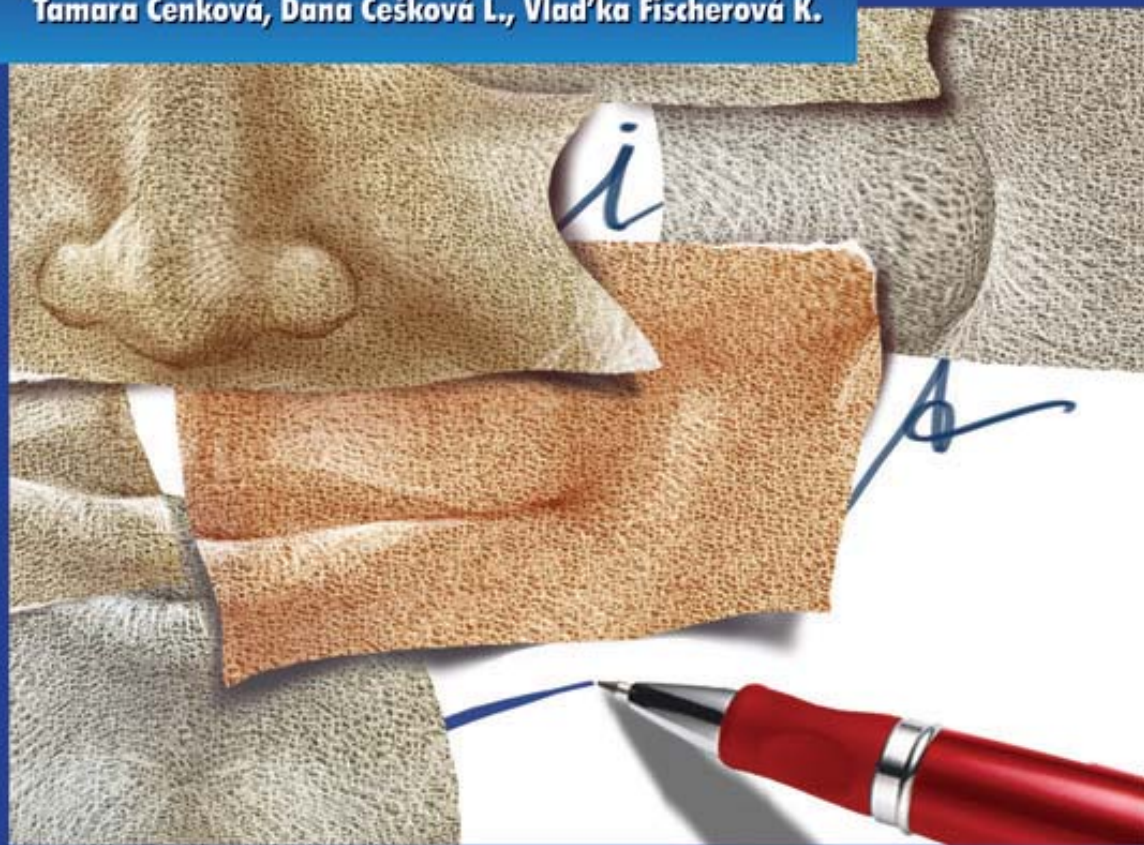


Tamara Cenková, Dana Češková L., Vlad'ka Fischerová K.



# **GRAFOLOGIE V PORADENSKÉ A TERAPEUTICKÉ PRAXI**

## **CO LZE VYČÍST Z PÍSMÁ DRUHÝCH**



 **GRADA®**

## Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*



*Děkujeme životu, že nás svedl dohromady. Děkujeme osudu za všechny dary i nezdary, které nás potkaly. Děkujeme svým rodinám za jejich lásku a toleranci k našim nedokonalostem. A v neposlední řadě děkujeme našim přátelům a klientům za jejich důvěru.*

*S vděčností Tamara Cenková, Dana Čěšková L., Vladka Fischerová K.*

Tamara Cenková, Dana Češková L., Vladka Fischerová K.

**GRAFOLOGIE V PORADENSKÉ  
A TERAPEUTICKÉ PRAXI**  
**Co lze vyčíst z písma druhých**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400  
[www.grada.cz](http://www.grada.cz)  
jako svou 4237. publikaci

Odpovědný redaktor Petr Švec  
Sazba a zlom Antonín Plicka  
Kresby Miloš Fischer  
Počet stran 144  
Vydání 1., 2011

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a.s., 2011  
Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-2920-6 (tištěná verze)  
ISBN 978-80-247-7360-5 (elektronická verze ve formátu PDF)  
© Grada Publishing, a.s. 2012

---

# OBSAH

ÚVOD .....	7
1. PŘÍBĚH – JE DOMA POHODA? .....	11
2. PŘÍBĚH – ČAJOVÝ OBŘAD PO ČESKU A PO JAPONSKU .....	15
3. PŘÍBĚH – JÁ NEŽÁRLÍM, JÁ JEN POTŘEBUJI VĚDĚT .....	18
4. PŘÍBĚH – ON JE TAK STRAŠNĚ NEZODPOVĚDNÝ! .....	21
5. PŘÍBĚH – STĚHOVÁNÍ NÁBYTKU .....	26
6. PŘÍBĚH – ZAMILOVALA JSEM SE, POMOZTE! .....	30
7. PŘÍBĚH – POŘÁD MU PŘIPOMÍNÁM RŮŽI, KTEROU MI NEPŘINESL... .....	35
8. PŘÍBĚH – O FIRMĚ ROZHODLA ŠELMA .....	38
9. PŘÍBĚH – NEMŮŽU SE DOMLUVIT SE SVÝM ŠÉFEM .....	43
10. PŘÍBĚH – DĚLÁ TO SCHVÁLNĚ, NEBO JE OPAVODU TAK NEŠIKOVNÝ? .....	48
11. PŘÍBĚH – CO SE KOLEM DĚJE, JE VELKÁ ZÁBAVA .....	53
12. PŘÍBĚH – ŠÉFKA DÁVÁ DIVNÉ PŘÍKAZY .....	57
13. PŘÍBĚH – MÁM MOZEK. SNAD VÍM SÁM, CO A JAK MÁM DĚLAT .....	61
14. PŘÍBĚH – ON SE VŠUDE CHOVÁ JAKO DÍTĚ .....	67
15. PŘÍBĚH – CO JE V DŮCHODU, TAK NEŽIJE .....	72
16. PŘÍBĚH – JE JAK JEKYLL A HYDE, NEROZUMÍM MU .....	75
17. PŘÍBĚH – JAK POZNÁM, ŽE MU NĚCO JE? .....	80
18. PŘÍBĚH – VYTOČÍM SE, ALE NEKŘÍČÍM .....	85
19. PŘÍBĚH – PŘÍBĚHY JAK PŘES KOPÍRÁK ANEB X ZPŮSOBŮ LÁSKY .....	88
19.1 Příběh Emy .....	88
19.2 Příběh Lídy .....	91
19.3 Příběh Pavly .....	93
20. PŘÍBĚH – SKOLIÓZA ANEB STRACH O LÁSKU .....	97

