularidad en la puntuación: buena capacidad de concentración y atención a los detalles.
- Irregularidad en la puntuación: esta forma de puntuar la letra *i* es propia de una persona poco precisa, versátil, no le van los trabajos que exijan ser metódico.
- Punto muy alto: ideas utópicas.
- Punto muy bajo: necesita poner los pies en el suelo.
- Punto caído: falta de energía para concentrarse.
- Punto a la izquierda: temor a los riesgos, introversión, retraimiento.
- Punto sin marcar: precipitación a la hora de hacer las cosas. Observa la figura 3 (pág. 118).
- En forma de círculo: intento de llamar la atención o de ser el centro de interés (figura 8, pág. 122).
- Punto ligado a letra siguiente: concentración en el trabajo propio y al mismo tiempo interés en lo que hacen los otros (con intención protectora).

TÍMIDO O EXTROVERTIDO. LA M Y LA N

Fíjate en los arcos y podrás diferenciar el carácter de cada persona:

- Arcos en bóveda: introversión, reserva.
- Arcos en *u*: extroversión. Mezcla de ambos: falsa extraversión.

- El primer arco se relaciona con el «yo», el segundo con el mundo familiar o social, por lo tanto, si el primer arco es más acusado que el segundo, la persona es vanidosa o se siente más orgullosa de lo que ha conseguido en el plano personal que de los méritos de su familia o estirpe.
- Segundo arco destacado: gran importancia del entorno familiar o social.

VIGOR E IMPULSO. LA LETRA R

Cuatro cosas que debes tener en cuenta:

- En forma de *i* sin punto: señal de impaciencia.
- En *v* angulosa: irritable.
- Con bucle: barroquismo (riza el rizo).
- Raya horizontal en techo: necesita «ampararse» en actos de personas que saben más.

LA VOZ DE LA CONCIENCIA. LA LETRA S

La letra *s* está ligada a la emisión de juicios:

- Con base abierta: amplitud de miras, conciencia moral abierta. Si la base está muy abierta indica que la persona es licenciosa y amiga del «todo vale».
- Base cerrada: prejuicios, estrechez de ideas.
- Mayúscula: observa antes de opinar, persona disciplinada que se atiene a lo que le dicta su conciencia. Si la letra *s* se escribe en mayúscula en medio de una palabra la persona está orgullosa y segura de sus criterios independientes.
- Minúscula y con la base en descenso: tendencia a la apropiación indebida o al ocultamiento.

DOTES DE MANDO. LA LETRA T

La posición de la barra de la *t* te dará las pautas para poder entender al autor:

- Barra horizontal muy alta: dotes de mando, madera de líder (figura 8, pág. 122).
- Barra horizontal muy baja: sumisión, materialismo, exceso de adaptabilidad (figura 5, pág. 120).
- A la derecha del palo vertical: emprendedora a la hora de tomar decisiones que afectan a su grupo laboral, social o familiar.
- A la izquierda del palo vertical: prudencia ante la toma de decisiones cuando afectan a «los suyos» (figura 7, pág. 184).
- A la derecha, separada del hampa: irreflexión, dominación del grupo del que se siente líder.
- Barra vertical corta: autocontrol excesivo.
- Barra vertical y horizontal largas: tiene visión (idea clara de lo que hay que hacer) y misión (estrategia para hacerlo). Le gusta mandar.

- Barra horizontal sobre otras letras, unida a la última: capacidad de protección del grupo (que considera su tribu).
- Ausencia de barras: servilismo.
- Irregularidad en las barras: ambivalencia. Solo se impone a los «más débiles».

UNA VISIÓN DE CONJUNTO

Como resumen final, recuerda las características principales de cada letra:

- *o* y *a*: comunicación: cómo se ve la persona a sí misma y cuál es la cara que presenta a los demás.
- *c*: confianza o celos.
- *d* y *b*: creatividad. Cuando el trazo vertical está inflado, la persona es creativa y artística.
- *g*: sexualidad.
- *i*: capacidad de precisión; «el punto sobre la *i*».
- *m* y *n*: extraversión o introversión.
- *r*: energía, impulso.
- *s*: criterios o emisión de juicios.
- *t*: dotes de mando.
- *l*: fantasía (ensoñación que no pasa a ser creatividad). Si falta el óvalo, la persona es demasiado realista y tiene dificultades para llevar su imaginación a un resultado práctico.

14

LA FIRMA.

LA HUELLA DIGITAL GRAFOLÓGICA

El análisis de la firma es uno de los objetivos básicos de la grafología. Revela tu auténtica identidad, cómo eres interiormente, qué consideración tienes sobre ti mismo. Es tu marca, tu huella, refleja lo que pasa dentro de ti y como tal, la firma cambia cuando en tu vida se producen modificaciones internas importantes.

De todas formas, la firma debe valorarse junto al texto que la acompaña. Mientras la primera actúa como referente del estado interno, el texto representa la proyección externa; expone cómo quieres que te perciban los demás, tu anhelo o movimiento social.

En las firmas pueden figurar estos tres elementos, dos de ellos o uno solo:

- el nombre: tu sello personal
- el apellido: tu identidad familiar
- la rúbrica: la muleta de tu personalidad.

Primero vamos a centrarnos solamente en la firma teniendo en cuenta:

- La composición. ¿Empleas solo el nombre y prescindes del apellido o viceversa? Observa cómo ha firmado la persona de la figura 6 (pág. 121).
- La legibilidad. ¿Se puede entender o es un garabato indescifrable? Fíjate en la figura 24 (pág. 154).
- El emplazamiento. ¿En qué lugar del papel la colocas? Las figuras 3, 4 y 5 (págs. 118, 119 y 120, respectivamente) muestran algunas variantes.
- La dirección. ¿Ascendente, descendente, horizontal?
- La proporción de zonas. ¿Hay rasgos más altos que bajos, más anchos que estrechos? ¿Aglutina más trazo en la parte derecha que en la izquierda?

