

A rajzok varázsa

grafológus szemmel

Gyermekkoromban az egyik legkedvesebb elfoglaltságom a rajzolás volt. Ha papír, színes ceruza vagy filc került a kezembe, akkor megszűnt a külvilág, és kitágult egy belső. Imádtam, ahogy a pontokból, vonalakból formák, alakok kerekednek ki, ahogy a színek megtöltik élettől a fehér lapot. ☺

Manapság már csak nagyon ritkán rajzolok.

Mostanság inkább elemzem a rajzokat - az írások mellett. Így mások belső világába is pillanthatok be, és ezáltal segítek nekik is meglátni, megérteni és elfogadni önmagukat, hogy békében éljenek önmagukkal.

Ha elolvasod ezt a cikket, megtudhatod, hogy:

- hogyan és miért elemzenek a grafológusok rajzokat is
- melyek a legismertebb és leggyakrabban használt rajztesztek
- miben rejlik a rajzolás varázshatalma, és
- vajon milyen jótékony hatása van a rajzolásnak, és
- kiderül, hogy miért hagy fel a legtöbb gyermek a rajzolással

Jó olvasást kívánok! ☺

Szabó Szilvia

A rajz hatalma

A rajz a varázslat

A rajz az egyik legősibb önkifejezési eszköz. Gondolj csak az ősi barlangrajzokra! Ezek a festmények a vadászmágiát szolgálták. Az ősember vadászat előtt rajzot készített, lefestette, hogyan ejti el a kívánt állatot, előrevetítve ezzel a sikeres vadászat kimenetelét, és így kérve az Istenek segítségét. Ma úgy is fogalmazhatnánk, hogy ősünk működtette a Vonzás Törvényét. ☺

Ma is több, a Vonzás törvényével és a Teremtő energiák működtetésével foglalkozó könyvben olvasható tanács, hogy írjuk vagy **rajzoljuk le, amit szeretnénk elérni, megvalósítani.**

A rajz képi nyelven megírt beszéd

Képekben, formákban sokkal könnyebb gondolkodni, mint elvont fogalmakban, vagy jelekben. Nem véletlen, hát, hogy az egyik legelső írásmód is a képírás volt.

A rajz azért is olyan varázslatos, mivel a rajzolgatás és a firkálgatás, mint gondolatközlési eszköz **gyakran megelőzi a beszédet**. Pici gyermekeknél jól megfigyelhető, hogy néha még nem is tudnak igazán beszélni, mert hiányzik a megfelelő szókincsük, illetve a nyelvtani ismereteik ahhoz, hogy szóban érthetően el tudják mondani, meg tudják fogalmazni azt, amit közölni szeretnének, de már firkálgatnak, rajzolgatnak. Képi nyelven közölni szeretnének velünk valamit, és dühösek lesznek, ha nem ismerjük fel, amit ők látnak a rajzban, illetve, amit mondani szeretnének vele nekünk.

A rajzolás gyógyít

A rajzolásnak számosos jótékony testi-lelki hatása van.

1. A rajzolás összhangba hoz

Az emberi agy két lényegesen eltérő gondolkodásmódot használ. A bal agyfélteke a verbalitás, a logika, az elemzés és a racionális birodalma, míg a jobb agyfélteke az ötletek, a képzelet tárháza. Ide tartozik a non-verbális kommunikáció, az észlelés, a vizualitás, a kreativitás, az intuíció és holisztikus szemlélet. A bal agyfélteke szavakban gondolkodik, a jobb agyfélteke térben és képekben. A bal agyfélteke működéséhez feszes figyelem, összpontosítás kell, a jobb agyfélteke működtetéséhez lazítás szükséges.

Mai világunkban jellemzően a bal, a racionális, logikus agyféltekénket erőltetjük, míg a másikat elhanyagoljuk, gyerekesnek tartjuk.

Holott hányszor tapasztaljuk, hogy miután feladtuk a Micimackó féle „Gondolj! Gondolj!”- erőködést, és mással foglalkozunk, egyszer csak megszáll az ihlet, beugrik az ötlet, a megoldás.

A rajzolás alapvetően jobb agyféltekés tevékenység. Így lehetséges az, hogy rajzolás közben nem tudunk beszélni, elveszítjük az időérzékünket, nem érezzük az éhséget, átváltunk egy hagyományostól eltérő gondolkodás-, illetve látásmódba.

A rajzolás azonban nemcsak működésre serkenti a jobb agyféltekét, hanem össze is hangolja a két agyfélteke működését.

2. A rajzolás felszabadítja az elfojtott érzelmeket és mélyebb önismeretre tanít

Rajzolgatás, firkálgatás közben kirajzoljuk magukból mindazt, amit fontosnak tartunk. Az elkészült művek sokszor a lelkünk mélyéről jövő jelképes üzenetei, hiszen a rajzolás révén a belső, tudattalan világunkkal kerülünk kapcsolatba.

