

Графотерапия – антистрессовый метод.
Как с помощью письменных
упражнений восстановить внутреннее
равновесие

Дрыгваль Лариса Евгеньевна,
графолог, клинический психолог, к.пс.н.





Лариса Дрыгваль
www.grafologia-msk.ru

- Графолог, преподаватель графологии
 - Кандидат психологических наук
 - Руководитель Центра изучения почерка.
 - Член Всемирной Сети профессиональных графологов
 - Почетный член Международной Профессиональной Ассоциации Психологов.
-
- Анализ почерка в индивидуальном консультировании
 - Анализ почерка при подборе и оценке персонала
 - Преподавание графологии
 - Мастер-классы и публикации

Почерк-письмо мозга

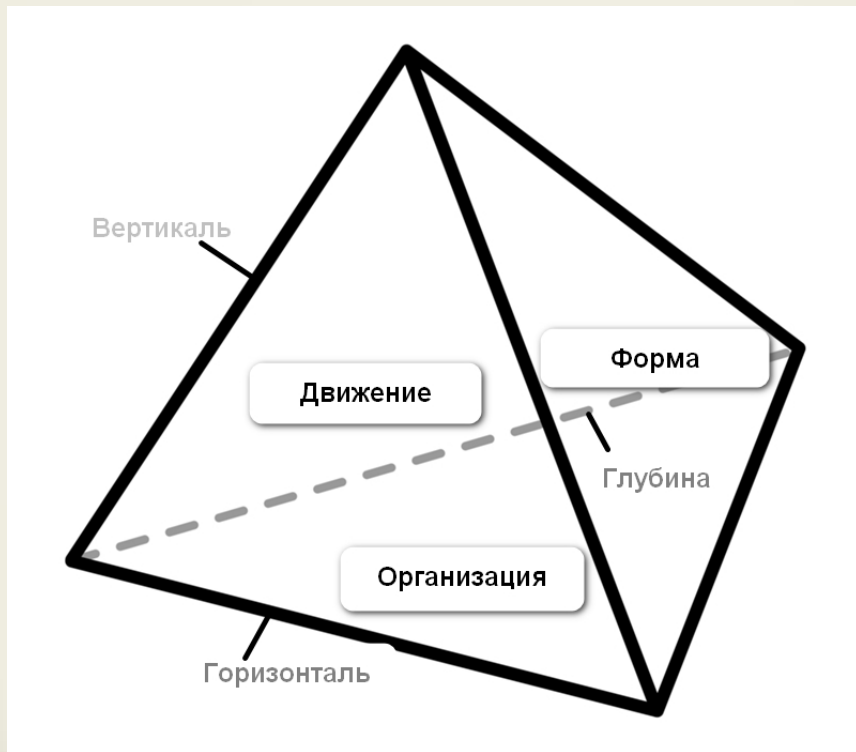


Почерк - результат сложного взаимодействия физических и психических процессов, которые отражают совокупность проявлений двигательной, когнитивной и эмоциональной структур (областей) мозга, а также проводящих путей от головного до спинного мозга к руке.

