

[**DESARROLLO PERSONAL**] Nuestra mente queda reflejada en multitud de espejos: nuestra cara, nuestra postura, nuestra voz... Y nuestra letra. La escritura ayuda a identificarnos tal y como somos, al desnudo, pero también nos muestra el camino para llegar a ser quien, en realidad, queremos ser.

La escritura: el espejo en el que mirarnos

Por SONIA DOCTOR

Las miradas, a veces, hablan. Pero nuestra letra también. Hay momentos en que no basta con observar a una persona para cerciorarnos de cómo se siente. Una palabra, un tono de voz, una forma de caminar, un gesto... Pero a muchos se les escapa que nuestra manera de escribir o de firmar puede ser la radiografía más fiel de nuestra personalidad y de nuestro estado de ánimo. “La letra es el mejor espejo del alma”, admite el economista y grafólogo Joaquim Valls. Ante un test psicotécnico o la pregunta de un extraño, podemos ser capaces de disimular aquello que somos, de convertirnos, incluso, en la persona que anhelamos ser. Pero nuestra letra “es un proceso inconsciente que muestra nuestra personalidad al desnudo”, renocce Valls.

“La firma es una biografía abreviada de nuestra forma de ser, el reflejo de nuestro ‘yo’ más íntimo, mientras que la letra refleja nuestra forma de ser y de actuar frente a los demás”, sostiene la también grafóloga M.^a Teresa Graells Nonell. Dos caras de una misma moneda que dibujan un mapa detallado de nosotros mismos, de aquellos aspectos inmutables de nuestra personalidad y de aquellos rasgos de nuestro carácter que aprendemos y que, según reconoce el doctor Valls, son susceptibles de ser desaprendidos.

Reinventarse

El tamaño, la inclinación de las letras, los márgenes, las líneas, las mayúsculas, los números, la presión del bolígrafo, los puntos de las íes... Cada detalle suma, igual que lo hace

nuestra forma de mirar, nuestra ropa o nuestra gestualidad. Pero del mismo modo que nuestro cuerpo cambia con los años, y recurrimos al gimnasio o a la dieta para recuperar nuestro estado físico, cambiar algunos rasgos de la letra puede ayudar a transformar nuestra manera de ser y nuestra concepción de la vida. A principios del siglo XX, el doctor Gregorio Marañón advirtió que una emoción podía crearse de forma artificial imitando los gestos que la describen: si estoy triste, pero me obligo a sonreír, acabaré sintiéndome bien. Por el contrario, las personas que padecen el denominado síndrome de Moebius, incapaces de gesticular con los músculos de la cara, muestran siempre una expresión neutra, y pueden, incluso, dejar de sentir ninguna emoción por el mero hecho de no >>>

¿QUÉ NOS DICEN NUESTRA LETRA Y FIRMA?

La grafóloga y formadora M.^a Teresa Graells apunta que la letra refleja nuestra manera de ser y de actuar frente a uno mismo (firma) y frente a los demás (escritura), aspectos vitales para conocernos y defender nuestras habilidades. Lo importante es “detectar nuestros errores y aprender a resolverlos y a saber controlar nuestras emociones”:

- **Aptitudes intelectuales.** Cómo unimos las letras, su forma o su inclinación muestra nuestro nivel de inteligencia, de memoria, de comprensión o de imaginación.
- **Aptitudes profesionales.** Si somos ordenados, si tenemos iniciativa, voluntad o capacidad de decisión, también se desprende de nuestra letra.
- **Personalidad.** Un texto puede reflejar nuestra actitud ante la vida, nuestro estado emocional o nuestro humor.



ANÁLISIS GRAFOTRANSFORMADOR, por Joaquim Valls

Los rasgos de nuestra escritura reflejan, de manera inconsciente, nuestra personalidad y nuestros procesos mentales.

Laia es una persona cordial y empática, de inteligencia rápida e intuitiva y con una ambición sana. Funciona por química: si una persona “no le entra”, no le entra.

- Perseverancia: debe mejorar los palos de las “t”, equilibrándolos como si se escribiera el signo de la suma (+).
- Extraversión: la “o” se cierra o se abre hacia la izquierda, lo que denota timidez, mirada hacia el pasado. Debería abrirse como la “a”.
- Paciencia: todos los lazos de la “l” deberían ser como el de la palabra “reflejan”.
- Proactividad: recomendamos mejorar la “f” y transformarla en la “f” de la caligrafía tradicional.

Los rasgos de nuestra escritura reflejan, de manera inconsciente, nuestra personalidad y nuestros procesos mentales.

Sonia es una persona con encanto, cordial y bastante abierta en el trato. Sabe escuchar a los demás. Es inteligente y sabe lo que quiere.

