

*Mariola Szczepańska*

*Rysunek, kolor, pismo  
(Nie)konwencjonalne sposoby  
diagnozy psychopedagogicznej  
dzieci, młodzieży i dorosłych*



*Projekt okładki i stron tytułowych podrozdziałów: wykorzystano rysunki badanych dzieci i dorosłych (archiwum autorki książki)*

*okładka: Rysunek drzewa: Maciej 43 lata*

*Wstęp: Małgorzata lat 41*

*Rozdział I: Ewa 18 lat*

*Rozdział II: Marta 11 lat*

*Rozdział III: Krystyna 61 lat*

*Rozdział IV : Paweł 6 lat, Helenka 6 lat, Wojciech 32 lata, Antek 12 lat*

*Rozdział V: Jurek 56 lat*

*Rozdział VI: Antek 12 lat*

*Rozdział VII: Amelia 9 lat*

*Recenzent: dr Małgorzata Spychała*

*Copyright by Mariola Szczepańska (2022), Słupsk*

*ISBN 978-83-934523-5-4*

*Wszystkie prawa zastrzeżone. Książka ani jej część nie może być przedrukowana ani w żaden sposób reprodukowana bez pisemnej zgody autorki*

## *Spis treści*

### *Wstęp*

### *Rozdział I Diagnoza pedagogiczna i psychologiczna*

- 1.1. Diagnoza psychopedagogiczna ..... 12*
- 1.2. Fazy rozwojowe i ich diagnozowanie.....28*
- 1.3. Rysunek i kolor rozwojowo ..... 39*

### *Rozdział II Kolorowa osobowość*

- 2.1. Kod kolorów a typy osobowości T.Hartmana..... 51.*
- 2.2. Kod kolorów a typy osobowości T.Eriksona..... 70.*
- 2.3. Model osobowości DISC W.M. Marstona ..... 72.*
- 2.4. Test 16 typów osobowości ID16 TM© ..... 89.*
- 2.5. Test osobowości „kolorowa osobowość”..... 117.*
- 2.6. Test M.Lüscher’a..... 120.*
- 2.7. Test Barwnych Piramid ..... 125.*

### *Rozdział III Mandala*

- 3.1. Mandala i jej struktura..... 131.*
- 3.2. Rysowanie mandali..... 149.*
- 3.3. Pisanie mandali..... 159.*
- 3.4. Sypanie mandali..... 168.*
- 3.5. Interpretacja mandali.*
  - 3.5.1. Kolor..... 169.*
  - 3.5.2. Symbole ..... 187.*
  - 3.5.3. Kształt..... 200.*

### *Rozdział IV Rysunek*

- 4.1. Rodzina ..... 213.*
- 4.2. Drzewo ..... 226.*

4.3. Dom .....	242.
4.4. Osoba.....	255.
4.4.1. Rysunek osoby.....	255.
4.4.2. Rysunek osoby w deszczu .....	260.
4.4.3. Portret, autoportret .....	261.
4.4.4. Test Goodenough .....	266.
4.5. Ja w grupie( socjometria).....	269.
4.5.1. Drzewo Kropelek P. Wilsona .....	269.
4.5.2. Rysunek „Moja klasa” .....	280.
4.5.3. Mój pokój .....	284.
4.5.4. Klasyczne badania socjometryczne .....	285.
4.6. Efektywne bazgranie .....	293.
<i>Rozdział V Zabawa</i>	
5.1. Terapia w piaskownicy .....	305.
5.2. Bajka .....	324.
5.3. Poezja .....	336.
5.4. Teatr. Granie ról .....	350.
<i>Rozdział VI Pismo</i>	
6.1. Grafologia .....	354.
6.2. Swobodne pisanie - pisanie ekspresywne.....	371.
6.3. Skrócona Skala Dyferencjału Semantycznego M. Szczepańskiej (SSDSMS).....	384.
<i>Rozdział VII Kolory predyspozycji zawodowych</i>	
7.1. Astrologia a wybór zawodu .....	388.
7.2. Typy osobowości zawodowych J. L. Hollanda .....	411.
7.3. Kotwice Kariery E. Scheina .....	422.
7.4. Teoria inteligencji wielorakich H. Gardnera.....	430.

<i>7.5. Test rysunkowy twórczego myślenia M. Szczepańskiej.....</i>	<i>440.</i>
<i>Spis literatury cytowanej .....</i>	<i>451.</i>
<i>Spis tabel .....</i>	<i>467.</i>
<i>Spis rysunków .....</i>	<i>473.</i>
<i>Dodatek.....</i>	<i>473.</i>



## *Wstęp*

Diagnoza psychopedagogiczna bazuje przede wszystkim na obserwacji naturalnej potrzeby jednostki wyrażania sobie samemu i innym tego, co myśli, co czuje. Do podstawowych obszarów tak rozumianej ekspresji można zaliczyć ekspresję ruchowo – mimiczną, ujawnianą poprzez gest, prozę, spontaniczny ruch, grymas twarzy, taniec; ekspresję ruchowo – muzyczną, wyrażaną za pomocą rytmu, melodii jako, improwizowany taniec lub interpretacja tańca zalgorytmizowanego; ekspresję słowną (werbalną), indywidualną interpretację treści przeżywanych lub zaobserwowanych przy której zachodzi czynność modulacji głosu wyrażającego emocjonalny nastrój poprzez krzyk, śmiech, płacz; a także intonacji treści wypowiedzi, np., w prozie lub poezji; ekspresję słowno – muzyczną, która ujawnia się w spontanicznym nuceniu improwizowanych melodii i tekstów piosenek; ekspresję muzyczną, związaną z wyżej wymienianą formą wyrazu, jest tu miejsce na grę na instrumentach muzycznych lub pozorowanie tej gry; ekspresję plastyczną oraz ekspresję zabawową, która zazwyczaj jest syntezą wymienionych form ekspresji, ponieważ może zawierać elementy ekspresji słownej, muzycznej, ruchowo – mimicznej, plastycznej itp. Wszystkie te ekspresje wyrażają wewnątrz jednostki i mogą podlegać diagnozie.

Diagnoza psychopedagogiczna staje się powszechna. Stosuje się ją zarówno w placówkach edukacyjnych, resocjalizacyjnych jak też w terapii osób dorosłych. Zielone światło dla tych działań dają zarówno rodzice jak i przepisy prawne. Przykładem jest Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej ogłoszone dnia 22 lipca 2020 roku, które obowiązuje od dnia 1 września 2017 r. w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach wymusza udzielanie uczniom uczęszczającym do tych przedszkoli, szkół i placówek, ich rodzicom oraz nauczycielom pomocy psychologiczno-

pedagogicznej. Pomoc ta polega na rozpoznawaniu i zaspokajaniu indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych ucznia oraz rozpoznawaniu indywidualnych możliwości psychofizycznych ucznia i czynników środowiskowych wpływających na jego funkcjonowanie wśród innych, w celu wspierania potencjału rozwojowego ucznia i stwarzania warunków do jego aktywnego i pełnego uczestnictwa w życiu placówki oraz w środowisku społecznym. Potrzeba objęcia ucznia pomocą psychologiczno-pedagogiczną wynika w szczególności z niepełnosprawności; niedostosowania społecznego; zagrożenia niedostosowaniem społecznym; zaburzeń zachowania lub emocji; szczególnych uzdolnień; specyficznych trudności w uczeniu się; deficytów kompetencji i zaburzeń sprawności językowych; choroby przewlekłej; sytuacji kryzysowych lub traumatycznych; niepowodzeń edukacyjnych; zaniedbań środowiskowych związanych z sytuacją bytową ucznia i jego rodziny, sposobem spędzania czasu wolnego i kontaktami środowiskowymi oraz trudności adaptacyjnych związanych z różnicami kulturowymi lub ze zmianą środowiska edukacyjnego, w tym związanych z wcześniejszym kształceniem za granicą. Pomoc psychologiczno-pedagogiczna powinna być udzielana także rodzicom uczniów i nauczycielom i polegać na wspieraniu rodziców i nauczycieli w rozwiązywaniu problemów wychowawczych i dydaktycznych oraz rozwijaniu ich umiejętności wychowawczych w celu zwiększenia efektywności pomocy udzielanej uczniom. Wspierającymi są nauczyciele, wychowawcy grup wychowawczych oraz specjaliści wykonujący zadania z zakresu pomocy psychologiczno-pedagogicznej, w szczególności psycholodzy, pedagodzy, logopedzi, doradcy zawodowi i terapeuci pedagogiczni. W udzielaniu pomocy wymaga się pomocy poradni psychologiczno-pedagogicznej, placówkami doskonalenia nauczycieli, innymi instytucjami edukacyjnymi oraz organizacjami pozarządowymi oraz innymi instytucjami i podmiotami działającymi na rzecz rodziny, dzieci i młodzieży.

Szkoła jest pierwszym środowiskiem, w którym dokonywane jest rozpoznanie i udzielane wsparcie uczniom. Szczególna w tym zakresie jest rola nauczycieli, którzy w środowisku szkolnym najłatwiej i najtrafniej mogą zaobserwować pierwsze symptomy trudności dziecka. Nauczyciele są przygotowani do rozpoznawania specjalnych potrzeb uczniów. W trakcie studiów nauczyciele nabywają umiejętności i kompetencje niezbędne do kompleksowej realizacji dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych zadań szkoły, w tym do samodzielnego przygotowania i dostosowania programu nauczania do potrzeb i możliwości uczniów. Przepisy nie wskazują na obowiązek diagnozowania potrzeb uczniów, ale na rozpoznawanie i zaspokajanie indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych ucznia

oraz rozpoznawanie indywidualnych możliwości psychofizycznych ucznia i czynników środowiskowych wpływających na jego funkcjonowanie w przedszkolu, szkole i placówce, w celu wspierania potencjału rozwojowego ucznia i stwarzania warunków do jego aktywnego i pełnego uczestnictwa w życiu przedszkola, szkoły i placówki oraz w środowisku społecznym. W przypadku, gdy udzielana uczniowi pomoc psychologiczno-pedagogiczna nie przynosi efektów i nie następuje poprawa funkcjonowania ucznia, dyrektor placówki, za zgodą rodziców ucznia, występuje do poradni psychologiczno-pedagogicznej z wnioskiem o przeprowadzenie pogłębionej diagnozy specjalistycznej problemu ucznia w celu wskazania sposobu rozwiązania tego problemu. Koniecznością staje się rozpoznanie sytuacji i warunków, które determinują to, jak uczeń funkcjonuje, bowiem rozpoznanie środowiska i przyczyn ograniczających bądź wspierających optymalne funkcjonowanie oraz zniwelowanie lub skompensowanie tych uwarunkowań środowiskowych, które mogą stanowić barierę dla ucznia. W tym celu ważna jest współpraca pedagogów z psychologami (Dz. U. z 2020 r. poz. 1280). Utało się bowiem, zarówno w praktyce jak i literaturze naukowej, że pedagodzy nie powinni samodzielnie diagnozować swoich uczniów. Zarzuca się im, brak kompetencji psychologicznych i wystandaryzowanych narzędzi. W rzeczywistości pedagodzy mogą być autentycznymi sojusznikami w walce o „szczęśliwego ucznia”. Połączenie kompetencji psychologa i pedagoga może przynieść nieoczekiwane dobre rezultaty w diagnozie ucznia czy studenta.

W proponowanych rozdziałach tej książki dominują narzędzia wykorzystujące, jako główny element diagnozy kolor, rysunek i pismo. Kolor i rysunek towarzyszą nam od urodzenia. Nowo narodzone dzieci są selekcjonowane kolorem ubrań ze względu na płeć. Rzadko zobaczymy chłopca w różowych śpioszkach. Od dnia narodzin człowiek odbiera ogromną ilość bodźców, które stymulują układ nerwowy i kształtują go stopniowo. Noworodek spostrzega światło i cienie, a w miarę rozwoju jego umysł rozróżnia coraz więcej barw i reaguje na nie. Niemowlę widzi od początku tylko kontrastowe zestawienia bieli i czerni. W wieku około miesiąca niemowlę zatrzymuje wzrok na jaskrawej zabawce. Dwumiesięczne wpatruje się nieprzerwanie około pół godziny w jeden duży przedmiot. Odróżni czerwień od zieleni. W wieku trzech miesięcy rozpozna kolor żółty, miesiąc później niebieski. W czwartym miesiącu życia dziecko już rozpozna pastelowe kolory, odcienie szarości i kolory złamane. Dziecko uważa, że kolor czarny jest nieprzyjemny stąd, przebywając w pokoju o ciemnych barwach, będzie się po prostu bać. Pozostawione w kolorowym pomieszczeniu będzie miało pozytywne odczucia. Mogą to być także reakcje fizjologiczne obejmujące



mujące zmianę ciśnienia, przyspieszenie oddechu, zaburzenia równowagi, senność czy raptowny apetyt. Kolor warunkowany jest także kulturowo. Kolor czerwony wśród wszystkich kolorów posiadających znaczenie symboliczne uchodzi za najwcześniejszą, bowiem wywodzi się z wyobrażeń typu magicznego. U wielu ludów przedhistorycznych zmarłych pokrywano ugiem i czerwoną kredą w nadziei, że kolor symbolizujący krew i życie sam z siebie będzie w stanie przywrócić zmarłemu życie. Ze względu na emocjonalne oddziaływanie, kolor czerwony był często stosowany, jako środek odstraszający. Na przykład u Greków amulety zawieszano na czerwonych sznureczkach albo przymocowywano je czerwoną nicią. Dziś także spotykamy chroniące nas kolorowe sznureczki noszone na przegubie dłoni. Nauczyciele, w szkole podkreślają błędy kolorem czerwonym, ta sama barwa jest wykorzystywana w przypadku znaków ostrzegawczych. W ten sposób kultura wzmacnia naszą i tak silną fizjologiczną reakcję na kolor czerwony, który również w świecie zwierząt jest kolorem ostrzegawczym. Kolor pomarańczowy sprawdza się do ocieplania scen w filmach dramatycznych. Skupia się w szczególności na przekazywaniu widzom pozytywnych emocji. Pomarańczowy oznacza intensywność potrzeb seksualnych oraz „alarmuje” przy chorobach tarczycy. Kolor zachęca nas do zakupu towaru lub usługi. Wpływ kolorów w reklamach powiązany jest bezpośrednio z badaniami psychologicznymi. Okazuje się, że aż u 65% klientów czynnikiem decydującym o wyborze danego produktu jest właśnie jego barwa. Niebieski wykorzystywany jest chętnie w polityce, branży finansowej i opiece zdrowotnej, zielony w spożywczej i związanej z ekologią, żółty w turystyce, a czerwony podczas wyprzedaży i obniżek cen w sklepach. Kolor fioletowy to kolor „kościelny”. W liturgii stosowany jest w Adwencie i Wielkim Poście. W dawnych obrazach Męki Pańskiej Zbawiciel odziany jest w płaszcz fioletowej barwy. Kolor fioletowy w liturgii stosowano pierwotnie zamiast czarnego, który był znakiem żałoby i pokuty. Natomiast kolor fioletowy, oprócz żałoby i pokuty, symbolizuje skrucę i pokorę. Kolory niosą też ukryte informacje na przykład kolor kwiatów, czy miłostnego liścika. W wyborze koloru, duże znaczenie mają nasze odczucia osobiste, co nam się podoba, a co nie. Preferencje te, często zmieniają się, co warunkowe jest osobistymi i kulturowymi doświadczeniami.

Język rysunku to język nieświadomości. Wyraża on głębokie warstwy osobowości. Pozwala to na interpretację wewnętrznych pokładów i osobistych przeżyć człowieka. Rysunki dziecięce stały się przedmiotem analizy i diagnozy już pod koniec XIX wieku.” Jako prekursorską uznaje się pracę E. Cook’a dotyczącą stadiów rozwojowych, dających się zaobserwować w twórczości plastycznej dzieci. Jednak za przełomowy – dla rozwoju tej ga-

łęzi nauki – uznaje się rok 1907, kiedy Francuz, E. Claparede zaczął badać związki pomiędzy rysunkami dzieci a ich osiągnięciami szkolnymi. Od tego momentu, coraz mocniej utrzymywało się przekonanie, że rysunki najmłodszych stanowią coś więcej niż tylko urocze, dziecięce prace plastyczne, ale mogą być także wskaźnikami zdolności poznawczych, przeżyć emocjonalnych czy cech osobowości”(M.Lange-Rachwał,2022,s.1). Przykładem może być test F. Goodenough ( 1954). Autorka, na podstawie około 4000 rysunków dzieci w różnym wieku i wybrała z nich w sposób losowy po 10 odpowiadających każdej kategorii wiekowej. Rysunek postaci ludzkiej często wykorzystywany jest także w innych testach. Popularnym testem jest Rysunek Rodziny, Rysunek osoby w deszczu, Portret czy Autoportret. Rysunki małych dzieci są zwykle bardzo proste. W miarę rozwoju dziecka jego rysunek staje się coraz bardziej zróżnicowany i precyzyjny, wskazuje to na rozwój pojęciowy, kulturowy i społeczny. Każdy rysunek odzwierciedla rozwój dziecka jak i jego osobowość. Za pomocą rysunku, koloru, tła, interpretacji symboli, czy podpisom pod rysunkiem twórca wyraża siebie, wskazując na swoją historię. Przykładem może być Rysunek domu, Rysunek drzewa czy Kinetyczny rysunek rodziny. Podobnie jest z dorosłymi, którzy jednak przede wszystkim posługują się symbolami. Ich umiejętności rysunkowe nie są ważne. Bez względu czy osoba dorosła rysuje w pośpiechu, dla zabawy, czy też, tworzy prawdziwe dzieło sztuki, obraz przemawia, przekazuje jakąś osobistą treść i wyzwala energię czyniąc daną osobę wyjątkową.

Trzeci element przedstawiany w książce to pismo i jego diagnoza. Może ona dotyczyć graficznej szaty pisma i wtedy łatwo jest nam zdiagnozować dysgrafię, dysleksję, dysortografię i dyskalkulię. Z charakteru pisma można wyczytać również symptomy pewnych dolegliwości oraz ostrzeżenie, że jesteśmy we wczesnym stadium jakiejś choroby. Naukowcy od lat badają tę kwestię i zdołali powiązać pewne cechy pisma z różnymi problemami zdrowotnymi. Pismo osób z nadciśnieniem jest bardziej „roztrzęsione” niż pismo osoby z ciśnieniem krwi w normie. Litery są nierówne, a dociskanie długopisu jest raz mocniejsze, raz lżejsze. Symptomy zaburzenia pracy serca można zauważyć w piśmie. Przykładem może być stawianie dwóch kropek zamiast jednej, co może oznaczać, że rytm serca jest nierówny. Dodatkowe skurcze mięśnia sercowego mogą przenieść się na rękę i mimowolnie stworzyć podwójny znak. Pismo osób chorych na astmę jest zazwyczaj bardzo równe i proste, ale od czasu do czasu pojedyncze litery znacznie różnią się od reszty. Są nierówne lub koślawe. To wynik ataku astmy, podczas którego płuca nie pracują wydajnie. Chory bardzo często nie zdaje sobie z tego nawet sprawy. Pismo osoby chorej na Alzheimera

lub Parkinsona niejednokrotnie trudno odróżnić od pisma małego dziecka, które dopiero nauczyło się pisać. Chorzy na Parkinsona piszą bardzo małe litery, które są ściśnięte. Natomiast pacjenci z Alzheimerem odwrotnie – ich pismo jest bardzo rozwlekłe, a przerwy między literami oraz słowami szerokie. Często zdarza się również, że litery „zjeżdżają” w dół. Osoby, które cierpią na zaburzenie dwubiegunowe bardzo często podczas fazy maniakalnej stają się nieprawdopodobnie aktywne. Aktywność ta nierzadko objawia się w twórczości artystycznej, a więc i w pisaniu. Osoby takie piszą wtedy bardzo dużo, a ich pismo jest chaotyczne. Pismo rozjeżdża się, nie jest jednolite, a początki wyrazów bywają bardzo koślawe i często niemal nieczytelne. Po charakterze pisma można również rozpoznać czy ktoś znajduje się w stanie klinicznej depresji. Osoby optymistycznie nastawione do życia manifestują swoje szczęście pisaniem daszków nad literami na ukos w górę – lewa strona jest w dole, a prawa w górze. U osób z depresją jest odwrotnie, daszki skierowane są zawsze w dół. Często zdarza się również, że depresyjne osoby mają tendencję do tego, że wiersze pisma „zjeżdżają” w dół, co specjaliści interpretują, jako odzwierciedlenie spadku samooceny i nastroju. Pismo osób ze schizofrenią jest nieczytelne. Bardzo często zdarza się również, że próbki tekstu jednej osoby wyglądają, jakby pisały je różne osoby o odmiennych charakterach pisma. Objawem schizofrenii jest również używanie dziwacznych słów oraz specyficznej ortografii – nadużywanie znaków interpunkcyjnych oraz wielkich liter. Zauważa się też, niepotrzebne powtarzanie liter lub słów oraz łączenie ich w długie ciągi. Osoby te często ozdabiają swoje teksty rysunkami, symbolami i znakami.

Sens pisanych tekstów świetnie nadaje się do analizy. W książce podałam przykłady pisania mandali oraz pisania swobodnego. Bardzo często samo napisanie, wyrzucenie z siebie, przynosi ulgę jednak, zazwyczaj potrzebna jest odrębna terapia.

Na koniec pragnę podkreślić, iż wszystkie zawarte w książce narzędzia zostały ze sobą skorelowane. Raz jest to kolor, i tak jest przy testach osobowości, gdzie indziej rysunek z kolorem lub pismo z rysunkiem i kolorem. Pozwala to na wszechstronną diagnozę zarówno dzieci, młodzieży i dorosłych.

Życzę, więc powodzenia i radości z diagnozowania

*Mariola Szczepańska*



## *Rozdział I*

### *Diagnoza pedagogiczna i psychologiczna*

#### *1.1. Diagnoza psychopedagogiczna*

Na początku konieczne staje się doprecyzowanie podstawowych pojęć dotyczących diagnozy. Zdaniem E. Wysockiej (2007) diagnoza to „końcowy efekt działań diagnostycznych, zawierający rozpoznawanie i krytyczne opracowanie danych. Diagnozowanie, zaś to różnego typu działania zmierzające do rozpoznawania w toku, którego, następuje zebranie danych, ocena i interpretacja. Natomiast diagnostyka to nauka o rozpoznawaniu, rozróżnianiu, jego metodach, technikach i narzędziach-sztuka osądzania i oceny”(s.47).Uzupełniające pojęcia związane z aspektem diagnozy to:

- „norma: wielkość stanowiąca wynik pomyślnego przebiegu badanego zjawiska
- średnia: teoretyczna wielkość wyprowadzana z wielkości rzeczywistych jako ich przeciętna
- miernik: wielkość za pomocą której przy zachowaniu jednakowych warunków mierzy się inne wielkości
- wzorzec: skład środków wystarczających do osiągnięcia poziomu normy- idealny model warunków bytu

- skala: liniowe kontinuum na który opisane są wartości zmiennej, z określeniem jej stopni”(E. Wysocka, 2007,s 52)
- „ opis: jako zestawienie danych z badań, wobec których jest podejmowane postępowanie celowościowe, inaczej jest to rejestrowanie, określanie, stwierdzanie faktów
- ocena: pozwala na porównywanie faktów i badanego stanu, z faktami i stanem postulowanym, co pomaga określić ewentualne rozbieżności
- konkluzja: określa potrzebę lub brak potrzeby podjęcia postępowania celowości ego
- tłumaczenie: wyjaśnienia przyczyn danego badanego zjawiska ( dla czego tak jest?)
- postulowanie: obrazowanie stanów przeznaczonych do realizacji lub reformowania
- stawiania hipotez: określanie związku między projektem, a czynnikiem przyczynowym” (A. Podgórecki, 1962, ss. 45-46).

Diagnoza pedagogiczna według K. Paławskiej (1990) „ jest elementem wieloaspektowego procesu diagnostycznego, np. medycznego, psychologicznego, prawniczego, ukierunkowanego na prawidłową organizację procesu dydaktyczno-wychowawczego, czy oddziaływań terapeutycznych realizowanych w różnych formach. W wąskim znaczeniu diagnoza pedagogiczna utożsamiana jest z wynikami procesu edukacyjnego, a uzyskiwane w toku postępowania diagnostycznego efekty, jak dotychczas, są najczęściej rozpatrywane w kategoriach umiejętności, rzadziej postaw uczniów”(s.34-35). Szersze podejście do diagnostyki pedagogicznej reprezentuje B.Niemierko (2009) nazywając diagnozę pedagogiczną diagnozą edukacyjną.

Tabela 1

Pięć rodzajów diagnozy przydatnej w pedagogice (B. Niemierko, 2009, s.40)

diagnoza	przedmiot	uczeń jako...
historyczna	biografia	indywidualne i pokoleniowe doświadczenie jednostki
socjologiczna	środowisko	układ oczekiwanych i wykonywanych ról społecznych
medyczna	zdrowie	rozwój i wydolność organizmu, zagrożenie chorobowe
psychologiczna	osobowość	swoisty układ uzdolnień cech temperamentu i aspiracji
edukacyjna	uczenie się	osoba kształcąca się z pomocą nauczyciela-wychowawcy

B. Niemierko ( 2009) podkreśla złożoność procesu diagnozy edukacyjnej i zwraca uwagę na równouprawnione role, pedagoga i psychologa, w tym procesie.

Tabela 2

Typowe czynności diagnostyczne psychologa w edukacji i ich rola (B. Niemierko, 2009, s. 39)

właściwość	psycholog	pedagog
cele działania	wspomaganie uczenia się	kierowanie uczeniem się
cele diagnozy	pokonywanie trudności w uczeniu się	dostarczanie informacji zwrotnej
obiekt diagnozy	pojedynczy uczeń	grupa uczniów
warunki diagnozy	gabinet diagnostyczno-terapeutyczny	klasa szkolna lub pracownia
obserwacja zachowań	krótkotrwała, pomocnicza	długotrwała, zasadnicza
narzędzia pomiaru	inwentarze osobowości, testy uzdolnień	testy osiągnięć, kwestionariusze
organizacja pomiaru	indywidualna	zbiorowa
dostępność wyniku	obwarowana kompetencją odbiorcy	wysoka lub pełna
główny odbiorca wyniku	rodzice ucznia, nauczyciel	uczeń, rodzice ucznia
wtórny odbiorca wyniku	dyrekcja szkoły	nadzór pedagogiczny, społeczeństwo
wpływ na wychowanie	bezpośredni, głęboki	pośredni, ograniczony
wpływ na nauczanie	pośredni, ograniczony	bezpośredni, dominujący

Pod pojęciem procesu diagnozowania w psychologii zazwyczaj rozumiemy „zespół następujących po sobie form aktywności (faz procesu) rozpoczynający się postawieniem pytań diagnostycznych, a kończący udzieleniem odpowiedzi na te pytania oraz wskazówkami do praktyki psychologicznej”(M. Guziuk-Tkacz, 2011,s.69). Proces ten ma charakter naukowy i składa się z następujących etapów:

- obserwacja – systematyczne opisanie i uporządkowanie empirycznego stanu rzeczy
- indukcja- tworzenie hipotez wyjaśniających opisany stan rzeczy na podstawie obserwacji
- dedukcja- wyprowadzenie logicznych przewidywań(sprawdzalnych empirycznie) z przyjętych hipotez
- weryfikacja- sprawdzenie, czy i w jakim stopniu potwierdziły się przypuszczenia badawcze
- ewaluacja- ocena i porównanie wyników weryfikacji z przyjętymi założeniami badawczymi oraz leżącymi u ich podstaw teorii naukowych(M. Guziuk-Tkacz,2011).

Do diagnozy psychologicznej można podejść ilościowo lub jakościowo. W. J. Paluchowski (2011, 2007) proponuje ująć to w poniższej tabeli.

Tabela 3

Etapy procesu diagnozowania w psychologii (W.J.Paluchowski,2007,s 28)

etap prediagnostyczny	etap obejmuje wszystko, co w czasie wyprzedza właściwe diagnozowanie	
etap badania (identyfikacji)	celem osoby badanej jest komunikowanie, nadawanie informacji	celem osoby badającej jest odbiór oraz decydowanie o użyteczności informacji i ich kompletności
	etap obejmuje akceptację przez osobę badaną alternatywy w oferowanych przez medium komunikacji, wybór działania ze zbioru działań dopuszczonych przez zadanie i wybór ekspresji działania ze zbioru działań psychologicznie dopuszczalnych	etap obejmuje wybór ( na podstawie użyteczności), rejestrację i agregację( klasyfikację) danych o osobie badanej i jej otoczeniu
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Użyteczność diagnostyczna: <ul style="list-style-type: none"> <li>• kliniczna wartość danych, ich znaczenie kliniczno-diagnostyczne</li> <li>• wartość dla wyjaśnienia (związek z problemem osoby badanej)</li> </ul> </li> <li>2. Użyteczność warunkowa(ze względu na cel badania)</li> <li>3. Użyteczność informacyjna <ul style="list-style-type: none"> <li>• reprezentatywność próbki danych dla oceny badanego i jego otoczenia, ich kompletność</li> </ul> </li> </ol>
etap wyjaśnienia	formy wyjaśnień: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. opis (uogólnienie danych)</li> <li>2. interpretacja</li> <li>3. orzekanie diagnostyczne (klasyfikacja)</li> <li>4. przewidywanie (podstawowe, operacyjne i pragmatyczne) oraz decyzja o planie interwencji</li> </ol>	
etap interwencji	zmiana położenia jednostki przez: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. selekcję</li> <li>2. modyfikację</li> <li>3. komunikowanie diagnostyczne</li> </ol>	

Diagnoza psychologiczna dla potrzeb pedagogiki musi być dla niej wsparciem. Pomoc ta obejmuje diagnozę problemu, ustalenie programu pomocy zmierzającego do rozwiązywania problemów pedagogicznych oraz realizację propozycji naprawczych.

Psychopedagogika jest dyscypliną naukową zajmującą się badaniem procesów psychicznych związanych z wychowaniem, nauczaniem i uczeniem się w obszarze praktyki wychowawczej, opiekuńczej, oświatowej, edukacyjnej, poradniczej, terapeutycznej i socjalnej. „Eklektyczny charakter nauk społecznych - w tym także pedagogiki i psychologii- pozwala na korzystanie przez obie nauki ze wspólnego warsztatu metodologicznego oraz tworzenie wielu implikacji z psychologii do pedagogiki i odwrotnie”(M. Guzik- Tkacz, 2011, s.101).

Wśród związków diagnozy psychologicznej i pedagogicznej należy podkreślić:

- triangulację diagnostyczną, czyli wzajemne uzupełnianie wiedzy pedagogicznej o psychologiczny warsztat metodologiczny i odwrotnie
- współpracę między pedagogiką a psychologią w efekcie, której powstała subdyscyplina pedagogiczna nazywana psychopedagogiką
- wspólny obszar badań do którego można między innymi zaliczyć: autyzm, gotowość szkolna, niepowodzenia szkolne, specjalne potrzeby edukacyjne, specyficzne i rozwojowe potrzeby ucznia/wychowanka/podopiecznego, efekty pomocy terapeutycznej, poradnictwo zawodowe oraz funkcjonowanie rodziców i opiekunów.
- przedmiot diagnozy, do których zaliczamy osoby w różnym wieku i ich otoczenie
- strategię diagnostyczną, do której zaliczamy strategię modyfikacyjną i selekcyjną. Pierwsza z nich w odniesieniu do przedmiotu diagnozy jakim jest człowiek bada modyfikację zachowania i funkcjonowania badanych osób, zaś wobec otoczenia bada modyfikację warunków na przykład w systemie wychowania. Strategia selekcyjna dotyczy selekcji osób przez wyniki testów lub egzaminów. Natomiast wobec otoczenia obejmuje selekcję warunków w tym przypadku predyspozycji lub wyboru kierunku kształcenia.

Podstawowe zasady diagnozy psychopedagogicznej według E. Jarosz (2014), to dążenie do realizowania pełnej diagnozy, oceniający charakter diagnozy, realizowanie diagnozy w wymiarze pozytywnym, dążenie do autodiagnozy osób, systemów czy środowisk, łączenie poznania pośredniego z bezpośrednim oraz realizowanie diagnozy środowiskowej.



Ważne zadanie w procesie diagnozowania przypadku diagnoście. Wśród dyspozycji podstawowych E. Wysocka (2014) wymienia:

- „wiedzę merytoryczną – o procesach myślenia, pamięci, procesach emocjonalnych, rozwiązywania problemów, mechanizmach społecznego funkcjonowania jednostki i właściwościach funkcjonowania podstawowych środowisk wychowawczych: rodziny, szkoły i grupy rówieśniczej
- zdolność do jej wykorzystania, a więc umiejętność logicznego myślenia, pozwalającego twórczo zestawiać ze sobą różne informacje
- podstawową umiejętność obserwowania i prowadzenia rozmowy, co wiąże się ze zdolnością do pozyskiwania potrzebnych informacji, determinowaną przez wiele kompetencji podstawowych pozwalających nawiązać kontakt diagnostyczny i twórczo go budować
- określone sprawności techniczne, czyli zasób dostępnych technik diagnozowania, który w różnych obszarach diagnozy jest zróżnicowany; niezbędna jest tu zatem, umiejętność adekwatnego doboru techniki do rozpoznawanych problemów, specyfiki sytuacji i szczególnych cech obiektów diagnozy oraz twórczego konstruowania lub prawidłowego stosowania podstawowych technik diagnostycznych; ważna jest również umiejętność łączenia różnych technik w celu uzyskania pogłębionego i kompleksowego obrazu diagnostycznego, co wiąże się z komplementarnym łączeniem metod tzw. obiektywnych, psychometrycznych ( skale, inwentarze, kwestionariusze, testy) i subiektywnych, klinicznych( wywiad, rozmowa, obserwacja, analiza wytworów) oraz technik projekcyjnych” (s.29-30).

Istotnymi utrudnieniami w kontakcie diagnosta-badany może być asymetria ról, asymetria komunikacji i asymetria badania. Ważne staje się, aby kontakt podczas badania był prawidłowy. Píše o tym E.Wysocka ( 2014).

Tabela 4

Wskaźniki introspekcyjne i behawioralne prawidłowego i „pozornego” kontaktu diagnostycznego (E. Wysocka, 2014, ss.33-34)

wskaźniki prawidłowego kontaktu	wskaźniki kontaktu pozornego
<ul style="list-style-type: none"> <li>• diagnosta jest autentycznie zainteresowany wypowiedziami osoby badanej, chce ją zrozumieć, a nie ocenić; jest w stanie zaakceptować treść wypowiedzi ( nie znaczy to,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• informacje, których udziela osoba badana, są zbyt konwencjonalne, stereotypowe np. takie, jak ogólnie powinna funkcjonować osoba w danym momencie, roli i sytuacji ży-</li> </ul>

<p>że uznaje je za słuszne, ale że jednostka ma do nich prawo), ma poczucie, że rozumie osobę badaną poznawczo i emocjonalnie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• osoba badana ma poczucie, że każda jej wypowiedź, niezależnie od treści, spotyka się z akceptacją, że diagnosta jest zainteresowany poruszanymi problemami, że nie wykorzysta udzielonych mu informacji niezgodnie z jej interesami, a także, iż sposób niezniekształcony rozumie treść i poznawczo-emocjonalne konsekwencje wypowiedzi, a więc osoba badana powinna mieć poczucie, że może mówić, że warto mówić i że może bezkarnie odsłonić nawet kontrowersyjne z ogólnego punktu widzenia fakty i postawy</li> <li>• osoba badana nie przedstawia oznak oporu, a więc udziela odpowiedzi, nie milczy, nie odpowiada zdawkowo, co nie oznacza jeszcze, że nie przeżywa niepokoju, lęku, winy</li> <li>• osoba badana przejawia adekwatne reakcje emocjonalne w stosunku do tego, co mówi, a jej informacje wydają się być wiarygodne( np. trudno uwierzyć, że nigdy nie przeżywała uczucia złości wobec jakiejś bliskiej osoby), co oznacza, że nie tendencji do przedstawiania siebie w lepszym świetle, zaś w konsekwencji wskazuje, że kontakt diagnostyczny jest na tyle dobry, iż osoba badana jest w stanie być szczerą i otwartą</li> <li>• w stosunku do wypowiedzi</li> </ul>	<p>ciowej</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• forma wypowiedzi jest nieadekwatna do treści ( z wyjątkiem sytuacji, gdy stanowi to formę obrony przed traumatycznymi doświadczeniami)</li> <li>• rola diagnosty w zbieraniu informacji jest nadmierną („wyciąganie informacji” przez diagnostę) lub znikomą („zalew, potok słów” ze strony badanego)</li> <li>• we wszystkich wypowiedziach badanego zauważalny jest wspólny mianownik, np. przedstawianie się w lepszym świetle, wzbudzanie współczucia, konstruowanie wypowiedzi zbyt logicznie i konsekwentnie – historia opowiedziana w sposób klasyczny, standardowy</li> <li>• diagnosta odczuwa znużenie, które nie wynika z zewnętrznych przyczyn, co wskazuje na brak szczerości badanego, gdyż znużenie diagnosty może stanowić wynik braku autentyzmu badanego, a diagnosta ma poczucie, że sytuacja zamknęła się w kręgu spraw oczywistych</li> <li>• diagnosta ma poczucie, że doskonale wie, co za chwilę powie osoba badana, co wskazuje, iż przedstawia własną sytuację standardowo, kierując się zmienną aprobaty społecznej, stosuje idealizację lub normalizuje swoje doświadczenia</li> <li>• diagnosta ma poczucie zrozumienia poszczególnych wypowiedzi, bez zrozumienia całości sytuacji, co wskazuje, iż</li> </ul>
---	---

spontanicznych do udzielanych na wyraźne żądanie diagnosty zachwianie proporcji w kierunku większej ilości wypowiedzi spontanicznych jest wskaźnikiem dobrego kontaktu	nie ma on swojej naturalnej, wewnętrznej logiki, gdyż przedstawiane treści są wzajemnie sprzeczne (części nie przystające do siebie)
--	--

Prawidłowe przeprowadzenie diagnozy wymaga, aby odpowiedzieć na podstawowe pytania:

- „Co ? – czyli jaki problem pragniemy zbadać (jest to pytanie o przedmiot diagnozy oraz pytanie dotyczące rozpoznania diagnozowanego problemu)
- Kogo? – zamierzamy diagnozować (to pytanie o podmiot diagnozy, dotyczy identyfikacji jednostki i jej środowiska, na podstawie danych związanych z aktualną sytuacją badanej jednostki, obejmuje płaszczyznę biologiczną, socjologiczną i psychospołeczną)
- Po co? – przeprowadza się badanie ( jest to pytanie o cel diagnozy i wynikającą z niego specyfikę procesu diagnozowania, czyli czy będzie to diagnoza opisowa, kwalifikacyjna, funkcjonalna, wspierająca czy też normalizująca)
- Kto? – podejmuje badania diagnostyczne, inaczej, kim jest osoba prowadząca badania ( jakie są jej kompetencje, predyspozycje, umiejętności i ewentualne ograniczenia - czynniki mające wpływ na proces diagnozowania)
- Jak? – pytanie o wybór modelu diagnozowania, czyli sposobu, w jaki diagnosta zamierza przeprowadzić swoje badania
- Czym? – pytanie o metodologię diagnozy ( kwestia wyboru i zastosowania określonych metod, technik oraz narzędzi badawczych)
- Kiedy? Gdzie? przeprowadzone mają być badania czyli pytania o czas i miejsce badań diagnostycznych „(I. Obuchowska, 2002,s. 69).

