

# TRATADO PSICO-GRAFOLÓGICO DE LOS SENTIMIENTOS

*Carolina Giacumbo*

*Sandra M<sup>a</sup> Cerro*

*“Cuenta una vieja leyenda que, un día en que los sentimientos del mundo estaban aburridos, decidieron jugar al escondite. Mientras la **locura** se tapaba la cara y contaba hasta cien, los demás sentimientos se alborotaron buscando su propio rincón para esconderse.*

*La **alegría**, sonriendo entusiasmada y dando saltitos, se escondió detrás del arco iris. La **tristeza**, desesperanzada, se dejó caer en el primer abismo que encontró. La **pasión** corrió desaforada a esconderse en el cráter de un volcán, mientras los **celos** se acurrucaron en la ladera de lava para vigilar a la pasión de cerca. El **miedo**, mirando desesperado para todos lados, se cobijó aterrado detrás de la **sorpresa** y terminaron gritando los dos. La **ira** se escondió detrás de un trueno enorme. La **envidia** fue a esconderse a la sombra del **triunfo** que, con un gran esfuerzo, había conseguido alcanzar la copa del árbol más alto. Por último, el **amor** se escondió tras un rosal de rosas rojas cubiertas de rocío.*

*La locura gritó “¡¡¡Cien!!!”, y comenzó a corretear por el mundo encontrando, uno por uno, a todos los sentimientos escondidos. Pero el amor no aparecía. De pronto, tras un bello rosal la locura escuchó un suspiro. Agitó sus ramas para ver qué era y oyó un grito desgarrador: con las espinas había herido en los ojos al amor, que había quedado ciego. Mil disculpas le ofreció la locura y, para saldar su error, prometió al amor ser siempre su lazarillo. Y el amor la perdonó. Desde entonces, desde el día en que los sentimientos del mundo jugaron al escondite, el amor es ciego y la locura siempre lo acompaña.”*

## ¿Qué son los sentimientos?

*“El sentimiento es el triunfo de la pasión sobre la indiferencia. Es la apertura a un torrente de energía que se revuelve, inagotable, en lo más profundo del alma. Es dar rienda suelta al espíritu humano para que se manifieste en su expresión más pura. Es el pulso que nos recuerda, con su incesante latido, la inexorabilidad de la existencia”* (Leandro Nanfaro. Profesor)

Los sentimientos, esos extraños e inevitables compañeros de viaje, son tantos y tan difíciles de definir como de amaestrar en nuestro ser. René Descartes, en su “Tratado sobre las pasiones del alma” (1646), definía éstas como *“las percepciones, o los sentimientos, o las emociones del alma, que se refieren particularmente a ella, y que son causadas, sostenidas y fortificadas por algún movimiento de los espíritus”*. En 1690, el Dictionnaire de Furetière definía la emoción como *“movimiento extraordinario que agita el cuerpo o el espíritu y que turba el temperamento o el equilibrio”*.

Efectivamente, la **emoción o sentimiento**, es una turbación, un cambio, un movimiento, que se produce como reacción a un suceso, y que produce fenómenos físicos en nuestro cuerpo (componente fisiológico) y agita nuestro alma y espíritu (componente cognitivo) animándoles a emprender una acción concreta (componente conductista).

*“Quiero decirte una cosa, no te preocupes en explicar emociones, las emociones son caballos salvajes, en ningún momento la razón consigue dominarlas completamente, vive todo intensamente y guarda lo que sentiste como una dádiva de Dios”*. (Brida, Paulo Coelho)

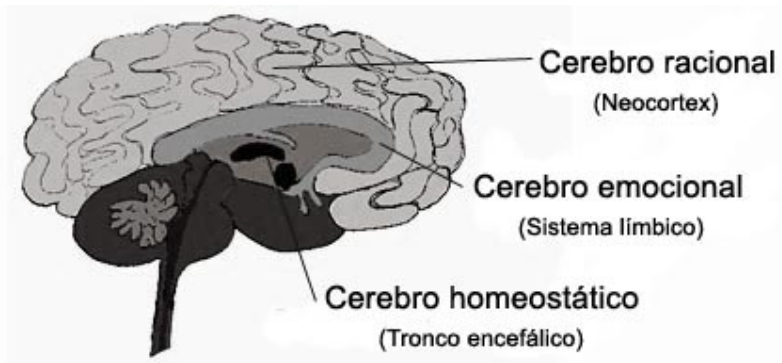
Para muchos, la diferencia entre emoción y sentimiento radica en que la emoción es un impulso inmediato provocado por un suceso concreto,

mientras que el sentimiento nace de una emoción pero puede diferirse más en el tiempo y no necesariamente depende de la provocación de un suceso. Muchas veces sentimos porque sí, sin nada que provoque ese estado concreto.

