



Piesse

**GRAFOLOGIA
E BENESSERE PSICOFISICO:
UN CASO PRATICO.**

Loredana Minnocci

Maggio 2016

GRAFOLOGIA E BENESSERE PSICOFISICO: UN CASO PRATICO.

Loredana Minnocci¹

◦ ◦ ◦ ◦ ◦ ◦ ◦ ◦

Moretti aveva molta fiducia nella grafologia come rivelatrice dell'animo umano. La definiva «Scienza sperimentale, che dal solo gesto grafico d'uno scritto umano rivela le tendenze sortite da natura o innate». Affermava che qualunque linguaggio esterno scaturiva dall'interno, come l'acqua dalla fonte. «Così se la parola interna è formata da forte intelligenza, anche il linguaggio esterno, scritto o parlato, sarà tale...il linguaggio interno è l'espressione dell'idea e contiene in sé l'idea che esprime...E l'idea cos'è? È l'elaborazione dell'animo, è l'opera che l'animo foggia con la sua forza...è ciò che l'anima può sciogliere da sé o legare per mezzo della sua facoltà volitiva, comunicandolo al linguaggio interno o proibendo, a volte invano, di farne comunicazione al linguaggio esterno...La scrittura di conseguenza contiene il linguaggio interno e perciò contiene tutte le modalità delle idee; e di conseguenza indica la forza dell'intelligenza, della volontà e dell'espressione dell'intelligenza e della volontà di colui che ha steso la grafia».(Moretti, 17-19, 2002).

Le parole scritte quindi raccontano a chi le osserva con occhio esperto, la storia, il vissuto, della persona che le ha redatte. Dalla scrittura è possibile cogliere informazioni preziose che riguardano l'intelligenza, l'emotività, lo stile di vita di un individuo, perché l'atto dello scrivere ha inizio da un movimento e da una spinta bioenergetica di base che ne evidenzia la vitalità, l'energia, la volontà, l'originalità, le caratteristiche dell'intelligenza, ma allo stesso tempo fa notare carenze, debolezze, ansietà, tensioni.

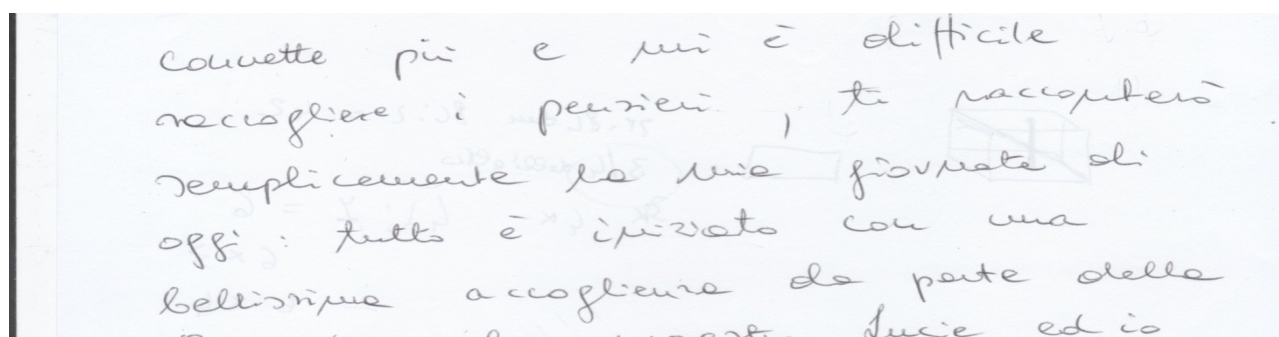
Nel caso in questione la scrittura presenta uno squilibrio funzionale legato all'Istinto psichico. L'autrice della grafia mostra una accentuata accuratezza grafica e disarmonizzazione della dinamica tra le tre larghezze, a favore di un'ipergrafia che si muove verso il proprio Io e verso gli altri. Ciò non le permette di vivere serenamente né il rapporto con se stessa, né quello con le persone che le vivono

1. *Grafologa.*

accanto. Queste forme di controllo e preoccupazione le creano inoltre un grande dispendio di energia, insoddisfazione e disturbi psicosomatici.

La grafologia può essere una valida fonte di aiuto per capire immediatamente quali siano gli squilibri che provocano questi disagi e suggerire un percorso che riporti equilibrio e serenità alla persona.