E. Wysocka (2014) taksonomizuje opór badanego wobec procesu diagnozy i diagnosty. Do podstawowych sygnałów oporu zalicza przedłużające się milczenie, zmianę tematu rozmowy, racjonalizację, intelektualizację, bezosobową formę przedstawiania doświadczeń, zmniejszenie głębości i konkretności wypowiedzi, zmiana sposobu mówienia, zapominanie pytania, pustka w głowie, objawy somatyczne, czynny atak, świadome kłam-

stwo oraz otwarta odmowa. Źródłami oporu badanego mogą być lęk, wstyd lub poczucie winy.

Każdy diagnosta powinien posiadać odpowiednie kompetencje. Obejmują one zdolności do prowadzenia rozmowy z podmiotami badania, budowania kontaktu i eliminowania zakłóceń w procesie diagnozy. E.Wysocka (2014) twierdzi, że profesjonalizm diagnosty polega na podążaniu za klientem, empatyczne reagowanie, niezaborcza życzliwość, otwartość, konkretność, koncentracja na „tu i teraz”, reakcja czysto badawcza, prawidłowa interpretacja, skłanianie do konfrontacji, rozumienie badanego, umiejętność podsumowywania, wspieranie i podtrzymywanie kontaktu z klientem oraz obiektywne ocenianie.

#### Tabela 5

Katalog podstawowych reguł i zasad diagnozowania psychopedagogicznego (E. Wysocka, 2014, ss.48-50)

1. Zasada łączenia funkcji selektywnej rozpoznawania poszczególnych zakresów funkcjonowania jednostki z funkcją edukacyjną (diagnoza jako forma interwencji)
2. Zasada uwzględniania wartościującego charakteru psychopedagogicznej diagnozy funkcjonowania jednostki i warunków wyznaczających uzyskiwane efekty rozwojowe i wychowawcze
3. Zasada łączenia diagnozy stanu rozwoju jednostki i jej rzeczywistości wychowawczej z diagnozą oddziaływań podejmowanych na podstawie dokonanego rozpoznania
4. Zasada łączenia diagnozy pozytywnej i negatywnej w ocenie jakości funkcjonowania jednostki i jej środowisk wychowawczych
5. Zasada uwzględniania relatywności sposobu oddziaływania dostępnych dla jednostki warunków środowiskowych i czynników indywidualnego rozwoju
6. Zasada decentracji poznawczej w ocenie warunków rozwojowych jednostki- czynników indywidualnych i charakteru środowisk wychowawczych
7. Zasada poznawania przez rezonans własnego wnętrza specyficznych doświadczeń jednostki związanych z jego sytuacją psychospołeczną
8. Zasada aktywnej interpretacji (wyjaśniania) zaobserwowanych faktów (danych) dotyczących poszczególnych aspektów sytuacji psychospołecznej jednostki
9. Zasada łączenia podejścia psychometrycznego z oceną jakościową elementów sytuacji psychospołecznej jednostki
10. Zasada holizmu poznawczego w ocenie układu poszczególnych czynników składających się na sytuację psychospołeczną jednostki
11. Zasada łączenia perspektywy wewnętrznej, czyli percepcji podmiotu badanego i perspektywy zewnętrznej, a więc percepcji podmiotu badającego w rozpoznawaniu funkcjonowania psychospołecznego jednostki

12.Zasada aktywnego wykorzystania kategorii wiedzy( „gorącej”, potocznej i „zimnej”, naukowej) w ocenie złożonej sytuacji psychospołecznej jednostki
13.Zasada uwzględniania w ocenie i interpretacji warunków życia i funkcjonowania jednostki, traktowanych jak czynniki rozwojowe, ich subiektywnego ich wymiaru
14.Zasada oceny czynników rozwojowych- indywidualnych i warunków środowiskowych(rozwojowo-wychowawczych) w aspekcie ich stanu(cechy), jak i dynamiki(relacje) pomiędzy poszczególnymi elementami środowiska i jednostką
15.Zasada łączenia diagnozy indywidualnej i społecznej, czyli kontekstu społecznego funkcjonowania podstawowych środowisk wychowawczych
16.Zasada autodiagnozy podmiotów badania, ulokowanych w różnych sytuacjach psychospołecznych
17.Zasada holizmu poznawczego w ocenie całokształtu funkcjonowania jednostki i jej warunków środowiskowych
18.Zasada dynamicznego, cyklicznego, ciągłego, wieloaspektowego i interdyscyplinarnego charakteru diagnozy sytuacji psychospołecznej jednostki

Podsumowując, E. Wysocka (2007) zestawiała cechy charakterystyczne dla diagnozy psychopedagogicznej:

- „praktyczna: proces diagnozy jest zintegrowany i realizowany dla potrzeb jednostki
- decyzyjna: rozpoznanie stanowi podstawę decyzji o działaniu interwencyjnym
- kompleksowa: pozytywna i negatywna- służy ocenie dysfunkcji i mocnych stron
- wartościująca: diagnoza wiąże się z oceną stanu rozwoju w kontekście przyjętych norm
- permanentna: diagnoza jest procesem ciągłym, przebiegającym cyklicznie- ocena, projektowanie, działanie, weryfikacja
- opisowo-wyjaśniająca: uzyskanie pełnej diagnozy wymaga nie tylko prostego opisu faktów, ale jest możliwe jedynie w procesie wyjaśniania i interpretacji uzyskanych danych
- otwarta-nieskończona: diagnoza nie tylko poprzedza interwencję, ale jest w jej toku rozwijana
- aktywna: postrzeganie obserwowanej rzeczywistości, czyli dokonywanie analiz w perspektywie spontanicznych powiązań między jednostkami, cechami badanego podmiotu, postrzeganymi wcześniej jako niezależne, organizowanie ich w sensowną całość pozwala zrozumieć jego sytuację problemową

- hipotetyczna: diagnoza polega na stawianiu hipotez i ich probali-  
stycznej weryfikacji
- wnikliwa: w toku analizy dochodzi do wiązania różnych faktów ( na  
zasadzie interpolacji) i wnioskowania na tej podstawie o ich konse-  
kwencjach dla funkcjonowania różnych układów
- prognostyczna, rozwojowa: diagnoza stanowi podstawę przewidy-  
wań dalszego rozwoju zjawisk
- dynamiczna: diagnoza obejmuje całą biografię jednostki, z  
uwzględnieniem współzależności różnych zjawisk i zdarzeń
- rozwinięta-pełna: diagnoza powinna obejmować wszelkie aspekty  
poznawanego obiektu
- refleksyjna: rozpoznanie musi być poddane analizie teoretycznej
- interdyscyplinarna: diagnoza jest dokonywana przez zespół specja-  
listów z różnych dziedzin
- wieloaspektowa: diagnoza dotyczy oceny wszystkich sfer funkcjo-  
nowania jednostki i jej otoczenia”(E. Wysocka, 2007, 68-69).

Charakter wspierający wobec diagnozy psychopedagogicznej może mieć także diagnoza w pracy socjalnej. Proces diagnozowania jest niezwykle ważny i ściśle łączy się z procesem skutecznej interwencji. Procesy diagnozowania pomagają pracownikowi socjalnemu zrozumieć system klientki i jego interakcje ze środowiskiem. A. Kamiński (1982) rozwinął pojęcie diagnozy społecznej ( określenie „społecznej” oznacza ukierunkowanie rozpoznania losów jednostki na tle jej najbliższego środowiska, a przede wszystkim rodziny, szkoły, miejsca pracy, środowiska sąsiedzkiego. Za podstawowe źródło informacji uważa się wywiad środowiskowy. Uzyskane tą drogą dane pozwalają na dokonanie oceny sytuacji danej jednostki i opracowanie planu wsparcia. Diagnoza społeczna według propozycji A. Kamińskiego (1982) ma charakter genetyczny i decyzyjny. Nowością w koncepcji A. Kamińskiego (1982) było podjęcie diagnozy grupy społecznej środowiska lokalnego, a więc stowarzyszeń, zespołów amatorskich, małych osiedli itd.; Elementy diagnozy społecznej według A. Kamińskiego (1982) to:

1. Wzór — jest strukturą odtwarzającą, bądź regularność rzeczywistych ludzkich zachowań, bądź regularność rzeczywistego funkcjonowania danej instytucji,
2. Wzorzec — jest strukturą cech pożądanых ludzkiego zachowania lub pożądanых form i sposobów funkcjonowania instytucji. Aby sytuacja pożądana nie była abstrakcyjna wzorzec składa się z zespołu norm (standardów) opierających się o wyniki prac naukowych oraz doświadczenie,

3. Model— pojęcie ogólne utworzone przez wyselekcjonowanie wyabstrahowanie z określonej rzeczywistości pewnych jej elementów i zbudowanie z nich syntetycznej struktury będącej skrótownym obrazem danej rzeczywistości stwierdzenie empiryczne (wzór), w rzeczywistości pożądanej, projektowanej (wzorzec).

W pracy socjalnej stykamy się z diagnozowaniem osób indywidualnych, grup, rodzin oraz organizacji. Diagnozowanie osób indywidualnych tu klient zawsze musi być aktywnym partnerem w procesie rozumienia i rozwiązywania swego problemu, ma angażować się w działalność pomocową. Istotę diagnozowania stanowi zbieranie danych. Pracownik socjalny w zdobywaniu informacji o klientach i ich sytuacji opiera się głównie na bezpośrednich wywiadach. W ich trakcie zadaje się zwłaszcza pytania otwarte. Należy używać pytań nawiązujących, mających charakter empatyczny oraz systematycznych, których zadaniem jest utrzymanie uwagi klienta na przedmiocie rozmowy. Pracownik socjalny powinien być doskonałym obserwatorem, gdyż duża część informacji wymieniana jest poza kanałem werbalnym. Ma to szczególne zastosowanie w trakcie wizyt w domu, w szkole, kiedy diagnozujemy system kliencki w interakcji ze środowiskiem. Dane można gromadzić także za pomocą kwestionariuszy, które zbierają dane dotyczące wieku, adresu, stanu cywilnego itp. oraz kwestionariuszy biograficznych. Jednak podstawowym źródłem problemów i informacji o nich jest zawsze klient. Innym źródłem są „znaczący inni” tzn. osoby, które klienta znają i orientują się w jego problemach. Można kontaktować się z tymi osobami, ale tylko za zgodą klienta, gdyż klient zawsze ma prawo do kontroli gromadzonych i ujawnianych informacji o nim. Zebrane informacje można podzielić na dwa typy: obserwacyjne i dedukcyjne. Te pierwsze prezentują świat doświadczeń, drugie subiektywny świat obserwatora. Oba rodzaje występują w profesjonalnej dokumentacji. Diagnozując indywidualne przypadki zawsze musimy patrzeć na jednostkę z perspektywy rozwojowej i ekologicznej. Człowiek może być zrozumiany tylko wtedy, gdy oba te wymiary zostają uwzględnione w procesie diagnozy.

W diagnozowaniu grup zawsze należy diagnozować podstawowe czynniki rodzinne, grupowe i organizacyjne klientów, a w uzasadnionych przypadkach pogłębiać analizę jednego z nich. Przy diagnozowaniu grup należy zastanowić się: a) czy traktujemy ją, jako system kliencki (podejściu diagnoza koncentruje się na warunkach płynnego i demokratycznego funkcjonowania grupy); b) czy też klientami są poszczególni członkowie grupy (tu diagnoza skupia się na warunkach podtrzymujących lub hamujących osiąganie indywidualnych celów). Każda grupa posiada określone cele i

zadania, przy ich diagnozowaniu należy ustalić: - czy w kwestiach ich ustalania grupa osiągnęła zgodę, osiągamy to poprzez indywidualne zadawanie pytań (np. kwestionariusz); - czy członkowie grupy mają „prywatne” zapatrywania na cele i zadania, a nie dzielą ich z innymi, osiągamy to poprzez obserwację zachowań, lub w trakcie indywidualnych spotkań z pracownikiem socjalnym; - stopień szczegółowości w ustanawianiu zadań grupy. Zdaniem M. Guzik-Tkacz (2011) przedmiotem diagnozy grupy może być jej struktura, pozycja i status jednostki w grupie, ale także cele grupy, kulturę grupy, procesy grupowe, rozwój grupy, zasoby grupy zewnętrzne kontakty grupy, granice grupy oraz jej klimat. Każda grupa posiada swoją kulturę, wpływa na nie pochodzenie etniczne członków grupy, ich religia, a także ceremonie, tradycje, które pomagają w nawiązywaniu większych więzi. Kulturę grupową diagnozuje się, pytając uczestników o uzasadnienie ich zachowania, podobieństwa w ich przestrzeganiu sugerują przewagę czynników kulturowych nad jednostkowymi. Normy grupowe diagnozujemy, obserwując poziom spójności wzajemnych zachowań w grupie i zadając pytania o powody tych zachowań. Diagnozowanie struktury komunikacyjnej (poszukujemy osób izolowanych) odbywa się np. poprzez zapisywanie wypowiedzi pracownika - P i członków grupy - C według wzoru CCCPCPC, służy to sprawdzeniu czy członkowie grupy komunikują się częściej z pracownikiem czy między sobą. Strukturę socjometryczną, (kto kogo wybiera, a kogo odrzuca w interakcjach grupowych) diagnozujemy używając kwestionariuszy socjometrycznych lub obserwując, kto zasiada w pobliżu, kogo itp. Strukturę ról diagnozujemy określając czy grupa stworzyła wymagane role, czy pojawiły się role destruktywne, w takim diagnozowaniu jest zawarta ocena ról formalnych i nieformalnych, rozpoznanie takie realizujemy za pomocą kwestionariuszy lub rozmów indywidualnych. Procesy grupowe, czyli zmiany zachodzące w grupie diagnozuje się za pomocą pytań np. czy działania grupy przyczyniają się do realizacji jej celów? Diagnozować trzeba też zewnętrzne kontakty grupy, można np. zaprosić uczestników grupy do opisu kontaktów grupy, można też posłużyć się kwestionariuszami do badania wzajemnych interakcji. Granice grupy diagnozuje się różnymi sposobami np. poprzez obserwację reakcji członków grupy, kiedy ktoś przybywa do grupy lub ją opuszcza.

W diagnozowaniu organizacji należy pamiętać, że jest ona zawsze systemem działania albo systemem celów, czyli układem, w którym pracownik z klientem starają się wprowadzać zaplanowane zmiany. Wiele organizacji ma strukturę biurokratyczną, cechy takich systemów powinny być znane pracownikowi socjalnemu. Diagnoza celów i zadań organizacji następuje poprzez badanie jej dokumentów, są one ujęte w protokołach zebrań za-



rządów, cele rzeczywiste można identyfikować w wywiadach z przedstawicielami pracowników i administracji. Diagnoza kultury organizacji nie jest łatwa, gdyż nie istnieje w oficjalnych dokumentach, wyraża się ona w przekonaniach i działaniach personelu, informacje na ten temat uzyskujemy w czasie wywiadów, ale również wykorzystując techniki pracy organizacji. Organizacje posiadają kanały komunikacyjne, role i strukturę władzy, w procesie diagnozy ustalamy sumę władzy delegowanej, informacje zbieramy w wywiadach z przedstawicielami organów wykonawczych. Diagnozujemy sposoby podejmowania decyzji odnoszących się do spraw klienta. W diagnozie organizacji należy badać jak dokonywany jest podział zasobów oraz czy są one prawidłowo wykorzystywane. Należy zdiagnozować naturę powiązań międzyorganizacyjnych, konfliktowe okoliczności. Diagnozie podlega także zakres władzy organizacji. Granice organizacji diagnozuje się poprzez badanie oficjalnych ustaleń kwalifikujących do otrzymania usługi, a także informacje określające czas jej trwania. Aby przeprowadzić diagnozę klimatu organizacji należy obejść placówkę i zanotować wrażenia, można też zapytać klientów o ich wrażenia.

Przy całościowej diagnozie nie może zabraknąć diagnozy rodziny. Naczelnym aspektem diagnozowania celów rodziny jest ustalenie, czy rodzina je precyzuje i czy są one rozumiane i dzielane przez jej wszystkich członków. Cele te mogą być doraźne lub długoterminowe. O celach dowiadujemy się poprzez zadawanie pytań jej członkom, pytania te zadajemy indywidualnie, a potem w obecności pozostałych członków. Diagnosta zmierza do zdiagnozowania, w jaki sposób cele rodzinne wpływają na inne obszary rodzinnego funkcjonowania. Strukturę rodziny diagnosta, ustala w drodze obserwacji rodzinnych wzorców interakcji, a także dzięki informacjom dostarczanym przez członków. Mamy do dyspozycji ilościową analizę częstotliwości kontaktów wzajemnych, angażowania się we wspólne zadania, próśb o porady lub instrukcje. Diagnosta powinien także zdiagnozować krótkotrwałe procesy zachodzące w rodzinie, które należy zmienić z uwagi na ich dysfunkcyjność. Diagnozuje się adekwatność osiągania zadań rodzinnych najpierw identyfikując te zadania. Następnie bada, czy i w jaki sposób członkowie rodziny je wypełniają. W diagnozowaniu zasobów rodziny należy uwzględnić krewnych, trzeba dostrzec czy rodzina otrzymuje od nich wsparcie, bowiem wpływa to na wysokość zasiłku wydanego przez pomoc społeczną. O warunkach rodziny decydują też jej interakcje z innymi systemami takimi jak lokalne instytucje, grupy osób bliskich, miejsca pracy zawodowej itp. Do diagnozowania tych interakcji stosuje się często dwa rodzaje instrumentów „ etogram ” i „ tablicę genealogiczną ”. W etogramie prezentowane są relacje rodziny z innymi syste-

mami, natomiast tablica genealogiczna uwydatnia interakcje z rodziną rozszerzoną. Diagnozowanie klimatu rodziny odbywa się za pomocą obserwacji życia uczuciowego rodziny i zadawaniu jej członkom pytań o postrzeganie klimatu rodzinnego ale także rysunków (rysunek rodziny, rysunek domu, rysunek osoby).

Diagnozowanie występuje także w pracy opiekuńczo-wychowawczej. Obejmuje diagnozę dydaktyczną, opiekuńczą, wychowawczą, wspierającą i kompensacyjną. Podmiotem diagnozowania może być uczeń, wychowanek, podopieczny lub grupa. W badaniach diagnostycznych, profilaktycznych i terapeutycznych winni uczestniczyć także pedagodzy, terapeuci, psychologowie i lekarze. Diagnozowanie może być uzupełnione o diagnozę rodziny, rodziców, opiekunów, nauczycieli, wychowawców, pracowników socjalnych (dotyczy to przede wszystkim diagnozy opiekuńczej w tym zaspokajania potrzeb i zaniedbania). W diagnozie opiekuńczej ze względu na potrzeby i poziom ich zaspokojenia proces diagnozowania może dotyczyć: 1) potrzeb opiekuńczych związanych z funkcjonowaniem rodziny: odebranie opieki, czasowe odłączenie od opiekunów niedostatek pod względem materialnym, zbyt mała ilość czasu poświęcana dzieciom, brak opieki ze względu na zawód wykonywany przez rodziców, dysfunkcje rodziny (rozkład rodziny); 2) poczucia bezpieczeństwa dziecka; porażek szkolnych i ich przyczyn, przeszkody w uzyskaniu dostępu do szkół/wykształcenia; 3) potrzeb osobistej aktywności (podczas pracy, zabawy, uczenia się, często występują nieprawidłowe formy opieki nad dzieckiem ponadprzeciętnie uzdolnionym), potrzeb relacji społecznych, potrzeb posiadania własnego miejsca w społeczeństwie, wypełniania określonej roli; 4) potrzeb będących wynikiem budowy organizmu dziecka w tym wad rozwojowych, upośledzenia i niepełnosprawności, zagrożenia zdrowia i życia (tryb życia, długotrwałe choroby). Zdaniem M. Guzik-Tkacz (2011) badania diagnostyczne mają cykl zamknięty składający się z: postawienia hipotezy; sprawdzania hipotezy wstępnej; sprawdzania diagnozy wstępnej; obserwacji zmian, weryfikacji hipotez; oceny zmian. Diagnoza zdaniem M. Guzik-Tkacz (2011) służy rozwiązywaniu problemów dydaktyczno-wychowawczych i jako taka składa się z następujących etapów: 1) formułowanie problemów dydaktyczno-wychowawczych: ustalenie cech podmiotu i przedmiotu badań; 2) etap diagnozy: geneza badanego problemu, dynamika problemu, rozmiary problemu, ocena problemu, analiza i interpretacja danych uzyskanych przy pomocy wybranych technik i narzędzi diagnostycznych, wysunięcie wniosków z badań, prognoza (pozytywna lub negatywna); 3) etap projektowania rozwiązań: przygotowanie planu rozwiązania problemu poprzez: sformułowanie celu, określenie rodzaju od-

działywać; kompensacyjne, terapeutyczne, korekcyjne, resocjalizacyjne itp., dobór form oraz środków ich realizacji, dobór osób i instytucji współdziałających takich jak rodzice, psycholog, pedagog szkolny, opiekun, wychowawca, lekarz, kurator, poradnia psychologiczno-pedagogiczna; 4) etap wdrażania projektu: podejmowanie działań, które wcześniej zostały zaplanowane: , kiedy, gdzie, przy pomocy, kogo, czynniki wspomagające, czynniki zakłócające, monitoring działań; 5) etap ewaluacji: opracowanie metodologii badań ewaluacyjnych, ocena zastosowanych metod, technik i narzędzi, badanie i ocena projektu i jego wyników w tym efektów niezamierzonych, ocena skutków bezpośrednich: czy nastąpiła zmiana i co było jego przyczyną, ocena skutków odroczonych: zmian, które powinny nastąpić po zakończeniu projektu, sporządzenie raportu z badań. Etapy diagnozowania w pracy opiekuńczo-wychowawczej mogą dotyczyć jednego problemu lub sytuacji wielu problemowych. M. Guzik-Tkacz (2011) proponuje etapy diagnozy ( prosta sytuacja problemowa): zauważenie postępowania” znamiennego”, ocena postępowania oraz ewentualne oddziaływanie wychowawcze/terapeutyczne. W złożonej sytuacji problemowej zaś etapy diagnozy będą obejmować: zaobserwowanie niewłaściwego zachowania, diagnozę procesu wraz ze wskaźnikami zachowania i jego interpretacją, decyzję o postępowaniu terapeutyczno-wychowawczym, prowadzenie działań terapeutyczno-wychowawczych. Do podstawowych metod diagnozowania w pracy z wychowankiem zaliczyć można wskazać monografię pedagogiczną, metodę indywidualnych przypadków, metodę biograficzną, sondaż diagnostyczny oraz metodę eksperymentu. Do technik zaś zaliczamy ankietę wywiad i rozmowę, obserwację, analizę dokumentów, socjometrię i techniki projekcyjne. Narzędzia to wszelkiego rodzaju kwestionariusze i dzienniki obserwacji.

Ważnym elementem diagnozy jest także diagnoza w procesie resocjalizacji. Operuje trzema modelami: diagnozy behawioralnej która interesuje się postępowaniem odchylnym od standardu w sensie statystycznym. Celem tego badania jest wykrycie elementów wpływających na modyfikację reakcji ludzkich. Resocjalizujemy w tym modelu zmieniając niepożądane zachowania jednostek według praw klasycznego i instrumentalnego warunkowania; diagnoza interakcyjna, w której bada się rodzaj i jakość relacji interpersonalnych niedostosowanej społecznie jednostki z osobami socjalizującymi (rodzicami, przyjaciółmi), a także stan rozwoju społeczno-etycznego. W tej wersji zajmujemy się psychospołecznym rozwojem człowieka oraz zaburzeniami z nim związanymi. Korekta obejmuje działanie opiekuńcze, terapeutyczne i resocjalizacyjne; diagnozy interdyscyplinarnej łączy metody i techniki badawcze z różnorodnych dziedzin, np. z psycho-

logii, pedagogiki, resocjalizacji, socjologii oraz antropologii. Diagnostę interesują postawy, role społeczne, mechanizmy integracji i internalizacji oraz relacje jednostki i mechanizmy regulacji psychospołecznej, powodujące zakłócenia w przystosowaniu do życia społecznego. W tym modelu brak umiejętności funkcjonowania społecznego społeczne traktuje się jak antagonizm destruktywny, który ujawnia się w postawach i rolach społecznych człowieka, występujących przy wysokim stanie niesprzyjających czynników biopsychicznych i socjokulturowych, co z kolei utrudnia jednostce prawidłowy rozwój. W diagnozie resocjalizacyjnej najważniejsze stają się: obserwacje, systematyzowanie i przegląd nastawień aspołecznych i antyspołecznych oraz wyznaczenie ich związków, rozpoznanie funkcjonowania badanych w zaburzonych rolach społecznych, identyfikowanie symptomów pochodzenia biopsychicznego i socjokulturowego, warunkujących podwyższyć możliwość przejęcia przez badanego nieprawidłowych zachowań.

## *1.2. Fazy rozwojowe i ich diagnozowanie*

W tym podrozdziale zajmę się fazami rozwojowym zaproponowanymi przez J. Piageta (1977), E.H Eriksona (2000,2004) i C.G. Junga (1970,1976).

J.Piaget (1977) traktuje rozwój, jako continuum. Każda zmiana, zachodząca na danym poziomie lub między nimi stanowi kolejny krok ku bardziej zaawansowanej w pełni przystosowanej inteligencji. Rozwój poznawczy i afektywny stanowią intelektualne odpowiedniki biologicznego przystosowania do środowiska. Czynniki krytycznymi dla rozwoju intelektualnego są dojrzewanie, doświadczenie, interakcje społeczne oraz równoważenie. Rozwój intelektualny jest procesem rozwijającym się przez całe życie i ma swoje aspekty poznawcze, społeczne i afektywne. Podstawowymi założeniami tej koncepcji jest:

- każdy postęp, każdą nową konstrukcję cechuje jakościowo odmienne rozumowanie. Istotne jest to że na kolejnych poziomach rozwoju przewyższa zawsze rozumowanie charakterystyczne dla poziomów poprzednich;
- każda nowa konstrukcja, każdy postęp w rozumowaniu rozciąga swoje oddziaływanie na całość rozumowania dziecka, a nie tylko na określony jego zakres;

- każdy postęp w rozwoju pociąga za sobą zmiany ilościowe i jakościowe. Następuje włączanie nowych kompetencji w struktury, schematy, reguły;
- przebieg rozwoju jest niezmienny. Następuje zawsze od mniej zróżnicowanego i mniej wyrafinowanego poziomu rozumowania ku poziomowi bardziej zróżnicowanemu i doskonalszemu;
- każdemu postępowi w rozumowaniu towarzyszy egocentryzm;
- rozwój intelektualny podlega samoregulacji;
- rozwój intelektualny zależy od interakcji i doświadczeń społecznych (B.J.Wadsworth,1998).

Teoria rozwoju J.Piageta (1977) wskazuje na cztery okresy rozwoju. Pierwszym jest stadium sensomotoryczne które zawiera następujące stadia rozwoju

1.Odruchy, 0-1 miesiąc, dominuje aktywność odruchowa

- pojęcie przedmiotu: dziecko nie odróżnia siebie od innych przedmiotów
- pojęcie przestrzeni: egocentryczne
- przyczynowość : egocentryczna
- afekt: instynktowne popędy wrodzone reakcje afektywne

2. Pierwsze rozróżnienia, 1-4 miesiąc, dominuje koordynacja ruchów rąk i ust: różnicowanie za pośrednictwem ssania i chwytania

- pojęcie przedmiotu: dziecko nie reaguje na znikanie przedmiotu; nie odróżnia własnych ruchów od ruchów przedmiotów
- pojęcie przestrzeni: zmiany perspektywy dziecko spostrzega, jako zmiany samych przedmiotów
- przyczynowość: dziecko nie odróżnia własnych ruchów od ruchów przedmiotu
- afekt: pierwsze nabyte uczucia (radość, smutek, przyjemność, przykrość).Uczucia zadowolenia i niezadowolenia powiązane z czynnościami

3. Odtwarzanie, 4-8 miesiąc, następuje koordynacja ruchów ręki i oczu, odtwarzanie interesujących zdarzeń

- pojęcie przedmiotu: przewidywanie pozycji przemieszczających się przedmiotów
- pojęcie przestrzeni: uzewnętrzniona przestrzeń, brak relacji przestrzennych między przedmiotami
- przyczynowość: dziecko postrzega siebie, jako przyczynę wszelkich zdarzeń

4. Koordynacja schematów, 8-12 miesiąc, następuje koordynacja schematów, stosowanie znanych rozwiązań do nowych problemów. Przewidywanie

- pojęcie przedmiotu: stałość przedmiotu. Dziecko poszukuje przedmiotów, które zniknęły. Odwraca butelkę, by wziąć do buzi smoczek
- pojęcie przestrzeni: percepcyjna stałość wielkości oraz kształtu przedmiotów
- przyczynowość: elementarne uzewnętrznianie przyczynowości
- afekt: uruchamia się afekt, który powstrzymuje zamierzone czynności. Pierwsze poczucie sukcesu i porażki. Obdarzanie uczuciami innych osób

5. Eksperymentowanie, 12-18 miesiąc, następuje odkrywanie nowych sposobów działania poprzez eksperymentowanie

- pojęcie przedmiotu: dziecko bierze pod uwagę kolejne przemieszczenia, by odszukać przedmioty, które zniknęły
- pojęcie przestrzeni: świadomość relacji przestrzennych między przedmiotami oraz relacji między przedmiotami
- przyczynowość: dziecko traktuje siebie, jako przedmiot między innymi przedmiotami oraz jako przedmiot działania

6. Reprezentacja, 18-24 miesiąc, następuje reprezentacja, wymyślanie nowych sposobów działania poprzez wewnętrzne kombinacje

- pojęcie przedmiotu: dziecko wyobraża sobie nieobecne przedmioty, reprezentacje przemieszczeń
- pojęcie przestrzeni: świadomość ruchów, które są dla dziecka niewidoczne. Reprezentacja relacji przestrzennych
- przyczynowość: reprezentacja przyczynowości, wnioskowanie o przyczynach i skutkach

Drugim okresem jest okres przedoperacyjny (2 r.ż. do 6-7 r.ż.): dziecko uczy się symbolicznego manipulowania otoczeniem za pomocą reprezentacji wewnętrznych albo myśli o świecie zewnętrznym, uczy się też określania rzeczy za pomocą słów i umysłowego posługiwania się nimi. Występuje zabawa symboliczna, której istotą jest forma wyrażania siebie przed samym sobą jako jedyną publicznością. W zabawie dziecko jest niczym nieograniczone, kreuje pomysły, tworzy symbole które przedstawiają twórcze podejście do rzeczywistości. W rysunku zaczyna używać kredek i pędzla w wyniku których, powstają bazgroły. Celem jest same działanie. „Rysunki małych dzieci są realistyczne w zamierzeniu, natomiast pewien problem stanowi to, że aż do 8-9 roku życia dzieci rysują raczej to, co wiedzą o czymś, niż to, co widzą, co dokładnie jest widoczne”

(B.J.Wadsworth,1998, s.74).W tym okresie obrazy psychiczne bardziej przypominają statyczne fotografie i rysunki. Około 2 roku życia przeciętne dziecko zaczyna używać słów w charakterze symboli zamiast przedmiotów."Najpierw dziecko używa zdań jednowyrazowych, lecz bardzo szybko nabiera wprawy w używaniu języka (...) W wieku 4 lat osiąga znaczną biegłość, stosuje większość reguł gramatycznych" (B.J.Wadsworth,1998, s.75). Następuje rozwój społeczny, który jest możliwy dzięki interakcjom z innymi dziećmi i dorosłymi. Na rozwój mowy wpływa jakość życia intelektualnego. W celu rozwoju potrzebne są elementy myślenia jakim jest egocentryzm, transformacje, centracja i odwracalność. Egocentryzm oznacza, że dziecko nie jest w stanie podjąć roli czy też przyjąć punktu widzenia innych." Jest przekonane, że wszyscy myślą w taki sposób jak ono, że wszyscy myślą to samo, co ono myśli (...). Dziecko trwa w nieświadomości tego, że jest egocentryczne, i dlatego w ogóle nie szuka sposobów zaradzenia temu"(ss.82-84). Inna cechą omawianego okresu jest niezdolność rozumienia przekształceń. Dziecko skupia się wyłącznie na elementach tej sekwencji czy kolejnych stanach, nie zaś na przekształceniu, za którego pośrednictwem jeden stan przechodzi w drugi. Cecha ta utrudnia rozwój myślenia logicznego. Dziecko skupia uwagę na jednym tylko aspekcie prezentowanego mu bodźca wzrokowego. Myślenie przedoperacyjne jest sztywne. Dziecko tworzy pojęcia i wiedzę o przestrzeni i przyczynowości oddziałując bezpośrednio na swoje otoczenie."Piagetowskie pojęcia egocentryzmu, centracji, przekształceń oraz odwracalności są ze sobą ściśle powiązane. Myślenie przedoperacyjne jest początkowo wyraźnie zdominowane poprzez obecność lub brak każdego z nich. W trakcie rozwoju dziecka te cechy stopniowo się zacierają. Spadek egocentryzmu umożliwia dziecku (a nawet wymusza) większą decentrację i wykonywanie prostych przekształceń. To wszystko, z kolei, pomaga mu w budowaniu odwracalności"( B.J.Wadsworth,1998, s.87).W tym okresie następuje także rozwój afektywny czyli początki odwzajemniania i uczuć moralnych. Ważne w tym procesie jest rozwijanie reprezentacji i mowy. Dziecko potrafi przypominać sobie minione zdarzenia oraz doświadczenia i na ich podstawie tworzy spójne obrazy. Jego zachowanie staje się bardziej stabilne i przewidywalne. Uczucia moralne jednak związane są bardziej z tym, co konieczne, a nie, preferowane lub niezbędne.

W trzecim stadium następuje rozwój operacji konkretnych ( 11-12 r.ż.): myślenie odbywa się zgodnie z zasadami logiki. Jednostka zaczyna klasyfikować przedmioty wokół siebie na podstawie zauważonych podobieństw i różnic. Rozumie pojęcie czasu i liczby. W mniejszym stopniu występuje egocentryzm, dziecko zauważa innych i ich potrzeby. Następuje rozwój

uczucie normatywnych, woli, autonomii, co wpływa na życie uczuciowe i moralne dziecka ( sprawiedliwość i kara). Mowa nabywa charakteru społecznego. Dzieci potrafią decentrować się w spostrzeganiu i radzą sobie z przekształceniami. Następuje odwracalność myślenia, umiejętność szeregowania i klasyfikacji.