А.Р.Лурия



Строение почерка



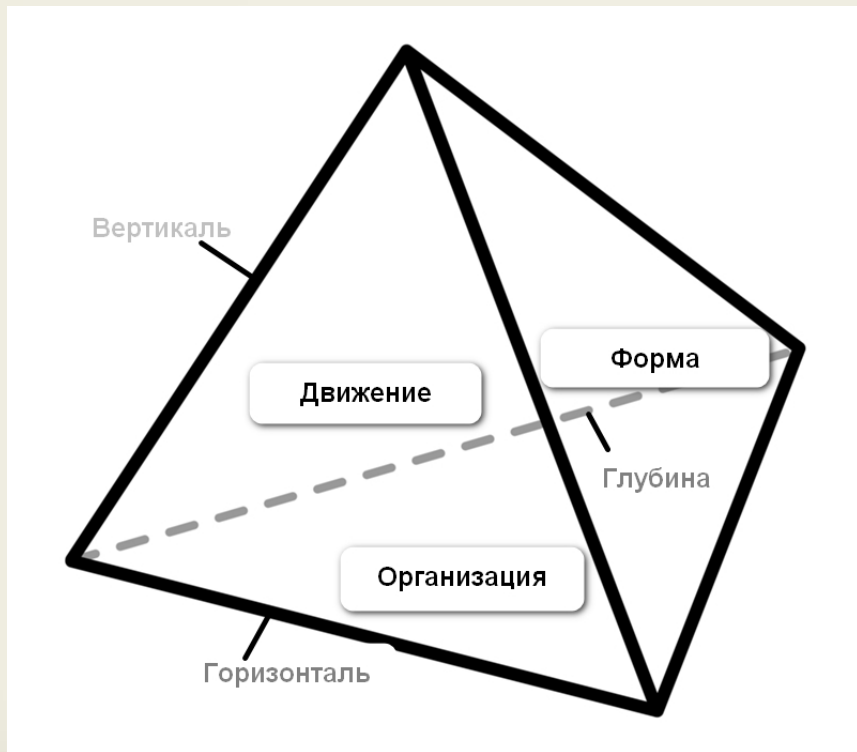
МНОГОМЕРНОСТЬ

Вертикаль
Горизонталь
Глубина

Движение
Форма
Организация



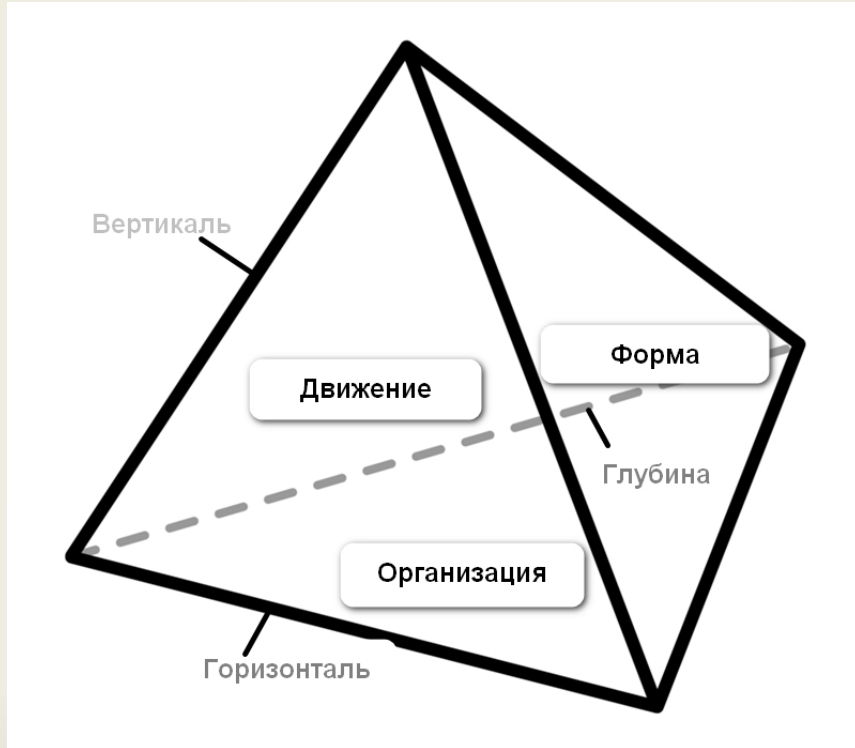
Строение почерка



ЦЕЛОСТНОСТЬ

Каждый признак
является причиной
или
следствием другого

Строение почерка



СИНДРОМ

Каждая черта характера, состояние или поведенческая реакция отражаются в почерке через ряд признаков (не один!)



Графотерапия

Графотерапия - метод направленный на коррекцию внутренних и внешних процессов и поведения человека через его почерк по принципу обратной связи (через почерк влияем на мозг и перестраиваем устоявшиеся привычные психомоторные связи).

Тем самым воздействуем и корректируем привычный паттерн реагирования **МЫСЛЬ – ЭМОЦИЯ - поведение.**



Цель графотерапии:

Сформировать устойчивый Баланс внешнего и внутреннего в личности: мыслей – чувств - поведения.