Y luego será necesario contrastar la firma con el texto que la precede:

- Coherencia de legibilidad: fíjate en la figura 2 (pág. 175). El texto del escrito se entiende perfectamente, pero la firma es ilegible. Contrasta con la figura 23 (pág. 153).

- Diferencias de inclinación. ¿Las letras del texto están inclinadas a la derecha y las de tu firma a la izquierda?
- Coherencia en la dirección. ¿El texto es horizontal y la firma asciende o desciende? Observa las figuras 19 y 22 (págs. 136 y 153, respectivamente).
- Coherencia en la rapidez. ¿Es la firma más rápida o lenta que el texto?
- Diferencias de presión. ¿Qué trazo es más grueso y acentuado, el del texto o el de la firma? Fíjate en la figura 24 (pág. 154).

Llega el momento de descubrir el misterio.

COMPOSICIÓN

Firma solo con el nombre de pila o acentúa mucho la mayúscula de su nombre propio

Prescinde de sus ascendentes y quiere ganar identidad propia. Así firma quien se reconoce sus propios méritos, con independencia de la estirpe de la que procede.

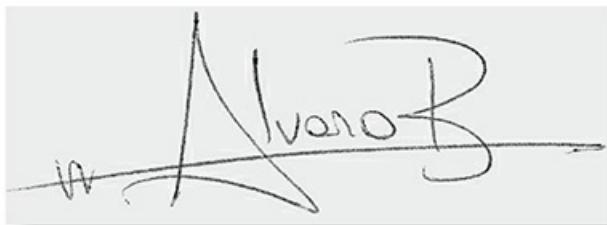


Figura 22. Las dos rayas en la izquierda de la rúbrica son signos de coquetería ante las figuras familiares o del pasado.

Firma con inicial en el nombre y apellido completo

Se siente muy orgullosa de sus padres o familia. Percibe que la estirpe de la que proviene tiene mayor peso en su vida social o profesional que los méritos propios.

Firma con inicial en apellido del padre y apellido materno completo

Mayor apego y orgullo a la rama materna.

que era una ~~economía~~ asignatura que
práctico en el marketing , qué es
las técnicas utilizadas en marketing .
ario aparecía

B. J. de la Espada

Figura 23. Firma con la inicial del apellido del padre pero texto completo en el de la madre.

Firma solo con iniciales

Necesidad de disimular, intento de esconderse, inseguridad en lo relativo al «buen nombre» propio o familiar.

LEGIBILIDAD

En general, firma de modo legible aquella persona que se siente segura de sí misma y que no tiene nada que ocultar. Las firmas ilegibles, por el contrario, son de alguien que prefiere mantener una distancia, ser algo distinto y no ser tan transparente. También la ilegibilidad tiene como propósito «evitar que le imiten».

Hay dos tipos de firmas ilegibles:

- Las rápidas: propias de personas que se ven obligadas a firmar muchos documentos o que tienen una actividad muy dinámica.
- Las lentas: así firma la gente calculadora y con algún complejo de inferioridad; más aún si además la rúbrica tacha el nombre, como ocurre en la figura 24 (pág. 154).

EMPLAZAMIENTO

Hay que tener en cuenta la posición de la firma respecto al texto, y para ello es necesario fijarse en si:

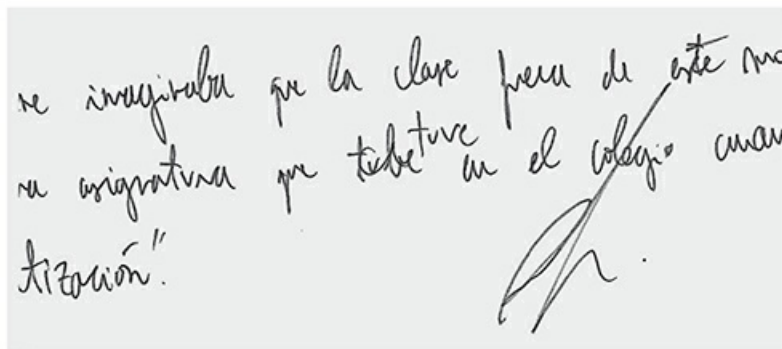


Figura 24. Observa el punto detrás de la firma. Significa algo así como «Hasta aquí hemos llegado»; es un límite para sí mismo y los demás, un «De aquí no pasas».

- La firma toca las últimas líneas del texto. Integración absoluta en el área social o profesional, facilidad para establecer contactos, dificultad para soportar los momentos de soledad. La persona no se concibe si no es dentro de un grupo, por lo que puede llegar a imponer su presencia, a «incrustarse», sin que le importe el hecho de haber sido invitado o no. En la figura 24 puedes observar que en el texto, la forma de la letra «pincha», las líneas oscilan y además la firma es ilegible, por lo que probablemente el autor no se conoce demasiado bien a sí mismo y necesita que los demás le digan quién es..., cosa bastante imposible dado que oculta a los demás su verdadera identidad o diálogo interno.
- La firma está próxima al texto. Muestra sociabilidad, naturalidad, facilidad para generar sintonía social y para llevarse bien con los demás.
- La firma está alejada del texto. Necesita tomar distancia y observar a los demás desde lejos. («Deseo de ver sin ser visto»). Actitud de cálculo.
- La firma se encuentra a la derecha del texto. Confianza en el futuro, apertura a nuevas opciones.
- La firma se posiciona a la izquierda del texto. Inseguridad, necesidad de aferrarse a las costumbres familiares o a las tradiciones. Frustración, miedo.
- La firma se coloca en el centro. Autocontrol, reflexión, prudencia, intento de mantener posturas objetivas.

DIRECCIÓN

La interpretación es muy similar a la que ya comprobaste en la dirección de las líneas del texto. La firma ascendente retrata a alguien con ambición, afán de superación; pero si es desmesuradamente ascendente, entonces la persona raya en las aspiraciones utópicas. Por el contrario, la firma en descenso señala que la persona atraviesa un momento falto de energía o esperanza. La gente que tiene buen equilibrio personal firma en dirección horizontal.