---

21. PŘÍBĚH – LENOST .....	102
22. PŘÍBĚH – VÝBĚROVÉ ŘÍZENÍ .....	106
23. PŘÍBĚH – DYSPORUCHA A NESPLNĚNÉ PŘÁNÍ .....	111
24. PŘÍBĚH – ... A KDYŽ SE KILA DRŽÍ .....	115
25. PŘÍBĚH – MAGIE SMĚSI PORADENSTVÍ, TERAPIE A CHTĚNÍ .....	120
NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE A STRUKTUROVÁ TYPOLOGIE .....	125
Kretschmerova typologie .....	125
Strukturová typologie .....	127
Strukturová typologie a písmo .....	141

# ÚVOD

Kniha Grafologie v psychoterapeutické a poradenské praxi je nástavbou a volným pokračováním knih Grafologie a Grafologie pro personalisty a manažery. Kniha Grafologie, která nyní vychází již potřetí a ve druhém rozšířeném vydání, je základní učebnicí, tedy jakýmsi slabikářem. Poté vznikla ve volné návaznosti druhá kniha, která je svou odborností zaměřena na profesní svět a osloví především manažery, personalisty, obchodníky a odborníky z oblasti rozvoje lidských zdrojů.

Touto, v pořadí již třetí knihou, se naše autorská dvojice obohatila o třetí spoluautorku a zároveň i naši učitelku v oblasti psychoterapie, doktorku Tamaru Cenkovou. Všechny tři nás spojuje především přátelství, které prohloubila a upevnila společná poradenská práce, a dala tak vzniknout i této knížce.

Knihu jsme psaly s úmyslem čtenáře lehkou povídkovou formou zasvětit do tajemného světa podvědomí, do hlubin lidské psychiky a také do schopnosti dobré komunikace a důležitosti pochopení druhých. Pokusily jsme se tedy o jakousi biblioterapii. Do jaké míry se nám naše záměry podařily uskutečnit, můžete posoudit jen vy, čtenáři. Doufáme, že vám příběhy z naší poradny pomohou. Třeba naleznete odpověď i na váš problém nebo změníte úhel pohledu na situaci či si uvědomíte další souvislosti a návaznosti. Dosti často tomu také bývá, že přes příběhy druhých lidí si vyřešíme i kus svého života.

Všechny uvedené příběhy jsou pravdivé, jen mírně pozměněné, v zájmu zachování terapeutické etiky – tedy zachování tajemství a anonymity našich klientů.

Každý příběh je doprovázen zběžným grafologickým rozbohem a typologií s odborným výkladem.

Každý příběh doplňuje stručný popis obličejových či tělesných struktur. Typologie obličejových struktur, která je v příbězích použita, hledá souvislosti mezi tím, jak člověk vypadá, jaký má temperament, povahu a způsob myšlení. Snaha o roztřídění lidí do určitých „škatulkových“ typů je pradávna a sahá až do dob Hippokratových, tedy do období 460–380 př. n. l. Klasické typy temperamentu vytvořili dva řečtí lékaři Hippokrates a Galenos (129–200 n. l.), kteří na základě pozorování objevili podstatné souvislosti psychických rysů. K jednotlivým typům přiřadili různé tělní šťávy, jako je krev (sanguinik), žluč (cholirik), černá žluč (melancholik) a hlen (flegmatik), které podle nich ony typy charakterizovaly. Další velmi známou typologií je Jungova typologie, jež třídí lidi do dvou základních skupin a dělí je na extroverty a introverty podle toho, jakým způsobem čerpají energii. Velmi zajímavá je též Kretschmerova konstituční typologie. E. Kretschmer byl německý psychiatr a při své práci zjistil podobnost a souvislost mezi typem psychického onemocnění a tělesnou konstitucí – tedy stavbou těla pacienta. Například zjistil, že převaha schizofreniků (rozpad osobnosti) mívá astenickou (útlou, hubenou) stavbu těla a lidé s cyklofrenií (chorobné střídání depresivní a manické nálady) převážně pyknickou (podsaditou, obtlouštou) stavbu těla.

Strukturová typologie rozčleňuje osoby na základě určitých tělesných rysů, struktur a podrobně se zaměřuje na struktury obličeje. Tato typologie vychází z předpokladu, že temperament osobnosti se vepíše do tváře. Jak myslíme, tak vypadáme. A jak myslíme, tak píšeme. A tyto dvě souvislosti postihuje naše kniha. Více o typologiích ve vztahu k písmu naleznete v samostatné kapitole Neverbální komunikace a strukturování typologie – str. 125. Je možné, že vás v tuto chvíli napadne, zda typologie jsou skutečně stoprocentní. A zda se lze spolehnout na strukturovou typologii. Žádná typologie nám nezaručí stoprocentní pravidlo. Snad je to i dobře, protože pak by už v životě nebyla žádná překvapení, smazala by se ta úžasná lidská individuálnost a originalnost. V praxi se někdy setkáme i s tzv. popíráním struktury. Popírání struktury může být na psychické rovině spojeno s popíráním určité povahové vlastnosti, kterou u sebe nechceme vidět, a tak jí jednoduše popřeme, popřípadě mohou zafungovat i jiné zcela individuální psychické mechanismy. Popírání struktury tedy jednoduše znamená těch zbylých pár procent výjimky, kdy zcela neplatí popsané souvislosti psychiky a vzhledu.

