

Grafologie

a všímavost

Jan Jeřábek



ARGO

Grafologie

a všímavost

Jan Jeřábek



ARGO

Věnováno Klárce a trojbarevné Valerii

„Razil v něm cestu onomu druhu znalosti lidí,
které dovolují rozpoznávat a vychutnávat druhého
z tónu hlasu, ze způsobu, jakým něco bere do ruky,
ba dokonce z témbu jeho mlčení a výrazu držení těla,
jímž se včleňuje do prostoru...“

Robert Musil, *Zmatky chovance Törlesse*

„Je mnoho lidí, kteří si sebe uvědomují
pouze omezeně a u nichž velká část života
proběhne v nevědomém stavu.“

C. G. Jung

„Mysl předchází všemu, co je. Je základem i tvůrcem.“

Dhammapadam

„Kdokoliv se od zdroje odloučí,
touží se vrátit do stavu jednoty.“

Rúmí

„Problémy, které se staví lidstvu do cesty,
nejsou ekonomické či technologické povahy.
Ten nejhlubší zdroj globální krize je uvnitř člověka
a zrcadlí úroveň rozvoje vědomí lidského druhu.“

Stanislav Grof

OBSAH

PŘEDMLUVA	13
-----------------	----

Část první: GRAFOLOGIE

1. ÚVOD	19
2. PÍSMO JAKO VÝRAZ	27
3. PÍSMO JAKO SYMBOL	33
4. VALIDITA GRAFOLOGIE	41
5. ZNAKY RUKOPISU	44
5.1 Znak a vnímání rukopisu	44
5.2 Dělení znaků písma	45
5.3 Vyvozování obecných významů znaků	46
5.4 Komplexní dojemové znaky	49
5.4.1 Písmový obraz	50
5.4.2 Pohyb a forma	51
5.4.3 Fixace	55
5.4.4 Rytmus	59
5.4.5 Individuálnost	61
5.4.6 Harmoničnost	62
5.5 Měřitelné a popsitelné znaky	65
5.5.1 Vázání	65
5.5.2 Velikost	68
5.5.3 Sklon	69
5.5.4 Šířka – těsnost	72
5.5.5 Tlak	73
5.5.6 Tah	74

5.5.7 Ostrost – těstovitost	75
5.5.8 Spojitost	77
5.5.9 Plnost – hubenost	78
5.5.10 Zjednodušení – obohacení	80
5.5.11 Délky	81
5.5.12 Pravoběžnost – levoběžnost	84
5.5.13 Rychlost	85
5.5.14 Členitost	86
5.5.15 Řádkování	88
5.5.16 Okraje	88
5.5.17 Pravidelnost	89
5.5.18 Úvody a konce	90
5.5.19 Podpis	90
5.5.20 Namísto grafologické abecedy	92
5.5.21 Přehled znaků a jejich základních významů	93
6. PROJEVY NĚKTERÝCH OBLASTÍ STRUKTURY	
OSOBNOSTI V PÍSMU	95
6.1 Vitalita	97
6.2 Temperament	99
6.3 Vůle	105
6.4 Racionalita a myšlení	106
6.5 Sebepojetí	110
6.6 Sociabilita	114
7. FÁZE GRAFOLOGICKÉHO PROCESU	121
8. PĚT DŮVODŮ, PROČ I DNES	
VYUČOVAT RUČNÍ PÍSMO	126