RELACIÓN ENTRE EL TEXTO Y LA FIRMA

Si no hay diferencia entre el texto y la firma, tanto en tamaño, forma e inclinación, indica que la persona se muestra tal como es, sin diferencias acusadas entre su comportamiento social, profesional e íntimo. Observa la figura 23 (pág. 153). Si el texto es diferente de la firma, la persona no desea mostrarse tal como es. Dentro de esta sección hay que distinguir:

Texto claro y firma ilegible

Persona que parece fácil de conocer e interpretar, pero en realidad oculta sus problemas y no desea que los demás descubran su verdadera naturaleza.

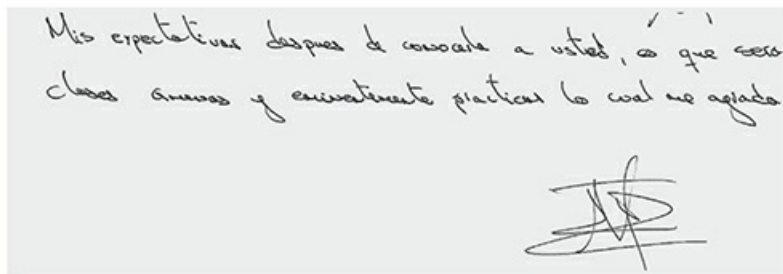


Figura 25. La forma de la letra del texto «pincha» y está inclinada a la izquierda. Atención a las jambas de la g y de la y. Firma ilegible con rúbrica en forma de vías de un tren: la persona necesita encarrilarse.

Texto de letras rectas y firma inclinada

Persona formal, ecuánime, controlada y poco apasionada en las relaciones sociales, con tendencia a mostrar claramente sus puntos de vista conforme a las reglas sociales o profesionales. En la intimidad, en cambio, es apasionada, optimista, espontánea, algo transgresora. También puede ocurrir que ofrezca una cara dulce y adaptable al exterior, mientras consigo misma es rígida y contenida. El ejemplo de la figura 26 da buena cuenta de ello.

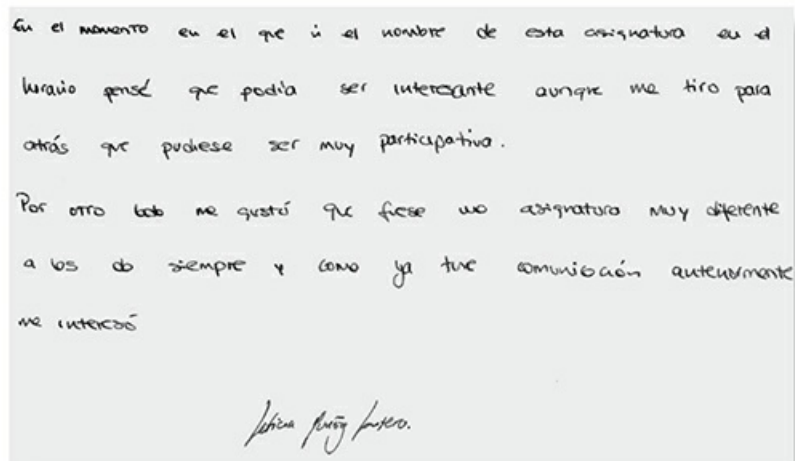


Figura 26. Aquí la firma es bastante clara y sin rúbrica, pero la forma angulosa de sus letras demuestra que la persona es exigente consigo misma, no se permite ciertas expansiones, aunque de cara al exterior es cariñosa y en apariencia de trato fácil.

Texto de escritura redondeada y firma angulosa

En sociedad se muestra amable y cordial con los demás, pero tiene un carácter difícil y exigente consigo mismo. Así ocurre en la figura 26. Si la rúbrica tacha el nombre y, además, las letras de la firma están comprimidas como en el ejemplo de la figura 27, entonces el firmante se encuentra en un estado de agarrotamiento o de inmovilidad, como si algo o alguien estuviesen amenazando su seguridad personal o le hubiese sido asignada una tarea que le viene demasiado grande. De alguna forma el autor quisiera, como refleja su firma, estrecharse hasta desaparecer.

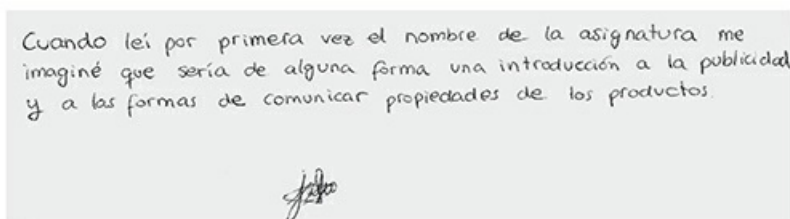


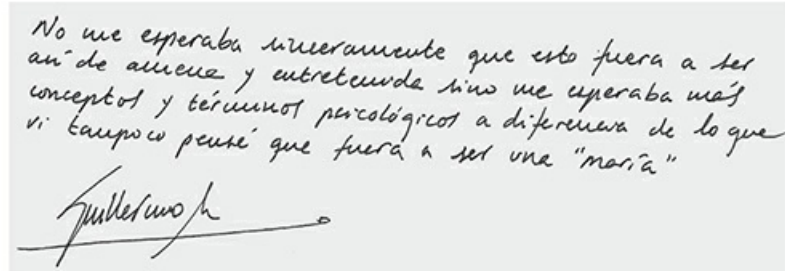
Figura 27. Fíjate que, al firmar, la persona se tacha a sí misma con la rúbrica, lo cual acentúa más la idea de ocultamiento incluso de sí mismo.

Texto confuso y firma clara

A la persona le cuesta adaptarse socialmente, pero en la intimidad, con los suyos, se siente bien y desenvuelta.