### **„Jak myslíme, tak vypadáme, jak myslíme, tak píšeme.“**

Každý příběh uzavírá pohled grafologa na základní grafologické znaky rukopisu aktérů příběhu. Co je vlastně grafologie? Grafologie je psychodiagnostická metoda, která dokáže v širokém záběru zmapovat strukturu a dynamiku osobnosti pisatele. Tedy jak myslíme, tak píšeme a v písmu se naše osobnost odráží stejně tak, jako například v našem chování či vzhledu.

Poznáte podle pohybu, držení ramen, rychlosti a ráznosti kroku, dynamiky či ochablosti pohybu druhého člověka, zda je spíše rázný a rozhodný nebo úzkostný a nejistý. Písmo je zafixovaným pohybem. Je tedy možné i z písma vysledovat, jaké vlastnosti a schopnosti pisatel má. Výhodou grafologie je, že neklade na testovanou osobu takové časové nároky jako například psychologické testy, nad nimiž testovaný často stráví i několik hodin a jejich výstupy postihují jenom určitou část struktury osobnosti testovaného. Druhou výhodou je, že se pisatel nemůže připravit na určitý druh testu a skutečně zůstává při psaní a kreslení sám sebou, ve své přirozenosti. A konečně další výhodou je i to, že na základě grafologického rozboru lze vytvořit kompletní psychologický profil pisatele, a to téměř s 80% validitou, což je opravdu vysoké procento. Grafologie se používá nejen v terapeutické, ale rovněž v poradenské praxi (například za účelem sebepoznání) nebo ve firemní praxi (např. u výběrových řízení, formování týmu či plánování profesního rozvoje a kariérního růstu).

Jak již bylo výše řečeno, grafologie je diagnostická metoda. Může nám ukázat a diagnostikovat určité problémy, ale zde její možnosti končí. Pokud chceme problematiku vyřešit, lze jen doporučit následnou terapii. Jedny z mnoha možností jsou například grafoterapie, psychoanalytická či behaviorální terapie, dále individuální, rodinná a partnerská terapie atd. Různými technikami a metodami je možné uvolnit stresy, deprese a fobie, únavový syndrom, syndrom vyhoření, napravit specifické poruchy učení, chování a soustředění u dětí i dospělých, řešit psychosomatiku a životní krize, či poradit v oblasti rozvoje osobnosti i kariérního růstu apod.



Při terapeutické a poradenské práci je účinné přistupovat ke každému klientovi naprosto ojedinele, neboť jinak to ani při práci s lidmi nejde. Každý z nás je totiž neopakovatelnou individualitou. Nemůžeme zde doporučit nějakou výjimečnou univerzální terapeutickou techniku, protože žádná taková není; neexistuje všespasitelná metoda, která by pomohla všem. Jediné, co lze popsat jako univerzální postup, jež se nám osvědčuje, je, že do terapie zapojujeme všechny dostupné možné metody, techniky a znalosti, své schopnosti, klasické i alternativní cesty – tedy vše, co urychlí „léčbu“ samotnou u každého konkrétního jedince.

Přístup terapeutů ke klientům vystihuje rčení, které u nás v poradně zlidovělo a jejímž autorem je Tamara Cenková: „Když klientovi pomůže, že budu stát na hlavě a přitom pádlovat ušima, tak to udělám.“ Snažíme se tedy, aby naše práce byla co nejefektivnější a hlavně trvalá a klidně „pádlujeme i ušima.“

Příjemné čtení

Autorky budou rády za každou vaši reakci. Kontakt na ně naleznete na [www.poradna.com](http://www.poradna.com).

# 1. PŘÍBĚH

## JE DOMA POHODA?

Pracovala jsem s jejich synem Pavlem. Přišel za mnou s dlouhodobým problémem. Měl epilepsii a jeho záchvaty se projevovaly formou petit mal, což znamená krátkodobé ztráty vědomí, které někteří pacienti umí zvládat, ale mohu například způsobit neštěstí v případě, že pacient řídí auto. Než jsme spolu začali pracovat, měl denně až 10 těchto záchvatů. Podařilo se nám ve spolupráci s ošetřujícím lékařem snížit počet záchvatů na jeden až dva denně.

Oba jsme měli z tohoto úspěchu velkou radost, ale při psychoterapiích jsem měla pocit, že nám někdo naši práci mírně řečeno narušuje a že Pavel je tímto působením značně zneklidněn.

Když jsem získala Pavlovu důvěru, řekla jsem mu, že by bylo vhodné promluvit o pochybnostech a vůbec o nějakém problému, který přede mnou tají.

Začal se svěřovat a vyšlo najevo následující. Matka ho neustále od práce na sobě, tedy od psychoterapií, zrazuje. Má pocit, že pokud mu s epilepsií nemohou pomoci lékaři, nějaká psycholožka to nedokáže už vůbec.

„Víte, vždy, když od vás odejdu, cítím, že opravdu vše dokážu zvládnout. Přijmu to, že mozek není nic jiného než počítač a že já tam mám základní program nevyléčitelné epilepsie. Jsem přesvědčen, že s vaší pomocí změníme tento pomatený program. Ale okamžitě, jak přijedu domů, matka začne říkat, že ztrácím jenom čas a utrácím zbytečně peníze. Zase mně do mého počítače vloží další pochybnost. A tak se jenom zmítám v pochybnostech. Chci vám věřit a chci věřit i sám sobě, jenomže matka vždy vše tak rozvrtá, že zase ztratím chuť dál na sobě pracovat.“