Sonia Reigosa (Profesora. Zaragoza): La emoción sería, pues, la "alerta" (excitación o perturbación) que nos provoca una situación. Por último, estaría el componente conductual, que consistiría en esas reacciones motoras que tenemos ante dicha situación.

**¿Dónde residen los sentimientos?**  
**¡Piedra libre para los sentimientos!**

Acurrucados en la zona media de nuestro cerebro, los sentimientos se disparan desde el sistema límbico, comandado por esa diminuta pero potente "almendrilla" llamada amígdala. El sistema límbico es más primitivo que la corteza cerebral pero sus conexiones nerviosas con ésta son mucho más amplias que las que viajan a la inversa, es decir, la autopista que va desde el sistema límbico al neocórtex no puede compararse con el pequeño camino vecinal que conecta el neocórtex con el sistema límbico, y es por eso que, sin poderlo remediar, muchas veces sentimos que nuestras emociones nos dominan. El cerebro homeostático es el que nos proporciona una respuesta automática inmediata a nuestros instintos o emergencias vitales, pero no piensa ni siente. El cerebro emocional es automático y siente, pero no piensa. Así que el joven cerebro racional tiene que mantener su lucha y bregar de forma equilibrada entre el impulsivo inconsciente cerebro homeostático y el travieso e inquieto cerebro emocional ¡En esa encrucijada estamos!



*"(...) – ¿Que de qué sirve eso? Mente es algo más que Corazón, es donde reside la Razón, es eterna. Tú, un sentimiento, morirás por nada y vivirás para lo mismo. ¿O acaso crees que estás aquí para otra cosa que no sea para estar conmigo? Mira, tengo una misión importante y cuando la cumpla morirás con tu cuerpo, con Yo. No puedo pensar en cosas tan abstractas como el amor o cosas tan materiales como la vida y la muerte. Esas palabras no existen para mí porque el alma, Mente, es eterna.*

*– ¡Eres cruel!*

*– No soy cruel. Porque la crueldad es un sentimiento y los sentimientos tampoco existen para mí. (...)"*

(Marcial Zamorano, "Diálogo con otro mundo")

Mente es cruel y también ignorante. Puede esforzarse lo que quiera para demostrar su poder pero al final Corazón demostrará que es muchísimo más fuerte que ella.

Porque, al final del camino, en cada paso que vamos dando, dejamos la huella del sentimiento que en nuestro corazón hemos alojado.

## **Dos y dos son cuatros, cuatro y dos son seis...**

### **Contando sentimientos**

Dilucidar cuáles y cuántos son también ha sido generado una batalla teórica a través de los tiempos. Son demasiados, entonces ¿cómo los clasificamos?

Para hacerlo, volvemos con Descartes y su “Tratado de las pasiones del alma”. Para él, sólo hay seis pasiones primarias y todas las demás serían derivadas de éstas: admiración, amor, odio, deseo, alegría y tristeza. Charles Darwin (1872) consideró como fundamentales la alegría, la sorpresa, la tristeza, el miedo, la aversión y la cólera. En la década de los 70, el antropólogo americano Paul Ekman, añadió otras diez emociones a la lista de Darwin: diversión, desprecio, satisfacción, apuro, excitación, culpabilidad, soberbia, satisfacción, placer y vergüenza. A raíz de sus investigaciones, Ekman consiguió también aislar las que consideró las seis emociones primarias o fundamentales (alegría, tristeza, rabia, asco, miedo y sorpresa) basándose en la universalidad de las expresiones, es decir, en que las expresiones físicas y fisionómicas de tales emociones tuviesen un carácter único reconocido en todos los lugares y culturas del mundo.