Scrittura di presentazione



Saggio grafico rilasciato il 18 dicembre 2015. La scrittura è caratterizzata dai seguenti segni grafologici: Pressione spostata, Intozzata I, Ricci ammanieramento, Calibro grande con variabilità, Spadiforme, Mantiene il rigo, Rovesciata, Ascendente, Scattante, Tentennante, Titubante, Aste a destra, Chiara, Staccata, Frammentata, Parallela, Larga tra parole, Curva, Estesa, Angoli B, Sinuosa, Angoli C, Ritmo rallentato, Accurata.

Analisi della scrittura e valutazione degli squilibri.

Dall'analisi della grafia si evidenzia che nella scrivente esistono due tendenze non ben integrate: una naturale e una acquisita. Quella naturale la porterebbe a essere disponibile, accogliente, aperta, accondiscendente. L'altra invece, acquisita con l'esperienza, l'ha portata ad essere diffidente, a frenare la manifestazione dei suoi sentimenti, l'ha resa guardinga e cauta di fronte all'altro. Di conseguenza le risulta molto difficile manifestare i suoi sentimenti e rapportarsi in modo sereno. Questo perché l'ambiente in cui è cresciuta è stato fortemente condizionante e ha acuito il suo spirito critico, la sua riservatezza e la sua severità. Vivere questa dicotomia non la rende serena e ha creato in lei un conflitto

interiore non ancora risolto. È stata abituata a rispettare le regole e ciò ha condizionato le sue scelte e l'ha resa meno libera nell'espressione e nella gestione della sua affettività. Avrebbe infatti un'ottima potenzialità espressiva, ma è frenata dai suoi timori e dal bisogno di apparire inappuntabile.

Selettiva nel rapporto con gli altri, sa tenere alla larga chi non le aggrada con gentilezza e modalità garbate, questo perché ha attivato atteggiamenti e modi accoglienti e comprensivi, ma difensivi della sua persona. Evita di creare urti e contrasti e non affronta discussioni in prima persona, cerca di allontanare da sé le problematiche facendo uso del tempo e cercando semmai un mediatore che la possa aiutare a districare la vicenda. Se costretta al confronto, al posto dell'aggressività fa uso dell'ironia.

Prima di risolvere un problema o portare avanti una proposta, ha bisogno di fare molte verifiche e non sempre è sicura di aver fatto la scelta giusta, una volta presa la decisione, però, cerca di portare a termine il suo progetto, esigendo da se stessa e da chi segue le sue direttive, il rispetto del percorso intrapreso, nel modo più fedele possibile. La sostenutezza e la rigidità le derivano da un'impostazione regressa e da un forte atteggiamento critico e autocritico che spesso non è compreso da chi le sta accanto o da chi deve collaborare con lei, ma di contro ispira rispetto e fiducia per la sua persona e per il lavoro da lei intrapreso.

La sua modalità di contatto è recepita come aperta e cordiale, sa essere amabile, accomodante, ma in realtà si rapporta all'altro in modo diplomatico. È tenace nel voler far approvare o nel portare avanti le sue idee e convinzioni. In lei si esprimono preoccupazione, valutazioni e diffidenza che non lascia trasparire. Il rispetto delle regole, le modalità rigorose, sono un punto fondamentale del suo porsi, ma interiormente questo atteggiamento le comporta sofferenza e sacrifici. (Rotonda, Attilata, Riccio ammanieramento, angoli B, Parallela, Aste ritorte, Spadiforme).

Ha capacità organizzative e abilità nello scegliere le persone più adatte per ottenere complicità, collaborazione e anche per condividere le responsabilità che il compito affidato comporta. Sa adattarsi all'ambiente che la circonda accettando compromessi su ciò che ritiene marginale. Preferisce avere sempre sotto controllo le situazioni da affrontare. Sa contenere il suo risentimento, salvo tirarlo fuori nel momento che ritiene più opportuno. Il continuo controllo che la funzione critica esercita sulle sue facoltà, provoca un dispendio di energie che somatizza e che coglie in termini di mancanza di energia, spossatezza e disfunzione a livello fisico, che si riflettono sul sistema metabolico o ormonale. Spesso si

nasconde e si priva di positivi sprazzi di grazia, freschezza, vivacità infantili, che invece favorirebbero le sue potenzialità creative e probabilmente renderebbero meno aggressive, in termini funzionali, le situazioni stressanti. Il suo atteggiamento interiore e lo stress a cui si sottopone, infatti, non traspaiono all'esterno, perché la sua sostenutezza la fa apparire, ed essere: sicura, severa, attenta al dettaglio e alla precisione; interiormente invece è presa da dubbi domande, cerca di prendere tempo e quasi diventa scrupolosa.

