

# LA AUTOESTIMA

Dr. Cristophe André

(Psiquiatra y académico de la Universidad de Paris 10)

*Artículo publicado en la revista "La Graphologie" nº 244*

En el artículo sobre la autoestima el DR. CRISTOPHE ANDRÉ (publicado en "Los papeles del Circulo" nº 11, traducido por María del Pilar Fenés) después de analizar en varias escrituras la autoestima alta o baja, estable o inestable, se pregunta si hay casos de escritores con la autoestima justa.

Según el autor, las características de la personalidad de alguien con la autoestima justa serían:

- relativizar los hechos y la opinión de uno mismo
- no sentirse desvalorizado por los fracasos
- resistir a la adversidad sin rigidez
- no creerse obligado a demostrar nada o a justificarse
- no buscar a toda costa la eficacia, el poder, el reconocimiento.

La motivación principal sería entonces la realización personal, última etapa en la pirámide de las necesidades de Maslow.

No hay recetas para detectar la autoestima, pero sí signos predeterminados para apreciar el nivel de la misma. Se evalúa una vez comprendido el gesto gráfico en su totalidad y los mecanismos puestos en juego tras observar las distintas especies.

El Dr. Cristophe André empieza por definir ¿qué es la autoestima? Un concepto que englobaría tanto la noción de **¿quién soy?** Como la de **¿cuál es mi valor?** Un concepto que se diferencia tanto de la confianza en uno mismo (sentimiento de ser capaz de cumplir con lo dicho) como de la afirmación personal (capacidad de expresar su punto de vista ante otro).

Las funciones de la AUTOESTIMA serían múltiples.

- **Protectoras:** una especie de sistema inmunitario de la consciencia que nos ayuda a resistir las críticas, fracasos y agresiones de la existencia.
- **Estabilizadoras:** Que nos ayuda a equilibrarnos ante los vaivenes de la vida.
- **Facilitadoras:** Como carburante que nos ayuda a actuar.

## ¿Cómo se alimenta la AUTOESTIMA?

Con amor. Este sentimiento se nutre del amor, aprecio y cariño recibido. Del que surge el sentimiento de ser competente, de triunfar en lo que emprendemos. Ambos, ser amado y competencia, son necesarios para no caer en la vulnerabilidad, dependencia o necesidad de aplausos para creer en nosotros mismos.

Cuando analizamos este concepto debemos tener claras dos de sus dimensiones, como son:

- **Su nivel:** ¿El sujeto cree en él o no? ¿Ve sus cualidades o no?
- **Su estabilidad:** ¿Ante la adversidad cuestiona todo lo que sabe? ¿Resiste los fracasos y las críticas?

\*Uno de ellos no es suficiente para determinar que una persona cuenta con una buena AUTOESTIMA, se necesita ambos.

En los niños el Dr. Cristophe André señala que la AUTOESTIMA depende de 5 dimensiones principales sobre las que el niño y el adolescente se autoevalúan constantemente, y que son:

- El aspecto físico
- La popularidad
- Las competencias físicas y atléticas
- El éxito escolar
- La conformidad comportamental

Y también como en el caso de los adultos depende de dos clases de sustentos:

**El afecto** que influencia el nivel de la AUTOESTIMA

**La educación** que influencia la estabilidad.

Asimismo, el autor nos dice que existen numerosos trabajos que confirman el importante rol de la AUTOESTIMA entre los problemas psicológicos.

**En la depresión**, por ejemplo, la AUTOESTIMA se ve muy alterada durante el episodio traumático; pero a la vez una baja e inestable AUTOESTIMA es un factor de riesgo para nuevos episodios y recaídas posteriores.

**En los casos de bulimia y trastornos alimentarios** existe una conexión estrecha entre dichas enfermedades y la baja AUTOESTIMA en todos los géneros.

**El alcoholismo crónico** está asociado habitualmente con este bajo sentimiento. De hecho, se ha visto una conexión entre la alteración de la AUTOESTIMA y las ganas de beber.

# A NIVEL GRAFOLÓGICO

Comentarios de **Claudie Soulié**

Esta autora nos comenta que para detectar la autoestima hay que discernir en cada escritura varios elementos subrayados por el Dr. Cristophe André, como son:

Si la AUTOESTIMA tiene una base estable o no

Si la AUTOESTIMA tiene una altura estable o no.