Seguramente si todas estas emociones decidiesen jugar al escondite, encontraríamos, perdidas entre ellas, muchísimas más, pero vamos a considerar en este estudio solamente a unas poquitas de éstas, para poder profundizar con mayor detalle en su esencia y tratar de entresacar, además de ese mencionado gesto universal que las caracteriza, cómo sería también el gesto de su escritura manuscrita.

Una hermosa tarea se nos ocurrió además mientras escribíamos y fue la de describir a los sentimientos a través de los mismos sentimientos. Nos preguntábamos: ¿Cómo serían los sentimientos en persona? ¿Cómo se verían unos a otros? ¿Qué sentimiento dominaría a cada sentimiento? Y en este torbellino de ideas, encontramos que los sentimientos nos dominaron a nosotras y a nuestros escritos...

## LA ALEGRÍA

Sí que es éste, sin lugar a dudas, un sentimiento universal, de expresión no sólo reconocible sino anhelada en el mundo entero. La **alegría** es el sentimiento de exaltación físico y emocional ante un acontecimiento o experiencia positiva que nos causa placer, vivacidad, ganas de reír (y a veces incluso llorar), de gritar y que podría hacernos volar de felicidad. Eso sí, la alegría tiene un pequeño inconveniente: es de corta duración.

*“Alegría: Se da cuando todos los músculos activadores de la sonrisa se ponen de acuerdo para trabajar juntos y así reaccionar ante un estímulo placentero que hace que todo nuestro cuerpo se sienta mejor. En ocasiones puede acompañarse de H<sub>2</sub>O con un cierto toque salado al gusto, en forma de lágrimas”.*

(Patricia Orós)



La alegría escribe ágil y disparada. Como su trazado ha de ser eufórico, los renglones tomarán una inclinación ascendente. Al ser una dicha incontrolada, quizás se incline hacia la derecha y se desboque también en los finales. Volarán las tildes y los puntos de las “íes” y quizás se cometan algunos tropiezos o “lapsus calami” en el escrito, producto de la agitación del momento.

*“Explosión efímera y descontrolada de mi cuerpo. Por un momento consigo desconectar del latente estado de caída en el que habito para golpear con fuerza en el cielo. Subo hasta las estrellas y grito hasta esparcirme. Me siento grande, crecido. Nada puede conmigo, aunque me muestre descubierto, despojado de armaduras cotidianas. Sé que durará poco y, sabiéndome caduco, me recreo. Alzo la espalda arqueada, levanto los puños y salto alto, muy alto”* (Marcial Zamorano)

### **Describiendo a la alegría, desde la tristeza**

*“Soy la tristeza y tristemente, me preguntó por qué la alegría vive su vida como una búsqueda, mirando todo lo que pasa a su alrededor con la intención de alegrarse. Cuando por fin, pasa algo que la pone feliz, me pone triste que ella enseguida lo demuestre saltando y festejando, riendo a carcajadas. Descubro que va por la vida con una sonrisa. Es que llena el alma y muestra, aunque por poquito tiempo, que la vida es hermosa y merece ser vivida. Es que ella es el milagro que permite que la vida sea cada día más linda... ¡Qué cosa! Si la alegría me contagiara un poquito de su positividad, optimismo y forma de ver y vivir la vida, tal vez yo no estaría tan triste”.*

### **LA TRISTEZA**



*“La tristeza es desesperación tranquila, sensación de ahogo, cansancio y malestar.*

*El alma se oscurece, decae y va muriendo poco a poco”*

(Marcos Vázquez)

Ese estado de “desesperación tranquila” llamado **tristeza** suele venir asociado a una situación de cambio o pérdida que puede adquirir mayor o menor valor, duración o intensidad dependiendo de la circunstancia concreta que ocasiona esa pérdida, o bien de la capacidad de sentir o aceptarla en cada uno de nosotros.

*“-He perdido mi gotita de rocío- Dijo llorando la flor al cielo del amanecer que había perdido todas sus estrellas” (R. Tagore)*

También existe una tristeza llamada “**nostalgia**” que es la provocada por el recuerdo de la felicidad pasada. En los románticos fados (típicas baladas portuguesas) hacen referencia a ella como “saudade”, el dolor por la añoranza del bien que se ha perdido.