Si pone verso l'altro in modo semplice, ma raffinato, come semplice e raffinato è il suo modo di vestire, di mangiare e di parlare. Nel rapporto affettivo sa essere molto femminile e seducente e, se si lascia andare, sa prendersi cura dell'altro in modo completo. Ma lui deve saper conquistare la sua fiducia ed essere, nei suoi confronti, molto disponibile, attento e comprensivo, altrimenti pone in atto quella diffidenza o cautela che la mettono in genere sulla difensiva e la fanno reagire bruscamente o puntare i piedi.

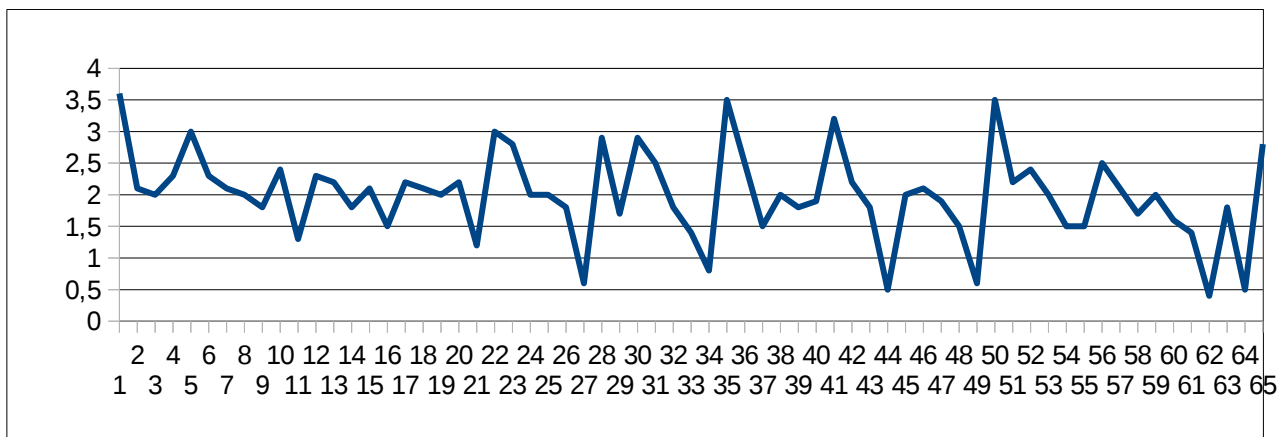
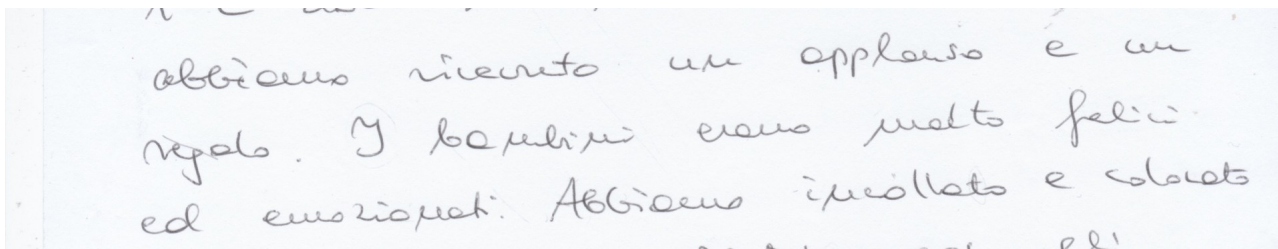
Più che portata a una spiritualità idealistica ha un profondo rispetto per l'ambiente e per gli animali, di cui può prendersi cura con successo proprio perché portata a vedere nella natura una sorta di panteismo. Sa essere anche molto concreta ed è preoccupata di assicurarsi un certo benessere economico che le permetta di vivere serenamente.

Manifesta nel comportamento quotidiano delle forme di distinzione che suscitano nell'altro una certa curiosità e meraviglia.