Внутренние зажимы, комплексы, страхи, зафиксированные и непрожитые стрессы, психотравмы не дают человеку достичь этого баланса. Они определяют его мысли, чувства и в итоге влияют на решения и поведение.

С помощью графотерапии, т. е буквально подключая тело, через мелкую моторику, которая напрямую связана с мозгом, мы корректируем те напряженные участки и места, фиксации, зажимы, которые стали привычными для человека и определили стиль его жизни.



Баланс = Гибкость

Психиатр В.Я Семке: «гармоничные в психическом смысле люди проявляют вполне достаточную сбалансированность основных нервных процессов (возбудительного и тормозного), адекватную уравновешенность корковой и подкорковой деятельности, одинаковое соотношение в работе первой и второй сигнальных систем. Они способны весьма эффективно противостоять как физическим, так и социально-психологическим воздействиям, даже в ситуациях, явно угрожающих жизненному благополучию, находят оптимальный выход и преодолевает наметившийся дискомфорт».



Суть графотерапии

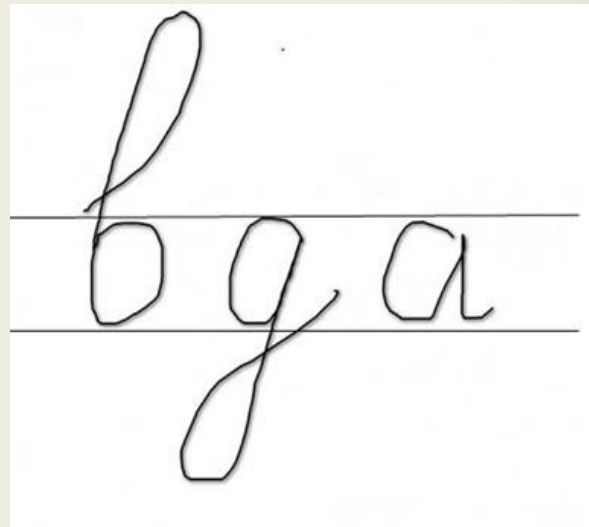
В процессе графотерапии мы сначала диагностируем состояние всех пластов почерка: вертикали, горизонтали и глубины на наличие зажимов, спазмов, дисбаланс. А затем с помощью специальных упражнений приучаем свою руку писать эти пласты более сбалансированно, гармонично, добиваясь автоматизма написания.

Затем эта привычка встраивается в наш обычный почерк (паттерн автоматических механизмов). Меняя один элемент почерка, изменяется вся цепочка признаков, связанных с ним.



Диагностируем вертикаль на баланс

- Зоны
- Пропорциональность зон, баланс: пропорция 2:1:2, где 1 – размер средней зоны
- Качество зон



Раздутость, компенсация

За окном я вижу многоэтажный дом моего друга,
купили деревню, человек. Начало все я вижу, маленький
бед, а мне приходится поехать к экзамену, кс!
Серьезно уверяю и характерно пишет (наверно), держит
на всемогущих едет. Беззаботные. Вообще мир
и идешь. Настоящая минималистская жизнь, то есть
деревня им. области. Приезжайте к нам отдохнуть от
беготни города, от стресса и т.д. и т.п. =) ищите
машинки, купите, получите всевозможные подарки.
А о да, все же это бед за окном... хм... да
успокойте...



Узость, дефицит

Отравон из поэзии А. С. Пушкина Руслан и Людмила
У лукоморья дуб зеленый, златая цепь на дубе том.
И днем и ночью ходят члены все подруги
цепи кругом. Идет на право кесень заводная,
на лево снажи говорит, там гудеса там
леший бродит ручья на на встан сефит,
там на невиданном дорожкам следы
невиданных зверей. Избушка там на
курьих ножках стоит без окон без
дверей. Там злой Кащей над златом таинит.
В царевна там в темнице гужена верная
воле ей верно слушит. И я там был
ледя пибо пил. Слава КПСС.