A rajzon megjelenő formák és szimbólumok meglepően sok sokat elárulnak érzelmi-hangulati állapotunkról, pszichés közérzetünkről és alapvető személyiségvonásainkról. Ha ezeket a szimbólumokat, formákat és vonalakat megtanuljuk értelmezni, akkor jobban megérthetjük és elfogadhatjuk önmagunkat.

A rajzokban nem ritkán elfojtott érzelmek, vágyak (harag, düh, félelem, szorongás), rejtett sérelmek, megoldatlan konfliktusok is kivetülnek szimbolikusan, ami segít megérteni és tudatosítani a problémát, és ez közelebb vihet a megoldáshoz.

3. A rajzolás oldja a feszültséget

Előfordul az is, hogy rajzolgatás és a firkálgatás nem tudatos tevékenységként jelenik meg. Talán veled is előfordult már, hogy egy unalmasabb hivatali megbeszélés, értekezlet, tanóra alatt, vagy hosszas várakozás, netán telefonálás közben, ha papír és íróeszköz akad a kezéd ügyébe, önkéntelenül is elkezdted firkálni, hogy eltereld a gondolataidat, hogy megszakítsd a várakozás, unatkozás, tétlenség feszültségét. Olykor fel sem tűnik, hogy firkálunk, és az elkészült „műveknek” sem tulajdonítunk nagy jelentőséget.

Az önfelelt rajzolás során sokak úgy érzik, mintha egyfajta meditatív, relaxált tudatállapotba kerülnének. Az ilyen relaxált állapotnak pedig számos pozitív élettani hatása van: javul az oxigénellátás, csökken az anyagcsere és a vér tejsavtartalma, javul a szervek vérellátása, endorfin, azaz boldogsághormon termelődik.

4. A rajzolás segít az önkifejezésben

Gyermekkorban általában még fejletlen az asszociációs készség, és egyes felnőttekre is jellemző, hogy verbálisan nehezebben tudják kifejezni magukat, mert pl.: gátlásosak, nem találják a megfelelő szavakat, beszédhibával vagy hallásproblémával küzdenek stb. Így ezek az emberek és gyerekek a rajz által sokkal jobban ki tudják fejezni önmagukat.

5. Az önkifejezés, az alkotás élménye

Az alkotás, az hogy létrehozunk valamit már önmagában örömteli élmény. Függetlenül attól, hogy milyen lesz a végeredmény (szép vagy csúnya), hiszen a rajzolás közben olyan kreatív lelki energiák szabadulnak fel, amelyek már önmagukban pozitív hatást fejtenek ki.

Ezek után önkéntelenül adja magát a kérdés: Ha ennyi pozitív hatása van...

... vajon miért szokunk le mégis a rajzolásról?

Hiányzó technikai tudás

Óvodás korban a szerepjátékok után a gyerekek számára a második legkedveltebb időtöltés a rajzolás. A legtöbb gyermek még a kisiskolás korában is szenvedélyesen és sokat rajzol. Egy óra alatt akár 6-8 rajz is elkészülhet.

Aztán a 10-12 éves kortól kezdve jelentősen alábbhagy a rajzolási kedv.

Ebben a korban ugyanis a gyerekek már egyre reálisabban látják a valóságot, és egyre jobban törekszenek arra, hogy a rajzaik is minél valóság hűbben adja vissza azt, amit látnak maguk körül, illetve, amit elképzelvek.

Ha ilyenkor **nem kapnak segítséget a realiztikus rajzolási technikák elsajátításához**, nem ismerkednek meg különböző rajzeszközök használatával, illetve azzal, hogy melyik eszközzel milyen eredményeket lehet elérni, akkor a gyermek egyre gyakrabban szembesül azzal, hogy akármennyire is igyekszik, nem sikerül azt és úgy rajzolni, amit és ahogy szeretne. Gyengébb a végeredmény, mint amit elképzelt. Ettől csalódottá és frusztrálttá válhat, így végül felhagy a rajzolással, vagy háttérbe szorítja azt, és másfajta önkifejezés mód után néz. Pl.: éneklés, valamilyen hangszeren játszás, versírás, tánc, sport stb.