Část druhá: GRAFOLOGIE A VŠÍMAVOST

1. VŠÍMAVOST	131
1.1 Co je všímavost	131
1.2 Autopilot	131
1.3 Praktické využití všímavosti	132
1.4 Postoje jako základní pilíře praxe všímavosti	133
1.5 Techniky rozvoje všímavosti	134
1.6 Všímavost a mozek	135
1.7 Oblasti všímavosti	136
1.8 Všímavost a psychoterapie	136
1.9 Redukce stresu a prostor vnitřní svobody	137
1.10 Pozornost k myšlení	138
1.11 Práce s emocemi	139
1.12 Tělo a smysly	140
1.13 Uvědomění ve vztazích	141
1.14 Vrcholné zážitky	142
1.15 Individuace a pocit vlastní hodnoty	143
1.16 Vnitřní demokracie	144
1.17 Všímavost jako tichá revoluce	145
1.18 Motivace a systém cvičení	146
1.19 Popisy základních cvičení	147
2. GRAFOLOGIE A VŠÍMAVOST	151
2.1 Úvod	151
2.2 Přípravná fáze	151
2.3 Vnímání rukopisu	152
2.4 Všímavost k mentálním obsahům	152
2.5 Pokračování v grafologickém procesu	154
2.6 Shrnutí	155
LITERATURA	157

PŘEDMLUVA

Vztah mezi psychologií rukopisu a teorií a praxí všímavosti studuji více než dvacet let. Předtím jsem se oběma oblastem věnoval odděleně. Hlavní inspirací k propojení těchto předmětů pro mě byly zkušenosti, které provázely mé studium psychoterapie.

Na závěr výcviku v PCA (na klienta zaměřeném přístupu) jsem napsal práci věnovanou třem základním vztahovým postojům (tzv. podmínkám), které jsou spojeny s psychoterapeutickým pojetím vztahu významného humanistického psychologa Carla Rogerse. Těmito vztahovými postoji jsou akceptace, empatie a autentičnost.

Ve své práci jsem uvedené postoje zkoumal z hlediska různých psychoterapeutických směrů, a doplnil je o podmínku čtvrtou, jíž je podle mého názoru právě všímavost, čili uvědomování. Všímavost přitom prolíná akceptací, empatií i autentičností a zároveň jim vytváří realistické kontury a hranice. Bez ní je celá práce terapeuta zahalena pouze tušením a automatismem. Rovněž jednotlivá stadia psychoterapeutického procesu jsou provázena, jak uvádí také Rogers v klasické publikaci *Becoming a person*, postupným rozvojem všímavosti.

Další inspirací, která mi umožnila vhled do role, jakou má všímavost v pokročilé grafologické praxi, bylo studium přenosu a protipřenosu z perspektivy jungiánské analýzy. Přenosem přitom rozumíme spontánní přenášení minulých vztahových zkušeností do vztahu k psychoterapeutovi, protipřenosem naopak prožitkové a fantazijní reakce směřující od psychoterapeuta ke klientovi.

Při studiu přenosu jsem si uvědomil, že v rámci grafologické praxe s rukopisem dochází k období tohoto procesu.

Grafologii tak můžeme v tomto smyslu chápat jako dvoj-projektivní metodu, kdy pisatel promítá svůj vnitřní svět do jedinečného utváření rukopisu, grafolog pak ten svůj do jeho prožitku a interpretace.

Tyto získané vhledy jsem si opakovaně potvrzoval během své práce s různými skupinami studentů. Bylo pozoruhodné, jak stejný rukopis v každé osobnosti studenta probouzel do jisté míry odlišné pocity, myšlenky a představy, které souvisely s její osobní historií.

Později jsem uvedené téma shrnul a přednesl na brněnském kongresu grafoanalýzy a zpracoval ho také do pátého vydání knihy *Grafologie – více než diagnostika osobnosti*. Kapitola věnovaná uvedeným zkušenostem nese název *Prožitková práce s rukopisem čili grafologická alchymie*, mohla by se ovšem jmenovat také Grafologie a všímavost, protože to je její podstatou.

Jaké hlavní efekty tedy přináší rozvoj všímavosti pro používání grafologické metody a pro samotnou osobnost grafologa? Především je třeba říci, že všímavost staví celou praxi psychologie rukopisu na kvalitativně novou úroveň. Umožňuje přesnější vnímání rukopisu a také rozlišení mezi vnímáním písma a přemýšlením o něm, což jinak velmi často splývá.

