

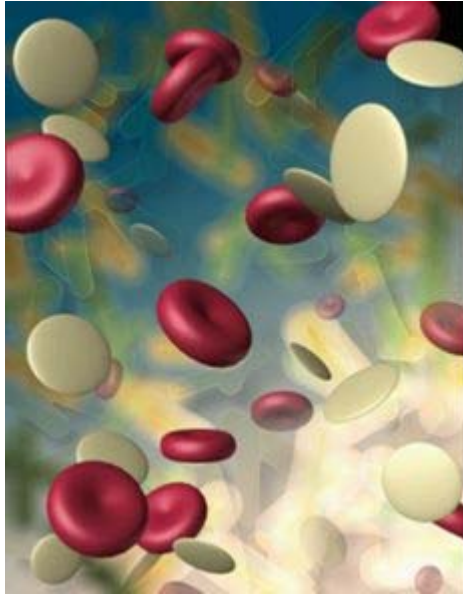
L'ENERGIA FISICA E PSICHICA: LA PRESSIONE GRAFICA

[Andrea Cattaneo](#)



L'energia si può definire come il carburante che permette all'uomo di vivere, essa è la benzina che ci mette in moto e ci permette di procedere, proprio come avviene per una macchina. L'energia è il nutrimento, il cibo che consente alla persona di attivare le varie funzioni vitali, di mantenerle più o meno stabili e di manifestarle con maggiore o minore intensità. L'energia scorre, proprio come un fiume ed irrorà ogni funzione dell'uomo sia mentale, fisica, psichica, affettiva ed emotiva. Si pensi ad esempio ad una persona definita classicamente come vitale e forte: ogni atto sia fisico, emotivo, affettivo o intellettuale sarà tinto di questa energia, di conseguenza ogni atto sarà caratterizzato da questa forza interiore. Si pensi viceversa alle persone denominate classicamente come fragili, la cui energia scorre delicata e colora la personalità ed il modo di fare di sensibilità e delicatezza.

Mi piace parlare di **circolazione energetica** o flusso energetico, paragonandolo al flusso sanguigno che irrorà e porta ossigeno a tutto il corpo umano.



La stessa cosa avviene per l'energia, essa come la circolazione sanguigna, scorre ed attraversa ogni cellula umana. Questo decorso può essere più o meno regolare e fluido, lento o accelerato, incontrare ostacoli, strozzamenti o strettoie: ogni inceppamento dell'energia ha delle ripercussioni sulla persona, così come ogni anomalia nello scorrere del flusso sanguigno crea dei disturbi.



Come capire il quantum energetico, la vitalità, la costituzione psicofisica, il livello di tolleranza alla frustrazione, la forza di un individuo, capire come scorre l'energia, attraverso la grafologia? Con l'esame del segno grafologico che si chiama **pressione**. Conoscere il **quantum** energetico che abbiamo a disposizione ci consente di indirizzare le energie in maniera proficua e di economizzare le risorse, avere consapevolezza del potenziale a disposizione permette di utilizzare meglio le nostre virtualità. Sottolineo che il segno grafologico della Pressione mette in luce il **quantum energetico** in pratica il potenziale, invece **la qualità** (la maniera più o meno proficua del suo utilizzo) è evidenziata da altri segni grafologici.

COSA È LA PRESSIONE GRAFICA

Per **pressione grafica** s'intende la forza con cui premiamo sul foglio con la punta della biro: c'è chi calca molto, al punto da far rimanere dei segni anche nei fogli sottostanti, e chi invece preme poco e sembra sfiorare appena il foglio. Passando le dita sul retro del foglio si evidenzia una pressione forte se si percepiscono dei solchi pesanti e profondi che sanno anche di rudezza, mentre è leggera se non si percepiscono solchi, ed il foglio non risulta "inciso". Molto sinteticamente possiamo dire che la pressione esercitata dallo scrivente è in rapporto con il bisogno di concretezza, d'azione, di realizzazione materiale. Secondo questa chiave di lettura una **Pressione marcata o forte** indica la tendenza a cercare un riscontro sul piano del mondo concreto e tangibile, in modo che il pensiero e l'azione siano legate sempre da un risultato esteriore, cioè una realizzazione sul piano materiale, è importante il risultato.