- Además, nos advierte de la ineficacia y errores graves cometidos por la grafología del pequeño signo, que dice que la letra E es expresiva por si misma de la AUTOESTIMA. Considera que es un tema que hay que cuestionar y relativizar.

**La AUTOESTIMA nos envía al problema del YO, y a la ZONA MEDIA**, lugar donde se expresan los diferentes componentes más o menos estables de la personalidad. Zona que reposa sobre una línea horizontal que simboliza las manifestaciones del sujeto en su camino del yo al tú, un camino que nos habla también del acto intencional que nos orienta hacia un objetivo y una realización.

- Una zona media sólida, núcleo del grafismo, representa por analogía el núcleo del psiquismo, sede de la autoestima.

En la observación de esta ZONA MEDIA hay que tener en cuenta:

- La estructura de las letras bajas y las palabras (contornos netos y precisos)
- La dimensión y la cualidad del trazo
- El encadenamiento más o menos exitoso de las letras generando la tensión del trazo. (una tensión adecuada reestructuraría un grafismo cuya zona media fuera precaria por su hipo o hiperestructura, su irregularidad, su dimensión, espaciamientos, progresión...)
- Las relaciones entre zona media, jambas y el espacio.

Todas las variaciones (por exceso o por defecto) que se alejen de estas características, perjudican la solidez del núcleo en cuestión, y hacen sufrir a la persona en su AUTOESTIMA, la cual tendrá que restaurar continuamente. En este sentido, se podría mencionar a **Pulver**: *"La tendencia a la concentración, es decir, la orientación hacia el centro, hacia el núcleo gráfico de la zona media, es la condición de la realización personal y signo de madurez"*.

## VEAMOS ALGUNOS EJEMPLOS

Pour moi cet argent est ~~un~~ déjà, /  
de l'argent et de l'argent. D'ailleurs vous savez /  
~~si~~ vous les tirons de votre poche. J'en /  
souvent ont l'hiver. /  
Nos avons le plaisir de voir ~~vous~~ /  
puisque il doit venir pour un acte d'ad. /  
~~quelque~~ ou la santé? Les enfants /  
ils les ~~chassent~~ pour nous avec un /  
~~bon~~ / ~~bon~~

**1.- HOMBRE SOLTERO DE 35 AÑOS.**- Abogado y autónomo en la época de dicho escrito. Como vemos la zona media no es nada confortable, tiende a ser hipo-estructurada con aplastamientos del hilo gráfico, formas escamoteadas y poco precisas y tirante en su dirección con algunos "cambios de marcha". El trazo con boli es bastante apoyado, pero tiene desigualdades en el apoyo y espasmos. Todo ello delata inconfort, un malestar íntimo, quizá hasta un mal vivir, como consecuencia de la precariedad de la personalidad y de la autoestima que se deriva.

Sin embargo las letras las vemos ligadas lo que confiere una relativa cohesión a un gesto cuyo comportamiento irregular y espasmódico avanza, pese a todo, sin facilidad. Apreciamos también el orden en párrafos sucesivos y márgenes sociales respetados. Una ordenanza "prótesica" en la medida en que nos proporciona un marco y atuendo indispensable, para desde ahí, quizá, encontrarse. Cuidar las apariencias, mantener la integración social y profesional preservará la profesionalidad. Pero esto no quiere decir que su seguridad interior, su confianza esté preservada y que desde ese plano profesional pueda restaurar su autoestima.

La cuestión que se plantea es ¿por qué esta persona con un área profesional sólida tiene la autoestima tan baja?

En este apartado la autora del artículo nos advierte que la entrevista personal arrojó luz al problema. *“En la entrevista se planteó un problema en relación con un complejo de inferioridad debido a una discapacidad física: es un hombre muy bajo, que encuentra difícil convivir con su pequeño tamaño. Es bajito. Así que la visión de sí mismo, uno de los ingredientes de la autoestima, es negativo”*.

Por otro lado, podríamos suponer que el interlineado, bastante amplio, signo alejado de la zona media, la del Ego, le habría permitido relacionarse mejor, y gestionar mejor el malestar que expresa. Pero este no es el caso. Ya que el amplio espacio acentúa más bien la conciencia y la auto lucidez, por lo que es complicado cambiar la percepción.

A la vez comprobamos que es un hombre que no enmascara su realidad y que se niega a dejarse engañar por cualquier ilusión sobre sí mismo. En consecuencia, como se ve pequeño, se comportará pequeño, adoptando una política de autocontención, restringiendo sus inversiones emocionales.