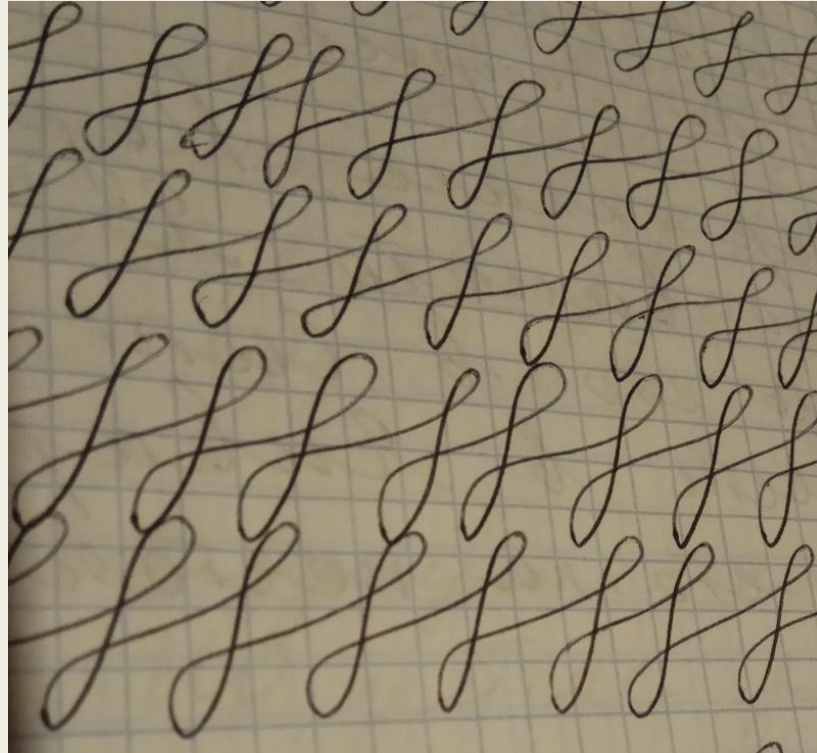
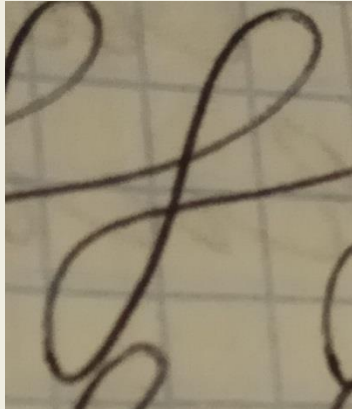


Баланс

На мой взгляд, идеальной работодателем - это компания, которая, борясь с нацеленностью на получение прибыли, способна осознать тот факт, что эмоциональное, моральное и материальное благополучие каждого её сотрудника в большей степени влияют на величину этой прибыли :)

Дано согласие на проведение графологической экспертиза данного текста.

Графотерапия баланса вертикали упражнение «Восьмерка»



Диагностируем горизонталь

- Ширина букв
- Наклон
- Спонтанность, гибкость линии
- **Баланс:** наклон - легкий правый или прямой.
Ширина букв – немного Уже высоты.
- **Важно!** Почерк должен быть беглым, спонтанным, не напряженным, не зажатым, не скованным. Но и не слишком расслабленным, растекающимся. В тонусе, как пружинка.



Напряжение, стресс

Мне 27 лет. Работаю менеджером по персоналу, но, к сожалению, большая часть работы посвящена демотивации (создание приказов, служебных записок, сертификация документов и т.п.). Я решила изменить род деятельности: учусь в аспирантуре и поэтому планирую перейти работать в ВУЗ. Также, возможно, работать бизнес-тренером.



Напряжение, стресс

Минус алмаза на восточном
школе первой системы,
мужикой, изобретением и
самообразованием мира мостов
человека.