Všíímavost dále podporuje **rozvoj empatie**, tedy schopnosti naladit se na jedinečný výraz rukopisu, a má i podstatný vliv na celkovou **validitu** užívání grafologické metody. Jestliže si totiž neuvědomujeme obsahy přenášené do vnímání a interpretace písma, s velkou pravděpodobností tento proces podstatně ovlivní. Všíímavost má ovšem vliv také na **etiku** celé práce – do jisté míry totiž chrání klienty před nevědomým poškozením ze strany grafologa.

Pro samotnou osobnost psychologa rukopisu přináší pravidelná kultivace všímavosti všechny efekty, které jsou potvrzeny jejími četnými vědeckými výzkumy. Tedy především schopnost snížit nadbytečný stres, lépe se

soustředit, stabilizovat pocit vlastní hodnoty, zlepšit kvalitu vztahů a další, v následujícím textu uvedené efekty.

Z psychologie rukopisu se tak díky paralelnímu studiu s praxí všímavosti stává cesta, která je podobná pojetí vnitřního umění ve východní tradici, nebo také C. G. Jungem popsanému procesu individuace. **Na této cestě se pro nás každý rukopis stává výzvou k sebepoznání a vnitřní proměně.** A jejím smyslem je pak především **proces postupného rozvoje vědomí, který nás směřuje i navrací k naší celistvosti.**

Jan Jeřábek, zima 2020

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jan Jeřábek', with a stylized, cursive script.

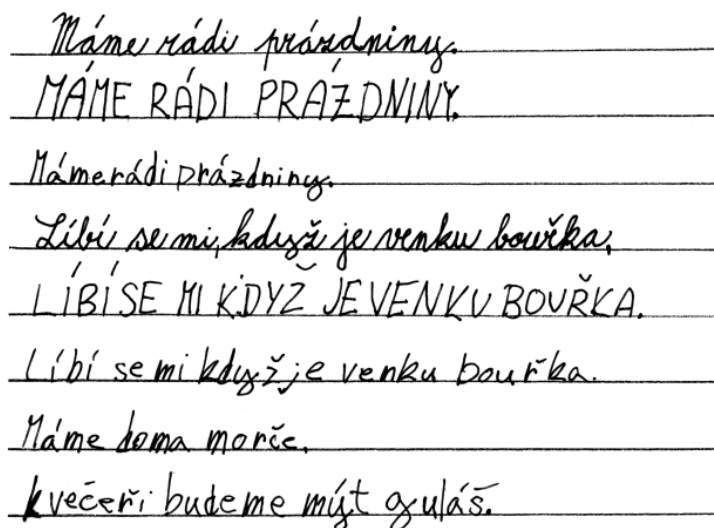
ČÁST PRVNÍ

GRAFOLOGIE

1. ÚVOD

GRAFOLOGIE JAKO PSYCHOLOGIE RUKOPISU

Grafologie (z řeckého grafein: psát, logos: nauka) je ve své nejlepší tradici psychologií rukopisu. Zajímá se tedy o vztah mezi rukopisem osobnosti a jejími psychickými vlastnostmi. Kořeny grafologie přitom spočívají především v oblasti psychologie výrazu. V jejím rámci je rukopis chápán jako jeden z řady individuálních a jedinečných výrazových projevů osobnosti, jimiž jsou např. způsob chůze, gestace, mimiky, zabarvení a modulace hlasu atd.



Základním předpokladem pro využití psychologie rukopisu je dosažení automatizace procesu psaní.

VZNIK INDIVIDUÁLNÍHO RUKOPISU

Psaní je možné chápat jako zautomatizovaný volní proces. Pisatel zprvu nacvičuje a osvojuje si psací pohyby, aby co nejlépe vystihovaly tvary školní předlohy. Tak postupně roste jejich plynulost a přesnost, a ty se pak stávají stále více mimovolními. Po jejich plném zautomatizování na ně již pisatel nemusí bezprostředně myslet. To je také základním předpokladem toho, že se v rukopisném výrazu může projevit jeho osobnost, jako relativně stabilní celek psychických vlastností.

