

# RECETA PARA COCINAR UN HÉROE

## Estudio psicografológico del afán de superación



**Sandra Mª Cerro**

Profesora de Grafología  
Titulada por la UAB

Quién me iba a decir a mi que un curioso ratoncillo animado me iba a inspirar un artículo. Un simpático ratón cocinero, el protagonista de "Ratatouille", me miró fijamente desde el otro lado de la pantalla y me lanzó el mensaje clave:



***"Cualquiera puede cocinar".***

No hace falta ser un sabio para reconocer que todos nosotros, por el mero hecho de existir, ya somos un pequeño milagro. Alguien me dijo una vez *"Cuando te sientas mal, piensa que, de entre los millones y millones que salieron corriendo, tu espermatozoide llegó el primero"*. Simplemente por esta primera gran hazaña, **todos nacemos héroes** y como tales hemos de seguir caminando durante el resto de nuestra vida.

El problema está en que algunos no se reconocen como héroes, y otros tantos, la mayoría de las ocasiones, olvidan que lo son. Para quitarles la venda a los primeros y servir de recordatorio a los segundos, me gustaría hacer un estudio psicografológico sobre la mejor y más valiosa cualidad que hace al héroe total: el **afán de superación** de uno mismo. De camino iremos tropezando con algunos ejemplos que sencillamente dan fe de que el éxito es un regalo de la vida apto para todos los públicos: para ti, para mi, para aquél otro, para el de más allá, incluso para cualquier ratón que sueñe con ser cocinero...

## EL HÉROE DORMIDO

Según Alfred Adler *“la vida del alma humana comienza siempre con un sentimiento de inferioridad más o menos profundo”*. Es evidente que cuando somos niños, somos y nos sentimos vulnerables y dependientes de los demás, así, durante nuestros primeros pasos en la vida, vamos generando un sentimiento de inferioridad que dejamos anclado como parte de nosotros. El niño, por el hecho de serlo, no tiene conciencia de que nació héroe pero, a medida que va madurando, en el alma de ese héroe dormido se van despertando dos posibles opciones: una es la de seguir con el ancla amarrada al puerto de la inferioridad, y otra es la de levar anclas con el poderoso impulso de la motivación y abandonar el puerto rumbo hacia la consecución de las propias metas y deseos.

Además de como impulso motivacional, el sentimiento de inferioridad también se utiliza a veces como “compensación”. En la vida, es difícil tener desarrolladas nuestras capacidades en todas y cada una de las parcelas personales; de este modo, el afán de superación o superioridad en una de estas parcelas, puede servirnos para compensar el déficit que podamos tener en otras.



“Mulan”, por ejemplo, defraudó a su padre y a la casamentera al no dar la talla para convertirse en una esposa sumisa y convencional pero, en cambio, llegado el momento, demostró ser una valiente soldado y consiguió ganar la guerra contra los Hunos y salvar a China, blandiendo una espada con mano de mujer en un mundo de hombres.

## RECETA PARA COCINAR EL TRIUNFO

***“Haz lo necesario para alcanzar tu más ardiente deseo  
y acabarás lográndolo”***

(Ludwig Van Beethoven)

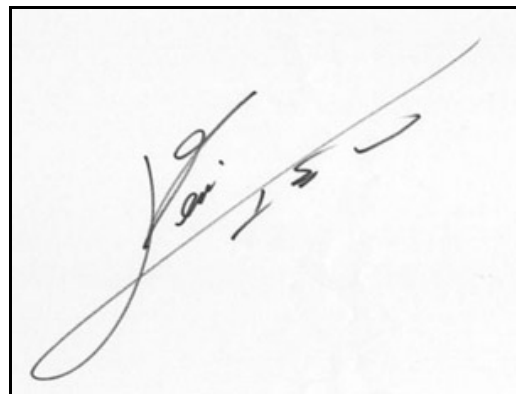
Detrás de toda esta teoría sobre la superación, de una forma u otra, de nuestro sentimiento de inferioridad original, se encuentran las claves de ese impulso, de ese afán, de ese deseo por alcanzar ese éxito al que todos, sin faltar ninguno, podemos aspirar.