Když jsem se zeptala, proč si myslí, že se matka tak chová, jeho odpověď byla velmi jednoduchá: „Čemu matka nerozumí, to popírá. Stejným způsobem se chová k otci. Denně jsou u nás naprosto zbytečné hádky. Všechno jsou to dohady o ničem. Neumí se poslouchat, a tak si každý jede na svém písčátku a já mezi nimi vlaji jak prapor ve větru. Myslím si, že i toto přispívá k mým problémům. Nikdy si jako dítě nepamatují, že by u nás byl klid, jaký měl například v rodině kamarád. Moc rád jsem k nim chodil. Jeho rodiče se nehádali a v rodině byla pohoda. Teď, když se s odstupem času na celou situaci dívám, v té rodině bylo porozumění a hlavně tolerance k názorům jiného. Tam si každý mohl říci, co chtěl. Moc se mi to líbilo. Víte, teď si uvědomuji jednu základní věc, ano to je ono! U nás byl klid jenom tehdy, když jsem dostal záchvat. Dokonce si pamatuji, to mně bylo asi 5 let, když jsem dostal svůj první záchvat. Naši se zase strašně hádali. Kvůli tomu, že otec se chtěl dívat na nějaký fotbal a matka chtěla, aby jí pomáhal v domácnosti. Otec se jí nejdříve velmi trpělivě snažil vysvětlit, že se celý týden těší na to, jak se bude dívat v sobotu po celotýdenní dřině na fotbal, jak si dá pivo a nikam nebude muset jet. Nebude řídit, byl v té době šofér z povolání, dá si nohy na horu a bude v klidu. Matka mu začala něco vyčítat. Přesně si nepamatují, co mu to vyčítala, ale zaznělo tam i to, že celý den sedí v tom svém autě a jenom si vozí zadek a ona musí celý den běhat, protože

pracuje v obchodě. Jak se tak hádali a já jsem je poslouchal, dostal jsem velký strach. Nevím z čeho, ale jenom si pamatuji, že se ten strach stupňoval a já na chvíli ztratil vědomí. Jenom jsem stačil něco vykřiknout. Za určitou dobu jsem se probral, najednou bylo ticho a u mě stáli oba rodiče a nehádali se.

Druhý den jsme šli s matkou k lékaři a ten po různých vyšetřeních udělal závěr, že mám epilepsii a nasadil mně léčbu. Jenomže se stalo to, co nyní chápu. Léky nemohly zabírat, protože já jsem dostával záchvaty vždy, když se naši hádali a nebo v podobných situacích, které mě nějak ohrožovaly. Konečně tomu rozumím. Ale to znamená, že by se měli léčit taky naši, že?”

Jeho vhled do celé situace byl úžasný a já jsem se ho zeptala: „Myslíš si, že bychom rodiče dostali ke mně na kus řeči? Jsem přesvědčena o tom, že jim budu umět některé věci vysvětlit.“ Pavel se zamyslel a kývnul hlavou. Pokračovala jsem: „Víš, Pavle, pochopila jsem, že jsi jim mnohokrát říkal, aby se nehádali, že ti ubližují, ale oni tě neslyšeli. Třeba uslyší mě, až jim některé věci vysvětlím. Možná až pochopí, proč se každý z nich chová takovým způsobem, přestanou se hádat.“

Domluvili jsme se s Pavlem, že jim řekneme, že je potřebuji poznat, aby se naše terapie posunula a krok dál. Očekávala jsem, že každý rodič je schopen pro zdraví svého dítěte udělat ledasco. Můj předpoklad byl správný.

Rodiče přijeli. Otec se pohodlně usadil v pohovce a matka seděla jenom tak na krajíčku. Vypadala, jako by byla stále na odchodu. Pavla jsem poslala do čekárny a začala jsem ze široka vysvětlovat, že velmi často se nemoc rozvine jako únik před nějakou situací, kterou nejsme schopni zvládnout. Vysvětlovala jsem, že každý organismus se v zátěžových situacích projevuje jinak a že u Pavla se mohla rozvinout epilepsie jako reakce na nezvládnutelný stres. Snažila jsem se jim vysvětlit, že Pavel je až příliš citlivý na podněty z vnějšku a klidně může nepřiměřeně reagovat na některé jejich diskuse. Nechtěla jsem použít to, co mně o nich řekl Pavel.

Otec stále pololežel, poloseděl v sedačce a v klidu poslouchal. Matka různě poposedávala a bylo vidět, že by nejraději poradnu opustila. Ale nešlo to, měla uvařený čaj a já jsem vedla svůj monolog. Najednou se otec probral ze své letargie, otočil se ke své ženě a povídá: „Já jí to řeknu, já už jí to konečně řeknu.“

Matka okamžitě zpozorněla, začala se vrtět a se zvednutým obočím povídá: „No, klidně, klidně jí to řekni, ale to s tím stejně nesouvisí.“

Chvíli jsem očima těkala z jednoho na druhého, ale do tohoto rozhovoru jsem nezasahovala. Byla jsem velmi zvědavá, jak celá diskuse dopadne.

Otec se zvedl a povídá: „Ano, hádáme se téměř denně. Ale jsou to jenom hlouposti. Už mě to všechno moc unavuje. Dvacet pět let stále stejná písnička. Já přijdu z práce, chci si odpočinout. Pro mě je odpočinek to, že si pohodlně lehnu, natáhnu nohy, dám si jedno pivo a čtu noviny nebo se dívám chvíli na televizi. Většinou to dlouho nevydržím a jdu něco dělat kolem baráku. To víte, kolem baráku je pořád co dělat. Já mám rád, když to všechno hezky vypadá. A to je kámen úrazu. Prostě dvacet pět let bojuji o to, abych si mohl v klidu po práci přečíst noviny a v sobotu se dívat na fotbal. Dvacet pět let každý den je to stejná písnička. Umíte si to představit? A vyvrcholením našich rozbrojů bylo to, že jsem se chtěl dívat jako většina chlapů na mistrovství světa ve fotbale. Těšil jsem se jako malý kluk. V sobotu si sednu konečně před televizi a ona běhá po pokoji, utírá prach, posunuje kytky, zalévá a hlavně se tam pořád nějak ‚divně‘ pohybuje. Z ničeho nic mi povídá, že nemá cukr a abych ho donesl. Tak dlouho otravovala, až jsem se naštal, práskl

jsem dveřmi a odešel za chlapy do hospody, abych se mohl v klidu dodívat. Chápete to? Zdá se vám to normální, paní doktorko?“

Manželka se v průběhu jeho monologu snažila něco říct, ale manžel ji vždy utřel slovy. „Já už konečně musím někomu říct to, co mně děláš celý život a jak to otravuje naše soužití.“

Na můj dotaz, proč chtěla, aby manžel v sobotu odpoledne šel pro cukr a na co ho potřebovala, odpověděla naprosto „logicky“: „No, přece se nebude válet celé odpoledne u televize. Já jsem celý den na nohou a přijdu z práce a zase běhám a pracuji doma. Nepotřebuji se válet, jako on.“

Co jsem udělala? Jednoduché a jak srozumitelné. Udělala jsem jim velmi rychlý rozbor jejich základních vlastností.