*“Pedro: "Saudade" es el dolor del bien perdido, y tú no has perdido nada aún.*

*Inés: ¿No estoy perdiendo algo tuyo a cada momento? Cuando acabas de besarme, ya siento "saudades" de aquel beso que se va. Cuando te duermes, aún no has terminado de cerrar los párpados, y ya tengo "saudades" de tus ojos".*

(Alejandro Casona, "Corona de Amor y Muerte")

La tristeza escribe lenta, pausada, con cadencia de cansancio y resignación. Sus renglones descienden o se dejan caer apesadumbrados, y los finales de línea tal vez también se desvanezcan. La presión será débil, a veces incluso rota. Como la tristeza suele ser hermana de la inseguridad, es probable que la inclinación del escrito se invierta hacia la izquierda, y reflejando el miedo al futuro inmediato, al “¿qué pasará ahora?”, al “¿qué será de mí?”, y al temor a que ese malestar perdure.



### **Describiendo a la tristeza, desde la alegría**

*“Soy la alegría y pensando en la tristeza descubro que su vida es demasiado triste para mí. La vive desde las sombras, sin poder encontrar la luz. Muchas veces, se presenta como un llamado de asistencia; como un pedido de auxilio que hace el alma desde lo más profundo porque no encuentra lo lindo y agradable de la vida. Me pregunto por qué procura recordar lo que pasó, pero en lugar de ser feliz por ello lo añora y se demuestra en todo su esplendor. Quisiera poder contagiarte una pizca de mi razón de ser, para poder robarle una sonrisa y que por fin sea capaz de desaparecer del corazón de todos”.*

### **EL AMOR**

*“Amor, en su acepción global, es el sentimiento que mueve montañas, la medicina que cura física y anímicamente, y que nos hace dar lo mejor de nosotros mismos al mundo”. (Gracia de la Cerda)*



El **amor** es el sentimiento más inabarcable que existe, su inmensidad turba y la variedad que acoge es capaz de acobardar a cualquier escritor, y más en este caso a dos escritoras de artículos sencillos ¡caray, qué complejo es el amor!

Lope de Vega dijo que el amor era la raíz de todas las pasiones, puesto que de él nacían la tristeza, el gozo, la alegría y la desesperación ¡y tenía tanta razón! El amor es entrega, es afecto y también es pasión. El amor es un sentimiento universal y generoso que cuando existe surge desde el alma y necesariamente siempre se comparte. Amar es proyectarse a los demás, dejar una parte de nuestro corazón depositada

en otros, a veces incluso para siempre... Y esa parte que dejamos transforma a los otros y también, felizmente nos transforma.

La escritura del Amor será curva y abierta en guirnaldas, inclinada a la derecha, donde habitan los demás, y con rasgos progresivos porque el amor es entrega. Será también una escritura ligada porque el amor une personas como liga sus letras. El trazo será espontáneo, ligero y extendido, porque el amor es afecto. Además, si a ese amor lo llamamos pasión, el trazo será más lanzado, con finales pronunciados, ágiles, proyectados hacia el margen derecho, sin miedo. Y si a ese amor lo llamamos enamoramiento ¡ya quién sabe!, impredecible enfermedad del amor...

*“Amor. Capricho de la Naturaleza para seguir siendo, crecer, evolucionar y conquistar el Universo. Cuando amas te conectas a lo amado y si amas todo lo que hay alcanzas lo divino. Amar a una parte del Todo, a una entidad concreta, es como sentir una fragancia condensada en un frasco minúsculo. Es intenso y por un tiempo mínimo te revuelve y te pierde.”*

(Marcial Zamorano, “Siete trazas adormecidas”)

### **Describiendo al amor, desde los celos**

*“Terriblemente celoso estoy del amor... Es que su vida es ternura, es un regalo que se da y que al mismo tiempo se recibe; es esa pasión y esa magia que fluye cuando las miradas del alma se encuentran... Los celos no me dejan ver que “el amor se descubre a través de la práctica de amar y no de las palabras”, si esto que dijo Coelho es así, entonces yo también podría descubrir y vivir la energía del amor, simplemente amando; porque en realidad es el amor una ventana abierta al mundo, una ventana que todos podemos abrir cuando queremos y nos dejamos atravesar por la vida de los otros. Pero yo no puedo porque me ennegrecen los celos de saber que el amor es una fuerza que nace desde*