Texto inclinado y firma recta

Revela personalidad aparentemente extrovertida, pero en realidad solo muestra «su verdad» en la intimidad. Suele ser la firma de personas que se relacionan con el público (vendedores, presentadores de televisión, famosos), que han desarrollado una actitud receptiva hacia los demás, pero necesitan proteger su intimidad.



No me esperaba sinceramente que esto fuera a ser
un "de ausencia" y entretienda más me esperaba más
conceptos y términos psicológicos a diferencia de lo que
vi. Tampoco pensé que fuera a ser una "maría"

[Signature]

Figura 28. Texto inclinado y firma recta.

Texto horizontal y firma ascendente

En su interior, la persona es optimista y confía en que su suerte mejorará. Cuando la firma es muy angulosa se trata de una persona inconformista y rebelde, que no encuentra lo que busca. Sin embargo, disimula cuando se mueve en el ámbito laboral o social.

Texto horizontal y firma descendente

La persona es pesimista en su interior, falta de confianza en sí misma, aunque en el campo profesional o social ofrece una actitud equilibrada y acorde a las reglas.

15

LA RÚBRICA

LA MULETA DE LA PERSONALIDAD

La rúbrica es «la muleta o el andador de la personalidad». Cuanta menos rúbrica, más personalidad tiene el individuo, más naturalidad y seguridad, menos necesita apoyarse en «símbolos», protecciones o adornos. Estas son algunas de las posibilidades más relevantes:

Rúbrica complicada

Para la persona es importante dar una imagen impactante y singular; se conoce poco a sí misma y a los demás. Necesita protección.

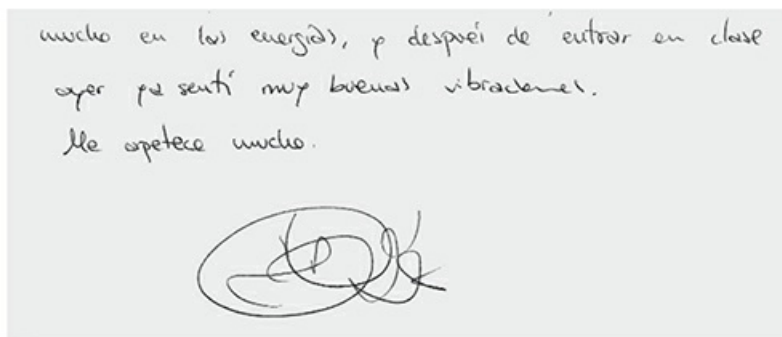


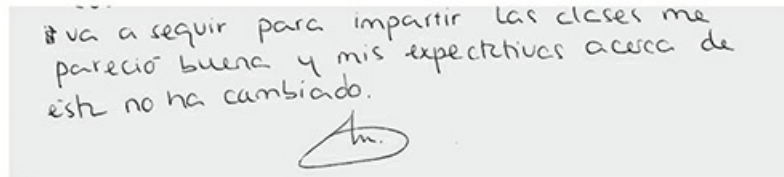
Figura 29. Rúbrica complicada.

Rúbrica con una raya horizontal

Signo de autoafirmación, la persona se sube a una «peana» o se sujeta en ella. Si la raya es mucho más larga que el nombre, indica que la persona demanda respuestas o información acerca de cómo se la percibe o qué tal lo hace.

Rúbrica envolvente

Muestra necesidad de protección de su mundo privado, repliegue, búsqueda de refugio, introversión, la persona huye de posibles peligros. Cuanto más grande, ampulosa y envolvente sea la rúbrica, quedando el nombre más aislado del exterior, más difícil será sacar al individuo de su «cascarón».



va a seguir para impartir las clases me
pareció buena y mis expectativas acerca de
esto no ha cambiado.

[Signature]



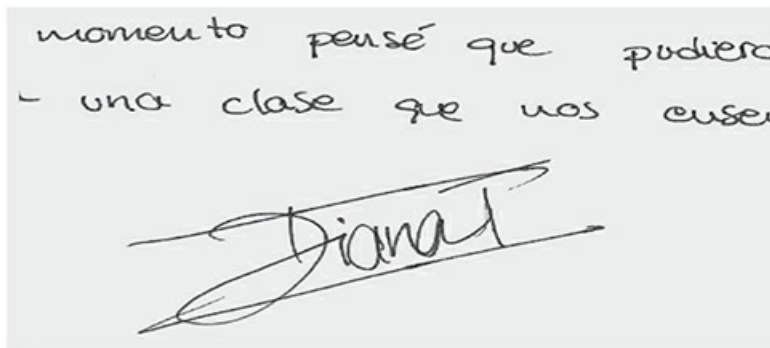
útil el contenido son muchos.

[Signature]

Figuras 30 y 31. Rúbricas envolventes.

Rúbrica entre dos rayas

La persona teme dispersarse, necesita «encarrilarse». Observa la siguiente figura y la número 25 (pág. <OT>):



momento pensé que pudiera
- una clase que nos enseñe

[Signature]

Figura 32. Rúbrica entre dos rayas.

Rúbrica abierta en la parte derecha

Como en una cueva. Necesita protegerse, pero está abierta a aprender, siempre y cuando lo nuevo llegue «pidiendo permiso» y no tenga que ir a buscarlo.

Rúbrica abierta en la parte izquierda

Necesita de protección; la persona se encierra en una burbuja y solo confía en el mundo familiar y experiencias del pasado.

Rúbrica que tacha la firma

Hay algo en su forma de ser que no le gusta.

Rúbrica que enreda el nombre

La persona está hecha un lío consigo misma, no sabe lo que quiere o tiene dudas. Observa la figura 29 (pág. 157).