Oba se chovali tak, jak je jejich přirozenost.

Začneme s tím, co manželce nejvíce vadilo. Manžel vždy, když přišel z práce, měl potřebu se natáhnout a hlavně dát nohy nahoru. Se svými dlouhými nohama se ale nemohl chovat jinak. K tomu, aby si odpočinul a přemýšlel nad uplynulým dnem, potřeboval „snížit“ těžiště, aby byl schopen vůbec nějaké analýzy. Lidé s dlouhými nohama potřebují při přemýšlení sedět, být v klidu. Pokud mají hodně pohybu, nejsou schopni nic vymyslet. Stresuje je neustálý pohyb a všichni, kteří jsou schopni pobíhat a při tom mluvit.

Manželka je typ myšky všudybylky, neustále pobíhá po bytě a je velmi spokojená při svém pohybu a při tom, jak běhá, třídí si myšlenky a plánuje další den.

Manželské problémy se zmenšily v momentě, kdy jsem oběma vysvětlila, že každý z nich má jinou potřebu trávit volný čas a odpočívat. Hlavně pro manželku toto bylo poznání značně nové, protože přestala o svém manželovi tvrdit, že je lenoch.

Lidé s dlouhými nohama nejsou lenoši, jenom potřebují pro myšlení mít těžiště co nejnižší.

Lidé s krátkými nohama nejsou „prudiči“, ale nechápu, jak někdo může sedět a nic nedělat, myslet pro ně znamená se pohybovat.

### Typologie – Struktury:

<b>Marta</b>	Asi pětáctýřicetiletá žena s obočím zvednutým do oblouku, s očima u sebe, velkým horním rtem, úzkým mírně zahnutým nosem, silnější kůži a krátkými nohama.
<b>Bedřich</b>	Muž s rovným obočím, očima mírně od sebe, úzkým horním i dolním rtem, s širokým nosem, silnější kůži a dlouhými nohama.

### Pohled grafologa

Podívejme se na písmo Pavla. V písmu se neprojeví časté rodinné bouřky, jichž je účasten, ale to, jak on je vnímá a prožívá. Nyní si povíme o jednotlivých zónách písma, abychom Pavlův rukopis lépe pochopili. Písmo si rozdělíme do tří zón.

Horní zóna zobrazuje to, co je obsahem nadvědomí, tedy duchovnost, myšlenky, fantazii a ideály. Patří sem všechna vysoká písmena h, k, l, t, d, f. Kolísání výšky těchto

písmen vyjadřuje uplatňovací potřebu pisatele, který často vzešel ze skromných začátků, ale nároky na úspěšnost si stupňuje až nad své možnosti. Dolní zóna se svými písmeny g, j, p, y zobrazuje podvědomí, hmotu, pudy, sexualitu a tělesnost. Kolísání výšky těchto písmen o pisateli vypovídá, že je na těle i na duši unavený nebo má neuspořádaný život v pudové a afektivní oblasti. Střední zóna zobrazuje individuální denní vědomí, vlastní představu o sobě a přizpůsobivost pisatele. Když kolísá výška středních, tedy krátkých, písmen například a, e, i, o, u, m, n, r, s, z, tak kolísá pisatel sám ve své sebedůvěře od sebevědomí až k sebepodceňování se. Kolísavost výšky u těchto písmen také vyjadřuje schopnost vcítovat se. Empatie je úžasná schopnost, která nám pomáhá lépe rozumět lidem, vžít se do jejich pocitů.

Pavel se vžíval až příliš, což poznamenávalo nejenom jeho vlastní náladu spolu s vyrovnaností a schopností nadhledu. Ale buďte jako dítě v nadhledu, když se vaši nejbližší a nejmilejší každý den hádají a berou vám tím pocit bezpečí! Pavlova citlivá psychika se s touto pro něj nepřijatelnou situací vyrovnávala „útekem mimo sebe“. Pavlovo úzké a velmi drobné písmo vykazuje zvýšenou úzkostnost a sklon k náladovosti, pečlivosti a přesnosti až pedantické.

Epilepsie v dospělosti vzniká většinou jako důsledek poúrazového, posttraumatického stavu, ale jelikož je dědičná, často se vyskytuje již v dětském věku, což mohou rodiče uspíšit u dítěte stresovým, uspěchaným nebo na dítě náročným prostředím podobně, jako se stalo v Pavlově případě.

#### ✓ Ukázka písma:

*Pro přejítí k tomu jsem náhodou objevil zcela novou restauraci,  
kde máš svou oblíbenou směle, napij ji svou vyžití.*

#### Horní zóna

*l k s d h ...*

#### Střední zóna

*a e i o u ...*

#### Dolní zóna

*j p y g*

## 2. PŘÍBĚH ČAJOVÝ OBŘAD PO ČESKU A PO JAPONSKU

Moje klientka si velmi stěžovala na jednu ze svých dcer. Dcery byly dvojvaječná dvojčata. Janička byla mladší a Petra o něco málo starší.

Situace byla denně stejná. Maminka zadala stejné úkoly pro obě holčičky. Janina byla hotová velmi brzy, ale Petruška se s daným úkolem táhla, až to maminka většinou nevydržela a Petře vynadala. Každý úkol, který měla Petruška udělat, jí trval dvakrát třikrát déle než Janičce. Paní učitelka jejich chování charakterizovala tak, že každá je úplně jiná. Janičce stačí říct, co má udělat, a ona jde a úkol splní. Nepotřebuje popis, návod, jde rovnou k cíli. Pokud jí paní učitelka začne vysvětlovat postup, Janička dělá všechno možné, jenom aby už byla pryč. Působila nervózně. Paní učitelka tedy usoudila, že Janička je nevychovaná.

Naopak Petruška se jí moc líbila. Ta jí byla ochotna vyslechnout a nechala si přesně stanovit postup, jak má co udělat. Paní učitelka byla spokojená.

Petruška vždy potřebovala jasně znát průběh celého úkolu a potom přesně udělala to, co paní učitelka řekla.