Маска, защита

Гроза о графическом анализе - заинтересовалась. Хочу узнать мнение специалистов о себе. Это настоящее время хочу сменить род деятельности - пойти на курсы дизайнера. Знакомые советуют закончить курсы психологии. Были случаи, когда "приводила" людей в состояние "эпизода". Интересно, это "говорит" по поводу этого позерк? :)

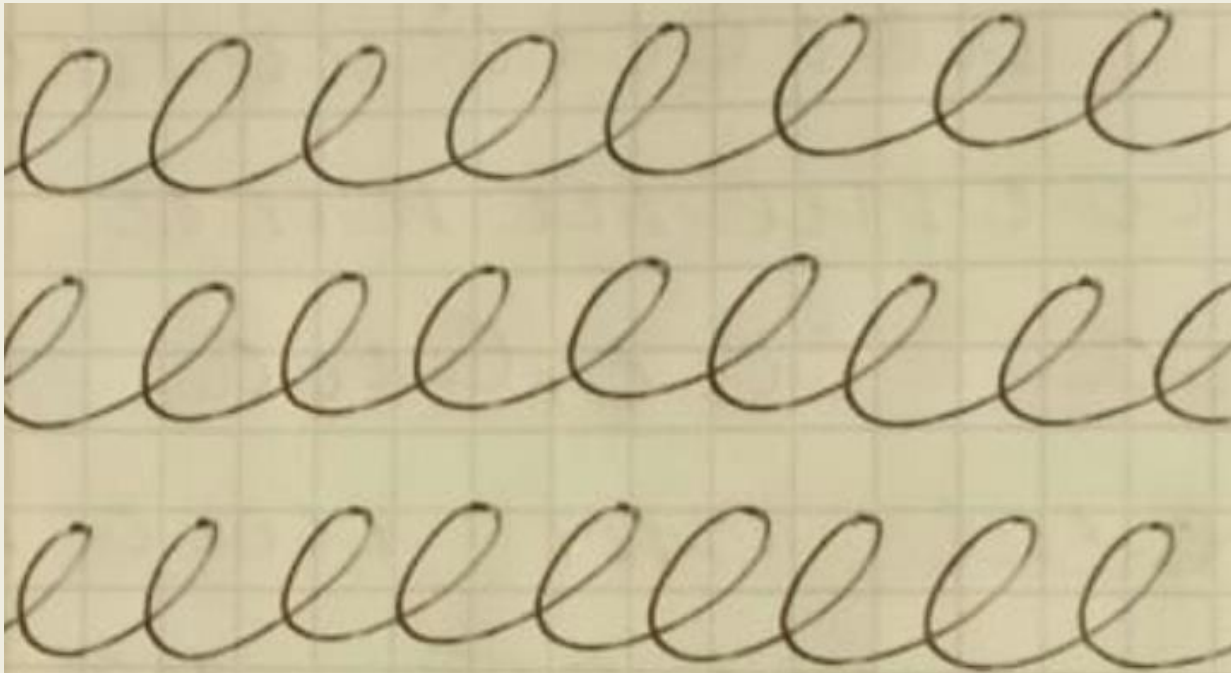


Баланс

сенсорики. Вот думаю, ведь 1В
как-то повлияет на этот пока-
затель или нет. Просто любопытно,
сколько в погоне с H^+ , а сколько
с сенсорикой. Опять же, если
искать проявления или влия-
ние H^+ -показателем, то что будет
влиять на показатель сенсорики:
Вода или Физика? Возможно

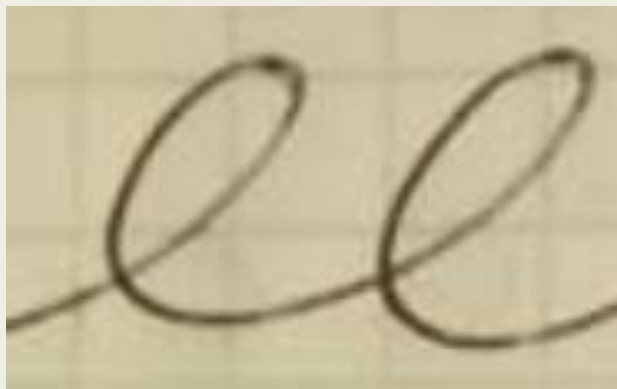


Графотерапия баланса горизонтали упражнение Спираль (пружинка)



Диагностика глубины

- Линия
- Нажим



Внезапные перепады нажима

Карл Локсвий возвратил ему
графство Труа, присоединив
к нему ещё и Отён.