Jako ostatnie, czwarte, J.Piaget (1977) wskazał na okres rozwoju operacji formalnych ( po 12 r.ż. do dorosłości): kształtuje się myślenie teoretyczne i hipotetyczno-dedukcyjne. Proces myślowy staje się uporządkowany, opanowane są operacje logiczne, co pozwala na złożone eksperymenty logiczne. Jednostka manipuluje pojęciami abstrakcyjnymi, tworzy hipotezy i dostrzega implikacje zarówno własnych myśli jak i myśli otaczających osób. Rozwój afektywny nie jest zależny od rozwoju poznawczego. Główne konstrukcje afektywne, powstające w tym stadium, oparte są na tych, które powstały w stadium operacji konkretnych. Reguły moralne, ideały i społeczne są warunkiem współdziałania z innymi.

J. Piaget (1977) zauważa silny związek między rozwojem poznawczym dzieci, a rozwojem pojęć, reguł, przypadkowości, kłamstwa i sprawiedliwości. W poszczególnych okresach rozwojowych wygląda to następująco:

okres sensomotoryczny

- reguły: nie obserwuje się reguł
- przypadkowość: brak
- kłamstwo: brak
- sprawiedliwość: brak

okres przedoperacyjny

- reguły: stadium egocentryzmu. Gra ma charakter indywidualny, całkowity brak współdziałania czy interakcji społecznych
- przypadkowość: intencje nie są brane pod uwagę. Dzieci nie przyjmują punktu widzenia innych, Sądy są oparte ilościowych skutkach czynu
- kłamstwo: kara jest kryterium kłamstwa. Nie ma kary-nie ma kłamstwa. Kłamstwo identyfikowane jest jako niegrzeczność
- sprawiedliwość: podporządkowanie się autorytetowi dorosłych. Kary arbitralne, ekspiacyjne uważane są za sprawiedliwe

okres operacji konkretnych

- reguły: początki współdziałania. Obserwuje się reguły, ale porównanie z istniejącą rzeczywistością wskazuje, że są one nieprzestrzegane
- przypadkowość: początki uwzględniania intencji innych. Dzieci podejmują próby przyjmowania perspektywy innych



- kłamstwo: kłamstwo równa się nieprawdzie. Nie ukarane mówienie nieprawdy nie jest kłamstwem
- sprawiedliwość: sprawiedliwość oparta na odwzajemnianiu. Równość ważniejsza niż autorytet

okres operacji formalnych

- reguły: klasyfikacja reguł. Reguły są znane wszystkim. Panuje zgoda co do ich znaczenia. Reguły mogą być zmieniane za zgodą wszystkich graczy. Interesowanie się regułami tylko dla nich samych
- przypadkowość: rozumiana, ale z punktu moralności niezrozumiała
- kłamstwo: intencje decydują o tym czy, zdanie jest prawdziwe czy nieprawdziwe (kłamstwo). Prawdomówność jest silnie idealizowaną cechą która jest niezbędna do podjęcia współdziałania
- sprawiedliwość: równość równa ze sprawiedliwością. Poczucie wzajemności występuje tylko, gdy jednostka rozumie intencje i okoliczności zdarzenia.

Podsumowując, teorię rozwoju J.Piageta można nazwać konstruktywistyczną. Rozwój jest tu traktowany, jako produkt interakcji organizmu i środowiska. Pogląd ten podzielał już Platon, a później J. Dewey, H. Werner i L. Wygotski. Takie podejście do dziecka sugeruje, iż jest ono równocześnie naukowcem, odkrywcą, podmiotem w interakcjach społecznych i rozwijającym się świecie którego wyzwaniom stara się sprostać.

Innym podejściem do rozwoju jest teoria rozwoju psychospołecznego według E.H Eriksona (2000,2004). E.H.Erikson ( 2004) uważał, że rozwój wynika z interakcji pomiędzy wewnętrznymi instynktami, a zewnętrznymi kulturowymi i społecznymi wymaganiami, stąd psychospołeczne stadia rozwoju. W myśl teorii E.H. Eriksona (2000) rozwój trwa przez całe życie, ponieważ zarówno u dziecka, a potem u osoby dorosłej cały czas rozwija się poczucie tożsamości. Aby wykształcić stabilną i kompletną tożsamość, człowiek musi w czasie swego życia pomyślnie rozwiązać osiem „kryzysów” czy „dylematów” trwających od okresu niemowlęstwa, aż do starości. Kryzys rozumiany jest przez autora, jako konieczność wypracowania nowych form przystosowania się do środowiska i realizacji potrzeb. Nie ma dokładnych ram czasowych stadiów, ponieważ u różnych osób może się to różnić. Na każdym etapie swojego życia człowiek napotyka na pewnego rodzaju wyzwanie, nad którymi musi się pochylić i dążyć do ich rozwiązania. Jeżeli dany etap nie zostanie pomyślnie rozwiązany może powodować w przyszłości różnego rodzaju trudności w funkcjonowaniu.

Tabela 6

Stadia rozwoju psychospołecznego według E.H Eriksona (2000,2004)

okres życia	konflikt	osiągnięcia rozwojowe
niemowlęstwo 0-1 r.ż.	podstawowa ufność a nieufność	<b>nadzieja</b> Noworodek jest całkowicie zależny od swoich opiekunów. By zrodziła się ufność, rodzic powinien darzyć dziecko miłością, przewidywać jego potrzeby, towarzyszyć mu. Zadania do wykonania na tym etapie to ufność w matkę czy innego opiekuna i we własne możliwości sprawcze. Jest to kluczowy element wczesnego bezpiecznego przywiązania. Jego skutkiem jest optymistyczna, pełna zaufania postawa, lub pesymizm połączony z brakiem zaufania do siebie i otoczenia
wczesne dzieciństwo 2-3 r.ż.	autonomia a wstyd i wątpliwość	<b>wola</b> Na tym etapie dziecko staje się bardziej samodzielne, uczy się coraz bardziej panować nad swoim ciałem. Nowe umiejętności psychoruchowe dają możliwość dokonywania wyboru, jest to też etap treningu czystości. Dziecko rozwija w sobie poczucie kontroli, sprawstwa związanej z odpowiedzialnością za samodzielnie wykonywane czynności. W ten sposób dziecko uzyskuje poczucie autonomii w danym obszarze funkcjonowania. Jeśli jest nieodpowiednio traktowane, krytykowane, może nabawić się wstydu. Jego skutkiem jest zdolność do podejmowania decyzji i kontrolowania własnej woli oraz zachowania, lub poczucie wstydu połączone z przewrażliwieniem, nadmiernie rozwiniętym sumieniem czy nieustępliwością
wiek zabaw 4-5 r.ż.	inicjatywa a poczucie winy	<b>zdecydowanie</b> Dziecko coraz bardziej przejawia inicjatywę w działaniu. Jest pewniejsze siebie, chce eksplorować świat, rozwija zdolność samoobserwacji. Na tym etapie może pojawiać się konflikt z rodzicami, w związku z wzrastającą u dziecka samodzielnością i chęcią decydowania o sobie, co w konsekwencji może skutkować dezaprobatą dorosłych i wzbudzać poczucie winy u dziecka. Jego skutkiem jest pozytywne podejście do współzawodnictwa, ukierunkowanego działania i osiągania celów, lub poczucie winy w związku z własnymi osiągnięciami lub planami

wiek szkolny 6-12 r.ż.	pracowitość a poczucie niższo- ści	kompetencja Jest to etap przyswajania podstawowych kulturowych norm i umiejętności. Dodatkowo jest to moment podjęcia nauki w szkole, młody człowiek nabywa umiejętności szkolnych, z czego czerpie przyjemność, dodatkowo ćwiczy cierpliwość i wytrwałość. Niepowodzenia doświadczane na tym etapie wiążą się z utratą roli w grupie, co wywołuje poczucie niższości i trudność w identyfikowaniu się z grupą rówieśniczą. Przebieg rozwoju w tej fazie wpływa na stosunek do pracy i ludzi w późniejszym okresie życia. Jego skutkiem jest radość z dokonanej pracy i umiejętność zaangażowania się w twórczą aktywność, lub przekonanie o niemożności ukończenia pracy połączone z poczuciem niższości
adolescencja 13-18 r.ż.	tożsamość a niepewność roli	wierność Jest to moment w którym człowiek określa siebie samego, to kim jest czy kim chce być. W tym etapie rozwojowym dochodzi do zmian związanych z pokwitaniem, dokonuje się wyboru pracy, osiąga dorosłą tożsamość seksualną i poszukuje nowych wartości. Kształtuje się poczucie tożsamości, określenie tego kim się jest we własnych oczach jaki i w oczach innych ludzi. Ważne jest otrzymanie wsparcia społecznego i zachęta do odkrywania siebie, co będzie skutkowało rozwiniętą samoświadomością, poczuciem niezależności i kontroli. nierozwiązanie tego konfliktu przyczyni się do bycia niepewnym swojej tożsamości i tego co chciałoby się w przyszłości robić. Jego skutkiem jest przekonanie o wewnętrznej spójności lub brak sprecyzowanych standardów, uczucie nienaturalności i skrępowania w przybieranych rolach
wczesna doro- słość 19-25 r.ż.	intymność a izo- lacja	miłość Człowiek nawiązuje intymne dojrzałe stosunki, wykraczające poza miłość młodzieńczą. W tym okresie wielu ludzi zakłada rodzinę. Rodzi się dylemat i obawa przed związkiem i utratą swojego ja. Lęk ten może prowadzić do izolacji, osamotnienia, unikania związków wymagających intymności. Jego skutkiem jest zdolność do absolutnego zaangażowania się w związek lub pracę lub skłonność do relacji płytkich bądź unikania zobowiązań zawo-

		dowych
dorobłość 20-50 r.ż.	kreatywność a zainteresowanie sobą i stagnacja	opiekuńczość Głównym zadaniem okresu dorosłego jest kreatywność. Jest to moment w którym wielu ludzi wychowuje następne pokolenie. Dużą rolę odgrywa skupianie się na osiągnięciach zawodowych, rodzinnych. Porzuca się zainteresowanie sobą na rzecz innych. Jego skutkiem jest pełne zaangażowanie w pracę i związki lub nieumiejętność zaangażowania się w nie
dojrzałość powyżej 51 r.ż.	integralność ego a rozpacz	nadzieja W tym okresie integruje się poprzednie etapy i godzi z tożsamością. Akceptuje się siebie. Jeśli człowiek nie jest w stanie zaakceptować swojego życia, nie jest w stanie pogodzić się z faktem przemijalności, wówczas rodzi się rozpacz i lęk przed śmiercią. Jego skutkiem może być poczucie kompletności i satysfakcji z własnego życia lub lęk przed śmiercią, połączony z gorzką oceną własnej biografii.

Powyższe dylematy, zdaniem E.H. Eriksona (2004), są narzucone rozwijającemu się człowiekowi przez zmiany, jakie następują w wymaganiach społecznych. Nabywanie kompetencji społecznych wymaga, bowiem doskonalenia wiedzy i umiejętności pozostawania w prawidłowych relacjach ze środowiskiem.

Trzecią teorią rozwoju, o której muszę wspomnieć, przede wszystkim ze względu na zawartość książki, jest teoria C. G. Junga (1970, 1976). Zdaniem C. G. Junga (1976) podstawowe doświadczenia egzystencjalne, takie jak lęk (potrzeba bezpieczeństwa), wolność (potrzeba autonomii), samotność (doświadczenie izolacji), miłość (doświadczenie wspólnoty) mają znaczenie uniwersalne, archetypowe. Są to przeżycia wzorcowe z okresu dzieciństwa, które w całym okresie rozwoju jednostki stanowią matrycę odczytywania siebie, innych, zewnętrznych wydarzeń czy całego świata symboli i archetypów. Analiza przeżyć archetypowych oraz wyrażających je symboli, mitów, baśni czy marzeń sennych pozwala wszechstronnie wyjaśniać wyobrażeniowe oraz kulturowe korzenie psychiki. „Psychologia archetypalna kładzie silny akcent na kulturowe i psychologiczne znaczenie

mitologii, przywołuje greckie korzenie kultury Zachodu, afirmuje pluralizm i politeizm. Odpowiadają one policentrycznej budowie psychiki. Każdy archetyp może symbolizować Jaźń, tzn. drogę do integracji psychicznej (wyższej świadomości) może prowadzić nie tylko przez asymilację obrazu Boga, ale także przez każde oddanie się mocy archetypów (ofiarnie oddanie miłości, służbie, sztuce)“ ( Z.W.Dudek, 2021,s 189).

Fundamentem teorii rozwoju według C.G.Junga jest indywiduacja (rozwój psychiczny składa się z dwu faz: naturalnej zwanej indywiduacją i kulturowej) Pod pojęciem indywiduacji rozumie się proces różnicowania, konstytucjonalizacji i partykularyzacji własnej istoty, w efekcie podmiot potrafi odkryć, kim jest i pozwala mu rozwinąć osobowość. Często identyfikowany jest z samorealizacją, będąc zarazem częścią naturalnego i instynktownego procesu ku własnemu dojrzewaniu. W jednostce pojawiają się konflikty między różnymi przeciwieństwami, które są związane ze świadomą nieświadomą opozycją i indywidualnością-kolektywnością. Podstawą tego procesu jest ego, które będziemy stopniowo je akceptować i integrować. Zawartość, która ma zostać opracowana i zintegrowana, będzie coraz bardziej złożona. Koncepcja indywiduacji nie ogranicza się do okresu dojrzewania lub dzieciństwa. W rzeczywistości każdy z etapów, które są częścią biologicznej interpretacji tego procesu, trwałby około dziesięciu lat, nie kończąc procesu świadomej indywiduacji, aż do późnej dorosłości. Jednostka najpierw przechodzi przez fazę rodzenia się własnego ego, później osiąga okres dojrzewania, który charakteryzuje się dystansowaniem od otoczenia i poszukiwaniem nowej tożsamości (adoptowanie się do nowych ról społecznych, integracja siebie i na koniec poszukiwanie sensu jaźni).Proces indywiduacji ma to ogromne znaczenie w konfiguracji osobowości. W takim rozumieniu jest to seria transformacji, których celem jest osiągnięcie „środka osobowości”, czyli zdobycie punktu pośredniego, który pozwala zbliżyć się do świadomości i nieświadomości (A.M. Sassenfeld, 2020).

W koncepcji C.G.Junga można odnaleźć także odwołania do psychologii antropologicznej. Jak pisze Z.W. Dudek (2021), jeden z kontynuatorów myśli Junga, E. Neumann, opisał fazy rozwoju psychicznego, biorąc pod uwagę model rozwoju kultury – od matriarchatu do patriarchatu. „Współczesna cywilizacja, zdaniem E. Neumanna, jest zdominowana przez wartości patriarchalne. Wiele pokoleń wstecz, w zamierzczłej prehistorii, dokonało się kulturowe przejście od matriarchatu do patriarchatu. Podobny przełom występuje w rozwoju dziecka, najczęściej około trzeciego, czwartego roku życia. W rozwoju świadomości dziecka w okresie panowania ob-

razu matki (matriarchat) występują trzy odrębne fazy: 1) kosmiczna, 2) chtoniczna (macierzyńska), 3) magiczna. W pierwszej fazie podstawowymi doświadczeniami dziecka są: anonimowość, transcendencja czasu i przestrzeni, praharmonia, kosmiczna błogość lub kosmiczne zapadanie się. W fazie macierzyńskiej dziecko jest w silnej zależności od matki. Faza ta ma dwa okresy: wegetatywny, w którym matka występuje w roli karmicielki, jest mityczną Władczynią Roślin, oraz animalny (zwierzęcy), kiedy dziecko potrafi oddalać się od matki, ale utrzymuje się między nimi silny, instynktowny związek a zależność dziecka jest znaczna (matka, jako mityczna Władczyni Zwierząt). Trzecia faza rozwoju świadomości dziecka ma charakter magiczny. W tym czasie dziecko odbiera matkę, jako postać o szczególnej mocy pozytywnej (Dobra Matka) lub negatywnej (Zła Matka, Czarownica). Wykształca się magiczne „ja” dziecka, które umożliwia podstawowe poczucie autonomii względem procesów nieświadomości i wpływów z otoczenia. Wyzwolenie świadomości chłopca i dziewczynki z panującej w jego wyobraźni symboliki matriarchatu wymaga przezwyciężenia symboli macierzyńskich – kosmicznych, wegetatywnych, zwierzęcych i magicznych. Przejście do patriarchatu dokonuje się w oparciu o tworzące się niezależne „ja” dziecka, które Neumann nazywa ja solarnym. Istotą tego procesu jest personalizacja świadomości; akty wtórnej personalizacji mają miejsce także w okresie dojrzałym” (ss.96–97).

Podstawą tworzenia się „ja solarnego” jak pisze Z.W. Dudek ( 2021) „jest psychiczny kontakt z ojcem (asymilacja archetypu ojca). E. Neumann wymienia dwa etapy fazy solarnej: solarno-wojenny i solarno-racjonalny. „Ja” dziecka zdobywa autonomię dzięki świadomości siebie, dysponowaniu własną energią i dzięki zdolności rywalizacji z innymi. Odrywa się od symboli kosmicznych, roślinnych, zwierzęcych i magicznych, budując własny świadomy, autonomiczny świat, w którym podstawowym doświadczeniem nie jest lęk i potrzeba bezpieczeństwa, ale doświadczenie sprawczości i niezależności („ja” wojenne) oraz refleksja („ja” racjonalne). Koncepcja E. Neumanna zwraca uwagę na zbieżność procesów kulturowych i psychologii rozwoju osobowości (stąd określenie „psychologia antropologiczna”). Symbole kultury oraz dwa obszary wartości: matriarchalny (macierzyński) i patriarchalny (ojcowski) współuczestniczą w tworzeniu się dojrzewającej świadomości dziecka w społeczeństwie, które pielęgnuje oba wzorce rozwoju tożsamości. Jego świadomość może, jak stwierdza E. Neumann, zostać uwięziona w matriarchacie i tworzyć niedojrzały typ męczyzny ukształtowanego według wzorów żeńskich, kobiecych (kompleks matki u chłopca) oraz niedojrzały typ kobiety, zamkniętej w świecie wartości żeń-

skich i niezdolnej do partnerskiej relacji z mężczyzną (wieczna dziewczynka)“(Z.W, Dudek, 2006, ss.108-109).

Orientacja świadomości w otaczającej rzeczywistości opiera się, zdaniem C.G. Junga, na czterech funkcjach. Są to: „myślenie (ocena obiektywna), uczucie (wartościowanie subiektywne), intuicja (postrzeganie pozazmysłowe) i percepcja (sposobowanie zmysłowe). Uczucie i myślenie są funkcjami racjonalnymi, gdyż porządkują rzeczywistość psychiczną jednostki według wartości (subiektywnych) i znaczeń (obiektywnych). Tworzą one jedną parę uzupełniających się nawzajem przeciwieństw. Drugą parę przeciwieństw tworzą intuicja i percepcja jako funkcje irracjonalne, dostarczające informacji o tym, co jest spostrzegane bezpośrednio, zmysłowo, lub co może być (sposobowanie intuicyjne przez nieświadomość)“( Z.W. Dudek, 2021, ss. 201-202).

Celem rozwoju jest integracja przeciwstawnych tendencji (osiągnięcie pełni psychicznej), a nie doskonałość i skrajny rozwój jednego z wymiarów. Rozwój jednej sfery jest traktowany jako etap odkrywania jednego z psychicznych biegunów wielowymiarowej osobowości. W ten sposób zróżnicowane, przeciwstawne wymiary, tworzą funkcjonalną jedność. C.G. Jung (1979,1976) scalił w teorii i metodzie psychologię z filozofią, sztukę i religię. Tak powstała psychologia postjungowska jest psychologią integralną. Jej aparat pojęciowy pozwala opisać szeroko, wszechstronnie i adekwatnie wiele funkcji, procesów i zjawisk psychicznych, wyjaśnić integralne funkcjonowanie jednostki w społeczeństwie i kulturze. Obejmuje on zarówno konkretne struktury i funkcje psychiki, jak też aspekty wymagające podejścia relatywistycznego.

### ***1.3. Rysunek i kolor rozwojowo***

Rysunek na dowolny lub określony temat jest projekcją całej osobowości człowieka i daje możliwość wielostronnej analizy psychologicznej. Projekcyjna wartość rysunku wynika przede wszystkim z potrzeby ekspresji autora. Rysunek jako metoda projekcyjna staje się graficzną reprezentacją emocjonalnego, poznawczego oraz kinetystycznego doświadczenia jednostki oraz doświadczania możliwości przekazu ich innym.

Projekcyjna interpretacja polega na analizie między innymi lokalizacji rysunku w przestrzeni kartki i relacji między jego elementami, charakterystyki postaci, sposobu rysowania, symbolu i znaków. Może mieć charakter formalny, gdy dotyczy rodzaju linii, oraz treściowy, gdy odnosi się do wyglądu przedstawianych postaci. Zatem wszelkie wytwory rysunkowe mogą

być podstawą diagnozy. Pod pojęciem wytwory rozumiem zarówno rysunki sporządzone dla przyjemności rysowania, jak i te, które powstają w wyniku stosowania narzędzi diagnostycznych. W przedstawianej książce zawarto między innymi test twórczego myślenia, testy rysunku drzewa, domu, osoby i rodziny, ale także opisano i wskazano na diagnostyczne rysowanie mandali. Do analizy włączyłam również rysunki, które wykonywane są mimowolnie na rogach kartek podczas słuchania wykładu lub narady pracowniczej. Wszystkie te wytwory, dla wprawnego oka diagnosty mogą dopełniać nam obraz dziecka lub dorosłego i pozwalają na interpretację jego doświadczeń poznawczych i emocjonalnych.

Na początku należy zapoznać się z okresami rozwoju rysunku, bowiem jego wygląd oraz szczegóły pozwalają nam ocenić także rozwój dziecka. Ogólnie znamy wiele podziałów. Mimo intensywnych badań psychologowie opierają się głównie na pracach V.Lowenfelda i W.L. Brittaina (1977), S.Szuman (1969), G. Kerchensteiner (1905), C. Burta (1947), M. Debesse (1952), G.H.Luquet'a (1927), P. Osterrieth'a (1976) oraz S.Popka (2012).

Tabela 7

Zestawienie okresów rozwoju umiejętności rysunkowych A.Lasota (2016), S.Popek (2012)

okres rozwojowy	wybrani badacze						
	S.Szuman	C.Burt	V.Lowenfeld W.L.Britain	G.H.Luquet	M.Debesse	G.Kerchens- teiner	P. Oster- rieth
wczesne dzieciństwo	okres bazgrot	okres bazgrot	okres bazgrania i gryzmole- nia	okres braku realizmu	sztuka przypadku		
średnie dzieciństwo	schemat uproszczony	schemat uproszczony		okres realizmu przypadku	okres pre-schematyczny sztuka przemijająca	faza rysunku schematycznego	okres schematu głowonogi
późne dzieciństwo	schemat wzbogacony o szczegóły		okres schematyczny początki realizmu	okres realizmu intelektualnego	sztuka okresu oschłości	okres przybliżonej rzeczywistości	faza realizmu konwencjonalnego
adoles-	fizjoplastyka	stadium	stadium	okres reali-		okres wier-	okres roz-



scencja	realizm wra- żeniowy in- telektualny	zaha- mowań stadium odro- dzenia arty- styczne- go	pseudona- turalistycz- ne okres decy- zji	zmu inte- lektualnego		nego od- twarzania postaci	woju indy- widualnego
powyżej 17 roku życia	okres autonomiczny/indywidualny: rozwój zdolności rysunkowych w formach instytucjonal- nych i pozainstytucjonalnych versus zatrzymanie się w rozwoju zdolności rysunkowych i pozostanie na okresie fizjoplastyki (M.Szczepańska,2020,2020a)						

Zebrane w powyższej tabeli okresy rozwojowe zostały stworzone na podstawie różnych czynników. S.Szuman i V.Lowenfeld W.L.Britain przede wszystkim obserwowali związek umiejętności rysunkowych z poziomem rozwoju intelektualnego i osobowości. V.Lowenfeld i W.L.Britain podkreślali znaczenie motywacji. Zachęcanie dziecka do bazgrania, opowiadanie im historyjek i bajek wraz z pokazywaniem ilustracji, poznawanie siebie, nazywanie części ciała, początki tożsamości i jej utrwalania, poczucie odrębności, a na koniec także budzenie wrażliwości na otaczające piękno prowadzi zdaniem tych badaczy do wyrażania w rysunku samych siebie. Dla G.Kerchensteiner i G.H.Luquet było to obiektywne ujmowanie rzeczywistości. Najbardziej zoperacjonalizowanym podejściem do umiejętności rysunkowych jako wskaźnika rozwoju intelektualnego przedstawia F.L.Goodenought ( 1954).

Układanie, rysowanie jest stałym procesem asymilacji poznawczej i emocjonalnej. Przedstawia to poniższa tabela.

Tabela 8  
Okresy rozwoju umiejętności rysowania <sup>1</sup>

okresy	fazy	lata	kolor	cechy rysunku
--------	------	------	-------	---------------

<sup>1</sup> Zestawienia i charakterystyki poszczególnych okresów i faz dokonano na podstawie

S. Szuman S.( 1969), S.Popek St.(2012), A. Anastasi, S. Urbina (1997), R.C. Burns, S.H. Kaufman (1987), I.D. Cherney, C.C. Seiwert, T.M. Dickey, J.D. Flichtbeil (2006), H. Hendrick (1990),M.Pieterse (2007), J. Natanson (1998), B. Fisher (1991), A.Hurwitz, M.Wilson, B.Wilson (1982), C. Golomb (1992),M. Levick ( 2003), C. Malchiodi (1998), G. Oster G.(2019), J. Rubin (2009), M.Szczepańska (2020,2020a)

rozwoju twórczości plastycznej				
bazgroły (S.Szumarn, 1969)		2 lata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• w tym okresie kolor odgrywa drugorzędną rolę;</li> <li>• dziecko wybiera kolor ciemniejszy, aby rysunek był wyraźniejszy, lepiej widoczny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rysowanie jest typowym zachowaniem kinestetycznym czyli odkrywaniem swojej koordynacji ruchowej</li> <li>• zamaszyste ruchy</li> <li>• bohomyzy, bazgroły które niczego nie przedstawiają</li> <li>• kreski poziome, pionowe i skośne</li> <li>• owale, koła</li> <li>• rysowanie polega na uczeniu się przyczyny i skutku oraz ich zdolności do działania</li> <li>• testowanie narzędzi do rysowania</li> <li>• pod koniec drugiego roku życia linie stają się bardziej płynne</li> <li>• pod koniec drugiego roku życia dzieci zaczynają odkrywać związek między ruchami, które wykonują, a znakami, które tworzą się na papierze. Zaczynają celowo powtarzać ruchy</li> </ul>
		3 lata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• użycie koloru na tym etapie jest nierealne i dziecko często woli używać tylko jednego koloru</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dziecko zwykle nazywa swoje zajęcie jako rysowanie</li> <li>• nie zaczyna rysowania z jasnym planem tego, co narysuje</li> <li>• dzieci zaczynają używać podstawowych kształtów w swoich rysunkach, poprawia się ich precyzyjna kontrola motoryczna i koordynacja ręka-oko</li> <li>• pojawiają się krzyże, kropki, kształty przypominające litery T, V i H, a także koła (koło będące odwzorowaniem głowy) i kwadraty</li> <li>• dwie linie odchodzące od głowy, zaznaczone oczy (prosta sylwetka człowieka)</li> <li>• postaci są zazwyczaj duże i zajmują całą lub połowę kartki, mogą być na nie położone pionowo i poziomo (akceptacja</li> </ul>

				<p>dzieciństwa)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• próby rysowania innych i zwierząt</li> <li>• rysowanie słońca</li> <li>• chęć niszczenia poprzednich rysunków i podejmowanie rysowania następnych</li> <li>• rysowanie zaczyna pełnić rolę terapii ( np. po pojawieniu się rodzeństwa)</li> <li>• możliwość trwania okresu przeźroczyści ( dziecko rysuje tylko innych lub przedmioty, nie rysuje siebie)</li> <li>• dziecko jest w stanie powiedzieć , co przedstawiają jego bazgroły</li> </ul>
<p>schema- tyczny (S.Szum n,1969)</p>		4 lata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• żółty, zielony, niebieski, czerwień</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• na rysunkach dzieci zaczynają pojawiać się wzory które dziecko interpretuje jako przedstawienie czegoś, nadając mu etykietę</li> <li>• rysowanie kresek i innych prostych elementów jest związane z odczuwanymi emocjami ( grubość kreski i naciski kredki)</li> <li>• falujące linie, które są nazywane przez dzieci motylami, ptakami, niebem, wodą</li> <li>• koniec okresu przeźroczyści</li> <li>• rozwój rysunku postaci będzie przechodził od głowy z nogami do detali, takich jak oczy, ponieważ kontakt wzrokowy jest dla dziecka ważny</li> <li>• pojawiają się szczegóły, takie jak ramiona, palce i tułów</li> <li>• próby określenia swojej tożsamości poprzez zaznaczanie swoich cech budowy, włosów itp.</li> <li>• zróżnicowana wielkość własnej postaci ( wielka i proporcjonalna – jestem wielki, nieproporcjonalnie mała- zagubienie poczucie niskiej wartości)</li> <li>• zdolność do fantazjowania, gdy głowa jest większa od reszty ciała</li> <li>• przyjemność rysowania</li> <li>• w rysunku pojawia się ruch</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• brak perspektywy</li> <li>• w rysunkach pojawiają się linie faliste które mają naśladować pisanie</li> <li>• dziecko nie rysuje tego, co widzi, ale to, co wie, i doda szczegóły, gdy staną się dla niego ważne</li> </ul>
		5 lat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• żółty, zielony, niebieski, różowy, czerwony, pomarańczowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• częściowy brak proporcji</li> <li>• w zależności, jakie emocje towarzyszą dziecku przy rysowaniu pojawiają się cieniowania i kilkakrotnie powtórzone mocne akcenty</li> <li>• obok postaci pojawiają się rysunki związane z przyrodą (zwierzęta i rośliny) pierwsze próby odtwarzania schematycznej rzeczywistości jak na przykład dom</li> <li>• w rysunku rodziny potrafi podkreślić swój stosunek do poszczególnych jej członków</li> <li>• pojawia się perspektywa</li> <li>• dziecko zaczyna łączyć dwa lub więcej kształtów lub form, aby utworzyć podstawowe obrazy, takie jak prostokąt i okrąg, tworząc kapelusz, inspiracją stają się dorośli</li> <li>• zamykanie płaszczyzny konturem bez jej wypełniania</li> <li>• podłoże staje się niezbędne do osadzenia osób i przedmiotów (stałe podłoże – łąka z kwiatami dobrze świadczy o poczuciu bezpieczeństwa)</li> <li>• początki rysowania kompozycji rodzajowych</li> <li>• stałe, jednakowe we wszystkich rysunkach podłoże świadczy o poczuciu bezpieczeństwa tylko w tym miejscu</li> <li>• postaci zawieszony w powietrzu świadczą o braku poczucia bezpieczeństwa</li> </ul>
schematy uproszczone	schemata	5-6 lat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• żółty, zielony, niebieski, różowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• w rysunkach pojawia się faza pracowitości- dziecko z zamy-</li> </ul>

<p>zione (ekspresja swobodna) (S.Popek, 2012)</p>	<p>ty konturowe</p>		<p>żowy, czerwien, pomarańczowy, brązowy, czarny</p>	<p>słem odtworzenia otaczającej rzeczywistość pracuje do końca nad rysunkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rysowanie nabiera większego znaczenia i intencji. Dziecko zazwyczaj decyduje, co narysuje, zanim zacznie to robić</li> <li>• pojawia się portret osoby z wieloma szczegółami, takimi jak włosy, dłonie i palce, stopy i ciało</li> <li>• potrafi rysować obrazy, takie jak zwierzęta, domy, pojazdy, drzewa, rośliny, kwiaty i tęczę</li> <li>• potrafi uwzględnić takie szczegóły, jak rysunek domu z drzwiami, oknami, dachem i kominem</li> <li>• rysowanie kompozycji rodzajowych</li> <li>• świadomie przekazuje emocje pozytywne i negatywne poprzez zaciemnienie części ciała</li> <li>• niezamalowane tło i brak podłoża świadczy o samotności dziecka</li> <li>• retuszowanie rysunku poprzez poprawianie proporcji ciała swoich i innych postaci świadczy o chęci przystosowania się do otoczenia, przypodobania się i chęci spełniania oczekiwań innych</li> <li>• między postaciami i pozostałymi elementami rysunki pojawiają się odległości, przestrzenie</li> <li>• symetria w częściach ciała</li> <li>• większa prawa połowa ciała (niedojrzałość emocjonalna)</li> <li>• większa lewa strona ciała (poczucie bezpieczeństwa, przywiązanie do matki)</li> </ul>
	<p>schematy płaszczyznowe</p>	<p>6-7 lat</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• własne relacje wobec barw, czyli emocjonalny i wizualny sposób pojmowania barw</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• linia jako schemat podłoża, horyzont, linia bazowa. kilka linii bazowych</li> <li>• ustawianie w szeregu ludzi, domów i drzew</li> <li>• rysowanie kompozycji rodzajowych</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• schemat barw jest oznaką rozwoju myślenia abstrakcyjnego</li> <li>• pojawia się plama koloru</li> <li>• kolory czyste i intensywne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• realne odtwarzanie rzeczywistości</li> <li>• prawie poprawne proporcje ciała (zwracanie uwagi na nogi i ręce)</li> <li>• pominięcie pewnych części ciała ma znaczenie diagnozujące zaburzenia)</li> <li>• dbałość o szczegóły</li> <li>• pojawienie się postaci okrutnych, budzących lęk, pokazujących pazury lub zęby, a także haczykowate i nienaturalnie długie palce</li> <li>• zajmowanie rysunkiem całej przestrzeni kartki</li> <li>• włosy służą do pokazywania różnic między chłopcami a dziewczynkami</li> <li>• zmierzanie do używania symboli</li> <li>• niepokojącymi sygnałami jest : zamalowywanie gotowego rysunku pionowymi liniami, obsesyjne rysowanie linii i kresek, brak perspektywy, postaci przechylone w jednym kierunku, tak jakby upadały, małe lub bardzo duże postaci, pomijanie rysowania twarzy, szyi, rąk i kończyn, postaci które wyraźnie się chwieją, rysowanie olbrzymich postaci tak, że nie starcza miejsca na narysowanie głowy lub nóg</li> <li>•</li> </ul>
	układy topograficzne	8-9 lat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• łamanie barw</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie elementy graficzne rysunku są komponowane świadomie</li> <li>• doskonalenie ilustracji tematycznych</li> <li>• powstawanie rysunków z „lotu ptaka” lub dołu ( podziemie) oraz rysowanie”rentgenowskie”</li> <li>• wzbogacanie rysunku obserwacjami zapożyczonymi ( z innego rysunku, powtarzanie wzorów)</li> <li>• ugruntowanie pozytywnej opinii o sobie samym</li> <li>• różnicowanie się tematyki ry-</li> </ul>

				<p>sunku ze względu na płęć</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• świadome przedstawianie swoich relacji z innymi( rodzina, koledzy)</li> <li>• niechętnie przedstawiane są różnice w budowie dziewczynek i chłopców . Dzieci rysują wtedy tylko twarz a pomijają tułów</li> <li>• rysunki osób mają charakter statyczny</li> <li>• rysowanie siebie przyjmuje charakter stereotypowy, jestem podobna do innych, nie wyróżniam się</li> <li>• rysunki przyrody zawierają wyraźną perspektywę i niosą ze sobą ładunek emocjonalny</li> </ul>
	układy kulisowe płaskie	9-11 lat		<ul style="list-style-type: none"> <li>• powstawanie na rysunku różnych „planów”</li> <li>• doskonalenie proporcji form</li> <li>• niebo styka się z linią horyzontu</li> <li>• obiekty nakładają się na siebie</li> <li>• zwracanie uwagi na detale odzieży i środowisko fizyczne</li> <li>• częste rysowanie przede wszystkim głowy, bowiem w tym czasie ciało dojrzewa i dziecko czuje się w nim nieswojo, więc go nie rysuje</li> <li>• w sytuacji przemocy szkolnej dziecko rysuje siebie w lewym górnym rogu i zaznacza ręce i klatkę piersiową</li> <li>• u dzieci zdolnych plastycznie pojawia się „ indywidualny styl”</li> </ul>
realizm i kryzys (S.Popek, 2012)	realizm wrażeńowy	11-13 lat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• błękit, zieleń żółty, róż, czerwony, biały, granat, czarny, fiolet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kopiowanie otaczającej rzeczywistości, silny realizm</li> <li>• przedmioty, osoby i przyroda na rysunku nabiera proporcji</li> <li>• świadomość cieni i światła na przedmiotach</li> <li>• podkreślanie cech seksualnych( duże mięśnie u mężczyzn i duże piersi u kobiet)</li> <li>• perspektywa linearna</li> </ul>
	realizm	13-16 lat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• biały, błękit, czerwony, zieleń, czarny,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nie unika rysowania siebie, bowiem zarówno ciało jak i umysł nabiera tożsamości</li> </ul>

	wizu- zu- alny		ciemny róż, fiolet, żółty	
	re- aliz- m inte- lek- tu- alny	od 16 lat	<ul style="list-style-type: none"> <li>biały, czarny, granat, ciemna zieleń, jasna zieleń, błękit, czerwony, fiolet, brąz, szary</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>rysowanie martwej lub żywej natury</li> <li>rysowanie rysunków odzwierciedlających samodzielne przemyślenia i kreatywność autora</li> <li>kompozycje wielowarstwowe</li> <li>świadoma deformacja</li> <li>komunikowanie się symbolami, symbolizacja formy</li> <li>stopniowe zanikanie ekspresji do obrazowania treści realistycznych z otoczenia, a także na podstawie własnych treści</li> </ul>
autono- micz- ny/zindy- widuali- zowany	brak po- dział- u	powy- żej 17 roku życia	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie kolory</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>doskonalenie własnych zdolności rysunkowych, versus: pozostanie na danym etapie rozwoju, zatrzymanie się, a nawet powrót do okresu schematu</li> <li>poszukiwanie własnego stylu</li> <li>bez względu na umiejętności rysunkowe autor zawiera w rysunku treści świadome i nieświadome w tym archetypy i symbole</li> </ul>

Duże rysunki w centralnej części kartki wskazują na wysoki poziom uspołecznienia dziecka i dorosłego. Potrafi on przyjmować role społeczne charakterystyczne dla swojego wieku. Jeśli jednak przedmioty lub osoby tam narysowane są nieproporcjonalne w stosunku do siebie lub tytułu obrazka należy je interpretować oddzielnie. Przykładem mogą być zbyt długie ręce z rozczapierzonymi palcami świadczącymi o agresji („wszędzie cię sięgnę”).