Chi calca molto è energico, vitale, ha bisogno di azione, di movimento, ha la forza necessaria per agire nel mondo e desidera esercitarla. Possiede una costituzione psicofisica portata a reggere lunghi sforzi e ritmi stressanti, il livello di tolleranza alla frustrazione è basso e questo lo predispone a non badare alle sfumature e alla delicatezza, piuttosto alla tangibilità. La persona ha dentro di sé una batteria sempre carica che la spinge sempre a fare, organizzare, muoversi, ha bisogno di scaricare questo surplus di energie sull'ambiente. La personalità con pressione forte ama i conflitti, le lotte, non ama le elucubrazioni mentali e le varie sfumature, preferisce andare al sodo, al concreto, al nocciolo della questione senza troppi ma o se. Sono persone che reagiscono sempre con una forza piuttosto intensa, anche dove ne basterebbe meno. Esiste la predisposizione a proiettare sull'altro la scarsa delicatezza, così sono gli altri ad essere troppo fragili e sensibili, questa sordità al sottile ed alle sfumature, non viene così accettata e riconosciuta. Il modo di comunicare è zelante e diretto, non ha peli sulla lingua poiché manca di tatto e delicatezza. Viceversa una **Pressione leggera** indica una natura sensibile e delicata nell'animo, portata a cogliere le sfumature, le sottigliezze. La persona in questo caso ha la necessità di evitare conflitti sul piano della realtà concreta e materiale perché interessata maggiormente a cogliere i movimenti energetici e gli aspetti della vita più sottili. La persona ha dentro sé una batteria a rischio di esaurimento, per cui necessita di ottimizzare gli sforzi e di concentrarli in maniera proficua, senza grosse dispersioni. Se la persona con pressione forte è concreta e materiale ed ha un quantum energetico elevato che gli consente di fare sforzi e resistere all'ambiente, chi ha pressione leggera è meno materiale e concreta ma più psichica, possiede un quantum energetico più limitato e delicato che lo mette a rischio di somatizzazioni e stanchezze, se posto eccessivamente sotto stress. Chi ha il segno Pressione leggera è metereopatico, sente le variazioni del tempo, e ne viene disturbato. Cogliendo

aspetti più sottili della vita sente ogni rumore intorno a sé, e ne può essere piacevolmente coinvolto come disturbato, sono persone con "udito fine". Anche il sonno può essere "leggero": bastano pochi stimoli sonori per creare disturbo ed irritare. Questa irritazione può portare gli altri a pensare che la persona sia soggetta a nervosismi, in realtà si fa coinvolgere in maniera eccessiva dagli stimoli, sente ogni cosa in maniera amplificata. Chi scrive leggero non cerca mai uno scontro diretto sul piano della realtà materiale, temendo gli attriti, la persona può essere predisposta a dire delle mezze verità, per evitare in tal modo opposizioni che solleciterebbero la sua natura già di per sé stimolata e ricettiva a stimoli sottili.

La personalità di chi scrive leggero è caratterizzata e dominata dal **sentimento**, a sua volta costituito principalmente da una spiccata **sensibilità sottile**. La persona è sentimentale, fa fatica ad essere fredda, materialista e distaccata. La difficoltà maggiore consiste nello sforzo a concepire, apprezzare e vivere la vita sugli aspetti prettamente materiali e concreti, poiché in ogni gesto o pensiero c'è sempre un sottofondo di sentimento. In questa ottica sesso, lavoro, soldi, carriera, sono direttamente legati alle dinamiche relazionali, c'è sempre del coinvolgimento ed un pensiero tinto di sentimentalismo. Ad esempio potrebbe non riuscire a vivere l'aspetto sessuale come atto fisico in sé, ma in ogni atto c'è una impronta di delicatezza.

La delicatezza del sentimento può portare a livello psicologico a forme di attaccamento e dipendenza affettiva, a stati di stress per un coinvolgimento intenso. La persona, cogliendo aspetti sottili, è predisposta a perdersi nelle varie complicazioni e crearsi troppi problemi che bruciano molte energie. In alcuni casi c'è predisposizione all'autolesionismo poiché la persona fatica a resistere e reagire di fronte alle imposizioni ed alle autorità per cui cede, accumulando stati di tensione.

La pressione leggera non è indice di reale generosità, bontà d'animo o altruismo, come già detto rappresenta un **potenziale**, saranno poi altri segni grafici a qualificare in che maniera viene utilizzata questa sensibilità e questa delicatezza. Ad esempio se la pressione leggera è unita ad un tratto curvo (cioè soprattutto le **a** e le **o** sono tondeggianti) si tratta di nature benevoli, se invece ci sono angoli, che indicano di per sé resistenza, il potenziale di delicatezza assume un significato di astuzia, capacità di colpire gli altri con raffinatezza.



Tuttavia esiste una via di mezzo, cioè una **Pressione Media** in cui la punta della penna non lascia solchi eccessivamente profondi e non risulta leggera: passando le dita dietro al foglio si percepiscono dei rilievi che non fanno di rurezza. In questo caso si ha a disposizione un quantum sufficiente a reggere frustrazioni e stress, la persona può cogliere aspetti materiali della vita ma è ricettivo anche a quelli più psichici, senza farsi travolgere dagli eccessi di uno o dell'altro aspetto.