- Optimismo: la inclinación del texto denota un momento de afligimiento o cansancio emocional.
- Perseverancia: se deben mejorar algunas “t”, puesto que hay un desequilibrio entre la línea vertical (el quiero) y la horizontal (el puedo).
- Empatía: recomendamos realizar las “m” y las “n” en forma de guirnalda para expresar mejor los sentimientos.
- Paciencia: debería mejorar el lazo de la “l” (inexistente), que demuestra un temperamento nervioso y puede predisponer a la impaciencia.

>>> poder expresarla. En esta línea se sitúa el trabajo del grafólogo Joaquim Valls, sintetizado en su método Kimmon. Para Valls, la forma de ser de una persona está compuesta de dos aspectos: por un lado, el temperamento, heredado genéticamente; y, por el otro, el carácter aprendido. Esa mitad heredada es difícil de cambiar, pero el grafólogo advierte que la mitad restante “es susceptible de educarse en la infancia o de desaprenderse, ya de mayores”, cambiando algunos trazos de la escritura, como se ejemplifica en el análisis grafotransformador de Laia, Sonia y Oriol.

Diálogo interior

Muchos de nuestros hábitos más comunes, como conducir, morder-

nos las uñas o vestirnos, se convierten en rutinas cuando las interiorizamos en una parte concreta del cerebro, los ganglios basales. Del mismo modo, Joaquim Valls afirma en su libro *Maravillosamente* (2013) que existen determinados esquemas mentales que también se almacenan en esta parte del cerebro y, con el tiempo, devienen pensamientos recurrentes, muchas veces noci-

vos, “creencias irracionales sobre nosotros mismos que nos amargan, porque asumimos el ‘yo soy así y qué se le va a hacer’”, explica. En este sentido, el grafólogo considera que reeducando la caligrafía “se pueden desaprender las creencias limitantes y sustituirlas por hábitos mentales saludables, como el optimismo, la empatía, la extraversión, la perseverancia, etc., cualidades

“Cambiando la letra de las personas se puede mejorar su personalidad”

JOAQUIM VALLS, GRAFÓLOGO Y CREADOR DEL MÉTODO KIMMON



Oriol es temperamental y creativo, solidario, empático y con buena memoria. De trato casi siempre amable, al ser tan nervioso, a veces puede resultar mordaz e hiriente con sus palabras.

- **Autoconcepto:** modificar la firma, añadir nombre y apellido claramente escritos y eliminar la rúbrica.
- **Extraversión:** debería aumentar un poco el tamaño de la letra, que denota cierta introversión.
- **Empatía:** persona sensible, pero que escucha de forma selectiva. Hay personas que, simplemente, no le interesan y desconecta. Mejorar la letra "e".
- **Gestión emocional:** cierta irregularidad en el margen derecho, de lo que se deriva una actitud impulsiva, aunque bastante controlada.

que caracterizan a una persona de vida plena". A través de un rediseño de la escritura y de otras técnicas, como la autosugestión y la psicología positiva, se consigue que la persona "se concentre en todo lo bueno de su biografía y que su diálogo interior sea animoso y esperanzado", admite Valls.

Ante uno mismo y ante los demás

Conocernos a nosotros mismos también supone un punto a favor a la hora de defender nuestras habilidades ante los otros. "No debemos darnos miedo conocer nuestros defectos, al contrario, debemos asumir que somos personas únicas que tenemos la gran oportunidad de mejorar día a día", reconoce la

grafóloga M.^a Teresa Graells, formadora en este ámbito en el Global Human Capital Group. Esto puede ayudar a la hora de posicionarse para un puesto de trabajo, e incluso para acceder a la universidad, ya que cada vez más empresas e instituciones incluyen esta técnica en los procesos de selección. "Conocernos nos da seguridad ante el entrevistador", afirma.

Una lámpara maravillosa

Tanto si lo hacemos para los demás como para uno mismo, la escritura y lo que ésta refleja pueden ayudarnos a ser más sinceros con nosotros mismos y a sacarle partido a lo que nos muestra. "Los ganglios basales son la auténtica piedra filosofal de los seres humanos,

capaces de transformar el plomo de nuestros esquemas mentales nocivos en el oro de un 'buen carácter', que nos predisponga a engendrar 'buenas ideas' y a gozar de 'buenas emociones'", expresa Joaquim Valls. Para él, nuestra mente es una "lámpara maravillosa" que, si se le enseña bien, puede concedernos todos los deseos. ■

PARA LEER

Maravillosa mente.

Joaquim Valls.

Obelisco, 2013. 200 pgs. 12 €

Leer la firma. M.^a

Teresa Graells. Viena, 2012. 232 pgs. 17,50 €