Co może zadziwić, szczególnie dopracowane pod względem estetycznym rysunki, także należy poddać analizie. Tu skupiamy się na obserwacji dziecka podczas tworzenia rysunku. Na to ile czasu poświęca na narysowanie postaci lub przedmiotów i zaznaczenie w nich szczególnych cech (np. guzików, w tym przypadku interpretowanych jako sztywność i zamknięcie postaci). Zwracamy także uwagę na dociskanie kredki, pochYLENIE elementów i odległości między nimi (rysunek rodziny, bliskość).

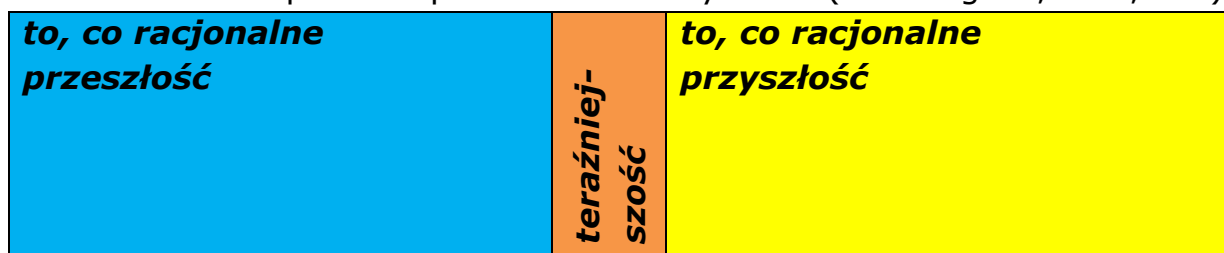


Dzieci, które wstydzą się swojego wyglądu (otyłość, alergia, oznaki dojrzewania jak np. duże piersi) lub niepełnosprawności mogą rysować siebie i kolegów zasłoniętych tak, że wystają im tylko głowy (cała sylwetka schowana w trawie lub za płotem). Świadczy to także o tym, że chcą wyglądać jak inni. Podobnie ukryte mogą być poszczególne części ciała jak, ręce, nogi lub nadwaga. Potrzeba identyfikacji z innymi jest tak duża, że rysujący unifikują wygląd swój lub innych, aby pokazać, że są grupą. Takie podejście może być także widoczne w rysunkach dorosłych.

Rysunki mogą być różnorako rozmieszczone. Rysunki wykorzystujące górną część kartki związane są z marzeniami, wyobraźnią i wyższymi wartościami (idealizm, duchowi przywódcy, skłonność do refleksji i pociągania innych za sobą). Dół kartki to zmysłowa potrzeba poczucia materii, fizyczności, źródła fizycznego pożywienia i bezpieczeństwa (potrzeba mocnego stania na ziemi, w tym przypadku z mocno zarysowanym podłożem, podłoga, plac itp.). W tym obszarze przedstawiany jest ciemny świat nieświadomych popędów. Można to zauważyć na rysunkach, które posiadają, pod powierzchnią różne elementy (korzenie, robaki, piekło, umarłych). Prawą stronę kartki zajmują elementy związane z przyszłością, ojcem mając charakter wypowiedzi ekstrawertycznych. Zazwyczaj rysowane jest tu niebo lub ptaki związane swym znaczeniem z wolnością. Lewa strona to obszar przeszłości związany z matką i potrzebami introwertycznymi. Ta część symbolizuje dzieciństwo, związki z matką, lub w przypadku rysunku rodziny wyraźne przedstawienie ról, gdy w miejscu matki rysowany jest ojciec lub starszy brat. Przy wykorzystaniu przestrzeni kartki trzeba zwrócić uwagę, czy dziecko rysuje tak wszystkie rysunki (powodem może być niedowidzenie lub paraliż ręki), czy tylko te na określony temat (rodzina). W rozmieszczeniu elementów na rysunku, nie zawsze chodzi o to czy cały rysunek znajduje się w opisanym wyżej obszarze. Często zdarza się, że rysujący umieszcza tam poszczególne osoby lub przedmioty. Są one zazwyczaj nieproporcjonalnie, do reszty, większe lub wręcz miniaturowe.

#### Rysunek 1

Rozmieszczenie postaci i przedmiotów w rysunku (N.Rodriguez,2013,s.40)





Powyższy rysunek pomaga nam przy interpretacji rysunku postaci, domu, drzewa i osoby. N.Rodriguez (2013) proponuje także przyjrzeć się nachyleniu narysowanych obiektów. Dotyczy to rysunków dzieci (powyżej 5 lat) i dorosłych.

W tym miejscu warto także wskazać czynniki hamujące rozwój zdolności rysunkowych. Po podstawowych możemy zaliczyć brak zdolności do analitycznej obserwacji rzeczywistości i zrozumienia powiązań między elementami występującymi w schematach. Powstają wtedy rysunki bardzo ogólne z powtarzającymi się elementami, ogólnymi zarysami przedmiotów lub osób bez zbytnich szczegółów. Dalsze przyczyny to słaba koordynacja między okiem, a ręką, czyli zaburzenia lateralizacji skutkujące szybkim zmęczeniem ręki, którą mylnie wybrano jako dominującą. Pojawiające się niezadowolenie z wykonania rysunku spowodowane u osób bardzo wrażliwych na otaczające piękno, a niemożność narysowania go z powodu braku zdolności rysunkowych/ słaba rozwinięta zręczność manualna. Brak widzenia trójwymiarowości i perspektywy, co skutkuje spłaszczeniem rysunku i niemożliwość oddawania jego głębi. Do powyższych czynników należy dodać także daltonizm, czyli ślepotę na widzenie barw, który w znacznym stopniu ogranicza kolorystykę wykonanych prac. Szczególnym wskaźnikiem jest upośledzenie umysłowe rysującego.



## *Rozdział II*

### *Kolorowa osobowość*

#### *2.1. Kod kolorów a typy osobowości T.Hartmana*

Od momentu wydania książki „Kod kolorów. Typy osobowości zaszyfrowane w kolorach”, a więc już od ponad 40 lat toczą się dyskusje czy zaproponowane przez autora narzędzie jest diagnostyczne. Śledząc losy zarówno narzędzia jak i samego autora należy stwierdzić, iż tak jest. T. Hartman stworzył Instytut swojego imienia i aktualnie, poza licznymi członkami oraz publikacjami, ma swoje filie w wielu krajach świata. Instytut zajmuje się szkoleniami motywacyjnymi, doradztwem w zarządzaniu firmą, doбором pracowników oraz doskonaleniem siebie i komunikacji z innymi.

T.Hartmanowi (1998) najbliższą jest do psychologii C.Junga. Interesuje go przede wszystkim osobowość jako integralna całość z transgresyjną perspektywą w tle. Tak pojmowana osobowość ma wiele odmian, choćby poprzez łączenie kolorów, ale także poprzez uznanie doświadczenia psychologii integralnej i antropologii holistycznej, analizy rzeczywistości psychicznej w różnych stanach świadomości jednostki na jawie i we śnie, obserwacji obiektywnych znaczeń kulturowych, dostępną drogą analizy mitów, symboli, wierzeń, rytuałów, wytworów sztuki które wiążą naturalny i społeczny aspekt życia człowieka (świadomość i osobowość) z aspektem transcendentnym (archetypy, religijna funkcja psychiki).

Według C.G. Junga (1976,1980) osobowość jako wypadkową postawy ekstrawertycznej lub introwertycznej, sposobu gromadzenia informacji (poznanie lub intuicja) oraz sposobu podejmowania decyzji (myślenie lub

odczuwanie). Idąc tym tropem T. Hartman (1998) stwierdza iż, osobowość jest wrodzona, ale jednocześnie nie jest ani dziedziczna, ani podatna na wpływy otoczenia. Osobowości bowiem nie należy mylić z doświadczeniem i doświadczeniem. Jak pisze "nie ma na świecie dwóch osób z identycznymi odciskami palców i nikt chyba nie wątpi, że osobowość jest cechą równie indywidualną jak odciski palców" (1998, s. 19). Tak jak osobowość każdy człowiek, ma jedną, wiodącą barwę, lub inaczej, jeden wiodący motyw, którym kieruje się w życiu. Wprawdzie nie zawsze są to czyste typy/kolor, ale wraz z dopełniającymi je kolorami stają się niepowtarzalne jak odcisk palca. T.Hartman (1998) zwraca jednak uwagę na fakt, iż niektóre okoliczności mogą zaburzać prawidłowy wynik testu. Zalicza do nich pochodzenie badanego ( autokratyczna rodzina, uprzedzenia religijne i rasowe), to czy badany był wykorzystywany seksualnie oraz osobowość mieszana z którą urodził się badany. T. Hartman (1998) wyodrębnił 4 podstawowe typy osobowości i oznaczył je kolorami – czerwony, żółty, niebieski i zielony. Przygotował narzędzie diagnostyczne którym jest Test Kolorów. Autor proponuje, aby przed rozpoczęciem wypełniania testu:

- przypomnieć sobie jak najwcześniejsze dzieciństwo ( osobowość jest wrodzona i należy oddzielić to co wrodzone od tego co nabyte)
- najpierw odpowiedz na pytania co do których nie masz wątpliwości, potem wróć do trudniejszych
- zadawaj też pytania innym, aby Twoja samoocena podlegała weryfikacji
- nie oszukuj się, nie upiększaj swoich odpowiedzi, nie szukaj i nie zaznaczaj odpowiedzi bo taki kolor Ci się podoba – bądź szczerzy

## Część I

Numer pytania	Wady i zalet osobowości	X wybór jednej odpowiedzi
1.	A. Nie zmieniam poglądów	
	B. Jestem opiekuńczy	
	C. Jestem pomysłowy	
	D. Lubię rozrywki	
2.	A. Lubię mieć władzę	
	B. Jestem niezdecydowany	
	C. Jestem perfekcjonistą	
	D. Jestem egocentryczny	
3.	A. Jestem dominujący	

	B. Jestem tolerancyjny	
	C. Jestem życzliwy	
	D. Jestem entuzjastyczny	
4.	A. Jestem samodzielny	
	B. Jestem niepewny siebie	
	C. Jestem podejrzliwy	
	D. Jestem naiwny	
5.	A. Szybko podejmuję decyzje	
	B. Jestem zadowolony	
	C. Szybko podejmuję decyzje	
	D. Jestem zadowolony	
6.	A. Jestem arogancki	
	B. Często się martwię	
	C. Jestem uparty	
	D. Jestem niestały w uczuciach	
7.	A. Jestem asertywny	
	B. Można na mnie polegać	
	C. Jestem miły	
	D. Jestem towarzyski	
8.	A. Jestem apodyktyczny	
	B. Jestem samokrytyczny	
	C. Jestem niechętny do działania	
	D. Lubię prowokować	
9.	A. Lubię działać	
	B. Mam naturę analityka	
	C. Jestem wyrozumiały	
	D. Jestem beztroski	
10.	A. Jestem krytyczny	
	B. Jestem nadwrażliwy	
	C. Jestem nieśmiały	
	D. Bywam trudny do zniesienia	
11.	A. Jestem stanowczy	
	B. Jestem pedantyczny	
	C. Uważnie słucham	
	D. Lubię przyjęcia	
12.	A. Jestem wymagający	
	B. Nie wybaczam	
	C. Brak mi motywacji	
	D. Jestem próżny	
13.	A. Jestem odpowiedzialny	
	B. Jestem idealistą	
	C. Jestem delikatny	
	D. Jestem szczęśliwy	
14.	A. Jestem niecierpliwy	
	B. Miewam zmienne nastroje	

	C. Jestem bierny	
	D. Jestem impulsywny	
15.	A. Mam silną wolę	
	B. Szanuję innych	
	C. Jestem cierpliwy	
	D. Lubię żartować	
16.	A. Lubię dyskutować	
	B. Jestem marzycielem	
	C. Brak mi celu w życiu	
	D. Przerywam innym	
17.	A. Jestem niezależny	
	B. Można mi zaufać	
	C. Jestem zrównoważony	
	D. Jestem ufny	
18.	A. Jestem agresywny	
	B. Często wpadam w depresję	
	C. Bywam wieloznaczny	
	D. Jestem zapominalski	
19.	A. Jestem władczy	
	B. Jestem rozważny	
	C. Jestem taktowny	
	D. Jestem optymistą	
20.	A. Jestem mało wrażliwy	
	B. Często osądzam ludzi.	
	C. Jestem nudny	
	D. Jestem niezdyscyplinowany	
21.	A. Myślę logicznie	
	B. Ulegam emocjom.	
	C. Jestem ustępliwy	
	D. Jestem lubiany	
22.	A. Mam zawsze rację	
	B. Często mam poczucie winy	
	C. Jestem mało entuzjastyczny	
	D. Jestem mało zaangażowany	
23.	A. Jestem pragmatykiem	
	B. Jestem kulturalny	
	C. Jestem otwarty	
	D. Jestem spontaniczny	
24.	A. Jestem bezlitosny	
	B. Jestem troskliwy	
	C. Nie emocjonuję się tym, co robię	
	D. Lubię się popisywać	
25.	A. Skupiam się na osiągnięciu celu	
	B. Jestem szczery	
	C. Jestem dyplomata	

	D. Jestem energiczny	
26.	A. Jestem nietaktowny	
	B. Jestem wybredny	
	C. Jestem leniwy	
	D. Jestem hałaśliwy	
27.	A. Jestem bezpośredni	
	B. Jestem twórczy	
	C. Łatwo się przystosowuję	
	D. Żyję na pokaz	
28.	A. Jestem wyrachowany	
	B. Jestem obłudny	
	C. Jestem zakompleksiony	
	D. Jestem niezorganizowany	
29.	A. Jestem pewny siebie	
	B. Jestem zdyscyplinowany	
	C. Jestem sympatyczny	
	D. Jestem charyzmatyczny	
30.	A. Onieśmiam innych	
	B. Jestem ostrożny	
	C. Jestem nieproduktywny	
	D. Unikam konfrontacji	

Wyniki części I

Podsumuj liczbę punktów, wpisz w odpowiednie miejsca:

A) - ..... B) - ..... C) - ..... D) - .....

Część II

W drugiej części testu zastanów się, jak zareagowałbyś w poniższych sytuacjach. Wybierz tylko jedną, najlepiej do Ciebie pasującą odpowiedź. Po podsumowaniu wpisz wyniki we właściwe miejsca na końcu testu.

Numer pytania	Sytuacje	X wybór jednej odpowiedzi
31. Gdybym starał się o pracę, prawdopodobnie zatrudniono by mnie, bo	A. Bezpośredni i mocno angażuję się w to, co robię	
	B. Rozważny, dokładny i można na mnie polegać	
	C. Cierpliwy, taktowny i łatwo adaptuję się w nowych sytuacjach	

jestem:	D. Towarzyski, nonszalancki i pełen zapału	
32. Gdy w związku intymnym czuję się zagrożony przez partnera, wtedy:	A. Odczuwam gniew i reaguję agresywnie	
	B. Płaczę, czuję się urażony, planuję zemstę	
	C. Jestem spokojny, wycofuję się, często powstrzymuję złość, a potem wybucham z powodu byle drobiazgu	
	D. Dystansuję się i unikam dalszych konfliktów	
33. Życie ma sens tylko wtedy, gdy:	A. Dążę do osiągnięcia wyznaczonego celu i jestem aktywny	
	B. Przebywam z ludźmi i mam określony cel	
	C. Jest wolne od stresów i napięć	
	D. Mogę się nim cieszyć i nie mam powodów do zmartwień	
34. Jako dziecko byłem:	A. Uparty, błyskotliwy i /lub agresywny	
	B. Grzeczny, troskliwy i /lub miałem skłonność do depresji	
	C. Cichy, niewymagający i /lub nieśmiały	
	D. Gadatliwy, zadowolony i /lub chętny do zabawy	
35. Jako osoba dorosła jestem:	A. Uparty, stanowczy i /lub apodyktyczny	
	B. Odpowiedzialny, uczciwy i /lub pamiętliwy	
	C. Tolerancyjny, zadowolony i /lub brakuje mi motywacji	
	D. Charyzmatyczny, pozytywnie nastawiony do życia i /lub bywam	
36. Jako rodzic jestem:	A. Wymagający, porywczy i /lub bezkompromisowy	
	B. Troskliwy, wrażliwy i /lub krytyczny	



		C. Skłonny do ustępstw, na wszystko pozwalam i /lub czuję się przytłoczony	
		D. Chętny do zabaw, niesystematyczny i /lub nieodpowiedzialny	
37. Podczas sprzeczek z przyjaciółmi najczęściej:		A. Upieram się przy swoim zdaniu	
		B. Myślę o zasadach jakie wyznają i zastanawiam się nad tym, co czują	
		C. Jestem zacięty, czuję się nieswojo i /lub jestem zmieszany	
		D. Zachowuję się głośno, czuję się nieswojo i /lub idę na kompromis	
38. Gdy przyjaciele mają kłopoty jestem:		A. Opiekuńczy, zaradny i łatwo znajduję rozwiązanie problemu	
		B. Szczerze zainteresowany, współczuję i jestem lojalny - niezależnie od problemu	
		C. Cierpliwy, potrafię podnieść na duchu i chętnie słucham	
		D. Powściągliwy w wydawaniu opinii, nastawiony optymistycznie i potrafię rozładować napiętą sytuację.	
39. Podejmując decyzje jestem:		A. Asertywny, precyzyjny i logiczny	
		B. Rozważny, dokładny i ostrożny	
		C. Niezdecydowany, nieśmiały i zniechęcony	
		D. Impulsywny, niekonsekwentny i mało zaangażowany	
40. W obliczu niepowodzeń:		A. W duchu jestem samokrytyczny, ale głośno bronię swoich racji i nie przyznaję się do winy	
		B. Mam poczucie winy, jestem samokrytyczny, mam skłonność do depresji i w nią wpadam	
		C. W duchu odczuwam niepewność i strach	
		D. Jestem zażenowany i nerwowy, staram się uciec od problemu	

41. Gdy ktoś mnie urazi:	A. Jestem zdenerwowany i w duchu planuję szybki rewanż	
	B. Czuję się głęboko dotknięty i w zasadzie nigdy całkowicie nie wybaczam. Zemsta to za mało	
	C. W głębi duszy czuję się zraniony i szukam odwetu i/ lub staram się unikać tej osoby	
	D. Unikam konfrontacji, uznaję sytuację za niewartą zachodu i /lub szukam pomocy u przyjaciół	
42. Praca to:	Najlepszy sposób na życie	
	Czynność, którą należy wykonywać najlepiej jak się potrafi, lub nie wykonywać wcale. Moje motto to: najpierw obowiązek, potem przyjemność	
	Działalność pozytywna, jeśli sprawia mi przyjemność i nie mam obowiązku doprowadzania jej do końca	
	Zło konieczne, zdecydowanie mniej przyjemne od rozrywki	
43. W sytuacjach towarzyskich ludzie najczęściej:	A. Boją się mnie	
	B. Podziwiają mnie	
	C. Zajmują się mną	
	D. Zazdroszczą mi	
44. W związkach intymnych najbardziej zależy mi, by być:	A. Aprobowanym i postępować słusznie	
	B. Rozumianym, docenianym i bliskim drugiej osobie	
	C. Szanowanym, tolerancyjnym i zgodnym	
	D. Docenianym, wolnym i dobrze się bawić	

45. By czuć się dobrze, po- trzebuje:	Przywództwa, przygód, działania	
	Bezpieczeństwa, pracy twórczej, celu	
	Akceptacji i bezpieczeństwa	
	Rozrywki, pracy sprawiającej przyjemność i towa- rzystwa innych	

### Wyniki części II

Wpisz w odpowiednie miejsca:

A) - ..... B) - ..... C) - ..... D) - .....

### OSTATECZNY WYNIK

Dodaj punkty zdobyte w obydwu częściach testu. Każdej literze jest przyporządkowany jeden kolor określający typ osobowości.

### WYNIKI KOŃCOWE:

czerwony (A) - .....

niebieski (B) - .....

biały (C) - .....

żółty (D) - .....

Litera przy której wpisano najwyższą liczbę wyborów określa osobowość badanego. Wyniki w części I i II mogą być podobne, ale równie dobrze inne. Nie ma złych wyników. Kolory które są przypisane poszczególnym wyborom mają charakter uzupełniający wobec wyniku najwyższego.

A: Czerwoni (T.Hartman,1998)

Motywy działania czerwonych jest władza. Ich potrzeby koncentrują się wokół robienia dobrego wrażenia, podkreślania swej nieomyślności, wymagania szacunku i aprobaty elity. Do najważniejszych pragnień należy ukrywanie niepewności, działanie jako przywódca i ryzyko.

### Zalety czerwonej osobowości

Jako jednostka	Wyróżnia się logicznym myśleniem
	Ceni produktywny styl życia
	Jest dynamiczny i bezpośredni
	Ceni niezależność
	Jest urodzonym przywódcą
	Jest pomysłowy i zaradny

	Twórczo podchodzi do problemów
Jako rozmówca	Posługuje się logicznymi argumentami
	Szczerze i otwarcie wyraża swoje opinie
	Ma łatwość wyśławiania się
	Potrafi poprowadzić dyskusję efektywnym i praktycznym kierunkiem
	Jasno określa swój stosunek do partnerów
Dążenie do celu	Potrafi dokładnie określić cel
	Patrzy perspektywicznie
	Jest zdyscyplinowany
	Jest produktywny
	Szybko i z łatwością podejmuje decyzje
	Lubi piąć się w górę i osiągać cele
Jako pracownik	Pociąga go pozycja przywódcy, dobrze się czuje gdy ma władzę, jest dynamiczny i asertywny
	Znakomity organizator, doskonale rozdziela obowiązki
	Szybko podejmuje decyzje
	Dobrze wykonuje powierzone mu zadania
	Ma silną motywację, lubi rywalizować
Jako rodzic	Umie podjąć właściwe decyzje, szybko rozwiązuje problemy
	Jego decyzje jako głowy rodziny nie podlegają dyskusji
	Czuje się odpowiedzialny za rodzinę
	Zachęca dzieci do aktywności
Jako dziecko	Nie ukrywa swoich myśli
	Jest komunikatywny
	Ma silne poczucie niezależności
	Jest ciekawy i lubi ryzyko
	Dobrze radzi sobie bez rodziców
	Szybko wychodzi z kryzysowych sytuacji
	Potrafi poradzić sobie z problemami
	Jest pewny siebie
Jako przyjaciel	Jest szczery i pomocny i nieoceniony w nagłych i trudnych przypadkach losowych
	Chętnie uczestniczy w zajęciach grupowych
	Jest bezpośredni i otwarty w konfliktach dobrze radzi sobie w rozwiązywaniu problemów,
Jako partner życiowy	Jest bardzo opiekuńczy i lojalny, można na nim polegać
	Poczuwa się do odpowiedzialności finansowej

Wady czerwonej osobowości

Jako jednostka	Troszczy się o własną satysfakcję
	Dla osobistych korzyści nie waha się wdać w konflikty
	Nie zdaje sobie sprawy z własnych uczuć
	Ma zawsze rację
	Nie potrafi się zrelaksować i zawsze musi coś robić
	Jest arogancki i lekceważy zwierzchników nie szanuje ich uczuć
	Nie przyznaje się do braku umiejętności, gdyż obawia się , że straci władzę
Jako rozmówca	Nie uświadamia sobie uczuć, tłumii emocje
	Jest niewrażliwy i nietaktowny, surowy w osądzaniu
	Szybko nudzi się próżnym gadaniem
	Nie potrafi słuchać
	Obwinia innych o własne niepowodzenia, niecierpliwy
Jako pracownik	Władza pozwala mu kontrolować innych
	Zmusza do pracy siebie i innych bo nie lubi odpoczywać
	Pochopnie podejmuje decyzje i nigdy nie pyta o radę
	Bardziej niż ludzie interesuje go zadanie
	Wymaga lojalności i posłuszeństwa
	Bezkompromisowy i apodyktyczny
	Częściej krytykuje niż chwali
	Zbyt pochłonięty rywalizacją, by się nią cieszyć
Jako rodzic	Dużo wymaga, ale nie wspiera dzieci
	Oczekuje bezwzględnego posłuszeństwa
	Od rodziny oczekuje lojalności bez względu na okoliczności
	Nie rozumie troski i obaw dzieci
	Zawsze jego słowo jest ostateczne
	Nie potrafi słuchać
	Nie ma cierpliwości i nie toleruje „wygłupów”
	Nie rozumie potrzeb emocjonalnych dzieci
	Dręczy dzieci gdy jego zdaniem źle postępują
Jako dziecko	Za wszelką cenę próbuje manipulować rodzicami
	Często się przeciwstawia
	Nie pozwala by rodzice mieli nad nim kontrolę
	Wszystko wie lepiej, nie potrafi słuchać
	Krytykuje rodziców
	Walczy z rodzeństwem o władzę
	Nieświadomie ukrywa niepewność i potrzeby emocjonalne
	Dystansuje się do spraw rodziny
	Jest bardzo niezależny i wymagający

	Nie potrafi szczerze chwalić
	Dramatycznie reaguje na ból, wymaga stałej opieki jak choruje
Jako przyjaciel	Niewrażliwy i uparty
	Racjonalizuje korzyści z przyjaźni
	Przyjaźń jego zdaniem to taka gdzie wszyscy go słuchają
	Nie poczuwa się do odpowiedzialności i braku umiejętności gdy coś się nie uda
Jako partner życiowy	Tylko jego zadowolenie jest najważniejsze, wymagający, arogancki, niewrażliwy, krytykant
	Ukrywa niepewność
	Nie potrafi słuchać
	Nie potrzebuje bliskości

Zawody odpowiednie dla czerwonych to : administrator, policjant, lekarz, doradca podatkowy, oficer, polityk, prawnik, sprzedawca, duchowny, agent nieruchomości, pracownik działu marketingu, krytyk, majster budowlany, woźny. Motywem działania czerwonych jest władza. Potrzeby koncentrują się wokół robienia dobrego wrażenia na innych, poczucia nieomyślności, poczucia że wszyscy muszą mnie szanować, entuzjazm i aprobata elity do której czerwoni chcą się zaliczać. Czerwone kraje to Chiny, Japonia i Niemcy. Czerwony znak zodiaku to Baran. Z czerwonym trzeba umieć się „ dogadać”. Zatem nigdy nie wolno czerwonego atakować, zawstydząć, karać cielesnie, odwoływać się do uczuć i poczucia bliskości. Natomiast koniecznie trzeba być produktywnym i efektywnym, logicznym, domagać się uwagi i szacunku, opowiadać o swoich uczuciach, pozwalać czerwonym przewodzić, podejmować decyzje i wybierać sposób realizacji zdania.

T. Hartman (1998) daje także czerwonym rady aby, byli bardziej towarzyscy i okazywali emocje innym chwając ich, nie stawiali zbyt wysokiej poprzeczki swoim bliskim i współpracownikom, wyznaczali cele zrozumiałe dla innych i takie z którymi inni także się identyfikują oraz nie obwiniali innych za swoje klęski.

B: Niebiescy (T.Hartman, 1998)

Motywy działania niebieskich jest zachowanie intymności. Główne potrzeby zaś koncentrują się wokół dobroci, zrozumienia i akceptacji. Pragnienia niebieskich to przede wszystkim posiadanie tych którzy będą chcieli ich wysłuchać gdy są niepewni, docenić, zapewnić bezpieczeństwo i niezależność.

Zalety niebieskiej osobowości	
Jako jednostka	Traktuje życie bardzo poważnie, jest aktywny
	Ma silne poczucie estetyki i sensu życia

	Jest szczery i głęboko emocjonalny
	Ma analityczny umysł ( zastanawia się dlaczego ludzie się tak zachowują)
Jako rozmówca	Jest wrażliwy, ceni szczerą rozmowę, nie ponagla rozmówcy
	Wczuwa się w sytuację rozmówcy ( empatia emocjonalna i poznawcza)
	W rozmowie lepiej czuje się w małej grupie
	Otwiera się na propozycje
	Dąży do osiągnięcia celu, jest zdyscyplinowany
	Dokładnie planuje, a potem realizuje plan
Jako pracownik	Dobrze czuje się jako pracownik "zaplecza"
	Szanuje pracodawcę ze względu na jego status zawodowy
	Skupia się na planie i jego szczegółach
	Docenia u innych twórcze myślenie
	„ Daje z siebie” więcej niż się od niego wymaga
Jako rodzic	Zachęca dzieci do rozwoju zawodowego i naukowego
	Potrafi "wyrobić" u dzieci dobre nawyki społeczne ( maniery, systematyczność, odpowiedzialność)
	Jest wnikliwym obserwatorem
	Cechuje go empatia (emocjonalna i poznawcza) i chętnie poświęca się dla innych
	Jest wobec dzieci szczery i lojalny
	Angażuje się w długoterminowe zobowiązania
	Potrafi utrzymać czystość w domu i nadać mu przytulności
	Wysłuchuje się w potrzeby dzieci i stara się rozumieć ich zachowania
Jako dziecko	Umie się odpowiednio zachować i chętnie się uczy
	Podporządkowuje się ustnym upomnieniom
	Jest lojalny wobec rodziców i rodzeństwa, niezależnie od stosunków panujących w domu
	Szczerze zainteresowany drugą osobą, wspiera w kłopotach, poświęca czas przyjaciołom. lojalny
	Pamięta o innych, organizuje uroczystości
Jako partner życiowy	Najważniejsze są relacje z bliskimi, bliskość
	Podejmowanie decyzji pozostawia współmałżonkowi

#### Wady niebieskiej osobowości

Jako jednostka	Jest zbyt emocjonalny
	Bywa obłudny i fałszywy
	Kontroluje i/lub zazdrości innym sukcesów

	Jest perfekcjonistą
	Ma o sobie złe zdanie
Jako rozmówca	Ma zdecydowane zdanie na wiele tematów
	Przegaduje lub wyklada temat zamiast o nim dyskutować
	Niechętnie negocjuje
	Boi się „utrąty twarzy”
	Jest emocjonalny, zakłada że inni powinni czytać w jego myślach i widzieć co on czuje zatem powinni być wrażliwi
Dążenie do celu	Ma bardzo wysokie wymagania
	Niepowodzenia go zniechęcają
	Denerwuje go brak współpracy w zespole
	Oczekuje, że wszyscy uznają jego cele za własne
Jako pracownik	Uważa, że jest najlepszy w wykonywaniu zadań a z drugiej strony nie wierzy w siebie
	Wybiera zawody które dają mu poczucie bezpieczeństwa
	Jego wymagania są nierealistyczne
	Unika wystąpień publicznych
	Jest „szczegółarzem”
	Jest krytyczny
	Bierze na siebie zbyt dużo
Jako rodzic	Zarzuca dzieciom, że go nie doceniają go jako rodzica
	Wzbudza w dzieciach poczucie winy
	Kontrolujący, nadopiekuńczy, silnie wymagający
	Ma silne poczucie moralności i zadręcza dzieci gdy podejrzewa, że postąpiły źle
	Nie rozumie dziecięcych zabaw gdy nie niosą one wyraźnego sensu
	W domu najważniejszy jest porządek i schludność

Odpowiednie zawody dla niebieskich to: nauczyciel, bibliotekarz, dziennikarz polityk, rzemieślnik, inżynier, architekt, psychoterapeuta, psychoanalityk, duchowny, informatyk, muzyk, bankier, księgowy. Niebiescy to gąbki podziwu i emocjonalności ( chłoną to). Są zaangażowani i lojalni, perfekcyjni, wymagający, zdyscyplinowani i uparci. Niebiescy jednak przede wszystkim filantropii, opiekuńczy wobec innych, zdecydowani i oddani, a także zdyscyplinowani i uparci. Z drugiej strony drażliwi, zacięci i wiecznie zmartwieni z dużym poczuciem winy. Stąd też wynikają ich nierówne reakcje wobec bodźca co czyni ich skomplikowanymi. Czasami są obłudni i niepewni. Niebieskie kraje to Stany Zjednoczone, Anglia i Dania. Wśród znaków zodiaku niebiescy to Strzelce.



T.Hartman (1998) daje rady niebieskim, aby byli mniej emocjonalni bo wywołuje to chaos. Ograniczyli swój perfekcjonizm bo blokuje on kontakty z ludźmi. Byli mniej krytyczni wobec innych. Myśleli pozytywnie i nie poddawali się przygnębieniu.

C: Biali (T.Hartman,1998)

Głównym motywem w funkcjonowaniu białych jest spokój. Potrzeby zaś to dobre samopoczucie i zapewnienie przez otoczenie szacunku, tolerancji i niezależności. Pragnieniami są powstrzymanie niepewności, dobroć, wolność i zadowolenie.

Zalety białej osobowości	
Jako jednostka	Refleksyjny, spokojny, łagodny, cierpliwy wobec innych osób i zwierząt
	Szczery i bezpretensjonalny styl życia
	Dostosowuje się do innych i sytuacji
Jako rozmówca	Akceptuje punkt widzenia innych ( empatia poznawcza)
	Urodzony mediator i negocjator
	Świetny słuchacz
Dążenie do celu	Lubi dążyć do celu
	Lubi wybierać wśród wielu możliwości
	Wierzy w siebie
Jako pracownik	Lubi wolniejsze tempo pracy i ceni czas na zastanowienie się
	Nonkonformista
	Zachowuje „zimną krew” w sytuacjach stresowych
	Świetny urzędnik i negocjator
	Czasami lubi dreszczyk emocji
Jako rodzic	Cierpliwy, wspierający, demokratą „ dzieci mają głos”
	Dogaduje się z trudnymi dziećmi
	Tolerancyjny
	Szanowany za dobre maniery i styl
	Zawsze ma czas dla dzieci
Jako dziecko	Nie buntuje się przeciw rodzicom i tradycjom
	Dogaduje się z rodzeństwem
	Lubi bawić sam
	Jest niewymagający
Jako partner życiowy	Lojalny, akceptujący i oddany
	Ceni zdolności przywódcze partnera
	Toleruje lenistwo
Jako przyjaciel	Wierny na dobre i złe
	Tolerancyjny, wyrozumiały, spokojny, zrelaksowany, empatyczny

	Lubi prawie wszystkich jest lubiany prawie przez wszystkich
	Nie stawia przyjaciołom wielkich wymagań

Wady białej osobowości	
Jako jednostka	Nudny w swej obiektywności
	Bierny w życiu
	Niezdecydowany i podatny na wpływy
	Leniwy, działa bez zaangażowania, nie bierze odpowiedzialności
	Wstydlivy i niepewny siebie
Jako rozmówca	Obawia się dyskusji i konfrontacji, woli obserwować spory innych
	Boi się nawiązywać rozmowę
	Nieszczery godzi się z innymi, aby tylko mieć spokój
Dążenie do celu	Motto "pożyjemy, zobaczymy"
	Cele są dla niego ograniczeniami
	Pozostawia wybór celów innym
Jako pracownik	Unika zwracania na siebie uwagi
	Chętnie wykonuje nudne prace, jest mało energiczny, wolno pracuje
	Chce by inni go kontrolowali, z drugiej strony oburza się gdy inni go sprawdzają i narzucają swoje zdanie
	Trudno go zainspirować
	Obawia się zmian i ryzyka
	Przy małej motywacji łatwo nim manipulować
Jako rodzic	Dzieci mogą nim manipulować
	Obsesyjnie strzeże domowego miru
	Mało aktywny w kontaktach z dziećmi
	Jako głowa rodziny jest niezdecydowany
	Nie potrafi utrzymać dyscypliny
Jako dziecko	Nie interesuje go życie rodzinne
	Nie pozwala zmuszać się do robienia czegokolwiek
	Krytykuje rodziców
	Jest mało rozmowny
Jako przyjaciel	Potrzebuje opieki i wsparcia, łatwo go zranić
	Nie potrafi szczerze okazać, że o kimś źle myśli
	Jest bierny i mało kreatywny
Jako życiowy partner	Inni muszą za niego podejmować decyzje
	Łatwo się przystosowuje, sam nic nie proponuje
	Nie angażuje się w związki intymne
	Nudny, niezdecydowany
	Pozwala, aby „życie przeciekało mu przez palce”

Biali to przede wszystkim ci którzy powinni wybierać zwody w których nie trzeba mieć wysokiej motywacji. T. Hartman (1998), co dziwne, wskazuje na "leśnika, dentystę, weterynarza, oficera policji, wojskowego, prawnika, agenta służb specjalnych, przedszkolanki" (s.95). Ja nie chciałabym spotkać dentysty czy oficera policji którzy ma niską motywację a dbają o moje zęby czy też bezpieczeństwo. Z drugiej strony biali są spokojnymi dyplomatami, cichymi, nie asertywnymi, biernymi, wątpięcymi, skrytymi, nudnymi i leniwymi. Są także empatyczni i mili, marzycielscy, wyrozumiali, delikatni i zrównoważeni. Białe kraje to Finlandia, Szwajcaria i Kanada. Rady dla białych sformułowane przez T. Hartmana (1998): staraj się mówić o tym co czujesz, stawiaj czoło wyzwaniom, przekonaj się, że konflikty przynoszą czasem korzyści, postaraj się być bardziej obowiązkowy, nie bądź defensywny, pracuj a nie marz.