Ez az oka annak, hogy a **legtöbb ember rajztudása megáll a 12-14 éves korosztály szintjén.**

Gyengébb kézügyesség

Mivel nem született mindenki Picassónak, vagy Monet-nak, így a másik ok, ami visszafogja a rajzolási kedvet, az a **kézügyesség, illetve a rajztehetség hiánya.**

Ezzel kapcsolatban azonban érdemes megjegyezni, hogy Betty Edwards - a jobb agyféltekés rajzolás módszerének egyik kidolgozója - szerint a rajzolás, a festés képessége nem veleszületett képességen múlik, hanem azt mindenki képes elsajátítani. Elképzelése szerint a titok nyitja abban rejlik, hogy meg kell tanulnunk bizonyos technikákat arra, hogy hogyan váltsunk át és hozzuk működésbe a jobb agyféltekénket. Bővebben erről >>>

<http://www.jobbagyfeltekes-rajzolas.hu>

Nincs megerősítés

A harmadik ok, ami jelentősen visszafogja és lelombozza a rajzolási kedvet, ha a szülő nem értékeli kellően a kisgyermek rajzait, vagy ha többet vár el, mint amire

www.azirastukreben.hu

az adott életkorban képes a gyermek, ha túl kritikusan fogadja a rajzokat, esetleg a rajzolást felesleges időpazarlásnak tekinti.

A **negatív visszajelzések**, illetve a dicséret hiánya miatt a gyermek megutálja a rajzolást, vagy alkalmatlannak találja magát erre és ezért hagyja abba.

Rajzok a grafológiában

Ha átgondolod, akkor látod, hogy a rajz és az írás is szinte ugyanaz: **nyomhagyás a térben, ami információt hordoz**. Egyrészt mi akarunk valamit közölni általa - ez a tartalom - másrészt az íráskép és a formák árulnak el valamit a személyiségről.

Ez azért lehetséges, mivel az írás és a rajzolás is az **agy által irányított mozgásos tevékenység**. A mozgásos impulzusokat pedig sokkal nehezebb kontrollálni, mint a verbális, azaz a szóbeli megnyilvánulásokat.

Talán hallottál már arról, hogy amikor kommunikálunk, beszélgetünk, akkor a szavak mellett a mondandónak közel a 70-80 %-át metanyelven közöljük, azaz a tekintetünkkel, a mimikánkkal (arcjátékkal, grimaszokkal), a gesztikulációval (kézmozdulatokkal), a hanghordozással. Ezek gyakran sokkal igazabbak és őszintébbek, mint a szavakkal elmondott dolgok. Egy-egy grimasz vagy hanghordozás teljesen más értelmet ad az elhangzott szavaknak.

Sőt talán már azt is megfigyelted magadon, hogy egészen más a testtartásod, amikor lehangolt vagy szomorú vagy - összehúzod magad, fejed leszeged és legszívesebben elbújnál a világ elől; és más, amikor valamilyen örömteli esemény ér - kiverül az arcod, mosolyogsz, csillog a szemed, kihúzod magad...

A mozdulataink nagyon sokat elárulnak érzelmi, hangulat állapotunkról, gondolkodásunkról és személyiségünkről.

Mivel a rajzolás és a kézírás is a kifejező mozgás elvén alapul, ezért mindkettő metakommunikációs nyelvként is megjelenik a papíron a betűk és a vonalak alakjában, irányában, nyomtatékában és az írás sebességében.

Mikor és miért elemez a grafológus rajzokat is?

A kézírás kb. 18-20 éves kor körül forr ki teljesen. Vagyis **bizonyos életkor alatt** az írás még nem vagy csak korlátozott mértékben elemezhető - pl.: kisiskolás gyerekek, serdülők írása.

Emellett a felnőtt, kiforrottnak tekinthető írások között is vannak nehezebben elemezhető, „**hallgatólag írások**”. Ilyen pl. ha valaki nyomtatott betűkkel, vagy meszterként módon ír, vagy még mindig az iskolás sablont használja, esetleg kialakított egy sajátos írássablont. Ezek általában egyfajta védekezésmódot, álarcviselést sejtetnek.

Ilyenkor előfordulhat, hogy a grafológus rajzokat is kér a vizsgált személytől, amelyek kiegészíthetők, megerősíthetők és pontosabbá tehetik a kézírás elemzését.

Mi tudható meg a rajzokból?

A rajzok vizsgálata révén sok dolog megállapítható egy ember személyiségéről, belső tulajdonságairól.

A rajzokban megnyilvánul az ember:

- gondolkodásmódja, érdeklődése
- érzelmi élete, aktuális hangulat
- akarati élete, önirányítási jellemzői
- önmagáról alkotott képe, önmagához való viszonya
- a világhoz és a körülötte élőkhez való hozzáállása
- kapcsolatigénye
- belső vágyai, késztetései
- esetlegesen fel nem dolgozott sérelmei, konfliktusa

A rajz típusa, tehát hogy spontán módon készült-e, és a rajzoló azt rajzolta-e, amit akart, avagy a rajz témája előre meg volt határozva az befolyásolja, hogy a fentiekben túl még milyen speciális információk nyerhetők egy rajzból.

Milyen grafológiai szempontok vethetők be rajzok elemzésénél?

