Почерк - сложный психомоторный акт. Пишет не рука - пишет мозг. Раньше считалось, что в головном мозге существует отдельный центр в письма, который управляет письменным актом. На самом же деле, почерк формируется и возможен только при участии работы разных отделов головного мозга: левой височной (слух), затылочной (образы), теменной (моторика) и лобной (синтез).

Почерк один из самых сложных психомоторных навыков, которыми овладевает человек в своей жизни. Но без него наш мозг не формирует новых нейронных связей, не развивается, не задействует в целостной операции и согласовании разные отделы, - а все это развивает мышление. Многие могут прочувствовать на себе- записанная мысль или переживание осознается, запоминается, переживается гораздо сильнее и глубже, чем напечатанные на клавиатуре.

Можно смело назвать акт письма- сканом деятельности мозга, своего рода «энцефалограммой психики». Современные исследования, проведенные в Израиле и странах Европы доказывают, что по почерку можно изучать особенности психо - эмоциональных состояний, в которых пребывает человек, психический склад, и даже предрасположенность к тому или иному заболеванию. Конечно, окончательные диагнозы должны ставить врачи на основании комплексного обследования. Тем не менее, всеми врачами признается связь психо- эмоциональных расстройств личности с состоянием здоровья. Статус психосоматических сейчас приобретают все большее количество расстройств здоровья. И часто сами врачи назначают курс психотерапии совместно с медикаментозным лечением.

Самым распространенным психическим расстройством является депрессия. Видов депрессий существует много, они могут быть эндогенными и экзогенными, скрытыми или явными. Но общими симптомами при депрессиях являются снижение настроения (витальности), неспособность переживать радость, а также нарушения процессов мышления, приводящие к рассеянности, неспособности к длительной концентрации, невнимательности и двигательная заторможенность. При депрессии даже речь становится медленной, с длительными паузами, зависаниями на полуслове.

Нельзя относится к состоянию депрессии легкомысленно, считая, что это просто плохое настроение или сезонная нехватка витаминов. За ней могут стоять серьезные заболевания, которые пока не дают о себе знать болевыми ощущениями, но уже сигналят о том, в организме происходит что-то не ладное. Специалистами уже давно признан тот факт, что депрессия-это заболевание и его нужно лечить. Пытаясь заглушить это состояние приятными суррогатными ощущениями в виде сладкого, жирного и алкоголя можно спровоцировать сопутствующие заболевания, спровоцировать ожирение, нарушение метаболического обмена и тогда лечиться придется очень долго. Переедание является частым видом психологической защиты при депрессивных и тревожных расстройствах. Являясь по сути механизмом регрессии, переедание дает кратковременное облегчение, но в итоге погружает человека в еще бОльшее разочарование и опустошение.

Депрессивное расстройство можно выявить по почерку. Поскольку оно характеризуется триадой депрессивных симптомов, то и в почерке будет сопровождаться рядом признаков, объединенных в графологический синдром депрессии.

1. 1.Депрессия сопровождается упадком настроения, общей витальности, чувства сопричастности с происходящим, вовлеченностью. В почерке: пропадание нажима. Линия может выглядеть тонкой, безжизненной, либо жирной, вязкой, но главное, - невозможно прощупать пальцами проникновение линии в бумагу. Нет оттиска, оставленного ручкой. При написании человек не нажимал на ручку, а писал по поверхности бумаги. Иногда можно наблюдать непостоянное пропадание нажима, в частях слов или букв. В этом случае можно говорить о более легкой форме, когда упадок сил наблюдается периодически, сменяясь более функциональными состояниями.

2. 2.Депрессия сопровождается нарушениями мышления, сложностями концентрации, резким ухудшением памяти и внимания. В почерке: буквы в словах написаны несвязно, преувеличены расстояния между буквами, складывается впечатление, что слово раскалывается на слоги. Также преувеличены расстояния между словами, при норме 1.5-2 буквы этого же почерка. Буквы не сидят ровно на воображаемой строке, а заваливаются направо или вниз.
3. 3.Депрессия сопровождается заторможенностью, вязкостью психических процессов. В почерке: пропадает беглость письма, часть букв или все буквы пишутся с трудом, медленно, без импульса.
4. 4.Очень важно: вышеперечисленные признаки должны встречаться все вместе. Отсутствие некоторых из них говорит о менее тяжелых состояниях, субдепрессивной картине, когда еще есть силы и мотивация скрывать это состояние, бороться с ним, проявление стертого недомогания.

Можно ли справиться с депрессией и другими психоэмоциональными расстройствами,

меняя свой почерк? Можно ли исправить свой характер, поменять привычки и привычный взгляд на мир, меняя свой почерк? Такими вопросами задавались и задаются до сих пор многие графологи, психологи и даже врачи. Существует целое направление графотерапии, когда под наблюдением специалиста человек старается писать буквы и слова определенным образом, закрепляя это написания и со временем переводя его в бессознательный акт. Это сделать можно, но чудес не бывает. Такая терапия поможет в легких случаях, она актуальна только при использовании в комплексе с другими методами коррекции, и, если необходимо, медикаментозным лечением.

Графотерапия не может заменить полноценное лечение, но может поспособствовать бессознательной выработке новых паттернов реагирования на мир, может укрепить самооценку, поможет правильно распределять внутреннюю энергию.

Несколько советов по графотерапии, полезных для каждого:

1. 1.Независимо от того, какой у вас нажим, старайтесь при написании линии вниз давить на бумагу сильнее, а при написании линии, идущих вверх, слабее. Почувствуйте этот цикличный ритм, постарайтесь закрепить его на бессознательном уровне, воспроизводить его при письме, не задумываясь. Такой цикличный нажим способствует в целом гармонизации внутренних процессов, помогает обрести душевное спокойствие.

2. 2.Развивайте беглость почерка. Старайтесь не выписывать каждую букву, совсем не обязательно писать красиво, важно писать бегло, но оставляя при этом частичную читабельность. Медленный, застрявший почерк свидетельствует о процессах застревания, сложностях в освобождении накопленного опыта, накоплении негативных эмоций. Замечено, что склонные к тучности люди пишут медленно, угловато, так как они настроены на режим сохранения, им трудно освобождаться от накопленного вообще, и в том числе своего веса.
3. 3.Пишите строки до конца листа, не оставляйте слишком широких полей. Дописывайте окончания букв, выводите конечные штрихи вправо и вверх. Такой стиль написания будет способствовать открытости новому, коммуникациям, снижать страх неопределенности и неизвестности.
4. 4.Старайтесь хорошо организовывать текст на листе бумаги: соблюдайте рамочку в виде небольших отступов слева и сверху. Разделяйте мысли на абзацы. Выдерживайте межстрочные интервалы, не пишите слишком тесно. Держите ровно строчки. Организация текста на бумаге отражает организацию в жизни, ориентацию в повседневных и будущих делах.

Придерживаясь этих правил, пишите каждый день, желательно на ночь, два-три листа,

очень хорошо вести дневник. Ведение дневника само по себе очень терапевтично, помогает прорабатывать опыт прошедшего дня, избавиться от негативных эмоций, не тянуть груз прошлого в новый день. Когда вы станете писать по вышеперечисленным правилам не задумываясь, не специально, не стараясь, значит ваш мозг принял изменения, выстроились новые нейронные связи, способствующие улучшению общего состояния и адаптации.

Автор: Лариса Евгеньевна Дрыгваль, член Экспертного Совета РДА, Дипломированный графолог, Кандидат психологических наук.