



O czym świadczą Twoje rysunki.

Uczestnicząc w spotkaniu, rozmawiając przez telefon, słuchając wykładu, a mając przy sobie kartkę i długopis, rysujemy bezwiednie różne figury, wzory geometryczne, roślinne czy ludzkie postacie. Właśnie wtedy, nasza podświadomość „wrywa się” spod kontroli i to ona prowadzi naszą rękę.

Czy te bezwiednie wykonywane rysunki mają znaczenie? Jak się okazuje takie rysunki dają wiele informacji na temat naszego stanu emocjonalnego czy samopoczucia, dużo mówią o nas samych.

Tak więc, jeśli rysujesz, zobacz, co twój rysunek może oznaczać.

Figury ludzkie - rysując małe figurki ludzików jest bardzo prawdopodobne, że czujesz się w wielu sytuacjach bezbronna/y i myślisz o rezygnacji z różnych aspektów życia. Jeśli robisz klasyczny schemat osoby złożonej z okręgu i linii prostych jak rączki i nóżki, to znak, że nie jesteś emocjonalnie stabilna/y.

Rysowanie swojego własnego podpis - wskazuje na zachowanie typowe dla egocentryków i ludzi aroganckich. Jeśli robisz to podczas rozmowy, oznacza to, że twoja własna osoba jest dla ciebie najważniejsza, a nie sprawy o których rozmawiasz czy twój rozmówca.

Figury geometryczne - . oznacza to, że powinnaś/eś wrzucić nieco na luz i patrzeć z większym dystansem na sprawy. To też znak osób upartych i natarczywych, ale jednocześnie często asekuranckich. Koła oznaczają marzycieli, zaś trójkąty i prostokąty – osoby o umysłach ścisłych.

Kulki i okręgi - jeśli są ze sobą połączone lub jedna wychodzi z drugiej, oznacza to, że chciałabyś obcować z innymi ludźmi i być w grupie. „Czujemy się samotni i mamy wrażenie inności” - mówią te obrazki. Jeśli robisz takie rysunki, to znaczy, że szukasz przyjaźni i bliskości z innymi ludźmi.

Zwierzęta - odzwierciedlają nasze emocje. Tygrys, wilk wskazuje na agresję, lis na umiejętność sprytnego postępowania, wiewiórka – potrzebę opieki, lew, że czujemy- się lepsi od innych. Jeśli rysujemy jakieś zwierzę, z reguły oznacza to, że rysunek nieświadomie odzwierciedla nasz charakter.

Spirale okrągłe kształty i zaokrąglone linie - nie zwracamy uwagi na problemy innych. Możemy przechodzić lekki kryzys, mieć załamanie nerwowe czy czuć się zagubionymi. Musimy obserwować swoje samopoczucie, aby nie wyżywać się na innych.

Strzałki - jeśli rysujesz strzałki w różnych konfiguracjach to symbolizują one kierunek, w którym zmierza twoje życie. Strzałka do góry oznacza twoje zainteresowanie innymi, w dół- twój egocentryzm. Skierowana w lewo – za dużo myślisz o przeszłości, w prawo – masz duże oczekiwania związane z przyszłością.

Gwiazdy – rysując je lubisz być w centrum uwagi i jest dla ciebie ważne, aby stale błyszczeć. Jeśli jednak gwiazda ma zbyt wiele ramion lub nie dotykają one jej środka, może to oznaczać, że cierpisz z powodu depresji lub melancholii.

Kwiatki, chmurki, słońce - jeśli rysujesz je podczas rozmowy, to oznacza, że jesteś zadowolona z jej przebiegu. Słuchając drugiej osoby myślisz o czymś dobrym. Takie rysunki oznaczają wysokie uduchowanie i pozytywne nastawienie do życia.

Kwiatki jeśli mają symetryczne *liście i brak łodygi*, najprawdopodobniej jesteś osobą zwracającą bardzo dużą uwagę na szczegóły. Zdaniem psychologów, kwiatki są również oznaką swego rodzaju obaw życia codziennego. Ponadto kwiaty najczęściej rysują kobiety, domeną mężczyzn są **drzewa**. Brak owoców lub liści na drzewie może zwiastować depresję. Natomiast drzewo w otoczeniu leśnych zwierząt, z owocami i dużymi liści – optymizm i radość z życia.