Vamos a practicar entonces la receta para sacar de nosotros mismos el gran y extraordinario héroe que llevamos dentro. El ingrediente principal ya lo tienes: tú mismo. Ahora veremos los aderezos necesarios así como la forma de cocinarlo:

- Una deliciosa masa de **confianza en uno mismo** podría ser el lecho apropiado para el ingrediente principal. El primer paso es amasar la conciencia, auto-observarse y auto-aprenderse, saber escuchar los dictados de nuestro corazón, así como tener claros y ser fieles a nuestros valores. Después, macerar durante largo tiempo la fe en las propias posibilidades y la creencia en que éstas son reales y posibles; esto es la fé no sólo en lo que somos, sino en lo que podemos llegar a ser.

***“No progresas mejorando lo que ya  
está hecho, sino esforzándote por  
lograr lo que aún queda por hacer”***

(Khalil Gibran)



Autógrafo del futbolista Leo Messi

- Un buen chorro de **pasión** es fundamental para aderezar debidamente este plato. La pasión es la sal de la vida. Entusiasmo, energía, entrega, dedicación y ganas, siempre con un torrente de alegría y buen ánimo. Quien pone pasión en lo que hace dobla sus fuerzas y multiplica por mil el impulso de esa querencia o deseo. Además, es éste un ingrediente que no precisa medida exacta, es más, cuanta más pasión se le ponga, más delicioso resultará.



Autógrafo del tenista Rafa Nadal

- Es esencial un sobre grande de **energía**. No basta con diseñar un pensamiento o crear un deseo en nuestra cabeza, también hay que contar con un motor para dar acción a esa idea, para poder materializarla y llevarla a cabo. Se recomienda verter el sobre despacio y remover a la vez; verter todo el contenido de golpe podría generar desgaste y desilusión; además este ingrediente sí requiere prudencia en la medida:



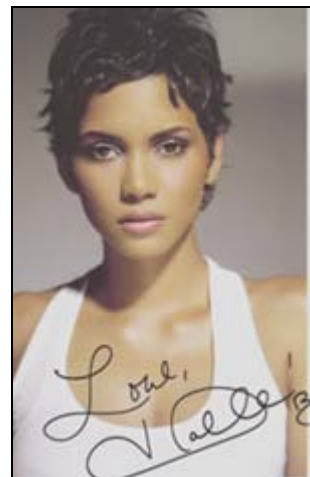
Un plato sin levadura no crece lo suficiente, y si nos excedemos en ella puede crecer tanto que, al final, sin remedio, acabará deshinchándose y quedando hueco.

Autógrafo de Penélope Cruz

- Es preciso saber **sacar el máximo partido de nuestros recursos personales**. No basta con conocer nuestras cualidades más brillantes, sino hay que saber explotarlas hasta el tope; eso sí, conociendo también nuestros límites. Para ello puedes ayudarte de un exprimidor para hacer zumos.

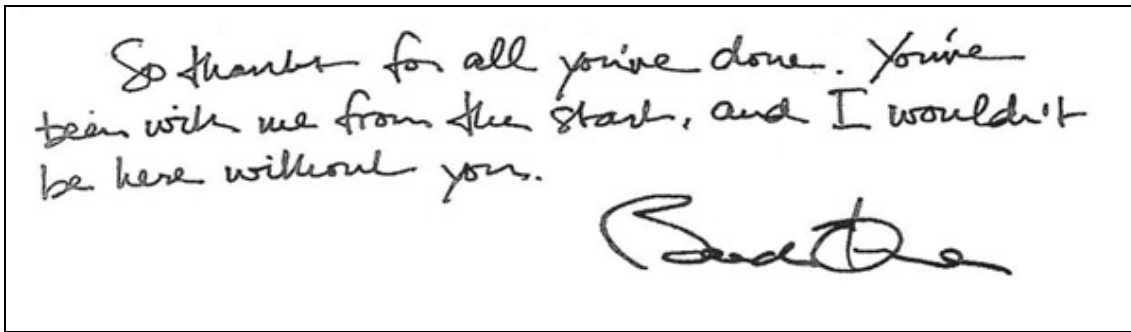
- La **constancia**, la perseverancia, la dedicación, el salir saltando de los tropiezos, el continuar, continuar, continuar pese a los obstáculos y sin perder la confianza en lo que pretendemos y en nosotros mismos... y siempre con la mirada puesta en la meta, con el tiempo de maceración imprescindible para que nuestro objetivo se cumpla plenamente.