To, co fungovalo ve škole, ale nefungovalo doma. Každá z žen měla k dětem jiný přístup.

Učitelka chtěla učit, a proto jí vyhovoval přístup Petrušky, protože si mohla vyzkoušet své pedagogické schopnosti. Petruška pro ní byla dítě, které jí vyhovovalo. Janička v jejích očích nerespektovala dostatečně její rady. Byla na vkus paní učitelky příliš samostatná.

Doma byla situace opačná. Matka se z pomalosti Petrušky mohla zbláznit, nedokázala pochopit, jak je možné, že jedna nepotřebuje „návod k použití svého mozku“ a druhá potřebuje podrobný popis, jak mozek vůbec zapnout.

Nejhorší na celé situaci je to, že obě děti byly velmi stresované. Jedna ve škole a druhá doma.

Chování obou bylo problematické, jedna měla problémy ve škole, druhá doma. Matka byla nešťastná z obou.

Co nevěděla paní učitelka a matka?

Ani jedna neznala povídání o čajovém obřadu. Evropský ranní „čajový obřad“ probíhá zhruba následovně: Voda se vaří a my v ní bleskem vymácháme čajový pytlík. Čaj je hotov, účel s vařením byl proveden.

Viděli jste někdy japonský čajový obřad? Jak pomalu a s úctou Japonci přistupují k vodě, k čaji a ke všem proprietám, které potřebují k přípravě čaje? Jak jsou zaměřeni na celý proces přípravy? Když je vidíte, tak vám najednou uniká cíl, pro něj jsou tyto pohyby prováděny. Vypadá to, jako když není důležitý cíl, ale cesta k němu. Že je důležitý proces přípravy a cíl má svůj vlastní čas. Až se k cíli dostaneme přes celý proces, který je potřeba se naučit, tak potom se můžeme napít.

Lidé, kteří mají posazeny oči velmi blízko k sobě, jsou typy, jež jsou zaměřeni na cíl. Vysvětlování postupu je unavuje, sami se snaží najít cestu, jak co nejrychleji přijít k cíli. Cíl je pro ně důležitý. Vaří čaj evropskou cestou.

Lidé s očima daleko od sebe jsou zaměřeni na postup. Postup je to, co je zajímavá. Důležitá je pro ně cesta. Na vše mají svůj čas a stresují je ti lidé, kteří neustále někam chvátají, nejsou schopni si všimnout všech krás kolem. Pro ně je cíl v nedohlednu, ale vždyť je přece tolik krásných věcí po cestě za cílem. Proč je tedy minout? Vaří čaj japonským způsobem. Stačilo tedy mamince a paní učitelce vysvětlit rozdíl mezi holčičkami a klid se opět nastolil.

Všimněte si východních lidí a jejich kultur. Tam, kde je kultura velmi jemná, plná jemných nuancí, většina etnika má oči daleko od sebe. Tam, kde kultura nedovoluje příliš váhat, i písmo tomu odpovídá, mají lidé oči u sebe blízko.

### Typologie – Struktury:

Děvčátka, dvojčata, kulaté obličej, nosíky na horu, velké rtíky.

**Petruška**            Oči daleko do sebe.

**Janička**            Oči blízko u sebe.

## Pohled grafologa

Děvčátka v tomto příběhu projevují rozdílný přístup k životu. Mají rozdílné i písmo. Jakým způsobem se budou těžce prokousávat či lehce klouzat životem, tak se bude vyvíjet i jejich písmo. Ten vývoj se nezastaví ani v době puberty, ani v době dospělosti, jak by se snad mohlo zdát, ale spolu s životními zážitky a zkušenostmi se bude spolu s nimi pozměňovat až do jejich stáří.

Možná vás teď napadá, zda se v jejich písmu za šedesát let ukáže, jaký život měly. Zda plný radosti a dobrodružství, nebo plný překážek a útrap. To nám písmo neprozradí, ale poví nám, jestli své životní potíže řešily s optimistickým nadhledem, nebo se utápěly v úzkostných obavách při každé nesnázi. Zda se rády obklopovaly lidmi, nebo jejich životním heslem byl nedůvěřivý odstup od druhých.

Ono není tak důležité, v jak těžké situaci právě jsme, ale jak ji vidíme, prožíváme, jak se právě chováme a jak nás poznamenají získané zkušenosti. Jistě znáte úzkostlivce s životem rovně hladkým jak dálnice a naopak pohodové usměvavce s životním batohem plným krupobití.

Dětské písmo, obzvláště na prvním stupni základní školy, prochází mnoha změnami. Když se podíváte na písmo své ratolesti v průběhu jednoho školního roku, uvidíte sami, jak hodně se mění. Hlavním kritériem by měla být čitelnost, nikoliv krasopisnost, protože se v něm odráží psychika dítěte. Písmenka malého sebevědomého optimisty budou velká, oblá – taková jako u Janičky z našeho příběhu. Její samostatnost a přemýšlivost se projeví trochu stojatým sklonem na rozdíl od její sestry Petrušky, která potřebuje vedení, je závislejší na soudech okolí, což se promítne do pravého sklonu. Méně si věří, takže píše drobnými písmenky, která se po napomínání ještě zmenší. Janička se nebude bát zasáhnout nějakou otázkou do výuky, možná tím i popuzovat některé učitele, zatímco Petruška bude jenom trpělivě naslouchat a bez otázek přijímat řečené a dodržovat přesné pokyny.

## ✓ Ukázka písma

## Pomalý a zrychlený rukopis

Dnesní den je neobvyčejný. Budu ráda,  
když si přečtu týden nebo  
přečtu měsíc zopakujeme ryteč.

Dnesní den je neobvyčejný. Budu ráda,  
když si přečtu týden nebo  
přečtu měsíc zopakujeme ryteč.

Dnesní den je neobvyčejný. Budu ráda,  
když si přečtu týden nebo přečtu měsíc  
zopakujeme ryteč.