Krzyże - Możesz czuć się winna/y w stosunku do ukochanej osoby i czujesz się odpowiedzialna za wyrządzone jej krzywdy.

Domki, pudełka - geometryczne kształty pokazują, że jesteś miłośniczką/kiem systematycznego życia, planów i dokładnych obliczeń. Znasz swoje cele, niełatwo cię rozproszyć i nie masz zamiaru zmieniać swojej drogi życia.

Rysując **domki**, najprawdopodobniej marzysz o powrocie do czasów dzieciństwa. Im dokładniejszy rysunek, tym wspomnienia i chęć powrotu są silniejsze.

Szachownica - miałas niedawno nieprzyjemną sytuację. Jeśli stale to rysujesz, to znaczy, że masz kompleksy, problemy z rozwiązywaniem problemów i wieczne wątpliwości co do tego, czy dobrze postępujesz w życiu.

Plastry miodu - osoby rysujące figury zbliżone do plastrów miodu, ciężko pracują, są spokojne, zrównoważone i chcą mieć porządek w swoim życiu. Jeśli jesteś wolna, prawdopodobnie myślisz o założeniu rodziny.

Jeśli kreślimy na kartce różne, **niezidentyfikowane stwory i potwory**, najprawdopodobniej świadczy to o łatwości syntetycznego myślenia i otwartości umysłu. Jednak w zbyt strasznej postaci mogą ujawniać ukryte lęki rysującego.

Twarze rysują osoby skupione na sobie, ale przy tym wrażliwe; łatwo je urazić. **Profile**, często rysowane kilkoma pociągnięciami długopisu, rysują marzyciele. Im twarz bardziej podobna do rysującego tym większa jego chęć akceptacji.

Precyzyjne **szlaczki** to oznaka umiłowania do porządku i brak przyzwyczajenia do chaosu. Osoby rysujące cyfry i pojedyncze litery są pewne siebie. Jednak im znaki te są bardziej staranne i wykaligrafowane, mogą oznaczać kompleksy i brak samoakceptacji.



Zdarza się nam też, sporządzać na marginesie napisy, notatki, które nie są jednak pozbawioną znaczenia bazgraniną. To mimowolne rysowanie poprawia naszą koncentrację i stymuluje twórcze myślenie, ale też z nich odczytać można charakter, upodobania i predyspozycje.

Bazgroły często znajdujemy w rękopisach wielkich odkrywców i uczonych, np. Leonarda da Vinci, genialnego myśliciela, inżyniera i artysty. Jego prace upstrzone są licznymi bezwiednie wykonanymi rysunkami. Francis Crick - uczony, który wraz z Jamesem Watsonem jako pierwszy opisał

uniwersalny dla całego świata ożywionego nośnik informacji genetycznej, czyli DNA stymulował swój umysł bazgroleniem. Niedbałe znaki na papierze lubił też kreślić genialny fizyk Richard Feynman, laureat Nagrody Nobla z 1965 roku. Jego przyjaciel Barry C. Barish, fizyk z California Institute of Technology, twierdził, że oddają one jego charakter: "Są tak samo jak on rozbrajająco bezpośrednio".

„Bazgroły mogą być pomocne przy określaniu osobowości rysującego, a ich analiza daje większe możliwości interpretacyjne" - przekonuje psycholożka dr Susan Aldridge.

Badając rysunki, psychologowie zwracają uwagę nie tylko na sposób kreślenia linii, ale przede wszystkim na symbole, jakie pojawiają się na kartkach. Na przykład psycholog Peter West, autor książki "Hand- writing", podaje, że strzałki mogą oznaczać seksualne napięcie a skierowane ku górze mogą być też oznaką ambicji.

Zaś strzałki kreślone horyzontalnie wskazują na osoby spostrzegawcze, a ludzie, którzy rysują proste linie, najczęściej mówią to, co myślą.