Rúbrica de punta afilada o «en cuchillo»

Indica agresividad consigo mismo, autopunición. Hay dos variantes:

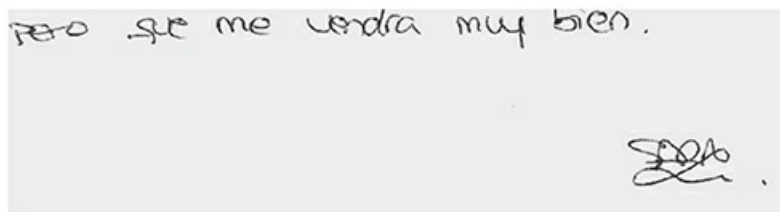
- A la derecha. Agresión contra el futuro, brusquedad, desconfianza, «antes de sufrir yo, que sufra otro».
- Ala izquierda. Agresión contra el pasado (malos recuerdos, trauma), culpabilidad. Esta persona «aguanta sufrir».



Figura 33. Nombre ilegible y cuchillos en todas las direcciones. La persona se siente «crucificada», posible trauma en su vida que la obliga a defenderse y a estar hipervigilante.

Rúbrica lazada descendente

Muestra una personalidad apasionada, a veces exagerada. El punto significa imposición, «Hasta aquí», «Este soy yo».



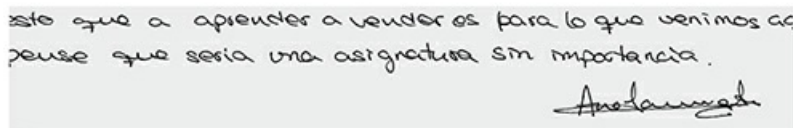
EJERCICIO PRÁCTICO

He aquí algunas modalidades de firma, rúbrica y texto. A la vista de lo anterior, ¿qué opinión te merecen?

— La rúbrica enreda el nombre y luego soporta en forma de plataforma o peana.

A handwritten signature on a light gray background. The signature is highly stylized, with the first part being a complex, tangled scribble that represents the name. This is followed by a horizontal line that serves as a base or 'platform' for the rest of the signature.

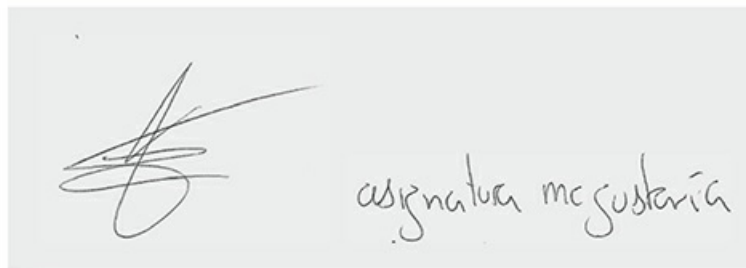
— Aquí la rúbrica tacha el nombre y se apoya en el apellido. Letra de texto rebajada y concentrada.

A handwritten signature on a light gray background. The signature is written in a cursive, slanted style. The first part is a scribble that obscures the name, and it rests on the last part of the signature, which appears to be the surname. The text is compact and slanted.

— Dos cuchillos hacia la izquierda se enredan en el nombre.

A handwritten signature on a light gray background. The signature features two distinct, sharp, hook-like strokes on the left side that curve around and into the main body of the signature, which is a cursive name.

— Dos cuchillos a la izquierda, uno a la derecha, uno hacia arriba. Lazada hacia abajo. Contrasta su letra *g* y barras de las *t* (jamba de la *g* en forma de anzuelo, sin unión con siguiente letra. Barras de *t* muy bajas).

A handwritten signature on a light gray background. The signature consists of a complex, stylized initial on the left, followed by the words 'asignatura me gustaría' written in a cursive, slanted script. The signature is characterized by sharp, hook-like strokes and low, thin bars for the letter 't'.

16

MAPA PARA QUE UN NOVICIO SE ORIENTE MEJOR EN LA EXPLORACIÓN GRAFOLÓGICA

Una vez frente al texto hay que observar los siguientes puntos:

FACTOR A OBSERVAR	TENDENCIA	RETRATO PSICOLÓGICO
ASPECTO GENERAL	Positivo o negativo, claro o confuso, márgenes y comienzos de líneas ordenados o desordenados, escritura concentrada o extensa	El orden o caos mental y la situación personal del autor con relación a las circunstancias objetivas
TIPO DE LETRA	Alta, baja, afilada, hinchada, inclinada, enérgica, débil, complicada, simple, caligráfica	Nivel de cultura, madurez, creatividad, estructura de pensamiento, grado de excentricidad o simpleza
TAMAÑO DE LOS MÁRGENES (que se dejan en blanco en el papel)	Amplio o reducido arriba, abajo, izquierda y derecha	Tendencia al pasado o al futuro, grado de optimismo o pesimismo, espiritualidad o materialismo, aprovechamiento ambicioso o represión
PRESIÓN DEL BOLÍGRAFO (sobre el papel)	Ligera, contundente, pesada, oscilante, pastosa...	Firmeza de carácter, inclinación a «tener razón», nivel de voluntad, energía, dependencia de sustancias
VELOCIDAD DEL TRAZO	Lenta, pausada, atropellada, rápida	Agilidad mental, nivel de precipitación y de atención

TAMAÑO DE LA LETRA	Grande, sobrealzada, extendida, apretada, rebajada, condensada, oscilante, pequeña	Nivel de inteligencia, madurez o infantilismo, grado de confianza en uno mismo
FORMA DE LA LETRA	Angulosa, redonda, ascendente, descendente, recta, punzante, sinuosa	Grado de flexibilidad, estado anímico, tendencia a la intelectualidad o a los instintos, lo material o la sexualidad. Reserva o extraversión
INCLINACIÓN	Inclinada a la derecha, recta, invertida, irregular	Nivel de optimismo, afecto, apertura o labilidad afectiva. Anhelos personales y grado de motivación para conseguir objetivos
ALTURA	Pronunciada en hampas o en jambas	Grado de aspiraciones para alcanzar ideales, valores, intelectualidad, moralidad. Nivel de sexualidad, pulsión instintiva
UNIÓN CON LAS LETRAS COLINDANTES	Ligada, desligada, estrangulada, abierta, cerrada, desequilibrada, rellena	Proyección en las demás personas, unión o individualismo. Afán invasivo o evasivo
RELACIÓN ENTRE EL TEXTO Y LA FIRMA	Ambos nítidos o desiguales. Texto legible-firma ilegible. Texto ilegible-firma clara. Texto lineal-firma ascendente o descendente, descuadrada, o de tamaño muy distinto	Texto. Cómo me gusta que me vean los demás, cómo me comunico con otros. Quién quiero ser ante otros Firma. Diálogo interno, cómo me trato, me hablo, me exijo a mí mismo. Quién soy
SIGNIFICADO DE ALGUNAS LETRAS	<i>a, o, c, b, d, i, s, g, t, m, n, r</i>	Cada una simboliza algo diferente

REALIZAR UN PERITAJE GRAFOLÓGICO. ¿HAY QUE SEGUIR UNA PAUTA ESPECIAL?