BIBLIOGRAFIA

Grafologia

1. CATTANEO A.: **Dottore, come sta la mia grafia?** - Ed. Greco e Greco, Milano, 2009
2. CONFICONI I.: **I tratti di personalità** - Quaderni di scrittura n. 12 - Libreria "G. Moretti" Editrice, Urbino, 2000
3. CONFICONI I.: **Tecnica e metodologia grafologica** - Quaderni di scrittura n. 8 - Libreria "G. Moretti" Editrice, Urbino, 1995
4. COSCO G.: **Dimmi come scrivi e ti dirò chi sei** - Sarva, Imola, 1991
5. CREPIEUX-JAMIN J.: **ABC della scrittura** - Messaggero, Padova, 2001
6. CREPIEUX-JAMIN J.: **Il carattere dalla scrittura** - Quattroventi, Urbino, 1985
7. CROTTI E.: **Test di Scrittura** - Nuova Edizione, Milano, 1991
8. CROTTI E., MAGNI A.: **Grafologia** - Red Edizioni- Milano, 1994
9. CROTTI E.: **Conoscere davvero se stessi** - Gribaudi Edizioni, Milano, 2002
10. CROTTI E., MAGNI A.: **Grafologia e Salute** - Red Edizioni, Como, 2000
11. CROTTI E., MAGNI A.: **Come Interpretare gli Scarabocchi** - Red Edizioni, Como, 2005
12. CROTTI E., MAGNI A.: **Anima Gemella Cercasi** - Red Edizioni- Como, 2004
13. CROTTI E., MAGNI A.: **Manuale di Grafologia** - Gribaudi, 2004
14. CROTTI E.: **Dimmi come scrivi ...** - Mondadori, Milano, 2009

15. GALEAZZI G., PALAFERRI N., GIACOMETTI F.: **Guida alla grafologia** - Sansoni, Firenze, 1990
16. GILLE MAISANI J.CH.: **Psicologia della scrittura** - Liguori, 1990
17. KLAGES L.: **La scrittura e il carattere** - Mursia, Milano, 1982
18. MILLEVOLTE A.: **La scrittura** - EBC, Trieste, 1991
19. MORETTI G.: **Facoltà intellettive - attitudini professionali dalla grafologia** - Messaggero, Padova, 2000
20. MULLER W. H.: ENSKAT A.: **Diagnostica grafologica** - Messaggero, Padova, 1995
21. PALAFERRI N.: **Dizionario grafologico morettiano** - Libreria "G. Moretti" Editrice, Urbino, 2001
22. PALAFERRI N.: **L'indagine grafologica e il metodo morettiano** - Messaggero, Padova, 1999
23. POPHAL R.: **Scrittura e Cervello** - Messaggero, Padova, 1990
24. PULVER M.: **La simbologia della scrittura** - Bollati Boringhieri, Torino, 1983
25. SAUDEK R.: **Psicologia della scrittura** - Messaggero, Padova, 1982
26. TEILLARD A.: **L'anima e la scrittura** - Bollati Boringhieri, Torino, 1985.

Psicologia, Neuroscienze e Scienze Umane

1. CESA-BIANCHI M., MASSIMINI F., POLI M.: **Psicologia generale** - il Mulino, 1995
2. DACO P.: **Che cos'è la psicanalisi** - BUR Biblioteca Univ. Rizzoli, 2003
3. DARLEY J.M., GLUCKSPBERG S., KINCHLA R.A.: **Fondamenti di Psicologia** - il Mulino, Bologna, 1998
4. ERCOLANI A.P., ARENI A.: **Statistica per la ricerca in psicologia** - il Mulino, Bologna, 1995
5. MARIE-LOUISE VON F.: **Tipologia Psicologica** - Red/Studio Redazionale, Como, 1988
6. CAROTENUTO A. (diretto da): **Trattato di psicologia analitica** - UTET, 1992
7. FREUD S.: **Introduzione alla psicoanalisi** - Opere di Sigmund Freud (diretta da C. L. Musatti) Vol. 8, Boringhieri, Torino, 1966-1980
8. FREUD S.: **Tre saggi sulla teoria sessuale** - Opere di Sigmund Freud (diretta da C. L. Musatti) Vol. 3, Boringhieri, Torino, 1966-1980
9. FREUD S.: **Compendio di psicoanalisi** - Opere di Sigmund Freud (diretta da C. L. Musatti) Vol. 11, Boringhieri, Torino, 1966-1980
10. FREUD S.: **Lezioni di Psicoanalisi** - Universale Bollati-Boringhieri, 1999
11. FREUD S.: **Inibizione, sintomo e angoscia** - Boringhieri, 1971
12. FREUD A.: **L'Io e i meccanismi di difesa** - Martinelli ed., 1967
13. JUNG C.G.: **Tipi psicologici** - Universale Bollati Boringhieri/Serie Scientifica, Torino, 1977
14. JUNG C.G.: **L'Io e l'inconscio** - Universale Bollati Boringhieri/Serie Scientifica, Torino, 1985
15. JUNG C.G.: **L'uomo e i suoi simboli** - Mondadori, Milano, 1985

16. LEGRENZI P.: **Manuale di psicologia generale** - il Mulino, Bologna, 1997
17. LEGRENZI P. (a cura di): **Storia della Psicologia** - il Mulino, 1984
18. MARRADI A.: **Concetti e metodo per la ricerca sociale** - La Giuntina, Firenze, 1997
19. PURGHE' F., STUCCHI N., OLIVIERO A. (a cura di): **La percezione visiva**, Utet, 1999
20. POPHAL R.: **Scrittura e cervello** - Edizioni Messaggero, Padova, 1990.