*adentro y que es capaz de mover montañas. Quisiera que el amor, fuera capaz de curarme, de cambiar mi existencia celosa, que su fuerza que ayuda a superarse, me permita crecer, mejorar y ser capaz de amar desde lo sencillo y dejando libre a quien amo, para que también pueda crecer a mi lado. A veces, los celos contra el amor me juegan una mala pasada y termino matando ese amor que tanto amo...”*

## LOS CELOS

Compañeros del amor suelen ser tristemente los **celos**, esa mezcla de pasión, deseo de posesión, orgullo, inseguridad y miedo que corroe el corazón cuando se ve amenazado de ser desposeído de aquello que creía suyo. Hay quienes piensan que no existe amor sin celos, otros sin embargo creen que los celos pueden matar al amor.



*“Son celos cierto temor  
tan delgado y tan sutil,  
que si no fuera tan vil,  
podiera llamarse amor”*

(Lope de Vega)

Los celos. Víctima y sepulcro del Amor. Ese *“monstruo de ojos verdes que se burla de la carne de la que se alimenta”* que relataba Shakespeare en *“Otelo”*. Son estos los celos pasionales que, por ser pasión en esencia, tendrían una mano de escritura arrebatada e impetuosa, inclinada a la derecha, lanzada y descontrolada o con oscilación agitada como signo de emotividad irrefrenable, y con algún signo regresivo, finales en gancho o rasgos envolventes con intención de poseer o acaparar. El escrito desbordaría el margen derecho. Tal vez

su firma se cubriera de una rúbrica con forma de coraza o escudo, cerrando por la derecha, marcando el territorio de lo propio y poniendo barreras a los que osen tomarlo o siquiera acercarse.

Los celos de la personalidad orgullosa, compulsiva, que se cree más que nadie y que, por tanto, no puede ser “dejada” por la persona de la que se cree dueña, tendrían mano alzada con escritura sobrealzada y grandes mayúsculas; signos de cierto narcisismo que no son más que la máscara de una encubierta inseguridad.

Los celos vulnerables de la personalidad insegura, que se siente inferior, temerosa de no ser merecedora de aquello que posee y por ello tiene miedo de perderlo o de que se aparten de su lado; tendrá, sin embargo, una escritura pequeña y rebajada, apretada y oscilante e invertida hacia la izquierda.

#### **Describiendo a los celos, desde la envidia y el amor**

*“¡Envidia tengo de los celos! Es que ellos aparecen como respuesta al miedo de perder al gran amor. Sé que no es bueno ser celoso, pero mi envidia pasa por que al menos en los celos hay un esbozo del amor.” “Yo, en cambio, el amor, descubro que los celos van por la vida sin poder disfrutarme, sin poder vivirme plenamente. Es que su miedo a perderme o su sentimiento de superioridad y posesión son tan grandes que esconden todo lo bueno y lindo que hay en el interior. Si con mi amor, pudiera construir algo distinto, desterraría a los celos de la Tierra para que cada uno pueda crecer libremente y con la certeza de que esa libertad en el Amor es la que nos permite estar unidos a los otros. Unidos, pero no atados, porque somos libres de amar y ser amados, y es justamente esa libertad en el amor la que nos permite estar al lado de los otros construyendo vínculos que sean verdaderos, que no se mueran por los celos y los miedos de perder al otro”.*

## LA ENVIDIA

*“Cuenta la Leyenda que una vez una serpiente empezó a perseguir a una luciérnaga; ésta huía con miedo de la feroz depredadora, pero la serpiente no pensaba desistir. Huyó un día, y ella no desistía, dos días y nada. Al tercer día, ya sin fuerzas, la luciérnaga paró y le dijo a la serpiente:*

*- ¿Puedo hacerte tres preguntas?*

*La serpiente respondió:*

*- No acostumbro a dar este privilegio a nadie, pero como igualmente te voy a devorar, puedes preguntar lo que quieras.*

*- ¿Pertenezco a tu cadena alimenticia?*

*- No- contestó la serpiente.*

*- ¿Yo te he hecho algún mal?*

*- No- volvió a responder.*

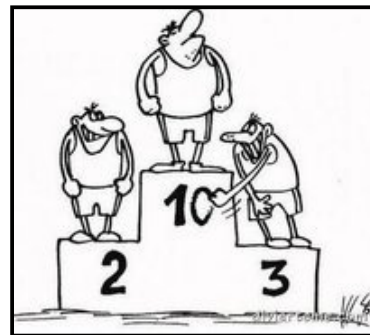
*- Entonces, ¿Por qué quieres acabar conmigo?*