En efecto, hay que seguirla. Imagina que eres un empresario que está a punto de contratar a un candidato, o alguien te ronda y pretende ser tu pareja, o eres una madre que necesita dejar a sus hijos al cuidado de otro adulto. ¿Qué te gustaría saber de esa persona? Muy probablemente necesites averiguar:

- su nivel intelectual
- su carácter
- su equilibrio emocional
- su comportamiento social y sistema moral
- su sexualidad, instintos y control de impulsos

Pues esta es precisamente la estructura que debes mantener en tu informe grafológico. Todo lo descrito anteriormente sirve para que puedas completar cada uno de los apartados de la forma más prudente posible. Lo que viene a continuación sirve de guía.

Nivel intelectual

Este apartado considera el nivel de razonamiento lógico, creatividad, genialidad, organización del pensamiento, claridad o atropello mental, agilidad. Tendencia a la fantasía o realismo. También puede descubrirse si la persona acumula datos, pero no es capaz de extraer una valoración de los mismos.

INTELIGENCIA		
Clara		Confusa
Rápida	Sosegada	Lenta
Lógica, racional	Creativa (fantasía puesta a trabajar mediante la razón)	Fantasiosa, soñadora
Cultura		Incultura
Reflexiva	Concentrada	Atropellada
Estructurada		Caótica
Precisa		Inconclusa, imprecisa
Exigente, meticulosa		Chapucera

¿QUÉ PARTES DEL DOCUMENTO LO INDICAN?		
Texto legible. Las líneas no rozan, las palabras se separan entre sí de forma adecuada. Escritura ordenada		Mezcla rasgos dentro de la misma palabra, entre ellas y entre las líneas. Texto ilegible o semilegible. Escritura condensada entre líneas. Escritura desordenada. Márgenes izquierdo y derecho irregulares. Textos cruzados
Puntos y barras de la <i>t</i> muy a la derecha. Rasgos finales prolongados. Letras unidas. Tamaño regular. Escritura simplificada	Escritura pausada (de 100 a 130 letras por minuto)	Escritura complicada, adornada, extraña o bizarra. Escritura lenta
Hampas elevadas, escritura con mayúsculas de tamaño regular. Escritura angulosa	Trazo vertical de la <i>d</i> y de la <i>b</i> hacen una lazada. Escritura sobrealzada. Escritura con crestas altas y pies cortos	Letra muy redonda, con adornos superfluos, sobre todo en la firma. Líneas muy ascendentes

¿QUÉ PARTES DEL DOCUMENTO LO INDICAN?		
Puntuación precisa, líneas que guardan proporción. Escritura tipográfica		Puntuación inexacta o ausente, desigualdad, mal trazo de letras. Margen superior ausente. Escritura vulgar
Mayúscula separada del resto de la escritura. Barra horizontal de la <i>t</i> colocada en el centro	Escritura pequeña. Tamaño regular. Escritura simplificada. Inclina- ción de la letra constante	Escritura muy grande de tamaño irregular, letra tumbada. Mayús- culas unidas a las minúsculas. Óvalos muy abiertos por arriba
Escritura recta, vertical, márgenes simétricos. Escritura correctamente encuadrada, tamaño regular		Escritura desencua- drada. Tamaño irregular, escri- tura inarmónica
Contornos de letras exactos, buena coloca- ción de puntos sobre la <i>i</i> y tildes		Margen izquierdo de- sigual, exagerado
Tamaño de letra peque- ño. Margen izquierdo regular rígido. Inclina- ción monótona o rígida		Margen izquierdo ensanchándose

Carácter

Este apartado se refiere a la voluntad, tesón, a la capacidad para mantenerse motivado en el logro de objetivos. También se refiere a la madurez o infantilismo del escritor. Algunas personas muestran en su forma de escribir su espíritu combativo, el deseo de dar órdenes, de tener razón y que se la otorguen, o por el contrario, la tendencia a la sumisión y a la falta de seguridad para tomar decisiones.

CARÁCTER (VOLUNTAD)		
Enérgico	Adaptable	Débil
Constante		Perezoso o inconstante (abandona al menor contratiempo)
Independiente		Dependiente
Impositivo (somete a otros y les obliga a aceptar su criterio)	Terco (se somete a sí mismo; cuan- do tiene una idea no la cambia, pero le da igual que otros la acep- ten)	Sumiso (carece de ideas propias, suele esperar que le digan lo que tie- ne que hacer, pensar o ser)
Decidido	Prudente	Indeciso
Fiable		Inmaduro