En otras palabras, cree que no es capaz de actuar fuera de los límites de un marco y de unos parámetros estrictos: la **"confianza en sí mismo"**. El segundo ingrediente de la autoestima, parece estar fallando.

Además, cuando sabemos que recibió una educación austera, en un ambiente donde se consideraba que "el Ego está mal", entendemos mejor por qué el tercer ingrediente de la autoestima, el **"amor propio"**, está ausente. Así, no otorgándose el derecho de ser amado, no tendrá necesidad de mostrarse amable.

De hecho, tiene un carácter difícil, oscuro, sombrío. Dicen que no tiene amigos. Sin embargo, las hampas, las mayúsculas bien colocadas, la firma amplificada en el centro con su inicial torcida que llama a la consideración (aunque desmentida por su acabado colgante y caído) dan testimonio de un ideal elevado del Ego, con valores sociales valorizadores. Sin embargo, orgulloso (orgullo de los pequeños escritos, según Pulver), muestra aún más la discrepancia que existe entre lo que le hubiera gustado ser y esa visión negativa que tiene de sí mismo.

La línea fuerte, los espasmos, ángulos, sacudidas...firman los arranques de voluntad, los esfuerzos para superar los obstáculos y mantener su orgullo y dignidad.

regarder le mouvement incessant et vague  
ment s'élever sur la grève. -

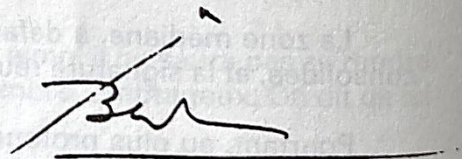
point de fins invite à la promenade les  
où le soleil ne grille pas. -

et donne l'envie de la découvrir ?

ie, mais elle ne me gardera quand même  
de mon retour je ne manquerais pas de  
en voir

→ cette attente

reg mon fidèle souvenir

A handwritten signature in dark ink, appearing to be 'Ber', with a horizontal line underneath it.

**2.- HOMBRE CASADO DE 58 AÑOS.-** Grafismo seductor, agradable a la mirada, con discretas estilizaciones y simplificaciones, pero también puede ser discretamente engañoso en la medida en que puede fomentar interpretaciones que no resisten una observación más cercana.

Trazado con pluma de tinta morada, fino, ligero, un poco descolorido (signo de sensibilidad y vulnerabilidad), pero que permanece en la superficie del papel de modo que las cosas realmente no penetran profundamente.

Movimiento emotivo, pero de poca intensidad, ni densidad, emocional. Sobre todo, porque en la zona media, la forma es abierta, ondulada, con sus almenas y dobles curvas. Las palabras se diluyen en un blanco muy presente.

El encadenamiento de las letras discontinuo. Más dextrógiro que progresivo con una conducción del trazo no muy tensa. Las jambas son poco firmes, la inclinación ligeramente oscilante, avanza en una línea sinuosa.

Una zona media insuficientemente estructurada que, según la hipotensión de salida traduce una personalidad incierta con una autoconfianza variable, y por tanto una autoestima incierta.

Sin embargo, subyace una estrategia inteligente que va a permitir al escritor escapar de los efectos negativos de la baja autoestima.