*- Porque no soporto verte brillar...”*

La **envidia** es un sentimiento íntimamente relacionado con nuestra propia autoestima, que se encuentra desamparada y disminuida por culpa de una comparación con lo que tienen o disfrutan los demás. Envidiar a otro es sentirse inferior a él por no poseer lo que éste posee, bien sea un estatus social, algún bien o alguna situación vital favorable.

*“La envidia es esa sensación de inferioridad, inseguridad... deseo mezclado con impotencia por desear aquello que sabes no está a tu alcance ni te corresponde. La envidia te hace mezquino, grotesco, solo un reflejo de ti mismo.”*

(Charo Paradas)



Si en principio puede considerarse un sentimiento negativo, no siempre es así. La envidia maligna y recalcitrante puede ser “hostil” (“no puedo soportar que él sea tan feliz”) o “depresiva” (“¡Ojalá yo fuese tan feliz

como él!); pero también existe la envidia “admirativa” (“Es normal que sea tan feliz; se lo merece porque ha trabajado mucho”) o también llamada “envidia sana”, que es positiva para el que la siente e incluso puede servirle de trampolín para emular al “envidiado” y con ello elevar la propia autoestima y entusiasmo vital.

La mano que escribe con envidia sufrirá también de un profundo sentimiento de inferioridad y vulnerabilidad, por lo que su letra será generalmente pequeña y rebajada, apretada, artificiosa, invertida hacia la izquierda, con una rúbrica compleja tachando la firma o envolviéndola a conciencia, y el primer monte de la “M” de menor altura que el segundo.

#### **Describiendo a la envidia, desde los celos**

*“Nosotros, ¿estar celosos de la envidia? ¡¡¡Jamás!!!! Cierta vez, François De La Rochefoucauld, me describió de manera perfecta, cuando dijo: “En cierto modo los celos son algo justo y razonable, puesto que tienden a conservar un bien que nos pertenece o que creemos que nos pertenece, mientras que la envidia es un furor que no puede tolerar el bien de los demás”. Prefiero tener celos de aquellos a los que amo, pero envidiar al amor jamás. Porque los celos me demuestran que tengo amor, pero la envidia es pensar que yo nunca voy a poder amar y ser amado, es sentirme inferior y no ser capaz de construir en el amor. Lo que sí me pone un poco celoso es esto que algunos llaman “sana envidia”, porque en algún lugar de nuestro cerebro, se aloja esa idea de acercarse e imitar a aquél a quien envidio... Y ser como él... entonces los celos aparecen con más fuerza y estoy contradiciéndome todo el tiempo... Me confundo, me mareo, y me peleo entre estar celoso o desarrollar una sana envidia. Y frente a estos sentimientos encontrados, siempre, vuelven a aparecer el amor y la alegría que me liberan y me ayudan a crecer”.*

## EL MIEDO



*“El miedo es como un fuego en nuestro interior.  
Si lo controlamos nos mantendrá calientes para seguir peleando.  
Pero si no lo controlamos se extenderá y nos devorará, y también a quienes  
amamos”*

(Rocky Balboa)

El **miedo** es la emoción que nos alerta de una amenaza de peligro, provocando una fuerte reacción fisiológica que nos prepara para la acción. Cuando sentimos miedo ante una situación, el corazón y la respiración se nos aceleran, temblamos, y un extraño sudor frío nos invade el cuerpo, colocándolo en posición de defensa. El miedo puede ser también instantáneo, como consecuencia de una amenaza concreta y puntual, o puede ser un miedo duradero y un tanto más sereno ante alguna situación vital prolongada en el tiempo que nos imprima temor o inseguridad.