- Una pizca de **ambición sana** no viene mal en ningún caso. No se trata de ser superiores a los demás y permitirnos pisotear a quien nos interrumpa el camino, sino se trata de mostrar confianza ante nuestras propias limitaciones, poder sentirnos superiores a nosotros y con la fuerza de voluntad suficiente para poder superarlas.



Autógrafo de la actriz Halle Berry

- El llamado "**poder de adhesión**" es un ingrediente muy importante para lograr el éxito. No estamos solos, por la vida no caminamos en solitario y la mayoría de las veces para poder dar un paso necesitamos bastones, precisamos del apoyo de los demás, pero no de "los demás" en general, sino de "los demás" adecuados. Y éstos no sólo son nuestros cercanos: familia o amigos. Hay mentores, pigmaliones con los que en ocasiones nos tropezamos sin saber por qué ni para qué, sin conocer la misión de ese encuentro que, en el momento oportuno se nos revela y es cuando aparece la expresión "si no hubiera sido por ti...". Y entonces nuestro ego, el ingrediente principal, se abre y se impregna de generosidad. Y queda listo para que podamos comenzar a batir todo el aderezo.



Manuscrito de Barack Obama, Presidente de EEUU

***"-Acercas al abismo- les gritó. -Tenemos miedo- respondieron.***

***-Acercas al abismo- les dijo. Se acercaron.***

***Él les empujó... Y salieron volando."***

(G. Apollinaire)

- Todos los grandes cocineros afirman que, para hacer un plato brillante, hay que atreverse y no tener miedo a innovar. La creatividad como el poder para conseguir todo lo que te propongas están juntos en ti. En la cocina como en la vida, hay que **ser valiente**, tener agallas y querer lanzarse a enfrentar a tres bestias muy feroces: el cambio, el desengaño y lo desconocido.

- Es muy pero que muy importante no olvidar que somos humanos, y que los humanos tenemos la tendencia natural de equivocarnos a menudo, de tropezar cien veces con la misma piedra hasta que, tras rompernos la crisma, aprendemos. Eso es lo fundamental: **no ver el error como un fracaso sino como un aprendizaje**. Una vez escuché en una película que lo que nos define no es lo que somos, sino cómo nos levantamos después de caer. Siempre hemos de estar atentos para que no se nos queme el plato pero, si por casualidad se quema, para la próxima ocasión habremos aprendido cuál es el tiempo correcto de horneado.

***"La vida del hombre es interesante principalmente si ha fracasado.***

***Eso significa que trató de superarse"***

(G.B. Clemenceau)

Ya lo ves. Si crees que puedes... entonces puedes. Si tienes todos los ingredientes y la confianza en el cariño, la ilusión, la pasión, la energía, a pesar de los tropiezos, que has puesto al elaborar tu plato, no tienes más que pegar tu cara en la puerta del horno para ver como, con el tiempo de espera adecuado, verás crecer y crecer, y aspirarás el delicioso aroma del suflé de tu proyecto o tu sueño.

## LA ESCRITURA DE LOS HÉROES

*“Siempre sueña y apunta más alto de lo que sabes que puedes lograr”*

(William Faulkner)



Si te has ido fijando en los autógrafos que salpican este artículo, te habrás dado cuenta de que todos ellos tienen un rasgo en común: **apuntan alto**. Todos tienen marcada una especie de lanzadera dirigida hacia la zona derecha-arriba, que es donde se encuentran simbólicamente situadas las ambiciones y los anhelos. Penélope, Nadal, Leo, Halle, todos ellos miran hacia allí con ilusión.