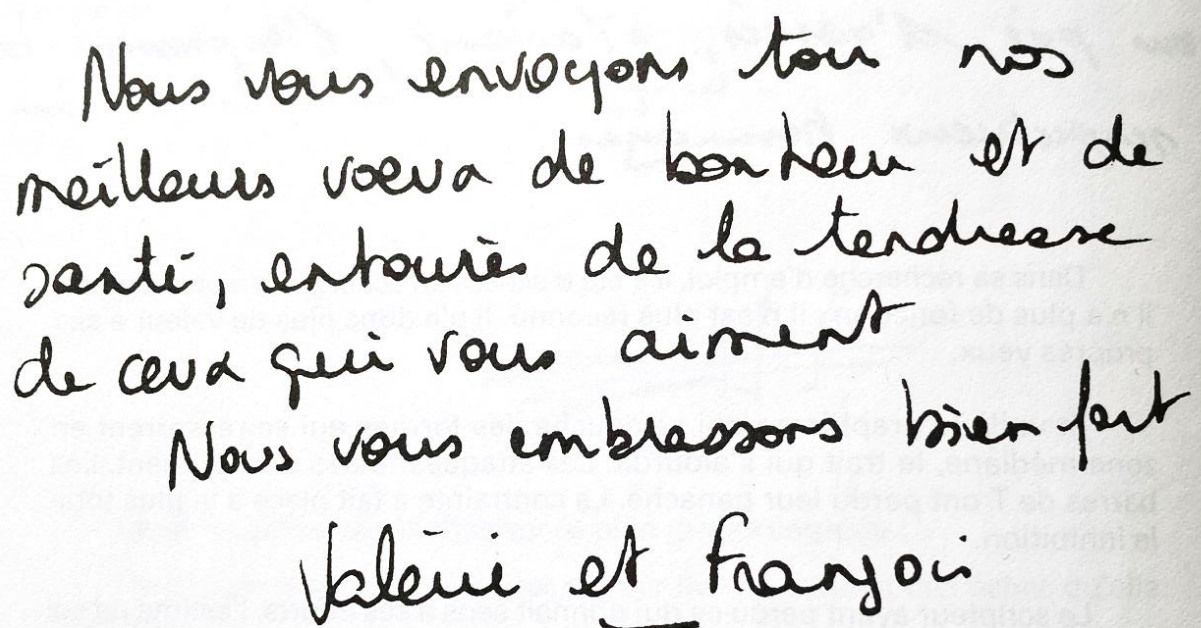
1.-La primera etapa de esta estrategia (inconsciente, por supuesto) consiste en esquivar, todo lo que pueda ser perjudicial para el bienestar anhelado: la línea fina y ligera, las formas abiertas y extendidas, se deslizan sin tensión, sin esfuerzo superfluo, y las suspensiones dejan el gesto en suspenso.

- En este caso, el interlineado bastante grande que expresaba lucidez en el grafismo anterior, aquí sería un distanciamiento en relación a un compromiso personal más sentido y también una distancia de la línea base, la línea de lo real.

2.-Aquí es donde entra la segunda parte de la estrategia: lo que importa a este escritor no es saber quién es, no es la visión objetiva de sí mismo, sino mucho más la preocupación por saber cómo se percibe, como lo ven (ver la búsqueda de formas ligeramente estilizadas, la M minúscula en el cuerpo de las palabras, las delicadas combinaciones, los márgenes sociales cuidadosamente respetados, la firma escogida...).

El doctor André escribe en su obra: "*La autoestima será menos una evaluación personal que una estimación de la evaluación de los demás... Cualquier cosa que aumente la aprobación social aumentará la autoestima*".

Lo cual se aplica exactamente a este hombre: la autoestima, inicialmente baja, variará según la opinión, más o menos halagadora, que los demás tengan de él. De ahí todo el interés, para él, de cultivar actitudes que despierten aprobación y consideración. Así se conformará el carácter de "buen tono" que cree que debe tener, expresándose con finura, encanto y seducción intelectual.



Nous vous envoyons tous nos  
meilleurs voeux de bonheur et de  
santé, entourés de la tendresse  
de ceux qui vous aiment  
Nous vous embrassons bien fort  
Valérie et François

### **3.- MUJER DE 30 AÑOS CASADA Y CON NIÑOS.** Cirujana dentista. Aquí observamos:

- Una zona media de media a grande, con pocas prolongaciones, sostenida con un trazo nutrido a pastoso, con dominante de curva.
- Formas estructuradas en arcada y personalizada sin exceso (se está alejando del modelo aprendido sin buscar un estilo particular)
- Palabras densas y delimitadas
- Las letras se encadenan y se coordinan en un avance a la vez hábil y decidido
- Con desigualdades compensadas
- Eje vertical y horizontal se cruzan

Con este grafismo podemos evocar a Pulver: “La tendencia a la concentración, a la orientación hacia el centro, es la condición del YO y un signo de madurez”.

Joven mujer sólida y resistente, realista y pragmática sin ser por ello solo materialista, ella asume con total autonomía sus responsabilidades profesionales y familiares. Confía en sus posibilidades, pero también es consciente de sus límites. Se adapta razonablemente y de manera útil en su entorno y en su campo de actividad, aceptando cuestionar las situaciones sin que por ello la desestabilicen, siendo finalmente ella misma sin sentirse condenada a tener que enmascararse. La autoestima no es un problema para ella.

***Traducción de María Pilar Fenés /CHFG***