I suoi indici grafici indicano una buona capacità di imparare e ritenere quanto appreso, una certa abilità nell'imparare le leggi fondamentali e portanti che stanno alla base di ciò che studia, ma anche una modalità efficace di trasmettere con chiarezza, accuratezza, ordine, fedeltà alle regole, il contenuto da comunicare. Attenzione però, perché il controllo, la necessità di portare a termine il progetto intrapreso, la forte ipercritica a cui si sottopone e sottopone gli altri le creano isolamento e le sottraggono energia. Questi segnali non vanno sottovalutati perché il suo fisico e la sua psiche ne soffrono.

Nell'analizzare gli squilibri si è reso necessario soffermarsi sulla dimensione del Calibro che riveste un ruolo determinante all'interno di una equilibrata funzionalità psichica. Il Calibro, infatti, esprime l'espansione o la concentrazione dell'energia vitale dell'io, quale è il suo atteggiamento di fronte alla

realtà in una dinamica che si muove tra ciò che sente in sé e ciò che percepisce dall'ambiente. Il Calibro che presenta una variazione armonica, contribuisce a esprimere quindi una personalità equilibrata. Analizzando alcune righe della scrittura di presentazione e osservando il grafico utilizzato per registrare le variazioni di grandezza del calibro, possiamo leggere la modalità di utilizzazione dell'energia. Si rileva un andamento altamente disomogeneo, con cadute improvvise e impennate repentine. Le cadute di calibro evidenziano sempre uno stato di disagio di ansia, di angoscia, di spossatezza. La scrivente sta chiedendo troppo a se stessa o sta vivendo un forte disagio che la sottopone ad una continua perdita di energia. e a un eccessivo sforzo per ritrovarla.

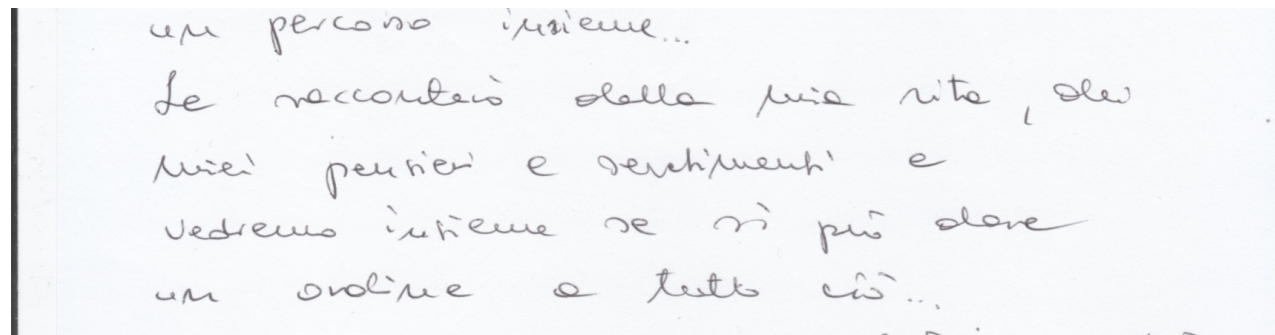


Il grafico registra i valori corrispondenti alle variazioni di grandezza di calibro delle lettere di base che sono state rilevate dalla misurazione della frase qui riprodotta, a sua volta estrapolata dalla scrittura di presentazione. Il valore medio è dato dai parametri che si trovano tra 2 e 2,5 sull'asse delle ordinate su

tutto il nastro delle ascisse. Si notano depressioni e picchi molto ravvicinati tra loro questo significa che l'energia si distribuisce male, tutta la persona è in sofferenza.

Nel colloquio seguito alla lettura dell'analisi sono stati messi in evidenza i punti deboli e gli squilibri emergenti. Si è studiato un piano per affrontarli e risolverli. Sono stati suggeriti degli esercizi di rilassamento e degli esercizi di tipo grafologico da eseguire quotidianamente fino al successivo incontro.