También podemos observar en el **sobrealzado y estética en sus mayúsculas** que todos ellos se gustan y se quieren a sí mismos. Esa coquetería no es sólo signo de auto-confianza y amor propio, sino que sirve también como estrategia de seducción para facilitar el “poder de adhesión”, ya que no cabe duda de que las personas con buena auto-estima atraen hacia sí la estima de los demás.

La pasión, la energía y la fuerza de voluntad se aprecian muy bien en la **velocidad de los gestos**, en la potencia de los **trazos verticales**, estandarte de autoafirmación, así como en la **inclinación hacia la zona derecha** de todas las firmas, como muestra de valor y gallardía ante lo desconocido, y cuando si de una reverencia hacia el futuro triunfante se tratase.

La **mezcla de formas curvas y angulosas** ponen en la balanza al héroe vulnerable por un lado, y, por otro lado, a todos los ingredientes que componen el afán de superación y que hemos ido desgranando. El perfecto equilibrio del héroe: la dulzura y suavidad de la curva se combinan de forma magníficamente acertada con la fortaleza y el temperamento del ángulo. Puedes fijarte también en que, en todos los ejemplos, los autores han abandonado el modelo caligráfico y lo han madurado para crear una **escritura personalizada**, auténtica, genuina y espontánea.

En el texto de Obama, por ser más extenso, se aprecia con mayor claridad el hecho de que **las letras están ligadas**, unidas unas con otras dentro de la palabra. En este gesto se refleja nuestra capacidad de perseverancia y de constancia, no sólo en los proyectos que emprendemos, sino también en lo relativo a la afectividad. Al igual que el héroe no suelta de la mano sus bastones, sus compañeros afectivos, ni tampoco abandona sus ganas ni su continuada lucha, así tampoco se sueltan ni ceden sus letras a lo largo del escrito.

### **NUNCA DIGAS "NO PUEDO"**

Nunca digas "no puedo", sólo está permitido decir "no lo he intentado todavía". Hemos visto que el poder hacer o no las cosas, el poder alcanzar todos los sueños que nos hayamos propuestos, no es ni por asomo una cuestión de aptitud, sino solamente de actitud. Querer es poder. Con tan solo el hecho de desear algo, ya lo estás dando forma en tu mente, lo estás creando, y estás convirtiendo un "podría ser" en un "es"... ¡así de mágico!. Lo que no debemos



dejar de lado es que el camino para perseguir un sueño requiere siempre de una acción; está claro que no podemos sentarnos en una piedra del camino a esperar aquello que estamos deseando. Hay que accionar y reaccionar, persistir sin abandonar, confiando siempre en que los límites, al igual que el poder, los ponemos solamente nosotros.

Y no olvides nunca que cualquiera, quienquiera que sea, incluso tú mismo, incluso aunque seas un insignificante y pequeño ratón...

### **CUALQUIERA PUEDE COCINAR**



*"-Ven entonces -dijo Juan-. Subamos, dejemos atrás la tierra y empecemos.*

*-No me entiendes. Mi ala. No puedo mover mi ala.*

*-Esteban Gaviota, tienes la libertad de ser tú mismo, tu verdadero ser, aquí y ahora, y no hay nada que te lo pueda impedir.*