### C: Żółci (T.Hartman,1998)

Przewodnym motywem życia jest zabawa. Pragną robić dobre wrażenie, brylować w towarzystwie, zbierać pochwały i być bezwarunkowo aprobowanym przez innych. Do najskrytszych pragnień żółtych można zaliczyć ukrywanie niepewności, szczęście, wolność oraz przeżywanie coraz to nowych przygód i rozrywki.

Zalety żółtej osobowości	
Jako jednostka	Optymista który lubi siebie i innych
	Otwarty na nowe możliwości, przygody i wyzwania
	Traktuje życie jak nieustającą zabawę
Jako rozmówca	Szybko myśli i spontanicznie wyraża swoje opinie
	Łatwo się z nim rozmawia
	Podczas rozmowy lubi kontakt fizyczny (dotyk, uściski)
	Energiczny w kontaktach grupowych
	Znakomity rozmówca w tzw. „tematach dowolnych”
Jako pracownik	Jest energiczny lubi ryzyko i szybkie wyniki swojej pracy
	Jest przyjazny, towarzyski, charyzmatyczny
	Dbą o swój wygląd, jest reprezentacyjny
	Pędzi za marzeniami
	Inspiruje i zachęca innych do współzawodnictwa
Jako rodzic	Nie załamuje się niepowodzeniami, zawsze znajdzie plusy
	Dzieci go lubią, umie im zapewnić rozrywkę, ściska je i przytula
	Nie ocenia przyjaciół dzieci

	Potrafi zapewnić dzieciom rozrywkę
Jako dziecko	Rozrywkowy, wesoły, zabawny, towarzyski, chętnie ścisza i przytula innych
	Lubi nowe doświadczenia, jest otwarty, akceptuje różnice, jest ciekawy świata i wścibski
	Jest komunikatywny
	Jest konformistą
Jako partner życiowy	Jest romantyczny i dostarcza partnerowi wrażeń
	Jest otwarty na zmiany, doświadczenia i sugestie innych
	Nie lubi się obarczać zbędnym bagażem emocji
Jako przyjaciel	Często przyjaciele są ważniejsi dla niego od rodziny
	Jest ufny, otwarty, wybacza i jest podatny na wpływy
	Ludzie lubią przebywać w jego towarzystwie

### Wady żółtej osobowości




Jako jednostka	Zależy mu na dobrym wrażeniu, wyolbrzymia swoje sukcesy kosztem innych, powierzchowny
	Unika problemów, dużo mówi-mało robi
	Jest niezdyscyplinowany, brak mu zaangażowania, nie stały w uczuciach
	Sam siebie chroni przed cierpieniem
	Głośny i nietaktowny
Jako rozmówca	Mówi zanim się zastanowi, żartuje z bolesnych spraw, jest nietaktowny
	Ekspresywny (przymiotniki w stopniu najwyższym), przerywa innym, nie słucha
	Mówi „o wszystkim i niczym”, zapomina co do niego mówiono, powtarza się
	Lekkomyślny i powierzchowny
Dążenie do celu	Brak dyscypliny i zaangażowania woli się dobrze bawić
	Bardziej interesuje go „występowanie na scenie niż pisanie scenariusza”
	Rozproszony, niezorganizowany, nie potrafi słuchać
	Nie planuje przyszłości” ważne jest tu i teraz”
Jako pracownik	Brak koncentracji, zaangażowania, niesubordynacja
	Hedonista, woli odpoczywać niż pracować
	Niewiele spraw traktuje poważnie, niedbały i nieprzewidywalny
	Potrzebuje stałego kontaktu z ludźmi
Jako rodzic	Egocentryczny, nieodpowiedzialny, niekonsekwentny, woli się bawić niż wychowywać
	Nie dba o dom


	Sarkastyczny
Jako dziecko	Wymagający, nieposłuszny
	Dokucza rodzeństwu
	Wybiera najłatwiejsze rzeczy do zrobienia
	Bardziej zależy mu na kolegach niż na rodzinie
Jako przyjaciel	Mówi o sobie, nie słucha, nie można na nim polegać
	Porzuca starych przyjaciół na rzecz nowych
Jako partner życiowy	Niestały, nie lubi zobowiązań
	Nie potrafi wspierać partnera
	Ignoruje uczucia innych, egocentryk

Żółty to szczęśliwy egoista i hedonista. Impulsywny i niezdyscyplinowany traktujący innych powierzchownie, zaś z drugiej strony charyzmatyczny i dusza towarzystwa. Odpowiednie zawody dla żółtych to ratownik, strażak, duchowny, agent biura podróży, przewodnik wycieczek, artysta estradowy, kosmetyczka, sekretarka, recepcjonista, sprzedawca. Żółtym znakiem zodiaku jest lew. Żółtymi krajami zaś Meksyk, Brazylia i Australia. T. Hartman (1998) daje rady żółtym, aby zwracali uwagę na rzeczy ważne dla innych, ustalali cel które chcą osiągnąć oraz koncentrowali się na ważnych sprawach a nie zabawie.

Podsumowując T. Hartman (1998) uważa, że najtrudniejszą kombinacją kolorów dotyczących jednej osoby jest połączenie osobowości czerwonej i niebieskiej (s. 121). Niebiescy „doświadczają konfliktów wewnętrznych (...) ale są także najbardziej zaradnymi życiowo ze wszystkich typów osobowości (...) ludzie którzy łączą wpływy białej i żółtej osobowości mają znakomite umiejętności towarzyskie” (s. 123-127). Przemieszanie kolorów w osobowości ludzkiej tworzy nam różne kombinacje dając pole do interpretacji zachowań na podstawie kolorów.

W wielkim skrócie zalety i wady poszczególnych kolorów T. Hartman (1998, s. 249-250) opisuje tak:

<b>Czerwony:</b> Przywódca 	Zalety: lojalność wobec zadań, zaangażowanie, marzycielstwo, logiczne myślenie, silne cechy przywódcze, łatwa koncentracja, odpowiedzialność
	Wady: duma, arogancja, niewrażliwość, nieumiejętność słuchania, nietakt, buntowniczość, krytycyzm, niecierpliwość
<b>Niebieski:</b> Analityk i organizator 	Zalety: lojalność wobec ludzi, zaangażowanie, dbałość o jakość, szczerość, uczciwość, stanowczość, prawość
	Wady: obłuda, krytycyzm, depresyjność, kontrolowanie innych, zawziętość, podejrzliwość, nieracjonalność
<b>Biały:</b> Wizjoner i budowniczy 	Zalety: tolerancyjność, cierpliwość, współpraca z innymi, akceptacja innych, obiektywizm, zrównoważenie, umiejętność słuchania
	Wady: nieśmiałość, upór, nieumiejętność okazywania

	uczuć, lenistwo, brak zaangażowania, podatność na wpływy innych, bezcelowość
Żółty: Pomysłodawca, kreator nowych idei	Zalety: pozytywne nastawienie na innych, wielkoduszność, przyjacielskość, optymizm, ufność, docenianie innych, otwartość
	Wady: brak zaangażowania, niestałość, nieuprzejmość, nieodpowiedzialność, buntowniczość, egoizm, brak wymagań

Z badań T.Hartmana (1998) wynika, że osobowość typu Czerwony reprezentuje około 25% badanych, Niebieskich – 35%; Białych – 20%; i Żółtych – 20%.

## 2.2. Kod kolorów a typy osobowości T.Eriksona

T.Erikson (2017) w swojej książce pt. „Otoczeni przez idiotów. Jak dogadać się z tymi, których nie możesz zrozumieć” pisze: „zdajemy sobie sprawę z tego, co robimy, ale nie zdajemy sobie sprawy z tego, dlaczego to robimy. Tym samym oceniamy innych przez pryzmat tego, co postrzegamy we własnym postępowaniu (...) człowiek zachowuje się różnie w różnych okolicznościach, co irytuje lub cieszy otoczenie”(s.15). Autor stworzył model i wzór zachowanie, które określa jako funkcję osobowości i wpływu osobowości. Zatem zachowanie jest tym co widzimy. Osobowość jest tym czego próbujemy się dowiedzieć. Wpływ otoczenia zaś to czynniki na które mamy wpływ.

Zbudowany przez T.Eriksona (2017) model składa się z czterech kolorów. Podobnie zbudował swój model T. Hartman (1998) który także wykorzystał kolor czerwony, niebieski, zielony i żółty. W zestawieniu zamieszczonym poniżej zauważyć można pewną zgodność, ale także i różnice.

Tabela 10

Zestawienie koncepcji T. Hartmana (1998) i T.Eriksona (2017)

<p><b><u>Filantrop (T.Hartman)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Altruści</li> <li>• Potrzebują bliskości</li> <li>• Potrzebują zrozumienia</li> <li>• Chcą być doceniani</li> <li>• Mają wysokie morale</li> </ul> <p><b><u>Analityczny (T.Erikson)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wolno reagują</li> <li>• Najwięcej wysiłku wkładają w organizację</li> <li>• Brak zainteresowania innymi</li> <li>• Skoncentrowani na przeszłości</li> <li>• Ostrożni w działaniu</li> <li>• Unikają zaangażowania</li> </ul>	niebieski	<p><b><u>Dyktator (T.Hartman)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Urodzeni przywódcy</li> <li>• Lubią władzę</li> <li>• Muszą działać</li> <li>• Dbają by zrobić wrażenie na innych</li> <li>• Nie należy ich brać poważnie</li> </ul> <p><b><u>Dominujący (T.Erikson)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szybko reagują</li> <li>• Wysiłek wkładają w kontrolę</li> <li>• Nieostrożni w relacjach z otoczeniem</li> <li>• Skoncentrowani na teraźniejszości</li> <li>• Szybko podejmują działanie</li> <li>• Aktywni</li> </ul>	czerwony
<p><b><u>Wielbiciel spokoju (T. Hartman)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spokojni</li> <li>• Potrzebują dobroci</li> <li>• Niezależni</li> <li>• Wolą pozostawać w cieniu</li> <li>• Słuchają innych</li> <li>• Są podatni na sugestie</li> </ul> <p><b><u>Stabilny (T.Erikson)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reagują spokojnie</li> <li>• Najwięcej wysiłku wkładają w nawiązanie kontaktu</li> <li>• Odrzucają zmiany</li> <li>• Skoncentrowani na teraźniejszości</li> <li>• Wspierają innych</li> <li>• Unikają konfliktów</li> </ul>	biały/zielony	<p><b><u>Miłośnicy dobrej zabawy (T. Hartman)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubią zabawę</li> <li>• Potrzebują pochwał</li> <li>• Pragną więzi emocjonalnej</li> <li>• Pragną popularności</li> <li>• Lubią działać</li> </ul> <p><b><u>Inspirujący (T. Erikson)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szybko reagują</li> <li>• Zaangażowani</li> <li>• Odrzucają rutynę</li> <li>• Skoncentrowani na przyszłości</li> <li>• Impulsywni</li> <li>• Unikają izolacji</li> </ul>	żółty

T.Erikson (2017) korzysta z modelu osobowości DISC, który także opiera się na czterech kolorach. Czerwony – wybuchowy i dominujący przywódca, żółty – gadatliwy i inspirujący optymista oraz dusza towarzystwa, zielony – podporządkowany, stabilny i spokojny wykonawca powierzonych mu czynności, niebieski – dokładny do granic możliwości analityk. We wszystkich opisywanych powyżej koncepcjach znajdujemy także odniesienie do teorii czterech temperamentów Hipokratesa. Człowiek jest zdrowy gdy krew, żółć, czarna żółć i flegma pozostają w równowadze. Gdy jednak przeważa jedna z substancji człowiek staje się cholerykiem(żółć), flegmatykiem ( flegma), sangwinikiem( krew, serce) oraz melancholikiem (czarna żółć). Azetkowie przyrównywali ludzi do czterech żywiołów. I tu także mamy kolory. Ludzie ognia to czerwoni, ludzie powietrza to żółci, ludzie ziemi to zieloni a niebiescy to ludzie wody.

## 2.3. Model osobowości DISC W.M. Marstona

Twórcą modelu jest amerykański psycholog W.M. Marston, który wyróżnił cztery postawy uporządkowane w dwie przeciwstawne sobie pary. Pierwsza para to postawy otwarte na innych ludzi, ekstrawertyczne (Outgoing) i introwertyczne, powściągliwe (Reserved). Drugą parą są postawy zorientowane na ludzi (People Oriented) oraz na zadania (Task Oriented). W ich zakresach znajdują się cztery główne osobowości, czyli: Dominant, Influencing, Steady, Cautious (od pierwszych liter nazw osobowości wziętą nazwę model DISC, ( L. Price 2018, 2019, L .Price, B. Smith, 2018). Test bada styl komunikacji, poziom decyzyjności, poziom analitycznego myślenia, samodzielność, reakcję na zmianę, odporność na stres, umiejętność organizacji pracy, wartości wnoszone do zespołu, poziom kompetencji liderkich.

A. Sarnacka-Smith (2019) analizując koncepcję W.M. Marston wskazała na problem kształtowania się stylu zachowania od kołyski. Przyjemne dla niemowląt jest nabywanie cech ze stylu S natomiast uczenie się sumienności, czyli zestawu zachowań typowych dla stylu C już nie bowiem wymagają one typowego uczenia się. Gdy dzieci są wytrwałe i mają w sobie determinację wtedy nabywanie cech typowych dla stylu D przychodzi z łatwością. „Według W.M. Marstona niemowlęta rodzą się z wrodzonymi instynktami, które przyczyniają się do nabywania cech ze stylu D (Dominujący, I (Wpływowy) i S (Stały), natomiast styl C (Sumienny) jest stylem, który z biegiem czasu nabywamy i uczymy się go” ( A. Sarnacka-Smith, 2019, s.1).

W literaturze przedmiotu W.M. Marston (2015), wskazuje także na fakt, że DISC to część badania D3 (DISC/TEAMS/VALUES/BAI), które jest prawdopodobnie najbardziej czułym narzędziem diagnozy kompetencji na świecie, gdyż łączy w sobie 4 analizy: DISC (style zachowania), TEAMS (role zespołowe), VALUES (wartości) i BAI (wewnętrzne motywacje).

DISC to 40 kombinacji stylów (bierzemy pod uwagę style, które na wykresie są powyżej „0”, są „widoczne”); kiedy dodamy do nich badanie TEAMS i VALUES (badanie D3) – wówczas mamy 240 kombinacje, a 1440 – kiedy włączamy badanie BAI – postaw w miejscu pracy. Za każdą kombinacją stylów stoi inny raport, stąd informacja zwrotna z badania jest bardzo szczegółowa. W przedstawianej książce interesuje nas tylko wersja podstawowa i kolor osobowości, tak, aby można ją było zastosować do badań w szkole. W literaturze zawartej na końcu książki umieściłam linki do testów i wyników badań na dużej grupie badawczej.



# D



Osobowość dominująca (Dominant):

Osobowości mieszczące się w zakresie między otwartością i nastawieniem na zadania. Pracownicy tego typu pracują szybko i równie szybko chcą widzieć efekty swoich działań; lubią wyzwania, nie boją się podejmować ryzyka, ale mogą także działać impulsywnie. To dobrzy liderzy zespołu, ale wymagają kontroli, ponieważ dla nich liczy się osiągnięcie celu. Osobowości dominujące nie pracują wydajnie, gdy nie mają wolności działania; mają swoje zdanie. Lubią być doceniani poprzez namacalne nagrody

- ogólna charakterystyka: pewny siebie, decyzyjny, skoncentrowany na realizację celu, wielozadaniowy, lubiący wyzwania i konfrontację, doceniający zmiany, niecierpliwy etc.
- największy lęk: bycie wykorzystanym, utrata kontroli nad sytuacją
- co motywuje? nowe wyzwania i możliwości, niezależność

Charakterystyczne zachowania badanego

- osiąganie natychmiastowych wyników
- inicjowanie zadań
- podejmowanie wyzwań
- szybkie podejmowanie decyzji
- kwestionowanie dotychczasowych rozwiązań
- przyjmowanie roli kierownika rozwiązywanie trudności

Badany potrzebuje do pracy w grupie innych którzy

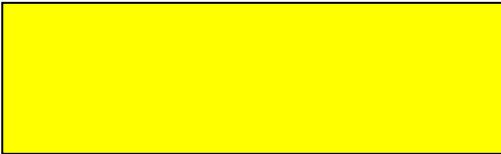
- rozważają „za i przeciw”
- podejmują świadome ryzyko
- postępują ostrożnie
- tworzą przewidywalne środowisko
- zastanawiają się nad podjęciem decyzji

- |  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• zwracają uwagę na potrzeby innych</li></ul> |
|--|---|

<p>Badany pragnie w swoim środowisku uzyskiwać</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• władzę i mieć autorytet</li> <li>• prestiż i uznanie</li> <li>• szeroki zakres działań</li> <li>• bezpośrednio odpowiedzialności</li> <li>• możliwości awansu</li> <li>• brak kontroli i nadzoru ( pozostawienie mu „wolnej ręki”)</li> <li>• różnorodności działań i wyzwań</li> </ul>
<p>Aby badany zwiększył swoją aktywność powinien</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• otrzymywać trudne zadania do realizacji</li> <li>• zrozumieć, że potrzebuje innych współpracujących</li> <li>• praktycznie rozwiązywać problemy</li> <li>• doświadczać silnych emocji ( radości i smutku)</li> <li>• identyfikować się z grupą, czuć się jej członkiem</li> <li>• uzasadniać swoje pomysły</li> <li>• uświadamiać sobie konsekwencje swoich decyzji</li> <li>• samodzielnie ustalać tempo pracy</li> </ul>
<p>Badany w grupie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• instynktowny lider</li> <li>• wyznacza cele i realizuje cele w innowacyjny sposób</li> <li>• samodzielny</li> <li>• nie traci celu z oczu</li> <li>• konkretny i bezpośredni – mówi wprost</li> <li>• daje wskazówki i kieruje grupą i z nią podejmuje decyzje</li> <li>• z reguły optymistą</li> <li>• lubi ryzyko, wyzwania</li> <li>• potrafi zajmować się wieloma projektami jednocześnie</li> <li>• dobrze sobie radzi z dużym obciążeniem pracą</li> </ul>
<p>Efektywny sposób komunikacji z</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mów krótko, konkretnie,</li> </ul>

<p>badanym</p>	<p>wprost</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nie mów chaotycznie, nie powtarzaj się</li> <li>• zadawaj pytania typu „co?” i „dlaczego?”</li> <li>• skup się na działaniu, pamiętaj, że dla niego liczą się rezultaty</li> <li>• sugeruj rozwiązania, nie skupiaj się na analizie problemu</li> <li>• wskaż logiczne korzyści dla pomysłów, które proponujesz</li> <li>• zgadzając się z czymś, zgadzaj się faktami i pomysłami a nie z osobą</li> <li>• nie spoufalaj się zbyt i nie bądź zbyt rozmowny</li> <li>• jeśli coś stwierdzasz, miej na to konkretne dowody, fakty potwierdzające twoją tezę</li> <li>• nie generalizuj</li> </ul>
<p>Potencjalne obszary pracy nauczyciela nad rozwojem badanego aby mógł on</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• być „aktywnym” słuchaczem</li> <li>• zwracał uwagę na pomysły innych członków zespołu</li> <li>• starał się bardziej doceniać opinie, uczucia i pragnienia innych</li> <li>• budował i rozwijał relacje z ludźmi</li> <li>• poświęcał czas na wyjaśnienia „dlaczego” dla swoich stwierdzeń i propozycji</li> <li>• był bardziej otwarty, mniej konfrontacyjny</li> </ul>
<p>Mity dotyczące osobowości</p>	<p>Nieprawdą jest że, osoby dominujące nie myślą o ludziach i liczy tylko cel. Myślą, jeśli tylko na poziomie wartości mają np. uczciwość . Osobowość dominująca komunikuje się przez cele, konkretnie, dyrektyw-</p>


	nie, ale nie ma to nic wspólnego z ignorowaniem innych.
--	---

<p><b>I</b> </p> <p>Osobowość inspirująca (Influencing): To osoba otwarta i nastawiona na ludzi. Osoby o osobowości „I” są urodzonymi liderami. Świetnie pokierują działaniami zespołu, są kreatywne i pomysłowe. Najlepiej odnajdują się w działaniu grupowym. Warto więc wykorzystać ich potencjał i zlecać działania odpowiadające tej osobowości. W schematycznej, powtarzalnej pracy są mało efektywni i szybko się nudzą. Motywuje ich poczucie odpowiedzialności za innych, a ich nagradzanie powinno odbywać się forum publicznym</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ogólna charakterystyka: nastawiony na ludzi, rozmowny, wesoły, kreatywny, emocjonalny, wspierający, mało zorganizowany etc.</li> <li>• największy lęk: odrzucenie przez innych</li> <li>• co motywuje? aprobata społeczna, prestiż, uznanie, zaufanie ze strony innych</li> </ul>
<p>Charakterystyczne zachowania badanego</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ceni spotkania z innymi i współpracę w grupie</li> <li>• lubi wywierać dobre wrażenie</li> <li>• jest elokwentny</li> <li>• potrafi stworzyć motywującą atmosferę i wyzwolić entuzjazm</li> <li>• ma optymistyczne podejście do ludzi</li> <li>• potrafi zabawić innych</li> </ul>
<p>Badany potrzebuje innych którzy</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• koncentrują się na zadaniu i są logiczni</li> <li>• poszukują faktów</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• stosują usystematyzowane metody działania</li><li>• wolą mieć do czynienia z rzeczami niż z ludźmi</li><li>• wypowiadają się szczerze i szanują szczerłość</li><li>• manifestują swoją indywidualność</li></ul>
--	---

<p>Badany pragnie w swoim środowisku</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• akceptacji i społecznego uznania dla niego i jego zdolności</li> <li>• swobody wypowiedzenia spotkań i wspólnych zadań poza szkołą</li> <li>• brak kontroli</li> <li>• brak konieczności zajmowania się drobiazgami</li> <li>• korzystnych warunków pracy</li> <li>• możliwości wyrażania siebie</li> <li>• mieć możliwość szkolenia się i dostępu do nauczyciela</li> </ul>
<p>Aby badany zwiększył swoją wydajność powinien</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nauczyć się kontrolować czas</li> <li>• podejmować obiektywne decyzje</li> <li>• być bardziej stanowczym wobec innych</li> <li>• realistycznie oceniać innych</li> <li>• częściej działać praktycznie</li> </ul>
<p>Badany w grupie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jest kreatywny</li> <li>• zachęca i motywuje innych</li> <li>• negocjuje w przypadku konfliktów, jest rozjemcą</li> <li>• dobrze reaguje na nowe sytuacje</li> <li>• tworzy pozytywną atmosferę</li> <li>• potrafi pokierować innymi, to dobry przywódca</li> <li>• dobrze współpracuje z innymi</li> <li>• akceptuje innych</li> <li>• potrafi wyrażać swoje zdanie</li> <li>• jest przekonujący</li> <li>• ma pozytywne nastawienie i poczucie humoru</li> <li>• skuteczny i aktywny w sytuacji „burzy mózgów”</li> </ul>
<p>Efektywny sposób komunikacji z badanym</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stwórz przyjazne środowisko</li> <li>• zapewnij mu możliwość przedstawienia jego pomysłów – nie ignoruj jego pomysłów ani osiągnięć</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pomagaj mu przełożyć słowa na działania</li> <li>• przekazuj szczegóły na piśmie</li> <li>• zachęcaj do realizacji zadań</li> <li>• pozwól mu się wypowiedzieć</li> <li>• nie mów mu, co ma robić</li> </ul>
Potencjalne obszary pracy nauczyciela nad rozwojem badanego, aby	<ul style="list-style-type: none"> <li>• miał czas na rozważenie za i przeciw przed podjęciem decyzji,</li> <li>• był mniej impulsywny</li> <li>• koncentrować się w większym stopniu na wynikach</li> <li>• kontrolować swoje działania, słowa i emocje</li> <li>• koncentrować się w większym stopniu na szczegółach, faktach i realizacji zadań</li> <li>• zwolnić tempo z myślą o pozostałych członkach zespołu</li> <li>• mówił mniej a więcej słuchał</li> </ul>
Mity dotyczące osobowości	Nieprawdą jest, że osoby o tym typie osobowości nie zadają precyzyjnych pytań i nie skupiają się na szczegółach. Robią to gdy ich wewnętrzną motywacją jest wiedza, która odpowiada na ich pytania obejmujące jak zajmować czymś, co ich interesuje. Wtedy stają się bardziej dociekliwi


<p><b>S</b> </p> <p>Osobowość stabilna (Steady):</p> <p>Osobowości należące do tej grupy</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ogólna charakterystyka: wspierający, lojalny członek zespołu, ufny, dobry słuchacz, wrażliwy, cierpliwy, cichy – ale bystry, opiera się nagłym zmianom – potrzebuje zrozumieć sytuację</li> </ul>
---	--



<p>są nastawione na ludzi i powściągliwe w działaniu. To członkowie zespołu, którzy nie wybijają się, ale stanowią jego mocny człon, mając na uwadze dobro całej grupy. Są solidni i lojalni. Najważniejsze jest dla nich poczucie bezpieczeństwa i rodzina, dlatego też wysoko cenią sobie równowagę między pracą a życiem osobistym. Środkami motywującymi mogą być dla nich pakiet medyczny, socjalnej, pomoc w wychowaniu dzieci itp. Nie są to osoby, które dbają o rozgłos, ale także potrzebują nagradzania</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• największy lęk: utrata poczucia bezpieczeństwa</li> <li>• co motywuje? utrzymanie status quo i niewiele zmian, poczucie bezpieczeństwa</li> </ul>
<p>Charakterystyczne zachowania badanego</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pracują w sposób stały i przewidywalny</li> <li>• okazują cierpliwość</li> <li>• rozwijają specjalistyczne umiejętności</li> <li>• pomagają innym</li> <li>• zachowują się lojalnie</li> <li>• są uważnymi słuchaczami</li> <li>• uspokajają rozemocjonowane osoby</li> <li>• tworzą stabilne, harmonijne środowisko pracy</li> </ul>
<p>Badany potrzebuje innych którzy</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• szybko reagują na nieoczekiwane zmiany</li> <li>• zmuszają do wysiłku w celu realizacji przyjętych zadań</li> <li>• angażują się więcej niż w jedno działanie</li> <li>• potrafią się zareklamować</li> <li>• wywierają nacisk na innych</li> <li>• lubią pracę w nieprzewidywalnych warunkach</li> <li>• pomagają ustalić hierarchię zadań</li> <li>• są elastyczni w doborze sposobów postępowania</li> </ul>
<p>Badany pragnie w swoim środowisku</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utrzymanie niezależności</li> <li>• schematów działań</li> </ul>

sku	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uznania</li> <li>• nagród</li> <li>• identyfikacji z grupą</li> <li>• minimum konfliktów</li> </ul>
Aby badany zwiększył swoją wydajność powinien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• być przygotowanym na zmiany</li> <li>• potwierdzać swoją wartość</li> <li>• wiedzieć, jaki jest indywidualny wkład w pracę grupy</li> <li>• posiadać kolegów o podobnych kompetencjach</li> <li>• znać wytyczne do realizacji zadań</li> <li>• być zachęcany do kreatywności</li> </ul>
Badany w grupie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niezawodny, rzetelny, doskonały członek zespołu</li> <li>• zgodny wobec autorytetu</li> <li>• dobry słuchacz, cierpliwy i empatyczny</li> <li>• dobrze sprawdza się w sytuacji rozwiązywania konfliktów</li> <li>• instynktownie kojarzy fakty</li> <li>• realizuje cele przez osobiste relacje dzięki niemu pozostali czują, że przynależą do zespołu</li> <li>• jest cierpliwy nawet w kontakcie z „trudnymi” kolegami</li> <li>• potrafi dostrzec łatwiejszy sposób realizacji zadań</li> <li>• ma dobrą intuicję co do ludzi i relacji</li> <li>• utożsamia się z celami zespołu i mocno identyfikuje się z nim</li> <li>• dąży do budowania relacji</li> <li>• dyplomatyczny</li> <li>• dąży do osiągnięcia porozumienia i spokoju</li> </ul>
Efektywny sposób komunikacji z badanym	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyrażaj się szczerze</li> <li>• udzielaj odpowiedzi na pytania dotyczące sposobu wykonania zadania</li> <li>• bądź cierpliwy</li> <li>• przedstawiaj pomysły lub alternatywy od obecnych praktyk w łagodny sposób</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• daj mu czas na zaadaptowanie się do zmiany definiuj cele, procedury oraz jego rolę w zrozumiałym sposób</li> <li>• zapewnij go, że otrzyma wsparcie w realizacji zadań</li> <li>• nie bądź natarczywy, agresywny ani wymagający</li> <li>• nie zmuszaj go do konfrontacji</li> </ul>
Potencjalne obszary pracy nauczyciela nad rozwojem badanego, aby mógł on	<ul style="list-style-type: none"> <li>• być otwarty na zmiany</li> <li>• elastyczny</li> <li>• nie bał się bezpośredniej konfrontacji z innymi</li> <li>• działał szybciej, aby zrealizować swoje cele</li> <li>• delegował zadania na innych,</li> <li>• wyrażał swoje myśli, opinie i uczucia</li> </ul>
Mity dotyczące osobowości	Nieprawda, że osoby te skupiają się na realizacji zadania zgodnie z wytycznymi a to osoby o dominującym stylu D dostarczają rozwiązania

<p><b>C</b> </p> <p>Osobowość rozważna (Cautious)</p> <p>Osoby nastawione na zadania i powściągliwe. To typ osoby, która potrzebuje spokoju i samodzielności. Efektywniej będzie działać samodzielnie niż w grupie. Pewne jest natomiast, że nie spoczną dopóki nie osiągną celu, są często perfekcjoniści, nie uznającymi kompromisu. Motywacją dla nich będzie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ogólna charakterystyka: perfekcjonista, realista, wrażliwy, zorganizowany, komunikuje się poprzez fakty, zadaje wiele pytań etc.</li> <li>• największy lęk: krytyka, brak docenienia</li> <li>• co motywuje? dbałość o szczegóły, precyzja, stawianie na jakość</li> </ul>
---	---

możliwość elastycznych godzin pracy i pracy zdalnej. Są to osoby, dla których ważny jest rozwój, więc dobrym narzędziem motywacyjnym będą zajęcia specjalistyczne i tematyczne	
--	--

<p>Charakterystyczne zachowania badanego</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ściśle przestrzeganie najważniejszych dyrektyw i standardów</li> <li>• koncentracja na szczegółach- myślenie analityczne</li> <li>• dyplomata</li> <li>• systematyczne podejście do sytuacji i działań</li> </ul>
<p>Badany potrzebuje innych którzy</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• powierzają innym ważne zadania</li> <li>• szybko podejmują zadania</li> <li>• traktują procedury jako wskazówki</li> <li>• dochodzą do kompromisu z przeciwnikami</li> <li>• wyrażają mało popularne poglądy</li> <li>• inicjują i ułatwiają dyskusje</li> <li>• zachęcają do pracy zespołowej</li> </ul>
<p>Badany pragnie w swoim środowisku</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jasno zdefiniowanych oczekiwań</li> <li>• nadanie znaczenia jakości i dokładności</li> <li>• chłodnej i rzeczowej atmosfery</li> <li>• możliwości pokazywania fachowych umiejętności</li> <li>• kontroli nad czynnikami wpływającymi na efekty pracy</li> <li>• możliwości zadawania pytań</li> <li>• uznawanie konkretnych umiejętności i osiągnięć</li> </ul>
<p>Aby badany zwiększył swoją wydajność powinien</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mieć czas na dokładne planowanie</li> <li>• znać zakres czynności, obowiązków i oceny pracy</li> <li>• zaplanować ocenę wyników pracy</li> <li>• otrzymywać informacje</li> </ul>

	<p>zwrotne</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• szanować tak samo wartość osobistą innych, jak i ich osiągnięcia</li><li>• wyrobić w sobie tolerancję na konflikty</li></ul>
--	---

<p>Badany w grupie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• doskonały organizator</li> <li>• tworzy i dba o procedury</li> <li>• potrafi ocenić postęp prac zespołu</li> <li>• zadaje ważne pytania</li> <li>• nie traci celu z oczu</li> <li>• proponuje skuteczne rozwiązania</li> <li>• kładzie nacisk na jakość, skrupulatność</li> <li>• analizuje zagrożenia, myśli logicznie</li> <li>• jest systematyczny</li> <li>• stara się osiągnąć porozumienie</li> <li>• jest dyplomatą i racjonalistą</li> </ul>
<p>Efektywny sposób komunikacji z badanym</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opisz wszystkie „za i przeciw” dla swoich pomysłów</li> <li>• zapewnij go, że nie czekają go żadne „niespodzianki”</li> <li>• bądź rzeczowy, precyzyjny – komunikuj jak najwięcej szczegółów, faktów</li> <li>• jeśli się z czymś nie zgadzasz, to wyraż to, odwołując się do konkretnych zdarzeń, faktów a nie do osoby</li> <li>• bądź cierpliwy i dyplomatyczny</li> <li>• precyzyjnie odpowiadaj na pytania</li> <li>• mówiąc o zmianach, podawaj konkrety, mów, co się wydarzy i w jakim terminie</li> <li>• nie odwołuj się do emocji</li> </ul>
<p>Potencjalne obszary pracy nauczyciela nad rozwojem badanego, aby mógł on</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• skupić się na robieniu właściwych rzeczy a nie tylko na robieniu rzeczy właściwie</li> <li>• być mniej krytyczny wobec pomysłów i metod innych</li> </ul>

	<p>osób</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reagować szybciej, aby zrealizować cele zespołu</li> <li>• budować relacje z innymi członkami zespołu</li> <li>• być bardziej stanowczy i nie obawiać się ryzyka</li> <li>• skupiać się mniej na faktach a bardziej na ludziach</li> </ul>
Mity dotyczące osobowości	Nieprawda że, osoby o stylu C zawsze zadają dużo pytań. Chcą mieć jak najwięcej informacji, ale nie zawsze pytają. Komunikują się poprzez fakty, ale nie zawsze lubią analizy

Badanie kompetencji DISC (test przystosowany do badań w szkole). Poniższe pytania mogą służyć zarówno do rozmowy z uczniem, ale także jako kwestionariusz obserwacji. Myślę, że oba dają bardziej obiektywny obraz badanego ucznia.

- Jakie są Twoje mocne strony?
- Co Cię motywuje do osiągania jeszcze lepszych wyników?
- Czy lubisz rozmawiać z innymi?
- W jaki sposób to robisz (Jaki jest Twój styl komunikacji)?
- Jak radzisz sobie w trudnych, kryzysowych sytuacjach?
- Jak postrzegasz zmiany – jako szansę czy przeszkodę?
- Jak szybko dostosowujesz się do zmian?
- Jaką postawę przyjmujesz wobec obowiązujących regulaminów standardów i procedur?
- Jak próbujesz wpłynąć na zachowania innych?
- Jak próbujesz przekonać innych do swoich racji?
- Jak (według jakiego klucza) dobierasz argumenty w rozmowie?