¿QUÉ PARTES DEL DOCUMENTO LO INDICAN?		
Trazo seguro, sin oscilaciones ni temblores. Dirección de la letra hacia la derecha	Escritura sinuosa en palabras, escritura en guirnaldas, tamaño de letra irregular	La <i>t</i> más presionada en el trazo vertical. Letra invertida. Barra de la <i>t</i> larga con tendencia a la izquierda. Barra en forma de hélice. Ausencia de barra
Igualdad en la forma, presión, tamaño y dirección de las letras. Letra <i>t</i> doblemente barrada		La letra <i>s</i> hace una curva hacia el interior (como una <i>o</i> que no se cierra en la izquierda), sobre todo al final de las palabras
Barra de la <i>t</i> colocada a la derecha. Tildes marcadas y altas. Los trazos son distintivos de la persona (difíciles de imitar)		Margen derecho exageradamente grande. Papel desocupado
Letra afilada, «que pincha», rúbrica punzante. Punto de la <i>i</i> en forma de cuña dirigida a la derecha. Barra de la <i>t</i> muy alta	Punto de la <i>i</i> con forma de acento mirando hacia abajo. Barra de la <i>t</i> mirando hacia abajo	Barra de la <i>t</i> baja. Escritura con mayúsculas pequeñas
Inclinación de letras hacia la derecha. Barras de la <i>t</i> emplazadas a la derecha y más bien en la parte superior del palo vertical	Margen izquierdo que ocupa el 10% del ancho del papel. Barra situada a la izquierda	Margen izquierdo escaso, inclinación de letras en retroceso. Escritura en guirnaldas. Presión floja
Escritura creciente. Escritura en guirnaldas. Escritura sencilla		Punto de la <i>i</i> redondo muy bien realizado

Equilibrio emocional

Autoestima infravalorada o supervalorada, seguridad o inseguridad, tendencia al optimismo o al pesimismo, emotividad equilibrada o lábil, nivel de sufrimiento interno, nivel de inteligencia emocional.

EMOTIVIDAD		
Autoestima alta		Sentimiento de inferioridad
Optimismo		Pesimismo
Estable		Inestable
Rabia (irritabilidad)	Miedo	Tristeza

¿QUÉ PARTES DEL DOCUMENTO LO INDICAN?		
Escritura normal o grande. Si es muy grande: megalomanía. Escritura sobrealzada. Escritura con crestas altas		Márgenes excesivos. Escritura con disminuciones bruscas de tamaño. Escritura rebajada. Mayúsculas pequeñas. Escritura tipográfica
Margen superior y derecho menor que el izquierdo e inferior. Letra inclinada hacia la derecha. Líneas ascendentes		Margen izquierdo e inferior pequeños, líneas descendentes, finales de palabra en descenso, inclinación de letra hacia la izquierda
Escritura ordenada. Escritura con crestas regulares		Margen izquierdo desigual. Margen derecho irregular. Letra imbricada ascendente
Escritura con presión desigual. Escritura precipitada. Escritura regresiva. Golpe de sable. Punto de la <i>i</i> en forma de cuña mirando a la derecha	Barra horizontal de la <i>t</i> inexistente o a la izquierda. Mayúsculas al ras de las minúsculas. Márgenes muy acentuados y texto comprimido, más bien a la izquierda	Líneas descendentes o muy descendentes. Letra invertida o muy invertida. Escritura retardada. Punto de la <i>i</i> caído

Comportamiento social y sistema moral

Capacidad para relacionarse —extraversión— o timidez. Es sencillo vislumbrar en la forma de escribir si el autor es de los que hablan y se exponen o de los que prefieren escuchar y observar. En este apartado se analiza también el nivel de discreción —capacidad para guardar secreto— o la propensión al cotilleo, así como la transparencia u ocultación de los propios sentimientos o pensamientos.

COMPORTAMIENTO SOCIAL Y MORAL		
Extraversión	Centroversión	Introversión
Confiado		Celoso
Leal (sabe guardar un secreto)		Indiscreto
Sincero		Mentiroso
Generoso		Egocéntrico
Bondadoso		Mezquino
Sencillo		Presumido
Adaptable		Problemático

¿QUÉ PARTES DEL DOCUMENTO LO INDICAN?		
Letras <i>m</i> y <i>n</i> en forma de <i>u</i> . Margen superior ausente. Margen izquierdo grande o exagerado. Escritura grande o muy grande	Escritura normal en tamaño y velocidad. Escritura agrupada	Letras <i>m</i> y <i>n</i> en forma de arcada. Margen superior grande o exagerado. Margen izquierdo pequeño. Escritura pequeña o muy pequeña
Letra <i>c</i> de trazo limpio. Escritura creciente		Letra <i>c</i> vuelta sobre sí misma en la parte superior. Escritura espaciada entre letras. Escritura regresiva
Óvalos (<i>o</i> y <i>a</i>) cerrados hacia la derecha o hacia arriba. Escritura ordenada. Presión blanda		Óvalos inclinados y abiertos a la izquierda
Escritura en guirnaldas. Escritura sencilla. Escritura tipográfica ocasional. Escritura progresiva		Escritura en arcadas. Letra moderadamente invertida. Escritura contenida
Hampas alzadas, trazo vertical de la <i>d</i> y la <i>b</i> hacen una lazada. Margen superior grande con escritura grande. Margen inferior grande		Margen izquierdo estrechándose. Escritura adornada. Letra caída a la izquierda. Escritura desligada
Letra redonda, limpieza de trazo (sin ganchos), finales cortos. Margen superior normal		Escritura rebajada con letras redondeadas. Presión seca
Óvalos más curvos por la zona inferior. <i>t</i> con la misma presión en los dos trazos		Rúbrica con dos rayitas verticales al final (signo de coquetería). Escritura sobrealzada. Escritura con mayúsculas grandes
Escritura en guirnaldas. Presión normal		Trazos con ganchos, rúbrica «en cuchillo», escritura condensada entre letras. Escritura bizarra

Sexualidad, instintos y control de impulsos

Es fácil imaginar que este apartado es el favorito de los grafólogos novatos y, con diferencia, lo que antes revisan mis alumnos en sus prácticas cuando se enfrentan por primera vez al análisis del manuscrito de un compañero de clase. Sin embargo, en este apartado no solo se contempla la destreza y vigor sexual del autor, cosa que desde luego se pone claramente de manifiesto, sino también su tendencia al materialismo y al mundo físico.