*-¿Estás diciendo que puedo volar?*

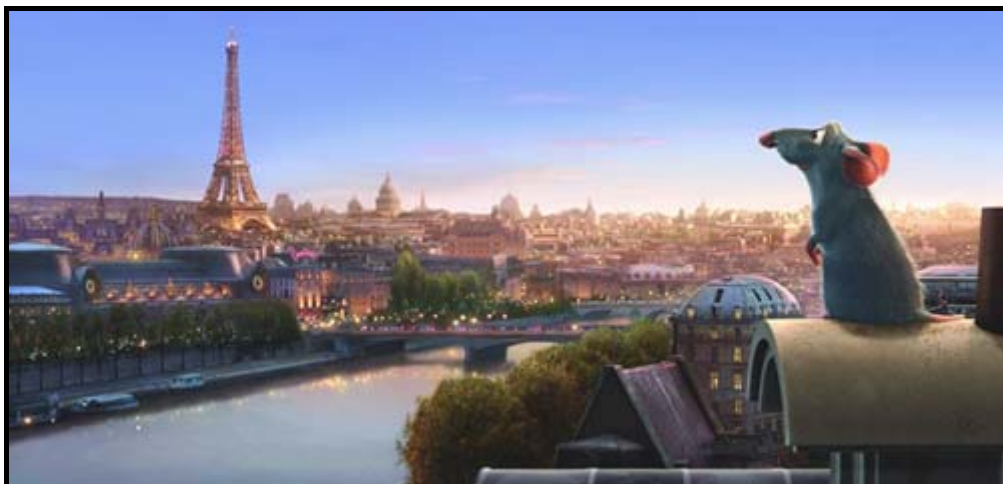
*-Digo que eres libre.*

*Y sin más, Esteban Lorenzo Gaviota extendió sus alas, sin el menor esfuerzo, y se alzó hacia la oscura noche.*

*Su grito, al tope de sus fuerzas y desde doscientos metros de altura, sacó a la Bandada de su sueño:*

*-¡Puedo volar! ¡Escuchen! ¡PUEDO VOLAR!"*

(Richard Bach. "Juan Salvador Gaviota")



[www.sandracerro.com](http://www.sandracerro.com)

## Manuales universitarios de Pericia Caligráfica Judicial



### Pericia caligráfica judicial

*Viñals, Francisco – Puente, Mariluz*

Ed. Herder 1ª reimpresión 2006 488 pag. 15.5 x 24.5 cm ISBN 9788425421792

La pericia caligráfica judicial parte de la grafología científica y es actualmente una especialidad universitaria de tercer ciclo que imparten los autores en la Escuela de Doctorado de la Universidad Autónoma de Barcelona.

A través de innumerables muestras gráficas, se explica la metodología más avanzada para comprobar y dictaminar correctamente sobre autenticidad de firmas y rúbricas, para detectar falsificaciones y para realizar verificaciones diversas de manuscritos, grafismos anónimos o mecanografiados, alteraciones de documentos, imitaciones o plagios de patentes y marcas.

Los casos reales que aparecen en este tratado clarifican y suponen una auténtica puesta al día de la actuación del perito calígrafo judicial



### Diccionario jurídico-pericial del documento escrito

*Viñals, Francisco – Puente, Mariluz*

Ed. Herder 2006 708 pag. 158 x 245 cm ISBN 9788425424571

El presente diccionario temático reúne todos los conceptos relacionados con la prueba pericial de escritos y documentos. Prioriza la comprensión y el sentido práctico de la vida cotidiana de los juzgados manteniendo el nivel de calidad entre las obras de valor jurídico y llena un vacío que había sido manifiestamente acusado por parte de los representantes de la abogacía, la judicatura y la pericia judicial. Interrelacionando los conceptos técnicos del escrito, el soporte y la intencionalidad informativa con la prueba judicial, resulta un instrumento imprescindible tanto para juristas como para peritos. A los juristas para poder descifrar el lenguaje técnico de los dictámenes y los significados de cada concepto tanto a nivel oficial como privado; y a los peritos para el vínculo procesal, los conceptos forenses donde se enmarcan sus actuaciones y las leyes relacionadas con toda su actividad. Ésta es la cuarta de las exitosas obras de Francisco Viñals y Mariluz Puente que dirigen la formación de los Peritos Calígrafos Judiciales y de los Criminalistas en la Universidad Autónoma de Barcelona. Cuentan con una amplia experiencia como peritos judiciales de instituciones públicas y como profesores de Práctica Jurídica, Policía Científica e Inteligencia Civil y Militar.