Scritture successive ed evoluzione

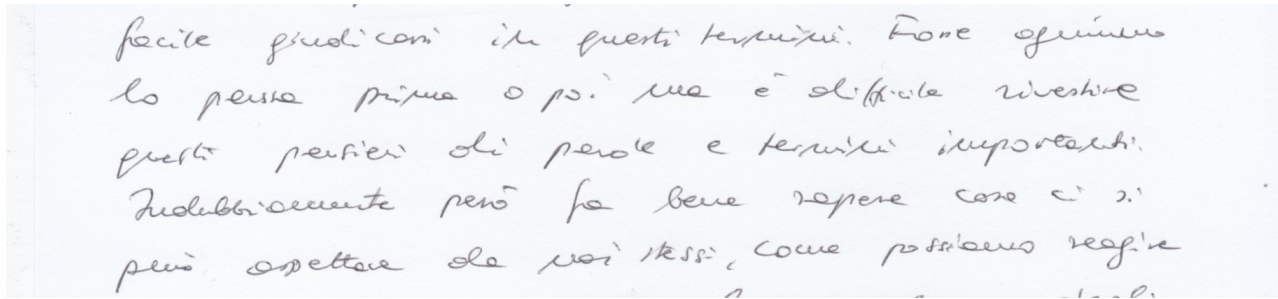


Scrittura del 02 marzo 2015

Nelle scritture del 02 marzo 2015 si notano ancora rigidità, forme di controllo e spossatezza.

Il colloquio che segue a questa scrittura invece risulta interessante perchè partendo dai segni rilevati dall'analisi vengono messi in evidenza i punti forti e i punti deboli. Insieme si discute su quale sia il modo per mettere più a frutto i punti forti: capacità di adattamento, capacità di comprendere con chiarezza e di farsi comprendere, capacità di comprendere le persone, capacità di organizzare e scegliere..)

A fine colloquio il suggerimento è quello di continuare gli esercizi di rilassamento e di grafoterapia. Si consiglia anche l'uso di un diario dove appuntare quotidianamente i pensieri ricorrenti, le preoccupazioni, i fatti salienti della giornata. Questa tecnica risulta utile per prendere le distanze dal proprio vissuto e leggere la propria storia in modo oggettivo, cercando risposte anche fuori da sé.



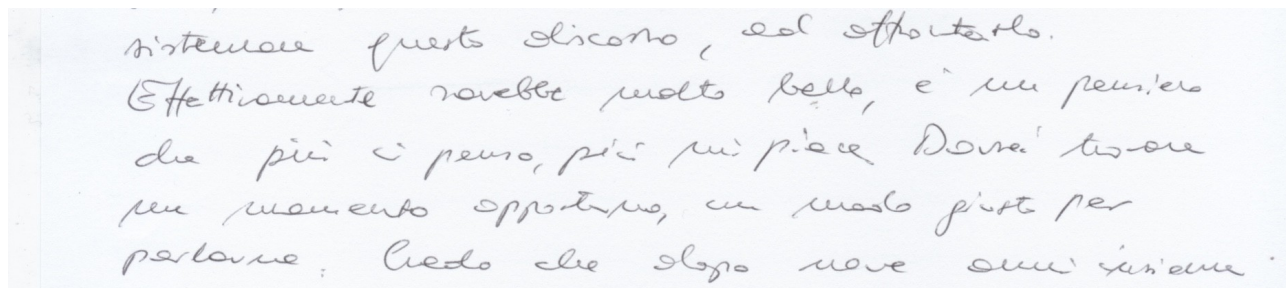
facile giudicarsi in questi termini. Forse ognuno
lo pensa prima o poi, ma è difficile rivivere
questi pensieri di parole e termini importanti.
Indubbiamente però fa bene sapere cose e si
può aspettare da noi stessi, come possiamo reagire

Scrittura del 20 aprile 2015

La scrittura del 20 aprile registra un notevole cambiamento.

Nel colloquio emergono fattori positivi: maggior tranquillità, meno controllo, ricerca delle risposte. La grafia registra: scorrevolezza, continuità, migliore uso della funzione critica, più spazio all'affettività. Il consiglio è quello di continuare gli esercizi di rilassamento e l'uso del diario: strumento utile nel suo caso per oggettivare e ridurre l'iper critica.

Negli incontri sono state usate diverse tecniche di grafoterapia. Tra queste è risultata particolarmente interessante l'uso del disegno il quale mette bene in evidenza che l'Attesa è il carattere dominante della scrivente.