После смерти короля Лотаря II в
870 году и раздела Лотарингии
между Карлом Локсвий и Людовиком
Немским во Мерсеменской

Нажим без расслабления

В 1995 году вышла замуж, родила дочь Ангелину. Мы уже 16 лет в браке. Работала я в ЦУСО, ЦСО граждан пожилого возраста и инвалидов Ленинского р-на. Немного о моей семье муж у меня очень хозяйственный, строгий, но мне нравится. Дочка занимается спортом лыжами, закончила 8 класс. Я очень люблю свою семью.



Нажим без расслабления

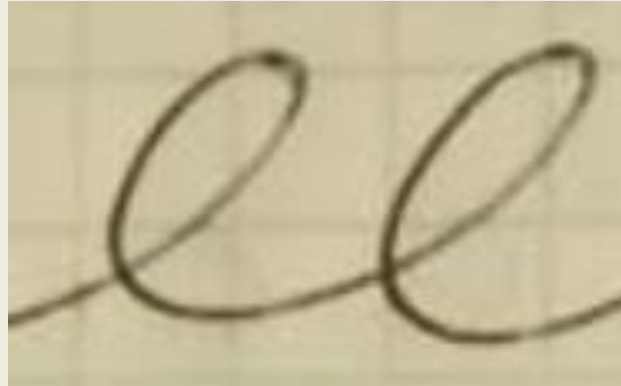
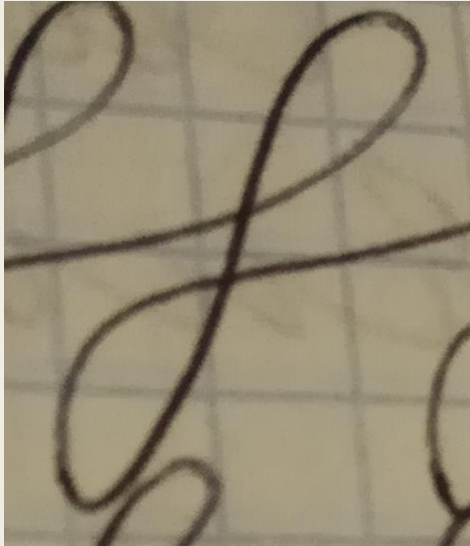
Гроза о графическом анализе - заинтересовалась. Хочу узнать мнение специалистов о себе. В настоящее время хочу сменить род деятельности - пойти на курсы дизайнера. Знакомые советуют закончить курсы психологии. Были случаи, когда "приводила" людей в состояние "эйз-ми". Интересно, это "говорит" по поводу этого позерк? :)



Баланс

на счетах для сумм

Графотерапия баланса глубины



Писать каждый день по 10 минут в течении 5 недель

- Занять удобную позу
- Купить толстый блокнот
- Найти удобную ручку
- Писать лучше по вечерам, перед сном
- Отслеживать свои состояния в течение дня
- После упражнений написать свои мысли, которые просто приходят в голову, могут быть разные инсайты и воспоминания
- Могут быть удивительные сны
- Могут появляться желания, которые были ранее забыты

На каждое упражнение отводить по 1 неделе

- Неделя восьмерок
- Неделя спирали
- Неделя восьмерок с коррекцией глубины
- Неделя спирали с коррекцией глубины
- Неделя синтеза всех форм

- Проявление агрессии в эти месяцы – норма (психолог)
- Проявление травматических воспоминаний – норма (психолог)
- Проявление сопротивления к графотерапии - норма (нужно продолжать!)

Итог: появление ясности, переосмысление, «чистка», перестройка ценностей, возрождение чувств, появление дополнительной энергии, изменение жизни.



Техника безопасности

- Если Вы продиагностировали дисбаланс на всех уровнях, **особенно в вертикали в нижней зоне**, то проводить графотерапию нужно с осторожностью. Лучше совместить ее с посещением психолога.
- В этом случае могут вылезать старые психологические травмы, вытесненные аффекты, агрессия, непрожитые обиды.
- В процессе графотерапии могут колебаться эмоциональные состояния, идет «чистка», вскрывается многое из того, что было вытеснено, заостряются защитные механизмы.



Спасибо за внимание!

www.grafologia-msk.ru