Zastosowanie testu kompetencji DISC to skuteczne narzędzie, aby określić preferowane przez badanego role w zespole, wartości i postawy.



## *2.4. Test 16 typów osobowości ID16™©*

Idea stworzenia 16 typów osobowości przez Laboratorium Dobrego Życia oparta jest na typologii C.G.Junga. Stworzył on opisywany wyżej podział na ekstrawertyków i introwertyków. Wyróżnił także cztery funkcje osobowości, stanowiące dwie pary przeciwieństw: percepcja-intuicja i myślenie-odczuwanie wskazując, że w każdej z tych par dominuje jedna z funkcji. Dominujące funkcje każdego człowieka są stałe i niezależne od zewnętrznych warunków, a ich wypadkową jest typ osobowości. ID16™ to polska, niezależna typologia osobowości opracowana przez Laboratorium Dobrego Życia i opublikowana w pierwszej dekadzie XXI. W dostępnej literaturze wymiary nazywane są „czterema naturalnymi skłonnościami. Skłonności te mają charakter dychotomiczny, a ich obraz dostarcza informacji o typie osobowości człowieka. Analiza pierwszej skłonności ma na celu określenie dominującego źródła energii życiowej (świat zewnętrzny lub świat wewnętrzny). Analiza drugiej skłonności określa dominujący sposób przyswajania informacji (poprzez zmysły lub poprzez intuicję). Analiza trzeciej skłonności określa dominujący sposób podejmowania decyzji (rozumem lub sercem). Analiza czwartej skłonności określa natomiast dominujący styl życia (zorganizowany lub spontaniczny). Kombinacja wszystkich tych naturalnych skłonności, skutkuje 16 możliwymi typami osobowości”(J. Jankowski, 2015, s.6-7).<sup>2</sup> Autorzy klasyfikacji podkreślają jej praktyczny wymiar ponieważ głównym odniesieniem staje się działanie w pracy, w codziennym życiu oraz relacjach z innymi ludźmi. Każdy z 16 typów osobowości, co podkreślają autorzy, jest wypadkową naturalnych skłonności człowieka. „Przypisanie do danego typu nie ma jednak cech wartościujących. Żaden z typów osobowości nie jest lepszy lub gorszy od innych. Każdy z typów jest po prostu inny i każdy ma swoje potencjalnie mocne i słabe strony. ID16™© pozwala zidentyfikować i opisać te różnice. Pomaga zrozumieć siebie i odkryć swoje miejsce w świecie”( J. Jankowski, 2015, s.8).

Prezentowany poniżej test zaczerpnęłam z książki J. Jankowskiego (2015a) Czy wiesz kim jesteś. Przewodnik po 16 typach osobowości. Test

---

<sup>2</sup> Warto w tym miejscu polecić także książkę S.Hirsh, J.Kummerow (1994), Typy życiowe czyli opis i rozpoznanie charakterów osób w twoim otoczeniu, Wydawnictwo Astrum, Wrocław

osobowości ID16 TM© to zestaw 84 pytań dotyczących reakcji oraz zachowań w zwykłych, codziennych sytuacjach. Odpowiedzi na nie pozwalają określić typ osobowości badanego. Po każdej odpowiedzi badany zapisuje literę znajdującą się przy preferowanej odpowiedzi : E, I, S, N, T, F, J , P. Poszczególne litery oznaczają:

- Źródło energii życiowej: E (świat zewnętrzny) lub I (świat wewnętrzny);
- Sposób przyswajania informacji: S (zmysły) lub N (intuicja);
- Sposób podejmowania decyzji: T (rozum) lub F (serce);
- Styl życia: J (zorganizowany) lub P (spontaniczny).

Następnie badany podlicza wynik wybierając najwyższą wartość w parze: EI, SN, TF oraz JP. Najwyższe wartości tworzą układ czteroliterowego kodu.

<b>Część 1/3</b>		
1. Często zastanawiam się nad sensem życia	tak [I]	nie [E]
2. Bardziej przemawiają do mnie	sprawdzone, wypróbowane rozwiązania [S]	twórcze, nowatorskie pomysły [N]
3. Lubię pracę	zespołową [E]	indywidualną [I]
4. Częściej	korzystam z rad innych ludzi [P]	sam doradzam innym [J]
5. Aby zachować dobre relacje z ludźmi, często ustępuję innym, nawet jeśli nie jest mi to na rękę	tak [F]	nie [T]
6. Najlepiej odpoczywam	samotnie lub w małym gronie, w cichym, spokojnym miejscu [I]	wśród wielu ludzi, w miejscu, w którym zawsze coś się dzieje [E]
7. Często zdarza się, że wykonuję pracę przed terminem lub robię więcej, niż trzeba tak [J] nie [P]	tak [J]	nie [P]
8. Bardziej pasuje do mnie następujący opis	lubię mieć zaplanowany dzień i nie przepadam za nagłymi, niespodziewanymi zmianami planów [J]	nie lubię sztywno planować dnia, a nagłe zmiany traktuję jako urozmaicenie [P]
9. Wolę autorów	posługujących się	piszących rzecz-

	ciekawymi porównaniami i odwołującymi się do nowatorskich idei [N]	wym stylem i skupiających się na faktach [S]
10. Będąc w towarzystwie, zazwyczaj mówię	więcej niż pozostali [E]	mniej niż pozostali [I]
11. Rozwiązując jakiś problem, staram się przede wszystkim	zachować obiektywizm, nawet kosztem sympatii ludzi [T]	zachować sympatię ludzi, nawet kosztem obiektywizmu [F]
12. Wolę zajmować się	zadaniami podobnymi do tych, które wykonywałem wcześniej [S]	nowymi zadaniami, z którymi jeszcze nigdy się nie spotkałem [N]
13. Chcąc jak najszybciej załatwić jakieś sprawy i mieć je za sobą, często podejmuję decyzje przedwcześnie	tak [J]	nie [P]
14. Bardziej pasuje do mnie następujący opis	potrafię przez dłuższy czas skupić uwagę na jednej rzeczy [I]	łatwo się rozpraszam, robię częste przerwy w pracy [E]
15. Bardziej denerwują mnie	marzyciele, którzy myślą głównie o przyszłości [S]	realiści, których interesuje tylko „tu i teraz” [N]
16. Wolałbym uczęszczać na zajęcia wykładowcy	oschłego, momentami niegrzecznego, ale bardzo logicznego i przekazującego wiedzę w uporządkowany sposób [T]	roztargnionego, nauczonego w nieco chaotyczny sposób, ale bardzo sympatycznego i serdecznego [F]
17. Gdy mam coś wykonać w określonym terminie, zazwyczaj	staram się szybko skończyć tę pracę, aby móc zająć się przyjemniejszymi sprawami [J]	najpierw zajmuję się przyjemniejszymi sprawami, a do pracy zabieram się wtedy, gdy zbliża się termin [P]
18. Uważam, że	obiektywna i słuszna krytyka jest pożądana w większości sytuacji, pomaga bowiem ludziom dostrzegać ich uchybienia i błędy [T]	krytyka, nawet jeśli jest obiektywna i słuszna, często czyni więcej złego niż dobrego, psuje bowiem relacje między ludźmi [F]

19. Lubię zapisywać terminy przyszłych spotkań, wyjazdów, spraw do załatwienia	tak [J]	nie [P]
20. Często zastanawiam się, czy w wypowiedziach innych ludzi kryją się jakieś aluzje lub uwagi pod moim adresem	tak [F]	nie [T]
21. Inwestując oszczędności, wolałbym zysk	odłożony w czasie, ale wyższy [N]	mniejszy, ale szybki [S]
22. Wolę	uczyć się nowych rzeczy [N]	doskonać moje obecne umiejętności [S]
23. Uważam, że gorszą cechą jest	niesprawiedliwe traktowanie ludzi [T]	brak zrozumienia dla tych, którzy znaleźli się w trudnej sytuacji [F]
24. Częściej żałuję, że powiedziałem	za dużo [E]	za mało [I]
25. Gdy wykonuję jakieś zadanie, zwykle	dzielę je na mniejsze części i regularnie nad nimi pracuję, systematycznie posuwając się do przodu [S]	mam momenty przyływu pomysłów i intensywnej pracy, dzięki którym posuwam się do przodu [N]
26. Bardziej denerwują mnie ludzie, którzy	są kiepskimi organizatorami i nie mają zamiłowania do porządku [J]	są mało elastyczni i nie potrafią szybko dostosowywać się do nowych okoliczności [P]
27. Częściej zastanawiam się nad tym, dlaczego ludzie	nie myślą o innych [F]	postępują w nielogiczny sposób [T]
28. Źle znoszę	gwar, zamieszanie, obecność wielu ludzi [I]	ciszę, nudę i samotność [E]
<b>Część 2/3</b>		
1. Większy komfort psychiczny odczuwam, gdy	nie podjąłem jeszcze ostatecznej decyzji i mam pole manewru [P]	podjąłem ostateczną decyzję i sprawa została zamknięta [J]
2. Zaczynając jakąś pracę	często przygotowuję plan działania lub spisuję, co trzeba wykonać [J]	zwykle nie tracę czasu na przygotowywanie planu — od razu przystępuję do pracy [P]
3. Zwykle jestem jednym z pierwszych, którzy dzwonią,	tak [F]	nie [T]

aby pocieszyć kogoś, kto znalazł się w trudnej sytuacji		
4. Chcąc nauczyć się obsługi jakiegoś nowego urządzenia, zazwyczaj	dokładnie zapoznałem się z jego instrukcją i dopiero potem próbuję je uruchomić [S]	oglądam je i próbuję uruchomić, w razie problemów zaglądam do instrukcji [N]
5. Po ukończeniu zadania większą satysfakcję sprawia mi	świadomość, że wykonałem „kawał dobrej roboty” [T]	pochwała i uznanie innych ludzi [F]
6. Często opowiadam innym o moich przeżyciach	tak [E]	nie [I]
7. Zwykle działam w sposób	impulsywny [P]	przemysłany [J]
8. Pracując w grupie ludzi, wolałbym, aby	zdarzały się w niej drobne tarcia, konflikty, ale za to obowiązywały jasne, czytelne zasady [T]	brakowało w niej jasnych, czytelnych zasad, ale za to panowała dobra, przyjazna atmosfera [F]
9. Często zastanawiam się nad tym, co przyniesie przyszłość	tak [N]	nie [S]
10. Wolę zadania	wymagające samodzielnej pracy [I]	wymagające kontaktu z ludźmi [E]
11. Lubię oglądać programy	przedstawiające oryginalne teorie i pobudzające wyobraźnię [N]	poradnikowe, zawierające wskazówki do praktycznego zastosowania [S]
12. Oglądając reportaże o ludziach, których spotkało nieszczęście, często się wzruszam	tak [F]	nie [T]
13. Często zdarza mi się przerywać innym lub wchodzić im w słowo	tak [E]	nie [I]
14. Wolę ludzi, którzy podejmują decyzje, kierując się	wewnętrznym przekonaniem i współczuciem wobec innych [F]	logiką i obiektywną analizą sytuacji [T]
15. Lubię	odgrywać pierwszoplanowe role [E]	działać „na tyłach” [I]
16. Częściej	słucham opinii i poglądów innych ludzi [P]	przedstawiam innym moje poglądy i opinie [J]
17. Uważam, że gorszą cechą	zbyt ni krytycyzm	zbyt nia pobłażli-

jest	[F]	wość [T]
18. Otrzymując do wykonania jakiś większe zadanie, wolałbym	dostać konkretną instrukcję objaśniającą, jak mam je wykonać [S]	mieć możliwość wykonania go według własnego pomysłu [N]
19. Gdy omawiam z innymi jakiś problem wymagający rozwiązania, zazwyczaj	najpierw zastanawiam się nad daną kwestią, a głos zabieram wtedy, gdy już mam jakiś pomysł [I]	spontanicznie zabieram głos, a podczas rozmowy przychodzą mi do głowy nowe pomysły [E]
20. Rozwiązanie konfliktu polega przede wszystkim na	załagodzeniu sytuacji i doprowadzeniu do kompromisu [F]	wyjaśnieniu, po czyjej stronie była racja, a kto się mylił [T]
21. Wolałbym wykonywać pracę wymagającą	wyobraźni i zdolności przewidywania [N]	przestrzegania wielu szczegółowych procedur [S]
22. Pytany o coś, zazwyczaj	natychmiast odpowiadam [E]	potrzebuję chwili na zastanowienie [I]
23. Często zdarza mi się zapisywać sprawy, które mam do załatwienia w danym dniu	tak [J]	nie [P]
24. Rozwiązując problem, potrafię	dostrzec szerszy kontekst danej sprawy i przewidzieć jej konsekwencje [N]	skupić się na wszystkich szczegółach dotyczących danej sprawy [S]
25. Gdy mam do wykonania jakiś zadanie	zwlekam z zakończeniem go, aby mieć możliwość wprowadzania ewentualnych zmian [P]	staram się jak najszybciej je zakończyć, aby zamknąć sprawę [J]
26. Wolałbym pracować z ludźmi	praktycznymi i skrupulatnymi [S]	twórczymi i pomysłowymi [N]
27. Mój nastrój i stan emocjonalny zwykle	trudno rozpoznać [I]	łatwo rozpoznać [E]
28. Niektórzy oceniliby, że jestem	nieuporządkowany [P]	mało elastyczny [J]
<b>Część 3/3</b>		
1. Bardziej podziwiam ludzi, którzy	mają zdolność logicznego myślenia [T]	potrafią wczuć się w sytuację innych [F]
2. Lubię	życie pełne zmian i niespodzianek [P]	uporządkowane życie, w którym

		wszystko dzieje się zgodnie z planem [J]
3. Będąc w dużej grupie ludzi, zazwyczaj rozmawiam	z kilkoma osobami, głównie z tymi, które już znam [I]	z wieloma osobami, także z tymi, których nie znam [E]
4. Bardziej nudziłoby mnie spotkanie z kimś, kto	przedstawia wiele szczegółowych informacji i zadaje mnóstwo praktycznych pytań [N]	snuje ogólne, pozbawione szczegółów wizje nowych rozwiązań [S]
5. Gorsza jest decyzja	nielogiczna [T]	sprawiająca przykrość wielu ludziom [F]
6. Będąc na wakacjach, często z góry planuję, co będę robić następnego dnia	tak [J]	nie [P]
7. Wolałbym być chwalony za to, że	miło spędza się ze mną czas [F]	potrafię podejmować właściwe decyzje [T]
8. Bardziej lubię	samotne spacery [I]	poznawanie nowych ludzi [E]
9. Inni oceniliby, że działam w sposób	zaplanowany [J]	spontaniczny [P]
10. Poszukując ofert pracy, głównie zwracałbym uwagę na	oferowane warunki zatrudnienia [S]	przyszły potencjał danego stanowiska [N]
11. Bardziej pasuje do mnie następujący opis	często nie zdążam przygotować się na czas i ratuję się improwizacją [P]	zazwyczaj jestem dobrze przygotowany, nie muszę improwizować [J]
12. Bycie wśród ludzi zwykle	wyczerpuje mnie [I]	dodaje mi siłę [E]
13. Szukając współpracownika, zwróciłbym uwagę głównie na to	czy nasze osobowości pasują do siebie i czy będziemy mogli harmonijnie współpracować [F]	czy dana osoba ma potrzebne kwalifikacje i zdolności do wykonywania określonych zadań [T]
14. Inni powiedzieliby, że jestem	praktyczny [S]	pomysłowy [N]
15. Bardziej pasuje do mnie następujący opis	często spóźniam się na umówione spotkania [P]	na umówione spotkania zazwyczaj przychodzę punktualnie lub przed czasem [J]

16. Będąc w centrum uwagi, czuję się nieswojo:	tak [I]	nie [E]
17. Słuchając o problemach innych ludzi	często zastanawiam się, jaka była ich obiektywna przyczyna i czy sami częściowo nie ponoszą winy za obecny stan [T]	zwykle odczuwam szczere współczucie i zastanawiam się, jak można im pomóc [F]
18. Inni oceniliby, że jestem powściągliwy i rzadko okazuję emocje	tak [I]	nie [E]
19. Bardziej interesują mnie	konkretne zachowania ludzi oraz zdarzenia [S]	ogólne zasady, kierujące zachowaniami ludzi oraz zdarzeniami [N]
20. Krytykując innych ludzi, trzeba przede wszystkim	zachowywać obiektywizm [T]	uważać, aby ich nie zranić [F]
21. Przyjemny weekend to	odpoczynek w domu — dobra lektura lub film [I]	spotkanie ze znajomymi — rozmowy lub wspólna zabawa [E]
22. Ustalone procedury, instrukcje, wytyczne	zazwyczaj stanowią praktyczną pomoc i ułatwiają pracę [S]	często ograniczają twórcze pomysły i utrudniają pracę [N]
23. Chcąc mieć więcej czasu na zebranie informacji lub zastanowienie się, często zwlekam z podjęciem decyzji	tak [P]	nie [J]
24. Gdy słyszę o jakimś niezwykłym przedsięwzięciu, zazwyczaj	fascynuje mnie sam pomysł lub idea [N]	interesuje mnie sposób jego realizacji [S]
25. Bardziej pasuje do mnie następujący opis	niechętnie zwracam innym uwagę, a jeśli muszę, robię to w delikatny sposób [F]	jestem bezpośredni, jeśli coś mi się nie podoba, mówię o tym [T]
27. Wolałbym pracować	samodzielnie lub z dwoma bliskimi współpracownikami [I]	w nowym, dziesięcioosobowym zespole [E]
28. Wypełniając formularze i ankiety, zwykle na końcu sprawdzam, czy poprawnie wpisałem wszystkie dane lub	tak [S]	nie [N]

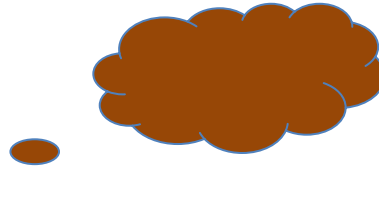


odpowiedzi

Dodanie w opisie typów kolorów, jest moim pomysłem autorskim.<sup>3</sup>

## **Administrator ESTJ**

**Motto życiowe: Wykonajmy to zadanie!**

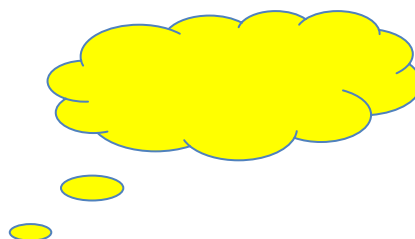


<b>E</b> Źródło energii życiowej (świat zewnętrzny)	<b>S</b> Sposób przyswajania informacji (zmysły)
<ul style="list-style-type: none"><li>• stabilność</li><li>• bezpieczeństwo</li><li>• otwarcie wyraża swoje opinie</li><li>• pewny siebie</li><li>• drażni go marnotrawstwo i lenistwo</li><li>• ceni tradycję</li><li>• dobry obywatel</li><li>• konformista</li><li>• lojalny wobec innych</li><li>• przeciwnik rozwodów</li><li>• aktywny wypoczynek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• dobra pamięć</li><li>• praktyczny</li><li>• ufa swoim doświadczeniom</li></ul>
<b>T</b> Sposób podejmowania decyzji (rozum)	<b>J</b> Styl życia (zorganizowany)
<ul style="list-style-type: none"><li>• rzadko ujawnia emocje</li><li>• logiczny</li><li>• krytyczny</li><li>• „zdrowy rozsądek”</li><li>• ceni bardziej czyny niż słowa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• musi mieć plan</li><li>• uporządkowany</li><li>• odpowiedzialny</li><li>• energiczny</li><li>• nie wymaga kontroli</li><li>• lubi pracować w zespole</li></ul>
<i>Rady: bądź bardziej wyrozumiały, słuchaj, bądź otwarty na zmiany, uznaj że możesz się mylić, chwal innych ludzi, mniej krytykuj, traktuj innych po ludzku, nie wiń innych za swoje problemy, czasami pozostaw sprawy swojemu biegowi</i>	

<sup>3</sup> M.Szczepańska (2020, 2020a)

## Animator ESTP

**Życiowe motto: Zróbmy coś!**



<b>E</b> Źródło energii życiowej (świat zewnętrzny)	<b>S</b> Sposób przyswajania informacji (zmysły)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• otwarci</li> <li>• tolerancyjni</li> <li>• wyrozumiali</li> <li>• sympatyczni</li> <li>• lubią gdy się coś dzieje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pragmatyk</li> <li>• realista</li> <li>• spostrzegawczy</li> <li>• logika</li> <li>• racjonalność</li> <li>•</li> </ul>
<b>T</b> Sposób podejmowania decyzji (rozum)	<b>P</b> Styl życia (spontaniczny)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• nie dowierzają intuicji i przeczuciom</li> <li>• głośno myślą i wspólnie rozwiązują problem</li> <li>• preferują komunikację werbalną</li> <li>• inicjują działania, ale ich nie kończą</li> <li>• nie znoszą rutyny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cieszą się chwilą</li> <li>• chaotyczni</li> <li>• niezorganizowani</li> <li>• błyskawicznie koryguje swoje działania</li> <li>• duża zdolność improwizacji</li> <li>• motywują innych</li> <li>• jako rodzice są wyrozumiali i tolerancyjni</li> </ul>
<p><i>Rady: uznaj że możesz się mylić, ucz się priorytetów i zarządzania czasem, chwal innych ludzi, myśl o przyszłości, działaj mniej impulsywnie, kończ co rozpocząłeś, pamiętaj o rocznicach i terminach</i></p>	

## Inspektor ISTJ

**Motto życiowe: Najpierw obowiązki**



<b>I</b> Źródło energii życiowej (świat wewnętrzny)	<b>S</b> Sposób przyswajania informacji (zmysły)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• tradycja</li> <li>• porządek</li> <li>• zasady</li> <li>• komunikatywni</li> <li>• pielęgnują przyjaźnie</li> <li>• są bardzo dobrymi rodzicami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• źle znoszą zmiany</li> <li>• sztywno trzymają się instrukcji</li> <li>• ufają swoim doświadczeniom</li> <li>• sceptyczni</li> <li>• w stresie kreślą w wyobraźni „czarne scenariusze”</li> </ul>
<b>T</b> Sposób podejmowania decyzji (rozum)	<b>J</b> Styl życia ( zorganizowany)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• dotrzymują słowa</li> <li>• odpowiedzialni</li> <li>• solidni</li> <li>• terminowi</li> <li>• otwarci na konstruktywną krytykę</li> <li>• potrafią dyscyplinować innych</li> <li>• chętnie obwiniają innych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dobrze zarządzają pieniędzmi</li> <li>• mają trudności z wyrażaniem emocji i ich odczytywaniem</li> <li>• potrzebują chwil samotności aby odpocząć</li> <li>• zawarcie małżeństwa jest na całe życie</li> </ul>
---	--

*Rady: nie skazuj innych na domysły, patrz na problemy z szerszej perspektywy, doceniaj twórcze pomysły, czasami zostaw sprawę swojemu biegowi, więcej chwal, uwierz w to, że świat nie jest czarno-biały, nie przesłuchuj ludzi, nie sprzeciwiaj się zmianom*

## Praktyk ISTP



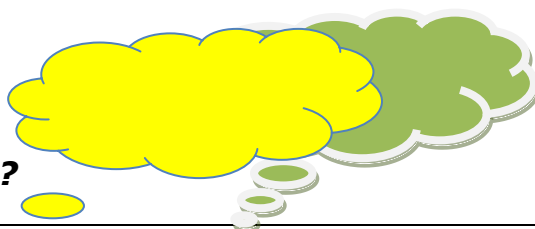
**Motto życiowe: Czyny są ważniejsze niż słowa**

<b>I</b> Źródło energii życiowej (świat wewnętrzny)	<b>S</b> Sposób przyswajania informacji (zmysły)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• optymista</li> <li>• spontaniczny</li> <li>• sceptyczny wobec norm i zasad oraz autorytetów</li> <li>• mało mówny, chłodni</li> <li>• dobrze znoszą krytykę</li> <li>• są odporni na krytykę</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• praktyczny</li> <li>• zmysł techniczny</li> <li>• zdolności manualne</li> <li>• nużą ich nudne zajęcia abstrakcyjne i teoretyczne</li> <li>• uczą się przez doświadczanie</li> <li>• lubią eksperymentować</li> </ul>
<b>T</b> Sposób podejmowania decyzji (rozum)	<b>P</b> Styl życia (spontaniczny)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• powściągliwy</li> <li>• niezależny</li> <li>• nie myśli o przyszłości</li> <li>• działa konkretnie i podejmuje decyzje</li> <li>• zachowuje „zimną krew”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dobrze adoptuje się do zmian</li> <li>• lubi wyzwania i ryzyko</li> <li>• wierni swoim przekonaniom</li> <li>• doskonali obserwatorzy</li> <li>• aktywni</li> <li>• posiadają hobby</li> <li>• potrzebują wolności</li> </ul>

*Rady: doceniaj teorię, myśl perspektywicznie, poszerzaj swój horyzont, nie odrzucaj pomysłów innych ludzi, uznawaj zasady, proś innych o pomoc, działaj mniej impulsywnie*

## Adwokat (ESFJ)

**Motto życiowe: Jak mogę ci pomóc?**



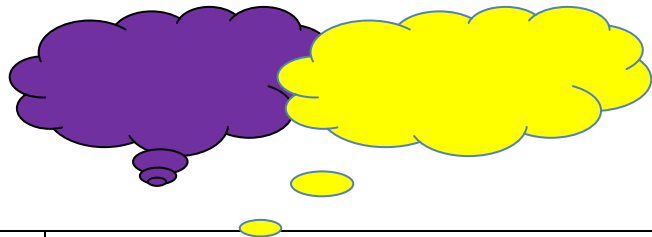
<p><b>E</b> Źródło energii życiowej (świat zewnętrzny)</p>	<p><b>S</b> Sposób przyswajania informacji (zmysły)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• entuzjastyczny</li> <li>• energiczny</li> <li>• bywa podatny na manipulację</li> <li>• przedsiębiorczy</li> <li>• najbardziej drażni go u innych nieuprzejmość, leniwość, niechlujność, niedbalstwo oraz niesłowność</li> <li>• wizja pozytywnej zmiany w życiu ludzi motywuje go do działania</li> <li>• z reguły stara się unikać konfrontacji. w obliczu konfliktu woli ustąpić pola lub się wycofać, aby uniknąć walki, sporów i zatargów</li> <li>• sympatia, uznanie i wdzięczność ze strony innych ludzi dodaje mu energii</li> <li>• interesuje się światem zewnętrznym aby być dobrze poinformowanym</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• szczerze interesuje się problemami innych i czerpie prawdziwą radość z pomagania im</li> <li>• nie przepada za zmianami</li> <li>• jest doskonałym obserwatorem</li> <li>• spostrzegawczy</li> <li>• szybko dostrzega i zapamiętuje istotne szczegóły oraz fakty</li> <li>• praktyk</li> <li>• uczy się poprzez działanie i rozwiązywanie problemów</li> <li>• nużą go teoretyczne wywody i abstrakcyjne, oderwane od życia koncepcje</li> <li>• woli rozwiązywać praktyczne problemy dotyczące konkretnych ludzi, mogące poprawić jakość ich życia lub zmniejszyć cierpienie</li> <li>• cechuje go zmysł estetyczny i zamiłowanie do porządku</li> <li>• nie dowierzają przeczuciom ani intuicji. wolą opierać się na twardych danych i faktach</li> <li>• stali, dogmatyczni w poglądach</li> </ul>
<p><b>F</b> Sposób podejmowania decyzji (serce)</p>	<p><b>J</b> Styl życia ( zorganizowany)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• dobrze odnajduje się w zhierarchizowanych organizacjach o sztywnej strukturze</li> <li>• podejmuje szybkie decyzje</li> <li>• praktyczny</li> <li>• odpowiedzialny</li> <li>• sumienny</li> <li>• serdeczny</li> <li>• świadomy własnych uczuć — potrafią je wyrażać i mówić o nich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dobrze zorganizowany</li> <li>• ceni harmonię</li> <li>• ma skłonności do wyręczania innych</li> <li>• w małżeństwie ceni stabilność</li> <li>• jest troskliwym rodzicem</li> </ul>

- niezwykle towarzyski
- źle znosi krytykę oraz konflikty
- otwarcie wyraża swoje przekonania
- jest wyczulony na wszelkie przejawy niesprawiedliwości oraz na cudzą krzywdę
- dbając o potrzeby innych zaniedbuje własne
- decyzje mają ludzką twarz

*Rady: nie wyręczaj innych, pozostaw niektóre sprawy naturalnemu biegowi, nie obawiaj się pomysłów i opinii innych ludzi, patrz na problemy z szerszej perspektywy, nie obawiaj się konfliktów, ucz się mówić „nie”, nie bój się nowych doświadczeń, bądź lepszy dla siebie, nie bój się krytyki, przyjmuj pomoc innych ludzi*

## **Artysta (ISFP)**

**Motto życiowe: Stwórzmy coś!**



<b>I</b> Źródło energii życiowej (świat wewnętrzny)	<b>S</b> Sposób przyswajania informacji (zmysły)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wrażliwy, twórczy i oryginalny</li> <li>• optymistyczny i pozytywnie nastawiony do życia</li> <li>• potrafi cieszyć się chwilą</li> <li>• ma wysublimowane poczucie humoru</li> <li>• czerpie radość z pomagania innym</li> <li>• ważne są zdrowe relacje z najbliższymi</li> <li>• niski próg tolerancji na krytykę</li> <li>• na długotrwały stres reaguje wycofaniem, rezygnacją lub ucieczką</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• posiada zmysł estetyczny i naturalne zdolności artystyczne</li> <li>• nużą go abstrakcyjne teorie, woli tworzyć rzeczywistość, niż o niej rozmawiać</li> <li>• lubi uczyć się nowych rzeczy</li> <li>• łatwo się rozprasza i zajmuje się innymi rzeczami</li> <li>• męczy się w zbiurokratyzowanym, sformalizowanym środowisku</li> <li>• łatwiej przychodzi mu jednak rozpoczynać nowe rzeczy, niż kończyć zaczęte wcześniej</li> <li>• miewa trudności z wyrażaniem własnych pragnień oraz potrzeb</li> <li>• doskonałe wycucie przestrzeni, barw, odcieni i dźwięków</li> <li>• szybko dostrzega nowe trendy</li> </ul>

	<p>w modzie, wzornictwie, sztuce</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pociąga go świat duchowy</li> </ul>
<p><b>F</b> Sposób podejmowania decyzji (serce)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrafi błyskawicznie podjąć adekwatną decyzję</li> <li>• niezależny — kieruje się własnym systemem wartości i nie ulega naciskom</li> <li>• działa pod wpływem twórczego impulsu</li> <li>• indywidualista</li> <li>• skromny</li> <li>• wierzy, że każdy człowiek ma prawo być sobą i powinien być akceptowany takim, jakim jest</li> <li>• źle radzi sobie z dyscyplinowaniem ludzi, zwracaniem im uwagi na słabe osiągnięcia, wydawaniem poleceń i egzekwowaniem zobowiązań</li> <li>• empatyczny</li> <li>• ceni autentyczność</li> </ul>	<p><b>P</b> Styl życia (spontaniczny)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ocenia samego siebie przez pryzmat ocen i opinii innych,</li> <li>• jest bardzo wrażliwy i łatwo go zranić</li> <li>• życie toczy się tu i teraz</li> <li>• kocha wolność</li> <li>• nie zabiega o władzę</li> <li>• potrafi czerpać wielką radość z małych rzeczy</li> <li>• lubi spędzać czas z ludźmi o podobnych zainteresowaniach</li> <li>• jest zaangażowanym przyjacielem</li> <li>• podstawą związków jest poszanowanie wolności obu stron</li> <li>• potrzebuje czułości, gestów przywiązania i bliskości</li> <li>• rola rodzica sprawia mu wiele radości</li> <li>• nie narzuca swoim dzieciom sztywnych ram</li> </ul>

*Rady: kończ to, co rozpoczęłeś, nie obawiaj się konfliktów, nie skazuj innych na domysły, nie obawiaj się pomysłów i opinii, które są odmienne od twoich, nie bój się krytyki, przyjmuj pomoc innych ludzi, uniezależnij się od oceny innych, działaj mniej impulsywnie*

## **Opiekun (ISFJ)**

**Motto życiowe: Zależy mi na twoim szczęściu.**

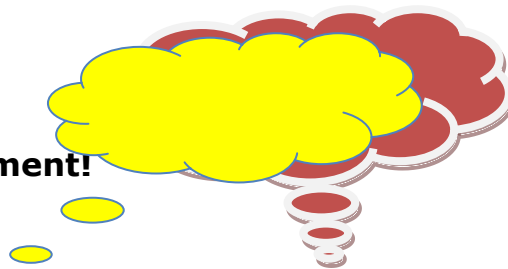


<p><b>I</b> Źródło energii życiowej (świat wewnętrzny)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• serdeczny, ciepły, skromny</li> <li>• godny zaufania i lojalny</li> <li>• na pierwszym miejscu stawia innych ludzi — dostrzega ich potrzeby i pragnie im pomagać</li> <li>• ceni spokój, stabilizację i przyjazne relacje z innymi</li> <li>• potrafi budować mosty między</li> </ul>	<p><b>S</b> Sposób przyswajania informacji (zmysły)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zauważa i zapamiętuje detale</li> <li>• nie lubią nieprzewidywalnych sytuacji oraz nagłych zmian</li> <li>• lubi gdy wszystko dzieje się zgodnie z planem</li> <li>• ceni tradycję i sprawdzone metody działania, które przetrwały próbę czasu.</li> <li>• nie lubi marnotrawstwa jest</li> </ul>
---	--

<p>dzy ludźmi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bywa wykorzystywany przez innych</li> </ul>	<p>oszczędny</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jest praktykiem i rzadko zaprzęta sobie głowę abstrakcyjnymi teoriami</li> <li>• problemem jest różnica poglądów między nim a innymi</li> <li>• są bardzo dobrymi słuchaczami, lubią rozmowy w cztery oczy</li> </ul>
<p><b>F</b> Sposób podejmowania decyzji (serce)</p>	<p><b>J</b> Styl życia ( zorganizowany)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• cierpliwy, pracowity i wytrwały</li> <li>• potrafi doprowadzać sprawy do końca</li> <li>• nieufny wobec nowych rozwiązań</li> <li>• potrafi wiązać nowe informacje z wcześniejszymi doświadczeniami</li> <li>• ma poczucie ciągłości procesów, uporządkowani i lubią robić rzeczy we właściwej kolejności</li> <li>• stronią od ryzyka</li> <li>• małżeństwo i rodzicielstwo jest centralnym punktem ich świata</li> <li>• lojalni pracownicy</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• praktyczny,</li> <li>• dobrze zorganizowany i odpowiedzialny</li> <li>• źle znosi konflikty i krytykę</li> <li>• ma silne poczucie obowiązku i jest zawsze gotowy do pomocy</li> <li>• po okresach wzmożonej aktywności lub dłuższego przebywania w grupie potrzebują wyciszenia, samotności, czasu na zebranie myśli i odzyskanie energii</li> </ul>
<p><i>Rady: nie obawiaj się pomysłów i opinii innych ludzi, patrz na problemy z szerszej perspektywy, ucz się mówić „nie”, nie bój się nowych doświadczeń, nie obawiaj się konfliktów, pozostaw niektóre sprawy naturalnemu biegowi, nie wyręczaj innych, przyjmuj pomoc innych ludzi, nie bój się krytyki, bądź lepszy dla siebie</i></p>	

## Prezenter (ESFP)

**Motto życiowe: Dziś jest doskonały moment!**



<p><b>E</b> Źródło energii życiowej (świat zewnętrzny)</p>	<p><b>S</b> Sposób przyswajania informacji (zmysły)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• optymistyczny, energiczny i otwarty na ludzi</li> <li>• potrafi cieszyć się życiem i dobrze się bawić</li> <li>• źle znosi samotność, stagnację i rutynę</li> <li>• posiada naturalne zdolności aktorskie</li> <li>• potrafi mówić w sposób wzbudzający zainteresowanie i entuzjazm słuchaczy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• praktyczny, a zarazem elastyczny</li> <li>• pociąga wszystko to co nowe i oryginalne</li> <li>• lubi zmiany i nowe doświadczenia</li> <li>• nie interesują ich abstrakcyjne teorie i koncepcje, których nie można bezpośrednio przełożyć na życie toczące się tu i teraz</li> </ul>
<p><b>F</b> Sposób podejmowania decyzji (serce)</p>	<p><b>P</b> Styl życia (spontaniczny)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• podejmując decyzje, zastanawiają się nad ich wpływem na życie innych ludzi</li> <li>• w podejmowaniu decyzji chętnie konsultuje je ze znajomymi i zasięga opinii otoczenia</li> <li>• kieruje się zdrowym rozsądkiem i opiera się na faktach oraz konkretnych danych (nie ufa intuicji i przeczuciom)</li> <li>• decyzje podejmują dosyć szybko. Zazwyczaj nie poświęcają wiele czasu na analizowanie wszystkich „za” i „przeciw”</li> <li>• potrafią błyskawicznie ocenić sytuację oraz istniejące możliwości</li> <li>• i szybko wybrać najlepsze, najrozsądniejsze — ich zdaniem — rozwiązanie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• koncentrując się na dniu dzisiejszym, niekiedy traci z oczu dalekosiężne cele</li> <li>• nonszalancki i beztrojski styl oraz to, że próbuje skupiać na sobie uwagę otoczenia i wciąż oczekuje uznania oraz akceptacji</li> <li>• w jego towarzystwie ludzie doskonale się bawią i zapominają o problemach</li> <li>• mają dobre relacje z większością osób</li> <li>• gdy coś robi, angażuje w to całą swoją energię</li> <li>• lubi być tam, gdzie coś się dzieje</li> </ul>