### 3. PŘÍBĚH JÁ NEŽÁRLÍM, JÁ JEN POTŘEBUJI VĚDĚT

Kateřina přišla do poradny celá utrápená. Moje otázka: „Tak, co ten Váš chlap?“ jí velmi zaskočila a hned odpověděla: „Jak to víte?“

Začala líčit příběh jejich manželství. Myslím si dle své zkušenosti, že je to velmi běžný příběh dvou lidí, kteří se před mnoha lety milovali. Ona byla malá křehká blondýnka, která u mužů vyvolávala potřebu ochraňovat, a on byl chlap, který rád ochranu poskytne. Vzali se, měli děti, děti dorůstaly a během její mateřské dovolené se Pavel naučil pracovat přesčasově. Do tohoto jejich období vtrhla sametová revoluce a Pavel si založil svoji vlastní firmu. Je to člověk, který byl zvyklý rodinu zabezpečit, a pokud si vzal něco do hlavy, tak uměl jít za svým cílem, dokud ho nedosáhl. Firma ho v počátku potřebovala celého, a proto jí věnoval všechny čas. Kateřina se zatím věnovala dětem. Měla pocit důležitosti, protože se v roli matky, paní domu a pečovatelky našla. Jenomže čas běžel, firma se držela velmi dobře, děti rostly, nároky na jejich péči byly čím dál menší, až najednou Kateřina zjistila, že už je v rodině brána jenom jako pečovatelka.

V tomto období dost opomínala samu sebe, začala tloustnout a čím dál víc se stávala součástí svého bytu. Dostávala podobu jedné ze „skříní“. Rodina se k ní tak i začala chovat. Udělala si z ní odkladiště vlastních nepotřebných „triček“.

Myslím si, že tuto roli by ještě zvládla, ale problém nastal v momentě, kdy přestala být komunikačním partnerem pro svoji rodinu. Jak byla z počátku zvyklá, že se jí rodina svěřovala a dávala jí pocit důležitosti, tak najednou o ní přestala mít zájem.

Na její dotazy, jak se mají, co nového, dostávala čím dál častěji neurčité odpovědi, ve kterých se přestávala orientovat.

Dokud byly děti malé a manžel začínal podnikat, byla stále ta, která měla o všem přehled. Jenomže ve své péči a potřebě o všem vědět zapomněla, že děti rostou a činnosti manželovy firmy přestává rozumět. Stala se pro členy rodiny nezajímavým partnerem. Její nezajímavost rostla a celá smečka se jí vzdalovala. Čím dál byli její blízcí, tím víc jedla, tím byla nervóznější, tím měla větší potřebu komunikace a tím víc všechny mořila otázkami typu: Kde jste byli, co jste dělali. Začala s různými formami obviňování a výsledek na sebe nedal dlouho čekat. Manželovi začala dělat scény žárlivosti, děti začala obviňovat z toho, že vše je jim přednější, že jí s ničím nepomohou, a tak bychom mohli pokračovat.

Manžel neměl pocit, že by se nějakým způsobem změnil. Pracoval stále stejně, akorát v posledních letech, kdy firma již fungovala, si dopřával aktivit, na které dříve neměl čas nebo peníze. Začal chodit na squash, do fit centra, plavat. Dokonce si udělal potápěčský kurz a začal se potápět.

Když to tak člověk poslouchá, musí si říci: No jo, Kateřina u něho stála, když firmu rozjížděl, a když ji rozjel, tak se na ní vykašlal. Pravda je ovšem někde jinde.

Když po deseti letech úmorné práce mohl manžel konstatovat, že nastal čas si konečně odpočinout a věnovat se sobě, Kateřina neměla zájem. Pavel se snažil zbavit ji všech povinností, které doposud měla, a chtěl, aby výhod jejich společné práce dokázala využít

i ona. Dal jí prostor. Pro ní nová situace. Nemusela se o nic starat, mohla se věnovat svým koníčkům a zálibám. Jenomže v tento moment narazila kosa na kámen.

Co byly její koníčky a záliby do této doby? Mít přehled o všem, co se děje! Vědět, pečovat, mít vše pod kontrolou, zabezpečovat děti a podobně. Při těchto aktivitách měla vždy dostatek času si vše dobře promyslet, získat nadhled a potom jednat.

Manžel jí chtěl po tolika letech z těchto jistot vytrhnout a změnit její způsob života.

Tuto změnu nezvládla a začaly problémy, které postupně řešila jídlem, prášky a nakonec skončila na psychiatrii. Zde dostala prášky na deprese, ale to bylo vše.

Postupně začala chápat, že tudy cesta nevede a zatelefonovala mně.

V telefonu mi naznačila, že má manželské problémy. Ihned jsem jí řekla, že problémy jsou od toho, aby se řešily. Požádala jsem ji, aby na návštěvu s sebou přinesla fotky manžela i dětí a aby ty fotky byly průřezem jejich života už od svatby.

Pochopení problémů pro ní bylo jako malé kouzlo. V několika větách jsem jí vysvětlila rozdílný přístup k životu její a jejího manžela.

Ona je člověk, který potřebuje mít neustále věci pod kontrolou, potřebuje vědět, mít přehled. Potřebuje vědět, co má dělat krok za krokem, nebo mít dostatek času na to, aby si dokázala sama připravit plán.

Její manžel je takový malý buldozer. Usmyslí si a jde na to. A tento rozdílný přístup k životu se stal, po vyřešení existenčních problémů, jejich základním konfliktem.

V ní pochopitelně chování manžela mohlo vyvolávat pocity žárlivosti a s tím spojená další trápení.

Pochopila velmi rychle, ale hned měla pochybnost: „Já to nedokážu.“

Dokázala. Manžel pomohl, manžel pochopil a udělal dle svých možností vše, aby jeho kdysi křehká princezna byla opět v pohodě.

Dnes téměř po roce Kateřina zhubla, naučila se chápat akčnost, lehkou nemluvnost svého manžela a pochopila, že nemusí mít všechny věci, situace, lidi neustále pod kontrolou. Pochopila, že informace, které nemůže nebo neumí zpracovat, jsou nadbytečné, a že jí zabírají mozkovou činnost pro jiné důležitější věci.

### Typologie – Struktury:

<b>Kateřina</b>	Oči daleko od sebe, obočí vysoko klenuté, rty plné, obličej úzký, nevýrazné lícni kosti, jemná kůže.
<b>Pavel</b>	Oči blízko u sebe, obočí rovné, horní ret úzký, dolní plný, široký obličej, výrazné lícni kosti, hrubá kůže.