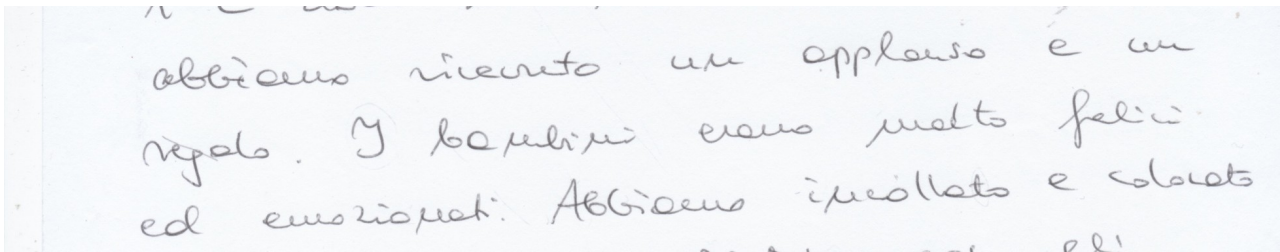
risistemare questo discorso, ed affrontarlo.
Effettivamente sarebbe molto bello, è un pensiero
che più ci penso, più mi piace. Dovrei trovare
un momento opportuno, un modo giusto per
parlarne. Credo che dopo nove anni insieme

scrittura del 25 maggio 2015, ultimo incontro.

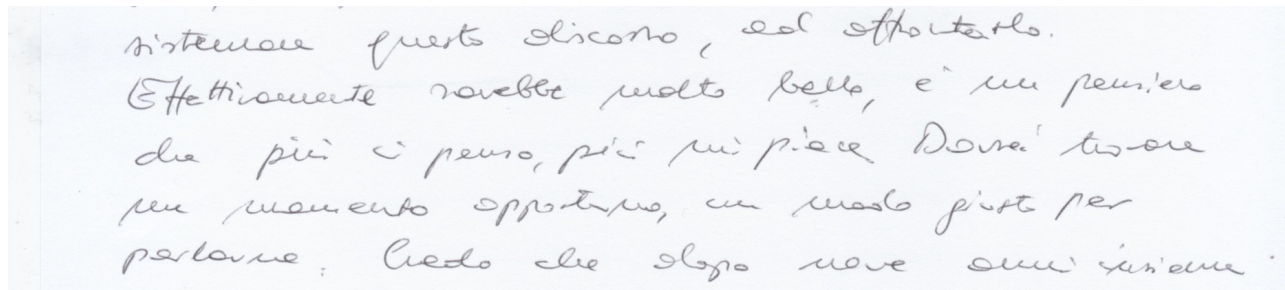
Dalla grafia risulta una preoccupazione minore per l'apparire e più attenzione al fare. L'energia si è canalizzata infatti, in modo più appropriato sul piano pratico e operativo. Anche la capacità di ragionamento e la verifica critica si sono spostati dagli elementi soggettivi dell'apparire agli elementi

oggettivi del fare, con il risultato che l'energia, prima in dispersione, è ora diventata operativa regalando maggior benessere ed equilibrio.

Considerazioni conclusive al percorso



Scrittura del 18 dicembre 2014



Scrittura del 25 maggio 2015

Le due scritture a confronto, l'una vergata il 18 dicembre 2014, l'altra il 25 maggio 2015, mettono in evidenza un percorso di miglioramento improntato al raggiungimento di un maggior benessere psicofisico, come risulta dall'evidente differenza dei prodotti grafici.

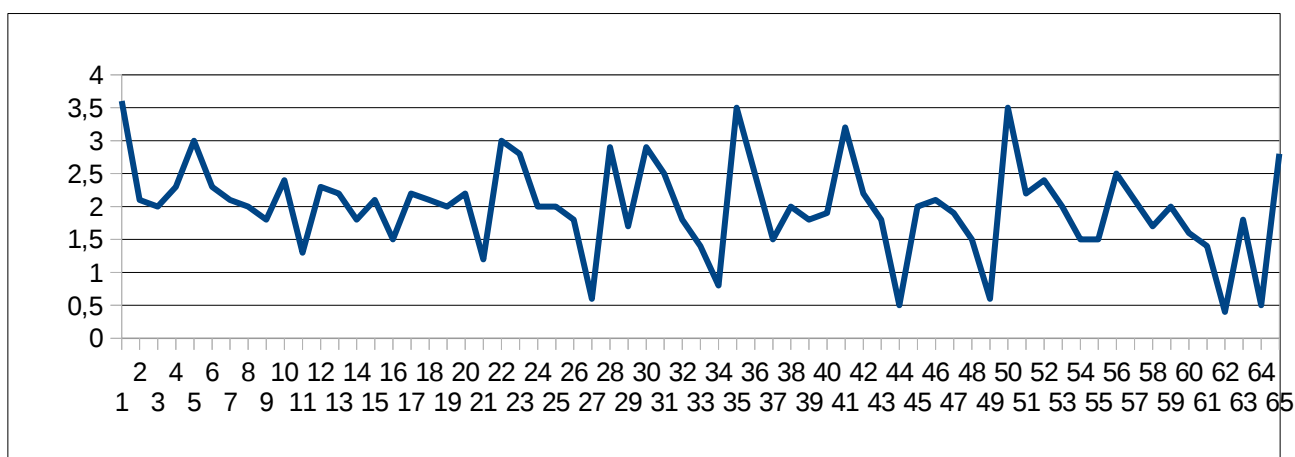
Mettendo a confronto i risultati della rilevazione dei segni di entrambi i saggi grafici si notano:

- Un maggior equilibrio nell'uso e nella distribuzione delle energie (Intozzata I).
- Un miglior uso delle dinamiche mentali (equilibrio della Triplice larghezza) acquisito grazie a un più efficace uso della funzione critica (Largo tra parole).
- Una maggior continuità del movimento grafico (Attaccata maggiore di Staccata).
- Scomparsa del Frammentato.

- Acquisizione della modalità Pendente che prende il sopravvento sul Dritta e sul Rovesciata.
- Diminuzione del Parallela.
- Riduzione del Calibro a favore di una maggior concentrazione e focalizzazione.
- Riduzione della Spadiformità, per un miglior uso delle energie a disposizione e un più efficace sistema di ricambio.
- Minor controllo dell'Accuratezza estetica con acquisizione di alcuni punti di Oscura, a favore di una maggiore creatività e spontaneità.
- Comparsa di Accurata spontanea.
- Maggior Dinamismo.

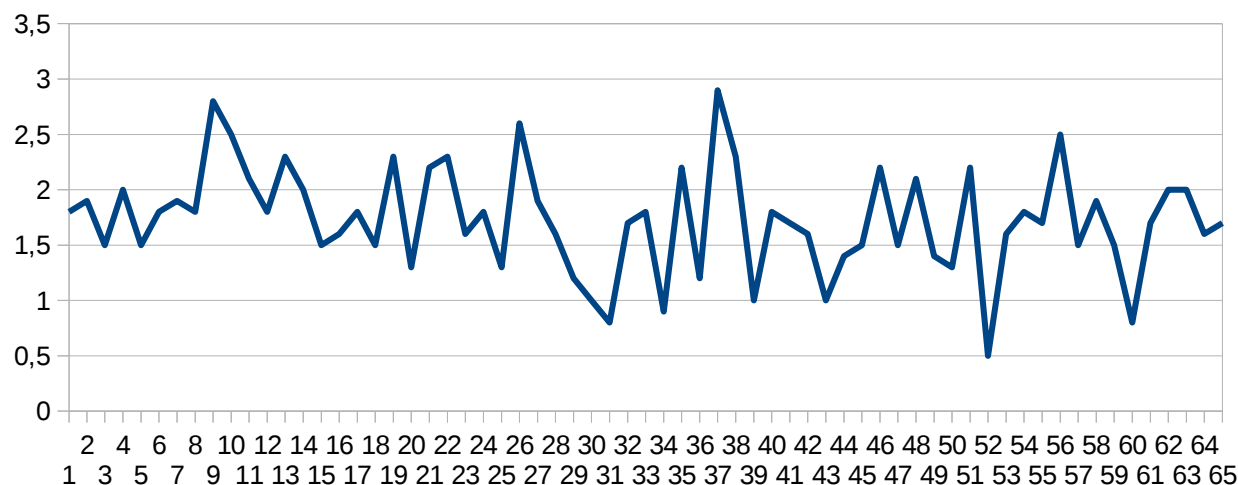
Alcune forme grafiche molto personalizzate suggeriscono che la scrivente stia liberando la sua creatività in modo più spontaneo e originale.

Grazie ai grafici si possono confrontare le variazioni di calibro avvenute tra la prima e l'ultima delle scritture rilevate, oggetto di un'interessante studio grafico per la modalità di utilizzazione dell'energia espansiva dell'Io, ma anche per comprendere l'evoluzione del grado di equilibrio psichico funzionale della scrivente.