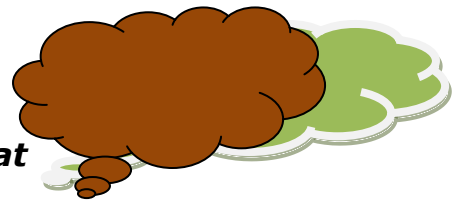


- problemy z przewidywaniem konsekwencji swoich działań
- dobrze się czuje, będąc w centrum uwagi
- ceni wolność oraz niezależność (własną oraz innych)
- ma skłonność do spłykania problemów, a proponowane przez nich rozwiązania bywają nieadekwatne i prowizoryczne (pozwalają pozbyć się problemów lub odsunąć je w czasie, ale ich nie niwelują)
- obraz świata jest zwykle czarno-biały

*Rady: skup się, kończ to, co rozpocząłeś, nie obawiaj się konfliktów, działaj mniej impulsywnie, pytaj, nie bój się krytyki, uniezależnij się od oceny innych, unikaj prowizorycznych rozwiązań, nie obawiaj się pomysłów i opinii, które są odmienne od twoich, uwierz, że świat nie jest czarno-biały*

## **Doradca (ENFJ)**

**Motto życiowe: Moi przyjaciele to mój świat**



<b>E</b> Źródło energii życiowej (świat zewnętrzny)	<b>N</b> Sposób przyswajania informacji (intuicja)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• optymistyczny, entuzjastyczny i błyskotliwy</li> <li>• uprzejmy i taktowny</li> <li>• posiada niesamowity dar empatii i czerpie radość z bezinteresownego działania dla dobra innych</li> <li>• wpływa na ich życie — inspirowuje, odkrywa w nich ukryty potencjał i dodaje im wiary we własne siły</li> <li>• promieniuje ciepłem i przyciąga do siebie innych ludzi</li> <li>• łatwowierny i ma tendencję do patrzenia na świat przez różowe okulary</li> <li>• skoncentrowany na innych, często zapomina o własnych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wybiega myślami w przyszłość i rzadko zastanawia się nad niepowodzeniami z przeszłości</li> <li>• myśli globalnie i dalekosiężnie</li> <li>• radość sprawia mu nie tylko realizacja planów, ale także sam proces planowania i dochodzenia do celu</li> <li>• przyszłość ekscytuje go bardziej niż teraźniejszość.</li> <li>• na problemy patrzy z szerokiej perspektywy, dostrzegając różne aspekty zagadnień, którymi się zajmuje</li> <li>• wizja motywuje do działania i dodaje im energii</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• potrzebach</li> <li>• egalitaryści</li> <li>• interesuje go rzeczywistość duchowa</li> <li>• podporządkowuje życie jakiejś jednej idei i realizuje ją w niemal fanatyczny sposób</li> </ul>	
<b>F</b> Sposób podejmowania decyzji (serce)	<b>J</b> Styl życia ( zorganizowany)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• na problemy patrzy z szerokiej perspektywy, dostrzegając różne aspekty zagadnień, którymi się zajmuje</li> <li>• potrafi jednocześnie pracować na kilku różnych frontach</li> <li>• wewnątrzsterowny</li> <li>• niski próg tolerancji na krytykę oraz skłonność do unikania wszelkich nieprzyjemnych sytuacji sprawiają, że w obliczu konfliktu często poddają się, rezygnują z walki lub zgadzają się na niekorzystne dla siebie warunki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zdrowe poczucie własnej wartości</li> <li>• ma niezwykłą moc przyciągania do siebie ludzi</li> <li>• prowadzi aktywne życie i rzadko ma czas na wypoczynek</li> <li>• małżeństwo traktuje jako związek na całe życie</li> </ul>
<p><i>Rady: skup się, nie bój się krytyki, pomyśl o sobie, przestań ulepszać i zacznij działać, nie obawiaj się konfliktów, bądź bardziej praktyczny, uznaj, że możesz się mylić, pytaj, nie wyręczaj innych, odpoczywaj</i></p>	

## **Entuzjasta (ENFP)**

**Motto życiowe: Damy radę!**

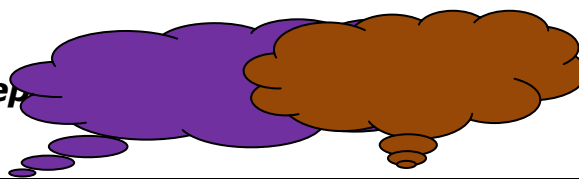


<b>E</b> Źródło energii życiowej (świat zewnętrzny)	<b>N</b> Sposób przyswajania informacji (intuicja)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• energiczny, entuzjastyczny i optymistyczny</li> <li>• lubi ludzi i ceni szczere, autentyczne relacje</li> <li>• ciepły, serdeczny i emocjonalny</li> <li>• posiada dar empatii i dostrzega potrzeby, uczucia oraz motywacje innych ludzi</li> <li>• inspirowanie i zarażanie innych entu-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• źle znosi krytykę</li> <li>• z łatwością przyswaja złożone koncepcje i abstrakcyjne teorie</li> <li>• do problemów i zadań podchodzi w twórczy sposób</li> <li>• w otaczających ich wydarzeniach i okolicznościach doszukują się ukrytych znaczeń i wskazówek</li> </ul>

<p>zjazmem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrafi wpływać na zachowanie innych ludzi, a nawet nimi manipulować</li> <li>• chętnie wykonuje zadania, które pozwalają w praktyczny sposób wyrażać swoje przekonania i urzeczywistniać bliskie wartości</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lepiej radzi sobie z wieloma mniejszymi projektami niż z jednym dużym zadaniem wymagającym systematycznej, wielomiesięcznej pracy</li> </ul>
<p><b>F</b> Sposób podejmowania decyzji (serce)</p>	<p><b>P</b> Styl życia (spontaniczny)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• dynamiczny, błyskotliwy i twórczy</li> <li>• lubi być w centrum wydarzeń</li> <li>• elastyczny i potrafi improwizować</li> <li>• kieruje się ze zdaniem ekspertów oraz powszechnie uznawanych autorytetów</li> <li>• rozwiązując problem, potrafi dotrzeć do sedna, nie dając się zwieść pozorom lub złudzeniom</li> <li>• dostrzega powiązania pomiędzy jednostkowymi faktami i zjawiskami, szybciej niż inni dochodzą do rozwiązań</li> <li>• ma skłonność do idealistycznych pomysłów</li> <li>• łatwo się rozprasza i ma problemy z doprowadzaniem spraw do końca</li> <li>• mają kłopoty z efektywnym wykorzystaniem czasu oraz z zarządzaniem pieniędzmi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• potrafi cieszyć się życiem i wybiega myślami w przyszłość</li> <li>• optymista i entuzjasta</li> <li>• zdarza się mu nie wywiązywać z obietnic</li> <li>• oddany i troskliwy partner i rodzic</li> </ul>
<p><i>Rady: skup się, bądź bardziej praktyczny, nie bój się krytyki, nie wiń innych za twoje problemy, przestań ulepszać i zacznij działać, pomyśl o sobie, nie obawiaj się konfliktów, pytaj, nie obawiaj się pomysłów i opinii, które są odmienne od twoich, wyrażaj negatywne emocje</i></p>	

## **Mentor (INFJ)**

**Motto życiowe: Świat może być lepszy**  
( najrzadszy typ osobowości)



<b>I</b> Źródło energii życiowej (świat wewnętrzny)	<b>N</b> Sposób przyswajania informacji (intuicja)
<ul style="list-style-type: none"><li>• twórczy, wrażliwy, wybiegający w przyszłość</li><li>• idealista i wizjoner zorientowany na pomaganie ludziom</li><li>• obowiązkowy i odpowiedzialny</li><li>• uprzejmy, troskliwy i przyjacielski</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• stara się zrozumieć mechanizmy rządzące światem i patrzy na problemy z szerokiej perspektywy</li><li>• umysł zawsze pracuje na wysokich obrotach i skrupulatnie analizuje nowe dane</li><li>• doskonały słuchacz i obserwator</li><li>• cechuje go niezwykła empatia, intuicja i zaufanie do ludzi</li><li>• potrafi odczytywać uczucia i emocje</li><li>• odwołuje się do różnych teorii lub idei</li><li>• pociąga ich świat duchowy</li><li>• lubi język symboli i metafor</li></ul>
<b>F</b> Sposób podejmowania decyzji (serce)	<b>J</b> Styl życia ( zorganizowany)
<ul style="list-style-type: none"><li>• dostrzega możliwości niewidoczne dla innych</li><li>• źle znosi krytykę oraz sytuacje konfliktowe</li><li>• może wydawać się enigmatyczny</li><li>• idealista</li><li>• cechuje go bardzo wysoki standard moralny oraz etyczne postępowanie</li><li>• pragnie lepiej zrozumieć świat i zastanawia się nad sensem życia i przyszłością</li><li>• potrafi przewidywać przyszłe szanse i zagrożenia</li><li>• nie uświadamia sobie jak wiele już dokonał, zawsze widzi na horyzoncie nowe potrzeby i za-</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• czują się tak, jakby zawsze był na służbie w każdej chwili gotowy wkroczyć do akcji w obronie tych, którzy znaleźli się w opresji</li><li>• pomaga ludziom nie dla medalu</li><li>• przyświeca mu jasny cel i silne przekonanie dotyczące tego, co jest ważne i co należy robić</li><li>• nieraz odsuwa się na bok, potrzebuje bowiem samotności i wyciszenia, aby zregenerować siły</li><li>• pragnie głębokich i naturalnych relacji</li><li>• bardzo ceni szczerość i au-</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• potrzebuje czasu na podjęcie decyzji</li> <li>• decyzje i pomysły są niekonwencjonalne</li> <li>• ceni porządek</li> <li>• kieruje się intuicją i ufa swoim przeczuciom</li> <li>• podatny na stres.</li> <li>• ma zdolności przywódcze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tentyczność</li> <li>• troskliwy partner</li> <li>• uczucia są głębokie, a swój związek często traktuje jako coś mistycznego i duchowego</li> </ul>
---	--

*Rady: rozmawiaj z ludźmi o swoich pomysłach, nie bój się krytyki, bądź bardziej praktyczny, nie odrzucaj pomysłów i opinii innych ludzi, nie obawiaj się konfliktów, nie wini innych za twoje problemy, nie maluj czarnych scenariuszy, bądź bardziej wyrozumiały, odpoczywaj, uznaj, że możesz się mylić*

## **Idealista(INFP)**

**Motto życiowe: Można żyć inaczej**



<b>I</b> Źródło energii życiowej (świat wewnętrzny)	<b>N</b> Sposób przyswajania informacji (intuicja)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wrażliwy, lojalny, twórczy</li> <li>• wierny swoim wartościom</li> <li>• zainteresowany duchową rzeczywistością i zgłębianiem tajemnic życia</li> <li>• przejęty problemami świata i otwarty na potrzeby innych ludzi</li> <li>• ceni harmonię i równowagę</li> <li>• doskonale odczytuje motywy i uczucia innych ludzi</li> <li>• buduje zdrowe, głębokie i trwałe relacje</li> <li>• w konfliktowych sytuacjach traci grunt pod nogami</li> <li>• nieodporny na stres i krytykę</li> <li>• tak bardzo zaabsorbowany realizacją swoich wizji, że</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wytrwały</li> <li>• poszukiwaczami prawdy</li> <li>• każda nowa informacja, zanim zostanie wprowadzona do jego wewnętrznej „bazy danych”, zostaje przefiltrowana przez jego system wartości</li> <li>• otwarty na nowe pomysły i bardzo elastyczny</li> <li>• doskonale posługuje się słowem pisany</li> <li>• świetny słuchacz</li> <li>• czytają między wierszami i potrafi wiele powiedzieć o człowieku już po pierwszym spotkaniu (rzadko się myli)</li> </ul>

<p>zdarza mu się zapominać o codziennych, rutynowych czynnościach</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• odbierany jako ten który rozpoczyna wiele spraw ale ich nie kończy</li> <li>• wierzy, że każdy człowiek ma prawo do szczęścia i bycia sobą</li> <li>• nigdy nie przestaje zachwycać się pięknem świata</li> <li>• nie jest materialistą</li> <li>• jeśli nie jest człowiekiem wierzącym, doskwiera mu dotkliwe uczucie pustki</li> </ul>	
<p><b>F</b> Sposób podejmowania decyzji (serce)</p>	<p><b>P</b> Styl życia (spontaniczny)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• w grupie pozwala innym podejmować decyzję</li> <li>• bardzo poważnie traktuje swoje życie oraz obowiązki</li> <li>• niestrudzenie dąży do realizacji celów, z którym się utożsamia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• romantyczny — potrafi okazywać miłość, ale sam również potrzebuje ciepła i czułości</li> <li>• odbierany jako nieprzeciętny i nietuzinkowy, choć wcale nie sili się na oryginalność (często nawet nie wie że tak jest postrzegany).</li> <li>• nie poświęca zbyt wielkiej uwagi wyglądowi zewnętrznemu i nie fascynuje się nowinkami ze świata mody</li> </ul>
<p><i>Rady: nie obawiaj się konfliktów, patrz na problemy z szerszej perspektywy, nie skazuj innych na domysły, bądź bardziej praktyczny, przestań ulepszać i zacznij działać, nie obawiaj się pomysłów i opinii, które są odmienne od twoich, nie bój się krytyki, nie win innych za twoje problemy, znajdź czas na przyjemności bądź lepszy dla siebie</i></p>	

## Innowator (ENTP)



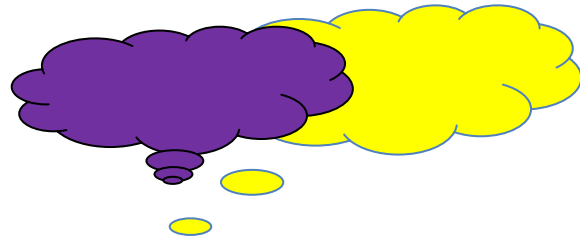
**Motto życiowe: A gdyby spróbować zrobić to inaczej...**

<p><b>E</b> Źródło energii życiowej (świat zewnętrzny)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• pomysłowy, oryginalny i niezależny</li><li>• optymista. energiczny i przedsiębiorczy</li><li>• ciekawy świata</li><li>• spontaniczny, komunikatywny i pewny siebie</li><li>• skłonny do przeceniania własnych możliwości</li><li>• istotą więzi przyjacielskich jest wymiana informacji, dzielenie się ideami i pomysłami oraz wspólne rozwiązywanie problemów</li></ul>	<p><b>N</b> Sposób przyswajania informacji (intuicja)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• analizując problemy, przyjmuje szeroką perspektywę patrząc na nie pod różnym kątem i często widzi więcej niż inni</li><li>• lubi nowe doświadczenia oraz eksperymenty</li><li>• jego umysł zawsze intensywnie pracuje</li><li>• szybko się rozprasza bowiem ekscytuje go tak wiele rzeczy i pragnie realizować tak wiele pomysłów, że niekiedy nie jest w stanie niczego doprowadzić do końca</li><li>• lubi polemizować — choćby dla czystej przyjemności</li><li>• szybko odpowiada na pytania i odpira argumenty</li></ul>
<p><b>T</b> Sposób podejmowania decyzji (rozum)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• człowiek czynu — lubi być w centrum wydarzeń i rozwiązywać „nierozwiązywalne problemy”</li><li>• skłonny do ryzyka i niecierpliwy</li><li>• wizjoner</li><li>• analiza problemu jest wielopłaszczyznowa, a przemyślenia i pomysły zwykle przybierają postać spójnych systemów</li><li>• potrafi dostrzegać możliwości i szanse oraz zagrożenia i potencjalne przyszłe problemy</li><li>• wyraźniej niż inni dostrzega istotę problemów i czerpie ogromną satysfakcję z ich rozwiązywania</li></ul>	<p><b>P</b> Styl życia (spontaniczny)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• jako mężowie/żony <i>innowatorzy</i> bardzo poważnie podchodzą do swoich zobowiązań</li><li>• do związków wnoszą optymizm, entuzjazm i spontaniczność</li></ul>

- dąży do gruntownych, systemowych i dalekosiężnych rozwiązań, które trafiają w sedno problemu
- drażnią go rozwiązania prowizoryczne, które maskują problemy lub odsuwają je w czasie, ale nie usuwają ich przyczyn
- zwykle jest wymagający wobec siebie i innych
- w realizację zadań, do których jest przekonany, wkłada całą swoją energię. nie liczy też poświęconego im czasu
- kieruje się logicznymi oraz obiektywnymi przesłankami i nie daje się zwieść pozorom

*Rady: ucz się zarządzać czasem i ustalać priorytety, bądź bardziej praktyczny, doprowadzaj do końca to, co rozpocząłeś, uznaj, że możesz się mylić, mniej krytykuj, nie odrzucaj pomysłów i opinii innych ludzi, skup się na pozytywach, bądź bardziej wyrozumiały, pamiętaj o terminach i rocznicach, chwal innych ludzi*

## **Logik (INTP)**



**Motto życiowe: Najważniejsze jest poznanie prawdy o świecie**

<b>I</b> Źródło energii życiowej (świat wewnętrzny)	<b>N</b> Sposób przyswajania informacji (intuicja)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• niezależny i sceptyczny wobec zastanych rozwiązań oraz autorytetów</li> <li>• tolerancyjny i otwarty na nowe wyzwania</li> <li>• zwykle ma trudności z odczytywaniem emocji i uczuć innych ludzi</li> <li>• wychodzi im na piśmie niż w kontakcie bezpośrednim.</li> <li>• pogrążony w rozmyślaniach, niekiedy traci kontakt ze światem zewnętrznym</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lubi rozwiązywać problemy natury logicznej i pomagać innym w zrozumieniu ogólnych zasad rządzących światem oraz zachowaniem ludzi</li> <li>• potrafi systematyzować wiedzę w logiczną całość i nadawać jej spójną strukturę</li> <li>• lubi uczyć się nowych rzeczy i eksperymentować</li> <li>• bardziej interesuje go tworzenie teoretycznych koncepcji niż stosowanie ich w prak-</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• zazwyczaj męczą go codzienne, rutynowe zajęcia</li> <li>• zwykle ma trudności z odczytywaniem emocji i uczuć innych ludzi, a także z wyrażaniem własnych</li> <li>• wyrażanie przywiązania i okazywanie czułości lepiej wychodzi mu na piśmie niż w kontakcie bezpośrednim</li> </ul>	<p>tyce</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mają bystry umysł</li> <li>• doskonale porusza się po świecie abstrakcyjnych teorii</li> <li>• chętnie uczy się nowych rzeczy</li> <li>• jest wyjątkowo błyskotliwy i miewa przyływy olśnienia</li> <li>• ma niezwykły dar dostrzegania hipotetycznych możliwości i tworzenia nowych teorii oraz obalania starych</li> <li>• charakteryzuje go myślenie globalne i zainteresowanie kompleksowymi, dalekosiężnymi rozwiązaniami</li> <li>• jednostkowe zjawiska</li> <li>• postrzega jako części większej całości oraz powiązania między nimi</li> </ul>
<p><b>T</b> Sposób podejmowania decyzji (rozum )</p>	<p><b>P</b> Styl życia (spontaniczny)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• oryginalny, pomysłowy i twórczy</li> <li>• analityczny, błyskotliwy i entuzjastycznie nastawiony do nowych idei</li> <li>• potrafi wiązać ze sobą jednostkowe zjawiska i wyprowadzać z nich ogólne zasady oraz teorie</li> <li>• logiczny, precyzyjny i dociekliwy</li> <li>• szybko dostrzega przejawy niespójności i niekonsekwencji</li> <li>• z rezerwą podchodzi do przedsięwzięć, które nie mają racjonalnego uzasadnienia</li> <li>• nie robią na nim wrażenia tytuły naukowe, pozycja lub popularność ludzi, cenią bowiem kompetencję, wiedzę, doświadczenie i inteligencję</li> <li>• lubi innowacje i niekonwencjonalne podejście do problemów</li> <li>• wyraża się w sposób bardzo poprawny, zwięzły i precyzyjny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lubią towarzystwo szczerych, otwartych i autentycznych ludzi, którzy — niezależnie od dziedziny — znają się na tym, czym się zajmują</li> </ul>

- w stresujących warunkach traci pewność siebie, zaczyna reagować w sposób nieproporcjonalny do bodźców lub staje się wyjątkowo podejrzliwy i nieufny

*Rady: interesuj się ludźmi, ucz się planować czas i ustalać priorytety, pozwalaj ludziom mylić się, więcej mów, poszerzaj swój świat, nie odrzucaj pomysłów i opinii innych ludzi, pamiętaj o terminach i rocznicach, nie izoluj się, bądź bardziej praktyczny, skup się na pozytywach*

## **Strateg (INTJ)**

**Motto życiowe: Można to udoskonalić**



<b>I</b> Źródło energii życiowej (świat wewnętrzny)	<b>N</b> Sposób przyswajania informacji (intuicja)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• niezależny, wybitny indywidualista, posiadający ogromne pokłady wewnętrznej energii</li> <li>• twórczy i pomysłowy</li> <li>• postrzegany przez innych jako kompetentny i pewny siebie, a jednocześnie zdystansowany i enigmatyczny</li> <li>• pragnie doskonalić i porządkować otaczający go świat</li> <li>• dobrze zorganizowany, odpowiedzialny, krytyczny i wymagający</li> <li>• trudno wyprowadzić go z równowagi, ale również trudno w pełni zadowolić</li> <li>• z natury ma problemy z odczytywaniem uczuć i emocji innych ludzi</li> <li>• ufa swojej intuicji</li> <li>• nie lubi rutynowych czynności</li> <li>• opinie i zachowania innych ludzi prawie w ogóle nie mają wpływu na jego postępowanie.</li> <li>• dociekliwi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bystry umysł</li> <li>• logiczny i racjonalny</li> <li>• dokonuje trafnych uogólnień</li> <li>• szybko przechodzą od pomysłu do jego praktycznej realizacji</li> <li>• głód wiedzy i pragnienie rozumienia świata</li> <li>• uczy się sam, zadając sobie pytania i poszukując na nie odpowiedzi</li> </ul>

<b>T</b> Sposób podejmowania decyzji (rozum )	<b>J</b> Styl życia ( zorganizowany)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• na każdą sprawę patrzy z szerokiej perspektywy</li> <li>• „monitorują” otaczający ich świat w poszukiwaniu nowych pomysłów a potem weryfikują wcześniej obrane strategie</li> <li>• ma świadomość możliwych scenariuszy rozwoju sytuacji i potrafi przewidzieć potencjalne problemy i zagrożenia</li> <li>• niezależny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z góry zakłada, że ma rację</li> <li>• źródłem problemów może być nieumiejętność wypoczywania oraz radzenia sobie ze stresem</li> <li>• niezależni i pragnie zapewnić niezależność swoim mężom/żonom</li> <li>• niezachwiana pewność siebie (najsilniejsza spośród wszystkich typów osobowości!) bywa błędnie odbierana jako arogancja, wywyższanie się lub lekceważenie innych ludzi</li> <li>• ma zamiłowanie do porządku</li> </ul>

*Rady: chwal innych ludzi, pozostaw niektóre sprawy naturalnemu biegowi, zrozum, że nie wszystko trzeba ulepszać, nie odrzucaj pomysłów i opinii innych ludzi, dostrzegaj pozytywy, pozwalaj innym mieć rację, przyjmuj pomoc innych ludzi, odpoczywaj, nie izoluj się od ludzi, uśmiechaj się*

## Dyrektor (ENTJ)

**Motto życiowe: Powiem wam, co trzeba zrobić**



<b>E</b> Źródło energii życiowej (świat zewnętrzny)	<b>N</b> Sposób przyswajania informacji (intuicja)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• niezależny, aktywny i zdecydowany.</li> <li>• racjonalny, logiczny i twórczy</li> <li>• optymista</li> <li>• ma zdrowe poczucie własnej wartości</li> <li>• wybiega myślami w przyszłość</li> <li>• mentor i organizator</li> <li>• przywódca</li> <li>• silna osobowość, krytycyzm i bezpośredni styl często onie-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• potrafi przekształcać teoretyczne koncepcje w konkretne, praktyczne plany działania</li> <li>• solidnie przygotowuje się do pracy i nie przepada za improwizacją</li> <li>• ma ogromny głód wiedzy, sam zadaje sobie pytania i szuka na nie odpowiedzi</li> <li>• przemawiają do niego racjonalne argumenty</li> </ul>

<p>śmiela innych ludzi i powoduje problemy w kontaktach</p>	
<p><b>T</b> Sposób podejmowania decyzji (rozum )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kieruje się własną intuicją i bardzo jej ufa</li> <li>• lubi wyzwania</li> <li>• lubi mieć czas na zastanowienie nad decyzją</li> <li>• dostrzega szerszy kontekst analizowanych problemów i potrafi przewidywać przyszłe konsekwencje ludzkich działań</li> <li>• szybko dostrzegają zmieniające się warunki i okoliczności</li> <li>• logiczni i racjonalni — zdolni do chłodnej, obiektywnej, bezstronnej oceny sytuacji</li> <li>• biorą pod uwagę różne możliwe scenariusze i potrafią przewidywać dalekosiężne skutki działań</li> <li>• podjąwszy decyzję, szybko przystępuje do działania</li> </ul>	<p><b>J</b> Styl życia ( zorganizowany)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• w koncepcjach nie tolerują logicznej niespójności, w systemach —wewnętrznych sprzeczności, w organizacjach — nakładania się kompetencji i nieefektywności</li> <li>• lubi porządek</li> <li>• nie lubi marnotrawstwa oraz chaosu</li> <li>• jest tytanem pracy i z reguły nie potrafi się relaksować</li> <li>• z natury są niezdolni do biernego wypoczynku</li> </ul> <p>Dyrektorzy rzadko demonstrują własne emocje i są raczej oszczędni w pochwałach. Mogą wydawać się chłodni, zamknięci i niedostępni. W rzeczywistości</p>
<p><i>Rady: uznaj, że możesz się mylić, mniej krytykuj, chwal, nie próbuj panować nad wszystkim, słuchaj innych, nie win innych za twoje problemy, traktuj innych „po ludzku” panuj nad emocjami, bądź bardziej wyrozumiały, ucz się odpoczywać chwile relaksu nie są straconym czasem</i></p>	

## 2.5. Test osobowości „kolorowa osobowość”

W proponowanym teście dokonałam kompilacji testu zaczerpniętego ze strony <https://www.16personalities.com/pl/darmowy-test-osobowosci> z kolorami i opisem podstawowych 4 rodzajów osobowości w teście DISC. Test ma charakter diagnostyczny, co potwierdziłam badaniach na populacji 300 uczniów szkoły ponadpodstawowej (M. Szczepańska, 2019). D to osobowość dominująca (Dominant) której kolorem jest czerwony, I to osobowość inspirująca której kolorem jest żółty, S osobowość stabilna której kolorem jest zielony, C osobowość rozważna której kolorem jest niebieski. Podobnie jak opisane wyżej testy można je dać do samodzielnego wypełnienia przez badane dzieci i młodzież (szkoła ponadpodstawowa), zadawać pytania czy wykorzystać test jako arkusz obserwacji. Oznaczone kolory są kompatybilne z kolorami użytymi w mandali i rysunkach dzieci oraz ich znaczeniem. Po wypełnieniu arkusza sumuje się wybory kolorów i odczytuje wynik zawarty w Modelu osobowości DISC W.M. Marstona (zawarty w tej książce).

Lp.	Stwierdzenie/pytanie	Nie zgadzam się	Zgadzam się
1	Często się zamyślasz, odcinając się od otaczającego Cię świata		
2	Jest Ci trudno nawiązywać nowe znajomości		
3	Starasz się odpowiadać na sms i maile tak szybko jak to możliwe i nie znosisz bałaganu w skrzynce odbiorczej		
4	Niewielki stres nie powoduje że gorzej pracujesz i wypoczywasz		
5	Zazwyczaj nie zaczynasz rozmowy		
6	Rzadko robisz coś wyłącznie z ciekawości		
7	Czujesz się lepsi(a) od innych		
8	Bycie zorganizowanym(a) jest dla Ciebie ważniejsze od bycia elastycznym(a)		
9	Zazwyczaj jesteś zmotywowany(a) i energiczny(a)		
10	Wygranie dyskusji ma dla Ciebie mniejsze znaczenie niż dobre samopoczucie innych		

11	Często czujesz przymus usprawiedliwiania się innym ludziom	Red	Blue
12	Twój dom i Twoje miejsce pracy są uporządkowane	Yellow	Blue
13	Nie masz nic przeciwko byciu w centrum uwagi	Blue	Red
14	Uważasz, że jesteś bardziej praktyczny(a) niż kreatywny(a)	Red	Blue
15	Ludzie rzadko wyprowadzają Cię z równowagi	Blue	Red
16	Twoje plany podróży są zazwyczaj dobrze przemyślane	Yellow	Green
17	Często masz problem ze zrozumieniem, co czują inni	Blue	Green
18	Twój nastrój zmienia się bardzo szybko	Green	Yellow
19	W czasie dyskusji dotarcie do prawdy powinno być ważniejsze od ludzkich uczuć	Blue	Green
20	Rzadko martwisz się skutkami, jakie Twoje działania mają dla innych ludzi	Blue	Green
21	Twój styl pracy bardziej przypomina wybuchy energii niż metodyczny i zorganizowany proces	Green	Red
22	Często zazdrościsz innym ludziom	Blue	Green
23	Ciekawa książka lub dobra gra są często lepsze niż spotkanie towarzyskie	Yellow	Green
24	Najważniejszą częścią każdego projektu jest opracowanie planu i trzymanie się go	Yellow	Red
25	Rzadko dajesz się ponieść fantazjom i ideom	Yellow	Green
26	W czasie spacerów w przyrodzie często się zamyślasz	Yellow	Green
27	Jeżeli ktoś nie odpowiada szybko na Twój mail, zaczynasz się martwić że powiedziałeś(aś) coś nie tak	Green	Yellow
28	Jako rodzic wolał(a)byś, żeby Twoje dziecko było mądre niż miłe	Blue	Green
29	Nie pozwalasz innym ludziom wpływać na Twoje działania	Yellow	Red
30	Twoje marzenia koncentrują się na realnym świecie i wydarzeniach	Blue	Green
31	Po przejściu do nowej grupy szybko angażujesz się w życie nowej społeczności	Blue	Yellow
32	Twoje działania to częściej natchniona improwizacja niż staranne planowanie	Red	Blue
33	Twoje emocje kontrolują Ciebie bardziej niż Ty je	Green	Blue
34	Lubisz spotkania towarzyskie wymagające przebierania się lub odgrywania ról	Green	Yellow
35	Spędzasz dużo czasu roztrząsając idee nierealistyczne i niepraktyczne, ale za to intrygujące	Blue	Yellow
36	Wolisz improwizować niż poświęcić dużo czasu na szczegółowe planowanie	Blue	Yellow
37	Jesteś osobą raczej wycofaną i spokojną	Red	Yellow
38	Gdybyś miał(a) pracować w grupie nie czuł(a)byś lo-	Yellow	Red

	jalności wobec mało wydajnych kolegów	Yellow	Red
39	Często zastanawiasz się nad sensem istnienia	Red	Blue
40	Podczas podejmowania ważnych decyzji logika jest dla Ciebie ważniejsza niż uczucia	Red	Blue
41	Możliwość swobodnego wyboru jest dla Ciebie ważniejsza niż lista zadań	Green	Red
42	Jeżeli Twój przyjaciel lub przyjaciółka jest smutny(a), zaoferujesz mu/jej raczej wsparcie emocjonalne niż sugestie sposobów rozwiązania problemu	Red	Yellow
43	Rzadko czujesz się niepewnie	Blue	Red
44	Nie masz problemu z przygotowaniem i przestrzeganiem własnego harmonogramu	Yellow	Red
45	W przypadku pracy zespołowej wolisz mieć rację niż współpracować	Yellow	Red
46	Myślisz, że należy szanować poglądy wszystkich osób, niezależnie czy opierają się na faktach czy nie	Red	Blue
47	Masz więcej energii po spotkaniu w grupie ludzi	Green	Yellow
48	Często gubisz różne rzeczy	Green	Yellow
49	Uważasz się za osobę stabilną emocjonalnie	Blue	Red
50	Twój umysł jest pełen nowych pomysłów i planów	Green	Red
51	Nie uważasz się za marzyciela(kę)	Yellow	Green
52	Zazwyczaj stresuje Cię przemawianie przed tłumem ludzi	Red	Yellow
53	Najczęściej polegasz na swoim doświadczeniu, nie na wyobraźni	Yellow	Red
54	Za bardzo martwisz się tym, co myślą inni ludzie	Red	Yellow
55	Jeżeli pokój jest wypełniony ludźmi, stoisz bliżej ściany, unikając jego środka	Yellow	Green
56	Masz tendencję do zwlekania tak długo, aż zostanie za mało czasu	Blue	Yellow
57	W sytuacji stresującej czujesz niepokój	Red	Yellow
58	Uważasz, że bardziej się opłaca być lubianym(a) niż mieć władzę	Red	Blue
59	Zawsze interesowały Cię rzeczy niekonwencjonalne i niejednoznaczne, np. w książkach, w sztuce lub w filmach	Green	Yellow
60	W sytuacjach towarzyskich często przejmujesz inicjatywę	Yellow	Red

## 2.6. Test M. Lüscher'a<sup>4</sup>

Test powstał w 1947 roku. Stosowany klinicznie służy do badania dynamicznej strony osobowości i do oceny typu przeżywania ( stany emocjonalne, dynamikę popędów, mechanizmy obronne). Opiera się na preferencji barw. Badanie polega na kolejnym wybieraniu z początkowych 8 kolorowych kartoników tego, który spośród pozostałych najbardziej się podoba danej osobie, jest najbardziej sympatyczny. W drugim etapie należy wybrać kolorowy kartonik, który najbardziej się podoba z pozostałych 7 kartoników. Później ten, który najbardziej się podoba z 6 pozostałych itd. W efekcie powstaje sekwencja uporządkowanych kolorów.

Istnieją dwie wersje testu M. Lüscher'a ( 1998): podstawowa i pełna. W zastosowaniu wersji krótkiej wykorzystuje zestaw (tabela poniżej ) ośmiu kolorów: – szary (kod – 0), ciemnoniebieski (1), niebiesko-zielony (2), czerwony i żółty (3), żółte, czerwone (4) czerwono-niebieskie lub fioletowe (5), brązowe (6) i czarne (7). Pełna wersja testu kolorów M. Lüscher'a ("Test kolorów klinicznych") składa się z siedmiu tablic z kolorami: "szary", "8 kolorów", "4 podstawowe kolory", "niebieski", "zielony", "czerwony kolor", "żółty".

Badany układa z kwadracików o różnych kolorach (w sumie występuje 14 kolorów) trzy piramidy „ładne” i trzy piramidy „brzydkie”. W wersji pełnej od badanego oczekuje się 90 wyborów przy czym przy ułożeniu jednej piramidy badany dokonuje 15 wyborów. Badany może dowolnie wybierać, według własnego uznania, w zależności od chęci, humoru, nastroju, usposobienia i gustu.

Sporządzenie indywidualnego protokołu badania przebiega w czterech etapach. Dla testu pierwotnego i kontrastowego można określić :jaki barwy zostały wybrane i jak często występują; zakres , stałość i zmiany wyboru barw, zależnie od tego czy barwy były stale wybierane w trzech piramidach czy może były zmiany lub też czy jakieś barwy zostały pominięte oraz wysokość i jakość syndromów, a także stosunku pomiędzy testem pierwotnym i kontrastowym, aby ustalić wskaźnik chwiejności emocjonalnej. Na podstawie indywidualnie ułożonej kombinacji barw analizuje się:

A: syndrom pobudzenia – tłumienia. Pobudzenie oznacza ukierunkowanie na zewnątrz, otwartość na bodźce zewnętrzne, wyższą i trwalszą pobudliwość. Tłumienie – to stan przeciwny, wskazujący na bierność, zamykanie się czy odwracanie się od doznań emocjonalnych.

---

<sup>4</sup> analiza wyników w teście M. Lüscher'a ( 1969, 1998) jest dość skomplikowana, a więc warto zajrzeć do źródłowej literatury. W tej książce została przedstawiona tylko wersja uproszczona.