Vedle osobnosti má ale vliv na rukopis i řada dalších činitelů. Jsou to např.:

- věk, pohlaví, vzdělání a profese
- aktuální psychický i somatický stav během psaní
- druh psacích potřeb i způsob jejich držení
- další okolnosti jako např. světlo, teplota a kvalita prostředí

Širší kontext tohoto procesu pak tvoří kultura a její psací systém, který je reprezentován psací předlohou a metodikou, jak se učit psát.

Začalo to veselí.

Ten den Honza slavil narozeniny.

Začalo to veselí. Ten den ^{H.}Honza slavil

Začalo to veselí. Ten den Honza slavil

Začalo to veselí. Ten den Honza slavil narozeniny.

Začalo to veselí. Ten den Honza slavil narozeniny

Projevy individuálnosti v rukopisu desetiletých dětí

GRAFOLOGICKÁ METODA A OSOBNOST GRAFOLOGA

Ve skutečnosti neexistuje jedna grafologie, ale mnoho různých grafologických metod. Ty se pak liší především způsobem popisu rukopisu (systémem grafických znaků), postupem při rozboru a celkovým způsobem interpretace znaků.

Samotná grafologická metoda má tak značný význam pro validitu grafologie jako psychodiagnostického testu. Laik bez příslušného vzdělání a zkušeností v oboru přitom není mezi jednotlivými metodami schopen rozlišovat, a tak mu nezbyvá než víra nebo skepse.

Celkově bývá psychologie rukopisu řazena mezi projektivní metody, pro něž je typická nízká míra objektivity, což znamená to, že kladou velký důraz na osobnost diagnostika. Vedle nezbytných požadavků psychologického vzdělání a zkušeností s rukopisy vyžaduje také další předpoklady.

Je to zvláště schopnost rozvinuté eidetické vloh, která umožňuje vybavovat si pohyb, tvary i celek rukopisu a tak kultivovat tzv. výrazovou paměť. **Nanejvýš důležitou podmínkou je pak hluboké sebepoznání a rozvinutá všímavost k jednotlivým fázím grafologického procesu.**

GRAFOLOGIE JAKO TEORIE, ŘEMESLO A UMĚNÍ

Na psychologii rukopisu je možné pohlížet jako na syntézu teorie, řemesla a umění.

Teoretický aspekt grafologie vyžaduje především znalost psychologie osobnosti – tedy co je osobnost, její struktura a dynamika, a co psychická vlastnost. Dále je třeba rozumět teoretickým východiskům grafologie, jimiž jsou zvláště psychologie výrazu a symbolu. Podstatná je znalost systému znaků a metody postupu při rozboru. Pouhé teoretické znalosti z nás však grafology ještě neudělají.

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
 1470689532
 A B C D E F G H I J K
 L M N O P Q R S T U
 V W X Y Z

připustné tvary v individuálním písmu
 na vyšším stupni: a b c d f g h k o q r z
 A B C F G K L M N P Q R S T Z
 obližnější spoje: na na no oo oa oa oo va va
 vo ve ve ve or vr oe ve oz vx se se se sa sa
 so so sg sg ja ja je ba ba bd bd bo bo br br
 bc bc br bc bs ob vb Al Ba Ba Ba Bo Bo Bo
 Do Do Da Da Id Id Id Iv Iv Ol Ol

Písmová předloha z roku 1932

Aspekt grafologie jako řemesla rozvíjíme především opakovanými zkušenostmi s rukopisy, v jejichž rámci se učíme písmo detailně vnímat, popisovat a zjištěné nálezy postupně interpretovat. Je třeba si také zautomatizovat postup při rozboru a naučit se ho přizpůsobovat různým cílům a zakázkám (viz např. personalistický nebo sebepoznávací rozbor).