### Pohled grafologa

Proč někdo píše velkým písmem a někdo malými titěrkami, které se skoro ztrácejí ze světa? Píšeme tak velkým písmem, jak „velkými“ se sami cítíme být.

A Pavel se velkým cítí být. A tak vypadá i jeho velké písmo. Nápad vystřídá akce, o jejímž úspěchu nepochybuje. Chce se do světa expandovat, rozletět se, jít přes překážky a vítězit. A věří, že se rozletí a úspěšně si životem zalétá.

Podívejme se bez posuzování velikosti jednotlivých zón na velikost písma obecně. Pisatel velkého písma jako by chtěl obejmout svět. Všude je ho plno. Nevadí mu, že je ostatními viděn, dokonce mu ono zviditelněné postavení dělá dobře. S vášnivým nadšením se podnikavě a činorodě s odvahou vrhá do nových akcí, v nichž se chce díky vysokému sebevědomí prosadit a vyniknout. Svým optimismem je přesvědčen, že zvítězí. Své síly a schopnosti může ale přeceňovat nebo přehlížet možné důsledky. Vnímá celek, drobnými detaily se příliš nezabývá. Někdy je ale velké písmo projevem touhy po obdivu a ocenění ostatních. Je jakousi náhražkou skutečné velikosti. To ovšem není případ Pavla. Ten se rozpíná opravdově a stejně tak si věří.

Zatímco pisatel velkého písma do světa expanduje, tak pisatele malého písma v něm není moc vidět. Netouží po čínech. Není rád středem pozornosti. Díky své opatrnosti, strážlivému smyslu pro skutečnost a někdy až pesimistickému pohledu na životní situace se hned tak pro něco nenadchne. Vede ho k tomu možná kromě menší fantazie i vědomí nižší vitality nebo jeho nenáročná skromnost, jež může hraničit se sebepodceňováním. Na rozdíl od pisatele velkého písma se věnuje detailům, což ho může od pochopení celku a širších souvislostí odvádět. Vše si potřebuje zvážit. Promyslet, co se stane, když...

Vidíte písmo Kateřiny? Máte pravdu.

### ✓ Ukázka písma:

#### Velké písmo

A vrapomiti, patlu  
 te, ze je kube zaticit  
 period elektiny.

#### Malé písmo

Školní postlání mě nikdycky skenuje a mám  
 pocit, že to nemůžu ještě dělat, měří mě  
 nějaká zlouba začne. Blokuje mě těma a já  
 mám těžký jazyk, jako by ani nebyl můj.

## 4. PŘÍBĚH

# ON JE TAK STRAŠNĚ NEZODPOVĚDNÝ!

Přišla docela hezká žena, upravená, působila klidně. Ovšem zdání klame. Jsem zvyklá – ke mně nechodí lidé, aby mně sdělili, jak se jim vede báječně, ale s nějakými svými životními starostmi.

Marcela dosedla, zapálila si cigaretu a podívala se na mě: „Tak pokud vy mně neporadíte, tak se asi už rozvedu nebo skončím v Bohnicích!“ A začala vyprávět svůj příběh.

Se Zdeňkem se seznámila na skautském táboře. Jí bylo 23 let, studovala pedagogickou fakultu a tábor brala jako praxi. Jemu bylo 26 let. Právě dokončil studia na elektrotechnické fakultě a na táboře pracoval jako vedoucí. Trochu si studia protáhl, protože měl plno jiných zájmů, jak sám říkal. Studium na rok přerušil a opakoval poslední ročník. Říkal, že se mu nechce chodit do práce, a proto se snažil využít každou možnost, jak na fakultě zůstat co nejdéle. Měl štěstí, rodiče ho chápali a hlavně pro ně nebyl problém ho finančně podporovat. Zdeněk si žil volně a ve velké pohodě. Tímto svým životním postojem se nijak netajil a bral život jako hru. Sám se sebou byl velmi spokojen.

Marcelu nadchnul tím, jak si rozuměl s dětmi. Děti měl stále kolem sebe, pořád pro ně vymýšlel nové hry a vypadal, že ho děti ani v nejmenším neobtěžují. Byl k nim vždy trpělivý, dokázal jim naslouchat, ale rovněž je dokázal nadchnout pro věci, které by ostatní vzdali.

Marcelu Zdeněk svým přístupem k dětem ohromil. Nota bene, že studovala pedagogiku a s ním viděla Komenského v praxi. Zamílovala se celou svojí duší. Rozuměli si, a protože se její studia blížila ke konci, rozhodli se, že se ještě před její promocí vezmou. Líbilo se jí, že bude promovat již pod jménem svého manžela.

Zdeněk se nakonec rozhodl, že si také prodlouží studium, a zůstal na fakultě na aspiranturu. Oba studovali, a proto se nic nezměnilo. Jenomže i studium jednou končí a každý z nás by se měl životu postavit čelem.

Zdeňkovi rodiče jim pomohli získat byt, Marceliny rodiče pomohli byt zařídit a teď již stačilo jenom začít žít a starat se sami o sebe.

Zdeněk si našel svoji první práci, Marcela začala učit na základní škole. Byla plná optimismu, ale život není studium. Přicházela domů unavená a občas i nevrlá. Děti se ve škole chovají jinak, když je má učitel něco naučit, než když si s nimi jenom hraje. Marcela si pomalu začínala odkládat růžové brýle optimismu učitele dle J. A. Komenského. Její zodpovědnost ovšem vyžadovala plné nasazení a postupem času pochopila, že jsou věci, se kterými prostě nepohne, a dokázala se s těmito prvotními problémy celkem rychle vyrovnat.

Se Zdeňkem byla celá situace daleko složitější. Zaměstnavatelé po něm požadovali přesné plnění zadaných úkolů a jemu jejich styl práce nevyhovoval. Měl neustále pocit, že dělají situace složitější, než jsou, a hlavně nikdo nebyl ochoten být hravý. Všechno, co se ve firmě dělalo, bylo vážné a odpovědné. Zdeněk se rozhodl, že ještě ve zkušební době odejde. A skutečně odešel. Našel si další práci, ale asi po půl roce zjistil, že mu způsob zaměstnání nevyhovuje.