Anne Koren z amerykańskiego Graphology Center wskazuje, że ci, którzy często bawią się w kółko i krzyżyk, lubią współzawodnictwo, a idealisci częściej rysują gwiazdy. Rysujący kształty okrągłe – to marzycieli, a figury geometryczne o ostrych krawędziach zazwyczaj są autorstwa osób o umysłach ścisłych, myślących logicznie i pragmatycznie.

Duże znaczenia ma miejsce, gdzie rysujemy gryzmoły. Kiedy pojawiają się na środku kartki, najprawdopodobniej są dziełem ekstrawertyka, osoby, która potrzebuje przestrzeni i uwagi innych. Rysunki pojawiające się z lewej strony kartki papieru świadczą o tym, że ich autorem przypuszczalnie była osoba żyjąca przeszłością, nieco wycofana. Jeżeli gryzmoły pojawiają się na górze strony, to osoby pełne entuzjazmu, jednocześnie jednak bardzo mało praktyczne. A ludzie praktyczni, choć często także chorzy na depresję, gryzmołują coś na dole strony.

Analiza rysunków bywa czasem jedynym sposobem dotarcia do zamkniętego w sobie pacjenta - podkreślają psychologowie. Twierdzą, że przy pomocy analizy swobodnych rysunków można najlepiej zrozumieć psychikę np. nastolatków uzależnionych od narkotyków czy cierpiących z powodu stanów lękowych lub stresu. Przestrzegają jednak przed zbyt dosłownym traktowaniem rysunków czy bazgrołów. Przekonują, że to, jak ludzie tworzą symbole i reagują na nie, zależy w dużej mierze od środowiska, w jakim się wychowali, oraz od osobistych doświadczeń. Analiza rysunków, gryzmołów może więc być tylko punktem wyjścia do poznania innej osoby, rozmowy, pomocy w terapii.

Robert L. Jolles opracował listę symboli, będących wskaźnikami emocjonalnymi, ułatwiającymi interpretację rysunku – postaci:

- 1) **Ręce** – służą do zmiany lub kontrolowania otaczającego środowiska.
 - a) Złożone na piersiach – wrogość lub podejrzliwość.
 - b) Trzymanie za plecami – pragnienie kontrolowania złości, niechęć do kontaktów interpersonalnych
 - c) Brak – nieprzystosowanie, bezradność.
- 2) **Stopy** – poziom aktywności interpersonalnej.
 - a) Duże – dążenie do bezpieczeństwa lub męskości.
 - b) Małe – zależność, stłumione odczuwanie.

c) Brak – brak niezależności.

3) Palce

a) Długie i spiczaste – agresywność, wrogość.

b) Zaznaczone pętelkami lub pojedynczą kreską – pragnienie stłumienia agresywnych impulsów.

4) Głowa

a) Duża – Zaabsorbowanie światem wyobraźni, koncentracja na aktywności umysłowej.

b) Mała – osobowość obsesyjno – kompleksowa, poczucie niższości intelektualnej.

c) Odwrócona tyłem – tendencje paranoidalne lub schizoidalne.

5) Nogi

a) Brak – stłumienie, prawdopodobny lęk przed kastracją.

b) Różnice w wielkości – sprzeczne uczucia dotyczące niezależności.

c) Długie – Dążenie do autonomii.

d) Krótkie – Upośledzenie życia emocjonalnego.

6) Usta

a) Przesadnie podkreślone – niedojrzałość, agresywność.

b) Bardzo duże – erotyzm oralny.

7) Ramiona

a) Nierówne – niestabilność emocjonalna.

b) Szerokie – zaabsorbowanie odczuwaną potrzebą siły.

c) Kwadratowe – nadmierna defensywność, wrogość w stosunku do innych ludzi.

Naturalnie oprócz „treści obrazu”, diagnozie poddawany jest również jego sposób powstania, grubość kreski, nacisk, dobieranie kolorów, tempo, pierwszy i ostatni element, który pojawi się na obrazie...