*“El miedo es el sentimiento que impide que disfrutemos del resto de sentimientos positivos, que nos paraliza, nos anula, y nos impide alcanzar nuestros sueños, y vivir en paz con nosotros mismos, y con los demás. Es el que genera todo el resto de sentimientos negativos: odio, venganza, celos, envidia...”*

(Gracia de la Cerda)

La mano que escribe con miedo es una mano insegura y además tiembla, por tanto su escritura tendrá una cadencia sumamente irregular, sofocada, con rasgos interrumpidos, temblorosa, con presión débil o rota y con variabilidad en la inclinación de las letras y la dirección de los renglones. Al sentirse la mano autora amenazada, su ser se verá disminuido y así también su escritura, que será pequeña y quizás rebajada, apocada y estrecha. Aparecerán también “pasillos” a lo largo del escrito, y “fantasmas” en el margen derecho, síntomas de temor y ansiedad. En definitiva, signos que califican el modelo escritural que ha venido a denominarse “escritura atormentada”.

#### **Describiendo al miedo, desde la ira y el amor**

*“Con mucha ira me toca describir a mí al miedo... Ese sentimiento que paraliza a las personas, que les provoca extrañas sensaciones en su mente y en su cuerpo. No deseo que las personas se sientan amenazadas, por eso con mucho desagrado me levanto contra el miedo”.*

*“Yo, el Amor, también me alzo contra el miedo, pero desde el amor mismo. Ocurre que tengo que luchar contra él con toda mi fuerza, ya que muchas veces por su culpa me pierdo la posibilidad de crecer en el corazón de los demás... Es que por miedo muchas veces los Hombres no se animan a amar y quedan paralizados, sin actuar, sin elegir, sin saber qué hacer. Entonces, el miedo, se presenta como un obstáculo a sortear y para hacerlo es necesario elegir, ¿me animo a vivir este Amor o el miedo de vivirlo me paraliza y no animo? ¡Qué dilema que se nos presenta por culpa del miedo! Cierta vez, Paulo Coelho escribió: “Nadie elige sin miedo” y yo, el Amor, también me uno a esos pensamientos. Sin duda, elegir da miedo, pero elegir desde el amor, también me ayuda porque como ustedes ya saben, yo soy un sentimiento universal que me comparto”.*



## LA IRA

*“La ira está relacionada con el desagrado que una persona tiene ante una circunstancia determinada, que le impide actuar de forma tranquila produciendo alteraciones de la conducta incontrolables”*

(Carlos Romero)



La explosión de la ira salta ante una situación repentina, inesperada e indeseable, que nos limita intencionadamente en aquello que deseamos o queremos. Cuando nos enfadamos, es casi siempre por algo o alguien que está poniendo cortapisas a nuestra satisfacción de una necesidad o que hiere nuestro sistema de valores; sentimos amenazado algo nuestro y por eso saltamos, nos revelamos, y el chispazo enciende el fuego en nuestro interior. Este ardor se manifiesta con tensión muscular, respiración y corazón acelerados, y un sudor frío muy similar al del miedo. Pero, al contrario que el miedo, la ira no nos paraliza sino que nos arrebatada aún más.

La mano crispada por la ira se rigidiza, con lo que si escritura puede ser torpe, entrecortada, irregular y, sobre todo, muy muy presionada, con presencia de rasgos angulosos, con forma de cuchillos, con ganchos y acerados, principalmente en las barras de la “t” que pueden dispararse sin control, así como los trazos verticales que se marcarán tajantes.

*“La ira es como el fuego; no se puede apagar sino al primer chispazo.*

*Después es tarde”*

(Giovanni Papini)

## Describiendo a la ira, desde el miedo y el amor

*“¡Qué miedo que me da la ira! Es que ella no me permite ser, surge en contraposición a mi estado de quietud frente a situaciones que me deberían paralizar. Se opone a mis sentimientos y a mis modos de actuar. Amado Nervo cierta vez escribió que yo soy más injusto que la ira y realmente no logro entender por qué, muchos dicen que es así porque la ira tiene capacidad de reacción, en cambio yo, inseguro y temeroso, me anuló.”*

*“Dicen que yo soy capaz de frenar la ira. Es que cuando amo, y me demuestro en mi mayor esplendor, puedo hacerla desaparecer. No sé si siempre será posible, pero creo que a veces también la ira me despierta y me regala la alegría de crecer como sentimiento para frenarla”.*

A modo de cierre...

Cómo expresamos nosotras los sentimientos en nuestros escritos...



*En Madrid y Buenos Aires, Diciembre 2010*