Studio grafico riportante parzialmente lo sviluppo del calibro relativo al 18 dicembre 2014

il valore medio si considera osservando l'asse delle ordinate tra 2 e 2,5 per tutto il suo percorso sull'asse delle ascisse.



Studio grafico riportante parzialmente lo sviluppo del calibro relativo alla scrittura del 25 maggio 2015. Il valore medio si considera osservando l'asse delle ordinate tra 1,5 e 2 per tutto il suo percorso sull'asse delle ascisse.

Lo studio comparato della grandezza del calibro, e delle sue variazioni rispetto alle lettere che si trovano sulla linea di base nei due saggi grafici, è molto interessante, perché risulta evidente un ribaltamento nell'andamento modulato del ritmo grafico.

La prima tabella evidenzia repentine riduzioni di calibro, che mettono in luce uno squilibrio funzionale in atto.

Il secondo grafico mette in evidenza una maggior tenuta e un ritmo più armonico, indice di una più efficace distribuzione e di un uso più proficuo dell'energia biodinamica e chimica di base, segno di un equilibrio funzionale ritrovato.

CONCLUSIONI

Indagare grafologicamente l'Istinto psichico significa esplorare l'uomo, la sua capacità di ragionamento, la volontà, la creatività, la disposizione alla riflessione e alla critica, l'abilità di comprendere l'altro, di saper penetrare i significati delle cose e delle esperienze, di saper esercitare la capacità di adattamento. Ma anche capire che tutto ciò che di positivo l'essere umano riesce a produrre

è il frutto di un complesso lavoro che ha inizio fin dal concepimento e che mette insieme in un delicato equilibrio energia, istinti, tendenze, abilità, esperienze... Basta un nonnulla ad intaccare questo equilibrio e a far emergere la parte istintiva, quella forza cieca che ognuno di noi possiede e tiene sotto controllo il più delle volte inconsciamente. Nella nostra società non sono poche le persone che presentano disagi legati alla mancata realizzazione delle proprie aspettative, al sentirsi inadeguati, non sufficientemente apprezzati o che semplicemente non riescono a stare al passo con il ritmo frenetico che la vita quotidiana ci impone. Tutto questo a scapito di un equilibrio funzionale che, se perso, va ad intaccare la serenità, la solidità e la capacità di gestire lo stress. La grafologia ha la chiave per entrare in questo mondo, ai più sconosciuto, che è la complessità dell'essere umano. La grafologia differenziale lo è ancora di più, perché è in grado di comprendere la vera natura che emerge dal gesto grafico. Esplorare l'istinto psichico in chiave grafologica, in particolare secondo le regole della grafologia morettiana, risulta illuminante per comprendere i criteri di razionalità che il soggetto sa mettere in atto, sia per correggere e controllare l'istintualità alimentata dalle passioni e dalle energie primordiali dell'essere, sia per meglio coordinare le proprie potenzialità nella vita sociale.

Chi volesse citare questo articolo, il riferimento bibliografico è:

MINNOCCI, L. (2016). Grafologia e benessere psicofisico: un caso pratico. *Piesse* (<http://rivistapiesse.altervista.org>) 2 (5-1).

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- MORETTI G., *facoltà intellettive e attitudini professionali dalla grafologia*, Studio grafologico S. Francesco, Ancona, 1968.
- MORETTI G., *Grafologia delle attitudini umane*, *Il Messaggero di S. Antonio*, Padova, 1947.
- MORETTI G., *Grafologia pedagogica*, Istituto grafologico, Ancona, 1974.
- MORETTI G., *Grafologia pedagogica*, Edizioni Messaggero Padova, 2002.
- MORETTI G., *Grafologia sui vizi*, Edizioni Istituto Grafologico S. Francesco delle Scale, Ancona, 1974.
- MORETTI G., *Il corpo umano dalla scrittura*, Edizioni Messaggero Padova, 2003.
- MORETTI G., *I Santi dalla loro scrittura*, ed San Paolo, Milano, 1977.
- MORETTI G., *La passione predominante*, Edizioni Messaggero Padova, 2003.
- MORETTI G., *Scompensi anomalie della psiche e Grafologia*, Edizioni Messaggero Padova, 2000.
- MORETTI G., *Trattato di grafologia*, Edizioni Messaggero Padova, 2003.
- MORETTI G., *Trattato di grafologia*, Edizioni Messaggero, Padova, 1985.