

Ejemplos de grafo-psico-terapia paradójica

Juan L Allende

Nota previa : ante la observación de una socia amiga de que si hubiese conocido antes aspectos que expomgo en mi obra “Espacio, movimiento y energía”, habria cambiado algunas cosas en sus grafoterapias, pensé publicar lo poco que he hecho sobre el tema, pues no es algo que suela hacer sino a petición de personas muy concretas

Como verán no es una auténtica Grafo terapia al estilo clásico, pero puede que el conocer estos pocos ejemplos irva para algo

<< La probabilidad de encontrar la verdad decrece en la medida en que la razón teórica predomina...y el auténtico deseo de investigar se ve reemplazado por un formalismo pretencioso o un subjetivismo altanero que se imagina que los problemas del universo dependen de su arbitrio >> Klages. Los fundamentos de la caracterología

Caso 1º

Década de los 90. Un colega paranoide se me queja de Angustia Depresiva y me pide le haga Grafoterapia

Ya sabes que nunca he hecho nada de esto ¡!

Si, pero creo que me puedes ayudar

Su escritura presentaba Inclínada + Descendente (obvio que Alfileres en vertical)

Le puse a corregir Inclínada

Cuando logró Vertical todo el renglón se horizontalizó

Pero aparecieron Guirnaldas bucladas y Contorta

Al cabo le presenté a un amigo psiquiatra : su mal real de fondo resultó mucho peor de lo que yo pensaba y no tenía sanación

Caso 2º

Tiene escritura Desligada e Inclínación desigual. Declara estar satisfecho de si mismo (le sudaban las manos en pleno invierno) pero desear aumentar la velocidad grafica (era bastante rápida de por si).

Ejercicio inicial: Las guirnaldas bucladas que llenan de izquierda a derecha el espacio.

Objetivo: Que la mano se acostumbre a ligar. Obvio que hubo otros pasos después de este.

Logros: No solo aprendió a agrupar. La escritura pasó a Vertical vibrante por si sola.

Caso 3º

De cuando “la dolencia” resulta ser un “síntoma”

Mas de 40 años. Era insomne desde la adolescencia. Escritura desligada

Instrucción : Mira, yo no creo mucho en esto, pero dado que quieres cada noche me haces guirnalda buclada.

Las dos primeras noches se acostó presa de un ataque de angustia. Obviamente paramos el proceso. De hecho le había relajado el cortex pre frontal izquierdo. Yo no podía prever que aquel cortex estaba sobre estimulado para evitar que la angustia apareciese en masa en el momento en que más relajado deberías estar > al entregarte al sueño

___ Obvio que antes de todo esto le recomendé fuese a un psicólogo
Me dijo estar harta de ellos

Caso 4º

Casada en segundas nupcias, con complejos de culpa respecto a los hijos anteriores todos adultos y que disfrutaban a su favor de esos complejos.- Jamás vi su escritura, pero deduje y me confirmó su enorme margen derecho.

Verás: yo no creo mucho en esto ; pero todas las noches escribe dos páginas llegando al margen derecho y culpabilizándose de todas las memeces que se te ocurran; por ejemplo: soy culpable de que a mis hijos no les doy suficientes pirulís. Soy culpable de que no se suene bien los mocos etc Y al final firmas.

Tiempo después se había liberado de esos complejos - me dijo- Se veía demasiado estúpida con culpas tan bobas.

Caso 5º

Alumna con alta tendencia a la auto culpabilización. La escritura no presentaba demasiados problemas en nada. Estuve pensando sobre la letra y persona concreta. Alguien que se pasaba de bondadosa.

Parecido proceso

Mira : yo no creo mucho en esto. Y eres mi conejillo de indias Pero todas las noches escribes repetidas veces esta frase QUIERO SER CULPABLE. Lo haces en folios, iniciando siempre pegada al borde del margen izquierdo

Continuando hacia abajo. Al fin de cada palabra acabas con escritura lanzada. Y prosigues de nuevo debajo, siempre pegada a ese margen. Solo si ves que te irritas mucho lo dejas de hacer en la noche

Me vino satisfecha ya a los 7 días

Pues bien > cada vez que te sientas culpable repites el ejercicio

<* parto del hecho de que era grafóloga : al ubicarla a la izquierda le obligo a acoquinarse DÁNDOSE CUENTA

en un folio : con lo que la visión del espacio abandonado es mayor

le hago reiterar la frase nefasta

y con los lanzamientos le fuerzo a reaccionar

Comentario : cualquiera que haga sobre el papel simplemente rayas seguidas, unas debajo de otras, lanzadas hacia la derecha....se coge un enfado tremendo (Yo no lo sabía hasta que

pensé en ayudar a esta persona concreta = elaboro un sistema que intenta ser ad hoc para cada persona)

Y era eso lo que intenté en este caso

Además he comprobado : cuanto mayor sea la paradoja entre frase y lanzamiento...mayor enfado te invade

Pruébenlo > escriban con finales lanzados la frase : YO SOY BUENO

Caso nº 6

Aquel alumno se había sometido hacia tiempo a dos sistemas diferentes de grafoterapia sucesivos. No me atreví con el tema hasta que vi que su escritura NO ERA EL.

<< Yo no creo mucho en esto y eres mi conejillo de Indias. Pero pienso que si acierto nos bastará con otra sesión tras de esta > Cada noche antes de acostarte llenas de rayas y rayas al menos dos cuartillas, las rayoteas como te apetezca, con toda libertad : las garabateas todo lo que desees y luego pasas a otra ; y ya en la cama PIENSAS PARA QUÉ TE HAGO HACER ESTO >>

Pasados casi dos meses recibo su mensaje:

TU CONEJILLO DE INDIAS TE HA FALLADO; ME HARTÉ DE TANTA GRAFOTERAPIA Y HACE YA QUE LO DEJÉ TODO, PERO PROMETO VOLVER

¡NI SE TE OCURRA! TE HAS DESPROGRAMADO !EMPIEZAS A SER TU!

Comento: En este caso se hizo en cuartillas por motivos obvios. En una práctica de desprogramación liberadora la persona se hallará más tranquila y segura operando, al principio, en un espacio pequeño.

¿Cómo te atreves a incursionar en un terreno que desconoces? - me dijeron ante uno de estos casos:

1º Porque me lo ha pedido la persona, le quiero ayudar y le aviso que solo es una prueba.

2º Porque indudable que si no entro en ello lo seguiré desconociendo siempre y,

3º Porque no se si creo o no en esto; pero en la terapia de intención paradójica de Victor Frankl sí que creo.

Obvio: mi proceso se adecua a la persona y el objetivo concreto; Y el tamaño del papel que elijo para cada caso TAMBIEN.

Por último : el decir << Yo no creo mucho en esto >> intenta evitar la frustración caso de que no se logre nada. Era una eventualidad de alguna manera avisada

"Existe un principio que constituye obstáculo contra toda información, prueba contra todo razonamiento y que mantiene indefectiblemente a un ser humano en permanente ignorancia. Este principio es el de condenar antes de investigar" Heribert Spencer