Principalmente es la *g* unida a los rasgos escriturales la que nos habla de este aspecto. Intentaremos hacer un breve resumen siguiendo las pautas de la espléndida grafóloga Clara Tahoces. Diremos primero que el grafólogo *amateur* debería abstenerse de realizar interpretaciones arriesgadas en este sentido. Conviene recordar que la sexualidad es cambiante a lo largo del tiempo. La letra *g* nos permite evaluar y conocer los impulsos libidinosos de la persona evaluada. Veamos algunos ejemplos:

La letra *G* mayúscula en forma de serpiente refleja tendencias obscenas. En forma minúscula y triangular en el bucle inferior denota incomodidad o disgusto sexual. Si tiene formatos inusuales manifiesta sueños e imaginación erótica y tendencia a la perversión.

AFECTUOSO	NO AFECTUOSO, EGOÍSTA
Óvalo normal. Pie bien realizado y uniéndose con la letra siguiente	Pie con curva y ángulo. G desligada de la letra siguiente. G cerrada y que regresa sin ascender. Pie en espiral. Bucle invertido
FRIGIDEZ (O TENDENCIA A)	EXCESO DE SEXUALIDAD
Pie estrecho con ángulo en la base. Pie de anchura normal con ángulo en la base	Pie muy ancho y muy presionado
DIFICULTADES EN LA RELACIÓN SEXUAL	HABILIDAD PARA LA RELACIÓN
Óvalo grande y pie atrofiado. Óvalo pequeño y pie grueso. Óvalo separado del pie. Óvalo realizado en dos veces	Óvalo normal. Óvalo con bucle a la derecha
REPRESIÓN SEXUAL	ACTIVO SEXUAL
Pie corto. Pie estrecho. Pie de anchura normal con ángulo en la base. Pie con doble ángulo o triangular (represión total). G con rasgo descendente sin bucle. Pie que desciende y se proyecta hacia la izquierda	Pie largo y muy largo (en el segundo caso puede llegar a mantener varias relaciones a la vez)
IMAGINATIVO (VOYERISMO)	ENTREGADO
Pie plegado hacia la izquierda. Pie ancho. Pie con curva y ángulo (masturbación). G en forma de ocho.	G ligada a la letra siguiente
INMADUREZ SEXUAL	MADUREZ SEXUAL
Falta de óvalo. Pie normal con intersección corta. G desligada con bucle sin formar	Óvalo normal
CELOS SEXUALES	GENEROSIDAD EN LA RELACIÓN
Pie que asciende sobre el propio descenso. Pie ancho	Óvalo abierto

BIBLIOGRAFÍA

- BEATTIE, Geoffrey, *Visible thought. The new psychology of body language*, Rambletree, Hove, 2003.
- COMER, Ronald, y Gould, Elizabeth, *Psychology around us*, Princeton University, John Wiley & Sons, 2011, pág. 373.
- EKMAN, Paul, *Cómo detectar mentiras*, Paidós, 2005, págs. 151, 153, 156, 250.
- GOFFMAN, Erving, *Interaction ritual*, Allen Lane, Londres, 1974, pág. 78.
- KNAPP, M. L., y Hall, Judith, *Nonverbal communication in human interaction*, Hartcourt Brace Jovanovic, 2002, págs. 41-42.
- LINDSTROM, Martin, *Buyology*, Gestión 2000, 2010, pág. 70.
- LLUÍS, Elisenda, *Manual básico de grafología*, Libros Cúpula, 2005.
- MAURIAC, François, *Nudo de víboras*, Orbis, Barcelona, 1982, pág. 125.
- MINERVINI, Andrea, *Somos lo que escribimos. El secreto de la escritura. Curso práctico de grafología*, Latinoamericana Editora, 2001.
- MORRIS, Desmond, *Manwatching. A field guide to human behaviour*, Jonathan Cape, Londres, 1978.
- NAVARRO, Joe, *What every body is saying*, Haper Collins, 2008, pág. 43.
- PACORI, Marco, *Cómo interpretar los mensajes del cuerpo*, De Vecchi, 1999.
- PANKSEPP, Jaak, *Affective neuroscience. The foundation of human and animal emotions*, Oxford University Press, 1998, págs. 208 y 272.
- PEASE, Allan y Barbara, *The definitive book of body language*, Orion Books, 2006, págs. 254 y 255.
- Poema de Blanca Lema, <http://poesiamanuscrita-backstage.blogspot.com/2008/09/el-primer-poemas-manuscrito-recibido.html>
- SCHEFLEN, Albert E., *El lenguaje del comportamiento*, Ricci Bitti Editone, Roma, 1977, pág. 75.
- TURCHET, Philippe, *La synergologie*, Les éditions de l'homme, Quebec, 2007, págs. 51, 169, 269 y 270.
- XANDRÓ, Mauricio, *Grafología elemental*, Herder, 1994.

www.newsweek.com/id/54529

www-personal.umich.edu/~axe/

www.unipr.it/arpa/mirror/english/staff/rizzolat.htm

AGRADECIMIENTOS

Las muestras y ejemplos grafológicos son en su mayoría de mis alumnos en la facultad, a los que desde aquí agradezco su colaboración. El primer día de clase les pido que escriban sus expectativas sobre la asignatura de psicología que imparto. En ese momento ignoran que esa hoja de papel servirá para que posteriormente realicen prácticas de análisis grafológico.

Mi agradecimiento también a David Luengo, espléndido grafólopedagogo sin cuya ayuda me habría sido imposible la inclusión de los cuadros aclarativos.

Eres más de lo que piensas
Alejandra Vallejo-Nágera

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

© del diseño de la cubierta, Laia Clos
© de la imagen de la cubierta, Shutter
Dibujos de interior: Jesús Sanz
Fotografía de la autora: Rafael Roa

© Alejandra Vallejo-Nágera, 2015

© Espasa Libros, S. L. U., 2015
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2015

ISBN: 978-84-670-4496-6 (epub)

Conversión a libro electrónico: Safekat, S. L.
www.safekat.com