Az írás és a rajz is pontokból, vonalakból áll, amelyeknek alakja, mélysége, mérete, iránya, sebessége van. Így tehát számos, a kézírás vizsgálatnál alkalmazott grafológiai szempont és szabály ugyanúgy használható a rajzok vizsgálatánál is.

Ilyen pl.:

- Térszimbolika - a tér kitöltésének, az elemek elhelyezésének vizsgálatához
- Méretek vizsgálata - nagyság, szélesség,
- Arányok - az elemek, alakok viszonya egymáshoz képest
- Strukturáltság
- Távolságok
- Irányok, dőlés
- Vonalvezetés, vonalminőség, nyomaték
- Képi szimbólumok
- Színhasználat (színes rajzok estében, különösen gyermekrajzoknál,) illetve árnyékolás, satírozás

A fenti szempontok alapján az általános, spontán rajzokon túl - ahol nincs megkötve a téma - több, eredetileg a pszichológiából ismert önismereti rajzteszt elemezhető.

Rajzteszt körkép

A vizsgálható rajzok alapvetően két csoportba sorolhatók. Vannak a szabad rajzok, és vannak a tematikus rajzok.

A szabad vagy nem tematikus rajzoknál nincs előre meghatározva a téma, a vizsgált személy szabadon azt rajzol, amit akar. Ide tartoznak a firkák is.

A tematikus rajzok esetén előre meghatározott dolgokat kell rajzolnia a vizsgált személynek. A projektív rajztesztek többsége előre meghatározott témára épül. A projektív rajzok lényege, hogy egy hívóinger hatására (pl: Rajzolj egy fát!) a rajzolás során a vizsgált személy tudattalan szükségletei és vágyai a jelentésadás folyamatában kivetülnek, és így a rajz eredményéből következtetések vonhatók le.

Melyek a legismertebb rajztesztek?

A legállatibb...

Az Állatrajz a személy biológiai oldalát és a testsémát ábrázolja. A rajz megmutatja, hogy mennyi és milyen intenzív energiát szeretne a rajzoló magának, illetve, hogy ezek milyen mértékben állnak a rendelkezésére. Az Álltaraajzokban az elfojtott késztetések, elfogadhatatlan, fájdalmas érzések is megjelennek. Az általános forma-és strukturális jegyeken kívül az állatok szimbolikus jelentésének megfejtésével történik az értelmezés.

Családi körben

A különböző családrajzokat elsősorban gyermekeknek alkalmazták. Kifejeződik bennük, hogy a gyermek hogyan érzi magát a családi környezetben, milyen a viszonya az egyes tagokkal.



A családrajzok egyik speciális formája az Elvárásolt családrajz, illetve az Állatcsalád rajz, amikor is a gyermeknek úgy kell lerajzolnia családtagjait, mintha egy tündér mindenkit állattá varázsolt volna. Egy másik jellegzetes családrajz a Kinetikus családrajz, amikor a családtagokat valamilyen cselekvés közben kell ábrázolni.

Ici-pici házikó

A Házrajz Buck HTP tesztjében jelent meg először. A ház a személyiség szerkezetét, a személyiség egészét szimbolizálja. A házrajzok gyermekeknek az otthonnal kapcsolatos érzelmeket és a szülőkkel, testvérrel való kapcsolatot is kifejezi, míg felnőtteknél a házastárshoz való viszonyról és a családi légkörről ad információt.



A leggyakrabban használt rajzteszt

A leggyakrabban alkalmazott rajzteszt az emberrajz. Kifejezi a rajzoló saját neméhez való hozzáállását, tükrözi a társas kapcsolatait. Megtudható belőle, hogy a rajzoló milyennek látja önmagát, milyen az én ideálja.

A legelső rajzteszt

A legelső rajzteszt a Farajz volt, amit az irodalmi adatok szerint Ábel Károly alkalmazott először, de tapasztalatait nem publikálta.

Az első publikációt a farajzokról **Karl Koch** készítette 1949-ben, ezért fűződik az ő nevéhez a Farajz-teszt.

A módszert időközben többen is átdolgozták.

Buck szerint a Farajz nyújtja a személyiség legmélyebb szintű ábrázolást, mivel itt jelenik meg a tudatos mellett a legtöbb tudattalan tartalom. A fa rajzolásánál ugyanis sokkal kevesebb énvédő-mechanizmus lép életbe, ami akadályozná a kivetítést, mint pl.: az emberrajzokban.



Vajon a Te farajzod mit mesélne rólad?

Kíváncsi vagy, mi minden deríthető ki egyetlen farajzból?

Tudni akarod, hogy mit nézz a farajzon ahhoz, hogy láss is valamit?

**A hasznos útmutató ehhez
hamarosan JÖN!**