- syndrom pobudzenia składają się barwy: czerwona, pomarańczowa, żółta, jasnozielona
- syndrom tłumienia: fioletowa, brązowa, szara, czarna

B: syndrom normy – wskazuje na stan dostosowania się, ułożoności, normalny sposób przeżywania emocjonalnego bądź odbiegający od normy – niestety jest to dość mało precyzyjnie określone

- syndrom normy składają się barwy: czerwona, zielona, niebieska
- przeciwny do normy dają barwy: różowa, jasnozielona, szara

C: syndrom bezbarwności – wskazuje na stopień zaburzeń psychicznych oraz dysharmonijność przeżyć emocjonalnych

- syndrom bezbarwności są to barwy: biała, szara, czarna.

Ważne w analizie wyników badań jest także

- ocena rodzaju ukształtowania piramid (czy są to piramidy wielobarwne, jednobarwne, tworzone według jakichś reguł symetrii, o charakterze warstwowym, dywanowym lub inaczej)
- formuła zmienności (liczba barw użytych do układania piramid)
- czas oraz częstość zmian czy korekt w układaniu piramid.

Kolory w teście M. Lüscher'a ( 1998)



Każda struktura podstawowa może być interpretowana jako kolor w teście M. Lüschera (1969, 1998) (podstawowe potrzeby psychiczne człowieka), jako stan fizjologiczny, jako samopoczucie psychiczne, jako sposób postępowania oraz jako cel.

Tabela 10

Kolor w tekście M.Lüschera (1969, 1998)

Kolory podstawowe		
Niebieski (kolor letniego nieba nocą)	(1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stan fizjologiczny: spokój, i zwolniona praca serca, spokojny oddech, zmniejszone ciśnienie, poczucie bezpieczeństwa</li> <li>• samopoczucie psychiczne: zadowolenie, poczucie pełni, harmonia, czułość i troskliwość, miłość i przychylność</li> <li>• sposób postępowania: bliskie związki, związać się (partner, grupa, religia)</li> <li>• cel: zaspokojenie</li> </ul> <p>ogólnie reprezentuje „głębokość uczuć”, jest koncentryczny (zaaferywany sferą subiektywną), heteronomiczny, jednoczący, wrażliwy, zamyślony, oraz łączący</p>
zielony	(2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stan fizjologiczny: spokój</li> <li>• samopoczucie psychiczne: powaga, wewnętrzne napięcie woli</li> <li>• sposób postępowania: posiadać, coś znaczyć, skłonność do imponowania innym, zwłaszcza wiedzą i inteligencją, poszukiwanie samo potwierdzenia, wytrwałość w realizacji celów, poczucie własnej wartości i godności, obstawanie przy swoim</li> <li>• cel: upewnienie się, trwałość</li> </ul> <p>jest koncentryczny, autonomiczny, defensywny</p>
czerwony (pomarańczowoczerwony)	(3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stan fizjologiczny: pobudzenie, pobudzenie psychomotoryczne działanie, pożądanie, dominacja, zmysłowość, przyspiesza oddech, puls, podnosi ciśnienie, stymuluje do walki i działania ukierunkowanego na sukces</li> <li>• samopoczucie psychiczne: ożywienie, siła woli i napę-</li> </ul>

		<p>du, witalność, energia, miłość, seks, agresja, pasja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sposób postępowania: zdobywać, ekscentryczny, autonomiczny, aktywny, ofensywny i agresywny, motoryczny, zdobywczy, współzawodniczący mobilizacja do pracy</li> <li>• cel: osiągnięcie</li> </ul>
żółty ( jasnożółty)	(4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stan fizjologiczny: rozluźnienie , przyspiesza puls i oddychanie, lecz w sposób labilny</li> <li>• samopoczucie psychiczne: pogoda, nadzieja, ufność</li> <li>• sposób postępowania: przeżyć coś, spontaniczność, ekscentryczny, heteronomiczny, oczekujący, poszukiwanie, zmienność, powierzchowność przeżywania uczuć, oczekiwanie, niefrasobliwość rozwijający się, ekspansywny, pragnienie samorozwoju</li> <li>• cel: uwolnienie się</li> </ul>
Kolory dodatkowe		
fioletowy	(5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stan fizjologiczny: identyfikacja uczuciowa i identyfikacja erotyczna "w sensie erotycznego współbrzmienia intuicyjno-uczuciowego rozumienia</li> <li>• samopoczucie psychiczne: empatia, wrażliwość</li> <li>• sposób postępowania: spontaniczność</li> <li>• cel: myślenie magiczne i życzeniowe, relacja interaktywna</li> </ul>
brązowy (brązowoczerwony – dodana ciemna farba do czerwieni)	(6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stan fizjologiczny: doznania fizyczne i sensualne płynące z ciała, stosunek do własnego ciała, poczucie komfortu fizycznego</li> <li>• samopoczucie psychiczne: poczucie bezpieczeństwa, przywiązanie</li> <li>• sposób postępowania: wywoływanie doznań fizycznych, działanie w granicach poczucia bezpieczeństwa, stereotypowość</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• cel: poczucie bezpieczeństwa</li> </ul>
szary (ani jasny, ani ciemny, nie stymuluje)	(0)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stan fizjologiczny: obojętność, wyczerpanie</li> <li>• samopoczucie psychiczne: odcięcie od uczuć i przeżywania</li> <li>• sposób postępowania: dystans</li> <li>• cel: wycofanie</li> </ul>
czarny	(7)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stan fizjologiczny: wypieranie "podniecających bodźców"</li> <li>• samopoczucie psychiczne: destrukcja, upokorzenie, rozpacz, depresja, zahamowanie</li> <li>• sposób postępowania: agresja i agresywny upór</li> <li>• cel: obrona, protest</li> </ul>

Z analizy wyników badań M. Lüscher'a (1998) wynika iż, kolor różowy (tendencja do niepokoju i labilności emocjonalnej) chętniej wybierają dzieci niż dorośli którzy, preferują kolor czerwony (interpretowany jako brak skłonności neurotycznych). Kolor pomarańczowy częściej wybierają przestępcy. Kolorem nie neurotycznym jest kolor zielony który oznacza integrację i dojrzałą wrażliwość. Osoby pod wpływem leków uspokajających częściej wybierają niebieski. Piramidy dywanowe (bez struktury) częściej układają dzieci – dorośli wolą porządek

Zaletą Klinicznego Testu Kolorów Maxa Lüschera(1998) jest prostota badania; krótki czas trwania; wiek badanych od dzieci w wieku przedszkolnym do dorosłych; ograniczeniem nie jest rasa, płeć badanych ani ich wady rozwojowe (J. Kobosko, 2000); powtarzalność testu w ramach realizacji programów terapeutycznych oraz, co ważne, test pozwala na wykrycie symptomów chorobowych, zarówno somatycznych, jak i psychicznych, gdy nie są jeszcze zauważalne żadne objawy kliniczne. Test Maxa Lüschera (1998) nie jest testem psychometrycznym, mimo, że bazuje na psychometrycznym określeniu procesów wyboru i nie jest testem badającym całą osobowość.

## 2.7. *Test Barwnych Piramid*

Test Barwnych Piramid M. Pfister, R.Heiss, K.W.Schaie (1964) swoje założenia teoretyczne wywodzi z modelu pojęciowego R. Heissa (R. Heiss, P. Halder, 1975) porządkującego związek między barwami a emocjami. Reakcja jednostki na odpowiedni kolor-bodziec ująć można w trzech wymiarach: potencjału pobudzenia, wartości aktywizującej oraz treści afektywnej. Jak pisze G. E. Kwiatkowska (1994) „ potencjał pobudzenia podniety barwnej może być silny zaś wartość aktywizująca wysoka ( powoduje wówczas nieoczekiwaną reakcję, ale szybko gasnącą)) lub niska (reakcja trwała i utrzymująca się dłużej). Treść afektywna może wywoływać stany od podniecenia do przygnębienia”(s.11).

Instrukcja TPB zawiera polecenie, by za pomocą kolorowych kwadracików badana osoba ułożyła trzy ładne i trzy brzydkie piramidy. Test został zweryfikowany 1975 r. (R.Heiss,P. Halder, D.Höger, 1998).Weryfikacja dotyczy przede wszystkim rezygnacji ze różnicowania jasności i nasycenia, a bada jedynie wpływ samej jakości koloru.” Przepisanie znaczenia kolorom i ich odcieniom zostało oparte na fizycznych właściwościach barw, a także na wynikach skalowań np. dyferencjałem semantycznym (K.W. Schaie, R. Heiss, 1964, s. 23). Jak twierdzą A. Hunca-Bednarska, M. Masiak (2004) test ” odzwierciedla wymiary charakteryzujące sferę emocjonalną, ale ponadto uwzględnia mechanizmy regulujące system emocjonalny (blokowanie, tłumienie, wyparcie, regresja) wypracowane przez psychologię dynamiczną” ( s.104). Cytowania autorzy przytaczają przegląd badań dokonanych przez różnych autorów w sprawie łączenia kolorów przez chorych na schizofrenię. „ I tak np. K. H. Wewetzer stwierdził, że chorzy na schizofrenię częściej wybierają fiolet, brąz, biel i szarość, a J. C. Brengelmann wskazywał na zaniżone wybory koloru brązowego i niebieskiego, potwierdzając jednocześnie częste wybory purpury. Preferencję bieli potwierdzili P. O Reilly, R. Holzinger i D. B. Lewett. W. Frohoff uzyskał podobne dane: chorzy na schizofrenię preferowali purpurę oraz kolor szary i biały, a unikali wyborów koloru żółtego i pomarańczowego. A więc wybieranie barwy purpurowej, szarej i białej wydawałoby się typowe dla chorych na schizofrenię. O Reilly i D. Blewett podważyli jednak znaczenie wyboru purpury dla diagnozy schizofrenii, stwierdzając częste wybory tego koloru wśród nieschizofrenicznych pacjentów psychiatrycznych, podczas gdy chorzy na schizofrenię i osoby zdrowe nie różnili się istotnie pod tym względem. Badacze ci nie stwierdzili również znaczenia diagnostycznego syndromu normalności. W. Frohoff wskazywał na częste wybory koloru zielonego u mężczyzn chorych na schizofrenię; kobiety chore na schizofre-

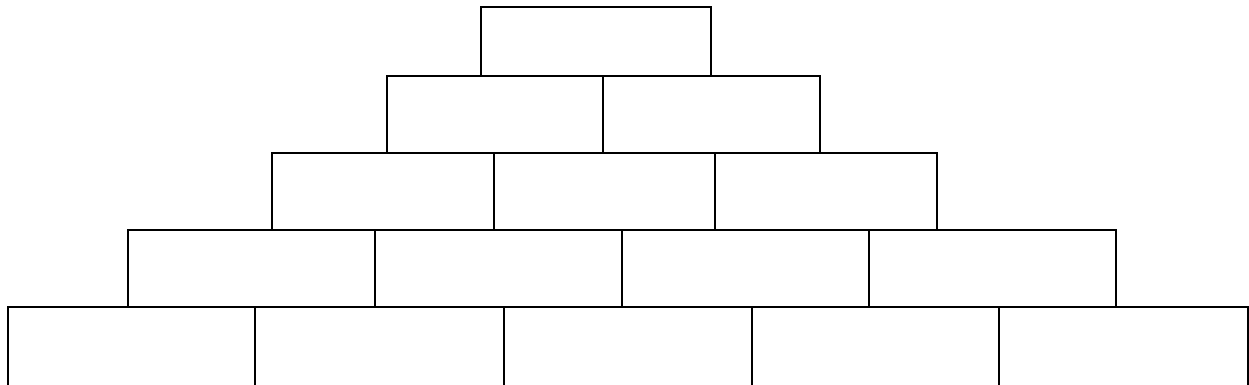
nię nie wykazywały podobnej tendencji”(s.114). Jak zauważa G.E. Kwiatkowska (1998) Test TBP nie nadaje się do badania dzieci, gdyż nie różnicuje grupy eksperymentalnej i kontrolnej.

Tabela 11

Zbitki kolorów czyli syndromy na podstawie Testu Barwnych Piramid K.W. Schaie, R. Heiss ( 1964) oraz G.E. Kwiatkowskiej(1994) dokonywanych przez osoby zdrowe i chore

Syndrom	Używane kolory	Wyniki wysokie	Wyniki obniżone
N normalny: typowo standardowy mechanizm regulacji emocjonalnej	czerwony, zielony, niebieski	nadmierna regulacja, zwiększenie napięcia	zmniejszona kontrola i chwiejność emocjonalna
S stymulacyjny: tendencja do otwartego i emocjonalnego reagowania na bodźce	czerwony, pomarańczowy, żółty	wysoka i niewspółmierna gotowość do reagowania na bodźce	obniżona gotowość do reagowania na bodźce
D energetyczny: poziom energii jednostki	żółty, zielony, brązowy	wysoki poziom energii i zdolności do wykorzystania afektu dla produktywnej aktywności	niski poziom energii i asteniczny sposób reagowania
A achromatyczny: sposób regulacji emocjonalnej	biały, czarny, szary	dominacja represji emocji, nadmierne hamowanie ekspresji i przygnębienie, osłabienie ego i tendencje neurotyczne	ekspresja w normie bez unikania kontaktów, poprawne funkcjonowanie w sytuacjach nie wymagających konkurencji
K kontrsyndrom	różowy, zielony, szary	zakłócenie, niedostosowanie	
syndrom braku kolorów	kolory chromatyczne, brąz	neuroza	
Brak nazwy syndromu	pomarańczowy, odcienie fioletu, fiolet, biały	niepokój, zakłócenia, hamowanie	
Brak nazwy syndromu	zielony, niebieski	zewnętrzna stabilizacja, dojrzałość	

Jak wspomniano wyżej TBT jest testem wyborów. Składa się z prostokątów o wymiarach 2.5 cm kwadratowego o 14 kolorach: różowy(1), czerwony(2), pomarańczowy(3), żółty(4), zielony jasny(5), zielony ciemny(6), niebieski jasny(7),niebieski ciemny (8), fioletowy jasny(9), fioletowy ciemny(10), brązowy (11), biały(12), szary(13), czarny(14).Badany proszony jest o ułożenie kartoników z kolorami na wcześniej przygotowanej planszy.



Obliczanie wyników (G.E., Kwiatkowska, 1994, ss.77-86):

1. Obliczanie syndromów

- syndrom pobudzenia: wartość pobudzenia obliczana jest dla obu serii piramid : czerwony+ pomarańczowy + żółty+ jasnozielony = SW
- syndrom pobudzenia: fioletowy + brązowy +szary +czarny = DW
- syndrom normy: czerwony + zielony + niebieski = NW
- syndrom bezbarwności ( barwy achromatyczne): biały + czarny + szary = UW
- kontrsyndrom: różowy+ jasno zielony + szary

2. Częstotliwość wyborów poszczególnych kolorów: uzyskane wyniki sumuje się osobno dla piramid pięknych i brzydkich. Wybory od 4 kolorów do 6 ocenia się jako normę, poniżej 3 i 7 jako nietypowe

3. Kształtowanie piramid

<p>dywan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kolory zderzają się niesymetrycznie</li> <li>• nie można wyeksponować żad-</li> </ul>	<p>zbudowany ze wszystkich kolorów, nie wyróżniając żadnego; tworzony częściej przez dzieci niż przez dorosłych. U dzieci znamio-</p>
--	---

<p>nej ogólniejszej zasady porządku lub symetrii</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przy układaniu dywanu badana osoba używa wszystkich 14 kolorów</li> <li>• interpretując dywan pod uwagę bierze się położenie poszczególnych kolorów względem siebie, ich kontrastowość, nieregularność ułożenia</li> </ul>	<p>nuje otwartość, emocjonalność bez głębszego zaangażowania. U dorosłych zaś niepewność i zobowiązanie</p>
<p>uwarstwienie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozdzielenie piramidy rzędem horyzontalnym</li> <li>• dla rzędu może być użyty ten sam kolor lub odcień</li> </ul>	<p>niepewność, postawa opozycyjna</p>
<p>struktury:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pojawiają się rzędy horyzontalne i wertykalne</li> <li>• spotyka się symetrię wewnątrz warstw, a także pojedyncze odcienie kolorystyczne ułożone w trójkątne formy</li> <li>• jeśli w piramidzie spotyka się co najmniej dwa asymetryczne trójkąty to wówczas jest to piramida asymetryczna przyjmująca postać dywanu</li> </ul>	<p>dominują u dorosłych, dystansowanie się, suwerenność</p>
<p>formy specjalne: piramida płaszcza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• występowanie jednego koloru na polach brzegowych piramidy</li> <li>• w środku piramidy inny ale potrójnie wybrany ten sam kolor</li> </ul>	<p>neurotyzm</p>
<p>formy specjalne: piramida schodów:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jeden kolor na krańcach piramidy w pierwszym i drugim rzędzie</li> <li>• pozostałe kolory różne</li> </ul>	<p>neurotyzm</p>
<p>piramida braku kolorów</p>	<p>zasłanianie się, opozycyjność,</p>
<p>piramida jednokolorowa lub ekstremalnie kolorowa</p>	<p>chęć ukrycia się</p>

4. Forma przebiegu: analizuje się ile zostało wybranych kolorów do ułożenia piramid pięknych i brzydkich, czy kolory są niezmiennie czy zmieniają i jak się zmieniają. W tym celu dookreśla się:



- Cyfrę niezmienności: określa jak wiele kolorów pojawiło się we wszystkich 3 piramidach serii
  - Relatywną cyfrę niezmienności: analizuje się jak wiele kolorów w dwóch z trzech piramid zostało wybranych
  - Cyfrę zmienności: określa się, jak wiele kolorów pojawia się w jednej piramidzie
  - Cyfrę uniku: określa, jak wiele kolorów w ogóle nie zostało wybranych
5. Stosunek pomiędzy piramidami pięknymi i brzydkimi jest manifestacją bezpośredniej, aktywnej i dominującej strony emocjonalności badanego.
- Piramidy brzydkie ujawniają ukryte sposoby reagowania. Pokazują tą stronę emocjonalności która zazwyczaj nie dochodzi do głosu, choć czasami może dynamicznie dominować
  - Duże różnice wyników między piramidami brzydkimi i pięknymi wskazują na niestałość struktury uczuć."Przypuszczalnie są oznaką konfliktów między świadomym a podświadomym systemem dominującym" (G.E., Kwiatkowska, 1994, s. 82).

Tabela 12

Interpretacja cech kolorów (G.E., Kwiatkowska, 1994, ss.82-84)

kolor	cechy
różowy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• u dzieci świadczy o opóźnieniu umysłowym z wyraźnymi symptomami niepokoju</li> <li>• związany z natychmiastową reakcją charakteryzującą się spontanicznością i krótkotrwałością( mimo to nie umieszcza się go na skali pobudzenia ani nie przypisuje wartości aktywizującej)</li> <li>• zaliczany do kolorów normy obok czerwonego, ciemnego zielonego i/lub ciemnego niebieskiego</li> <li>• wybierany częściej przez dzieci niż dorosłych</li> </ul>
czerwony	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wraz z wiekiem czerwony zastępuje różowy</li> <li>• wewnętrzne podrażnienie</li> <li>• bardziej stabilny niż różowy</li> <li>• dominacja czerwonego powiązana jest z koniecznością dorosłych do powstrzymywania typowych dla dzieci reakcji spontanicznych i zahamowania impulsywnych działań</li> <li>• dorośli odbierają kolor czerwony jako podniecający nadając mu walor estetyczny</li> <li>• najczęściej pojawia się w piramidzie pięknej</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wchodzi równocześnie w skład syndromu normy i syndromu pobudzenia</li> </ul>
pomarańczowy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pasywność</li> <li>• specyficzną formą zdenerwowania skierowanego ku wewnątrz który pojawia się w pasywności</li> <li>• wewnętrzne nieujawnione podniecenie</li> <li>• w pojedynczych przypadkach może oznaczać przeżywanie silnego zdenerwowania i niepewności</li> <li>• zaliczany do syndromu pobudzenia</li> </ul>
żółty	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kolor wzbudzający, ale nie tak jak pomarańczowy</li> <li>• motywacja do osiągnięcia celu</li> <li>• wybierany do budowy piramidy pięknej</li> <li>• zaliczany do syndromu pobudzenia</li> </ul>
jasny zielony	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mało energiczny</li> <li>• chęć zwrócenia uwagi</li> <li>• bezpośredniość</li> <li>• pasywność</li> <li>• krótkotrwałe pobudzenie emocjonalne</li> <li>• zaliczany do syndromu pobudzenia i normy</li> </ul>
ciemny zielony	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kolor stabilizujący</li> <li>• zwiększona wrażliwość</li> <li>• kontaktowość</li> <li>• realistyczność</li> <li>• pełni funkcję wyrównywania pomiędzy pobudzeniem a tłumieniem</li> <li>• zaliczany do syndromu normy</li> </ul>
jasny niebieski	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kolor stabilizujący</li> <li>• umiarkowanie pobudzający</li> <li>• w ekstremalnych wypadkach oznacza tłumienie przeżyć</li> <li>• zaliczany do syndromu normy</li> </ul>
ciemny niebieski	<ul style="list-style-type: none"> <li>• funkcja kierowania i kontroli</li> <li>• ekstremalnie świadczy o skłonności do tłumienia przeżyć</li> <li>• zaliczany do syndromu normy</li> </ul>
jasny i ciemny fioletowy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ambiwalentne znaczenie koloru: niepokój-labilność, zakłócenia- tendencja rozwoju</li> <li>• niebezpieczeństwo</li> <li>• tłumione zagrożenia</li> <li>• wewnętrzny niepokój</li> <li>• ma znaczenie negatywne</li> <li>• syndrom zakłócenia</li> </ul>
brązowy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• psychiczna odporność</li> <li>• wytrzymałość</li> <li>• witalność</li> <li>• syndrom przygnębenia</li> </ul>

biały	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kolor tłumiący</li> <li>• syndrom braku koloru</li> </ul>
szary	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tłumienie pobudzenia</li> <li>• pasywność</li> <li>• zatrzymanie</li> <li>• otępienie</li> <li>• obojętność</li> <li>• kolor najmniej energetyczny i nieprzyjemny</li> <li>• syndrom przygnębia i braku kolorów</li> </ul>
czarny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pasywność, blokowanie afektów</li> <li>• depresja</li> <li>• syndrom przygnębia i braku kolorów</li> </ul>



## *Rozdział III*

### *Mandala*

#### *3.1. Mandala i jej struktura*

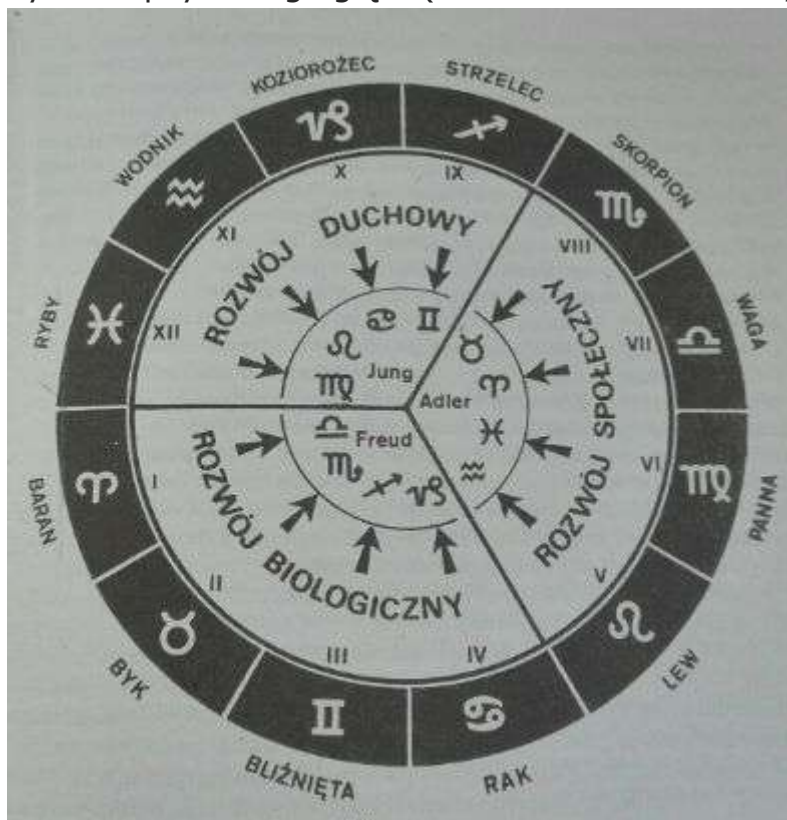
Mandala w Sanskrycie to nazwa koła, obwodu lub koło magiczne i koliste rysunki. C. G. Jung (1993) kojarzył mandalę z jaźnią — centrum osobowości i sugerował, że mandala wskazuje na naturalny pęd do życia całym naszym potencjałem, do urzeczywistnienia pełnego modelu naszej osobowości.” Podstawowym motywem mandali jest więc przecucie centrum osobowości, centralnego punktu w obrębie psychiki, względem którego wszystko jest zrelacjonowane, który wszystkiemu nadaje porządek i który jest Źródłem energii(...) Energia centralnego punktu manifestuje się w niemal nieodpartym przymusie i popędzie, aby stawać się tym kim się jest tak jak każdy organizm rozwija się, by przyjąć formę charakterystyczną dla swojej natury, bez względu na występujące okoliczności” (C.G.Jung, 1976, ss. 23-24). W najszerszym znaczeniu mandale są diagramami które ukazują w jaki sposób chaos przybiera harmonijną formę. Najstarsze tego rodzaju wizerunki sięgają już paleolitu. Mandalę odnajdujemy także w rysunku człowieka witruwiańskiego, który powstał w ramach serii studiów nad proporcją dojrzałego i nagiego mężczyzny, wpisanego równocześnie w koło i kwadrat, jego pępek jest dokładnie środkiem koła. Zatem centrum człowieka pokrywa się z centrum mandali. Taką mandalę nazywamy jako mandalą totalną.

Ciekawym podejściem do mandali i jej archetypowych korzeni jest szukanie podobieństwa z wizualnymi reprezentacjami komórek syntetycznych (H. A. E. Zwart, 2018). Komórki przypominają schemat mandali okrężno-kwadratowych z jądrem i membraną ochronną sugerując istnienie całości i uzupełnienia. Po długim okresie fragmentyzacji występującej w biologii syntetycznej następuje zwrot ku integracji czyli ponownej przywróconej całości. Z perspektywy poglądów C.G.Junga (1977) tak zbudowane komórki z jednej strony sprzyjają ogólnemu dobrostanowi całego organizmu, ale także jego indywidualności.

Mandalą jest także Zodiak. Zdaniem R.F. Prinke i L. Weres (1982a) „jeśli przyjrzymy się Zodiakowi, to okaże się, że poszczególne jego części wierne odzwierciedlają podstawowe założenia teorii Z Freuda, A. Adlera i C.G. Junga. Na teorię Z. Freuda należy patrzeć poprzez pryzmat znaków od Barana do Raka, na A. Adlera – przez znaki od Lwa do Skorpiona, wreszcie teoria C. G. Junga ujawnia się w znakach od Strzelca, aż po Ryby” (R.F. Prinke i L. Weres, 1982a, 44).

Rysunek 2

Synteza psychologii głębi (R.F. Prinke i L. Weres, 1982a, s.45)



Zodiak jest przedstawieniem procesu następujących po sobie faz rzeczywistego rozwoju człowieka, zamykając cykl doświadczeń ludzkich impulsem w znaku Barana i zakończonych transcendentálną refleksją w znaku Ryb. W przedstawianym kole mamy nie tylko omówione planety, ale także zaznaczone astrologiczne domy które, podobnie jak znaki zodiaku, są czynnikiem ukierunkowującym działanie planet. Przesuwanie się planet przez znaki zodiaku wiąże się z ich ruchem na tle ekliptyki, natomiast pozycja planet w domach związana jest z ruchem Ziemi wokół własnej osi. Aktualne rozmieszczenie domów w Zodiaku jest zgodne z ułożeniem godzin. Stąd domy nazywano horoskopos czyli „pokazujący godzinę”. „Planeta znajduje się w jednym z dwunastu domów około dwóch godzin, natomiast ze względu na jej ruch w paśmie ekliptyki pozostaje w jednym znaku zodiaku o wiele dłużej (Słońce przez miesiąc). Najważniejsze domy to te wyznaczone przez cztery punkty horoskopowej mapy nieba. Symbolizują najbardziej podstawowe sfery doświadczeń w życiu człowieka. Ascendent symbolizuje doświadczenia związane z ciałem jako fundamentem, na którym rozwija się osobowość; immum coeli (czwarty w kolejności dwunastu domów) – doświadczenia związane z okresem niesamodzielności i przebywania pod opieką rodziców; descendent (dom siódmy) – doświadczenia związane z równorzędnymi relacjami międzyludzkimi, a więc przede wszystkim z małżeństwem i wszelkimi związkami partnerskimi i kooperacyjnymi; medium coeli (dom dziesiąty) – doświadczenia związane z miejscem w społeczeństwie i pozycją zawodową. Te cztery „naroża” horoskopu są zarazem miejscami, gdzie planety, a zwłaszcza planety wschodzące lub znajdujące się w zenicie, działają najsilniej” (T.Doktór,1987,s 29) . Wpisane w mandalę Zodiaku domy niosą ze sobą określone znaczenie.

Tabela 13  
Domy Zodiaku i ich znaczenie

Dom I	Konstytucja fizyczna, temperament, budowa i wygląd ciała
Dom II	Sposób zarobkowania i jego efekty
Dom III	Rodzeństwo, środowisko szkolne i nawyki stamtąd wyniesione
Dom IV	Rodzice i to, co się po nich dziedziczy (nie tylko w sensie materialnym), mieszkanie i wszelkie inne nieruchomości
Dom V	Produktywność biologiczna (dzieci) i psychiczna (twórczość, dążenia, inicjatywa, przedsiębiorczość)

Dom VI	Choroby i doświadczenia związane z pielęgnacją i posługą
Dom VII	Małżeństwo i wszelkie rodzaje równorzędnej współpracy z innymi ludźmi
Dom VIII	Śmierć oraz doświadczenia i przeświadczenia z nią związane
Dom IX	Podróże umysłowe (rozszerzanie horyzontów światopoglądowych) i fizyczne
Dom X	Stanowisko w społeczeństwie, kariera zawodowa, reputacja
Dom XI	Przyjaciele i mistrzowie
Dom XII	Ograniczenia, utrudnienia i wyrzeczenia z konieczności bądź wyboru

Podsumowując, układ Zodiaku, wpisane w niego planety, domy i próba scalenia rozwoju z podstawami psychologii głębi oraz fakt układu planet zarówno w momencie poczęcia i urodzenia wskazują, iż każdy z nas ma niepowtarzalną osobistą mandalę. Gdyby, uznać to stwierdzenie, za zbyt odważne warto przeprowadzić zajęcia z mandalą, która podzielona jest równocześnie na trzy części i na obwodzie ma dwanaście domów ( patrz 3.5.)

Jak wspomniałam wcześniej mandala i jej idea została osadzona w teorii osobowości C.G.Junga ( 1977). Aby zrozumieć to powiązanie należy przyjrzeć się podstawom metodologicznym tej psychologii w której ważnych jest 12 zasad: zasada energii psychicznej, zasada funkcji psychicznych, zasada jedności przeciwieństw, zasada Cienia indywidualnego i zbiorowego, Zasada autonomii nieświadomości, Zasada kompensacji, zasada inflacji psychicznej, zasada jaźni, zasada funkcji transcedentalnej ( symbolicznej), zasada indywiduacji ( kulturowej fazy rozwoju), zasada finalności procesów psychicznych( teleologiczna) oraz zasada synchroniczności.

Tabela 14

Dwanaście zasad psychologii C.G.Junga ( Z.W. Dudek, 2006, <http://edukacja.eneteia.pl>), jako źródło zrozumienia i interpretacji mandali

Zasady psychologii C.G.Junga	Materiał do zrozumienia i interpretacji mandali
Zasada energii psychicznej	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energia psychiczna (libido) zależny od energii fizycznej (biologicznej, fizjologicznej), ale jej źródłem są również procesy uczuciowe, intelektualne, wyobrażenia, uaktywnione wpływem, jaki mają na psyche symbole o znaczeniu archetypowym, zawarte np. w dziełach sztuki, snach, rytuałach, w stanach medytacyjnych;</li> <li>• Energetyczna rola wynika z tego, że sięgają one poziomu nieświadomości zbiorowej;</li> <li>• Symbole archetypowe są wrodzone, mają dla całości psychiki znaczenie witalne i regulacyjne, zaznaczając się w formie i treści procesów psychicznych (forma myślenia, stany uczuciowe, fantazjowanie, sny), tak na poziomie świadomości, jak i nieświadomości;</li> <li>• Teoria wrodzonych typów postawy psychicznej obejmuje ekstrawertyzm i introwertyzm;</li> <li>• Ekstrawersja oznacza tendencję do naturalnego kierowania energii w stronę obiektów zewnętrznych (do otoczenia); Introwersja to naturalne kierowanie jej do wewnątrz (ku podmiotowi jako obiektowi wewnętrznemu)</li> </ul>
Zasada funkcji psychicznych	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientację w rzeczywistości zapewniają ludzkiemu "ja" cztery podstawowe funkcje psychiczne, dwie racjonalne - uczucie i myślenie - oraz dwie irracjonalne - percepcja (spostreganie zmysłowe) i intuicja (spostreganie pozazmysłowe);</li> <li>• Uznanie uczucia za funkcję racjonalną i równorzędną, aczkolwiek opozycyjną, w stosunku do myślenia;</li> <li>• Wartościowanie uczuciowe (subiektywne) jest komplementarne wobec osądu intelektualnego (obiektywnego), tak jak wrażenia i spostrzeżenia zmysłowe są komplementarne wobec intuicyjnego odbioru informacji;</li> <li>• Układy między funkcjami orientującymi (dominacji, podrzędność) odpowiadają za kształtowanie się psychicznych typów funkcjonalnych - czterech ekstrawertywnych i czterech introwertywnych</li> </ul>
Zasada jedności przeciwieństw	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychika bazuje na przeciwieństwach funkcjonalnych, które pozostają w dynamicznej równowadze, znoszą się (konflikt) lub wzajemnie kompensują (relacja zastępcza);</li> <li>• Przeciwieństwa tworzą dynamiczną jedność, regulującą równowagę całości procesów psychicznych i przebieg rozwoju osobowości, w szczególności w kulturowej fazie rozwoju (indywiduacja);</li> <li>• W ramach zasady przeciwieństw odbywa się asymilacja wzorców, obrazów i symboli o znaczeniu psychologicznym, duchowym, społeczno-kulturowym, moralnym, egzystencjalnym;</li> <li>• Przeciwieństwa psychologiczne (opozycyjne systemy psychiki, przeciwstawne funkcje świadomości) tworzą dynamiczne układy w psyche jednostki, a także w strukturze społecznej i kulturze, np. w dynamice kolejnych epok lan-</li> </ul>



	<p>sujących przeciwstawne wartości (np. racjonalizm i irracjonalizm);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podstawowe opozycje o znaczeniu psychologicznym są następujące: świadomość-nieświadomość, ekstrawersja-introwersja, uczucie-myślenie, intuicja-percepcja, duch-materia</li> </ul>
<p>Zasada Cienia indywidualnego i zbiorowego</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozwój świadomości indywidualnej (ego) powoduje, że w nieświadomości organizują się tłumione i wypierane treści naładowane intensywną energią emocjonalną, tzw. kompleksy psychiczne.</li> <li>• Kompleksy psychiczne tworzą nieświadomość indywidualną - Cień indywidualny;</li> <li>• Ułomna kondycja człowieka zapisana jest w Cieniu;</li> <li>• Mechanizmy unikania i inne typy mechanizmów obronnych sprawiają, że ten Cień "powiększa się", a następnie ulega projekcji w negatywnych wyobrażeniach indywidualnych (negatywne fantazje, lęki, fobie, koszmarne sny, urojenia, katastroficzne wizje) lub zbiorowych (lękowe wierzenia, natrętne rytuały pogłoski, uprzedzenia);</li> <li>• Intensywne napięcie Cienia indywidualnego sprzyja procesowi jego symbolizacji;</li> <li>• Ciemna, negatywna strona świadomości ma w każdej kulturze swoją uniwersalną wartość - archetyp Cienia;</li> <li>• Na styku płaszczyzny psychologicznej (nieświadomość indywidualna) i kulturowej (nieświadomość zbiorowa) Cień może ulegać dogmatyzacji lub personifikacji (np. wyobrażenie szatana, personifikacje śmierci, Hades);</li> <li>• W płaszczyźnie społecznej i religijnej staje się treścią dogmatów i ideologii (ideologia "złego", walka ze złem, satanizm, nihilizm);</li> <li>• Indywidualny i zbiorowy kontakt z Cieniem (dialog świadomości z nieświadomością) jest podłożem przemiany psychicznej polegającej na asymilacji treści Cienia (odrodzenie osobowości);</li> <li>• Kontakt z Cieniem służy asymilacji psychologicznej względności praw świadomości i nieświadomości; jest także podstawą duchowej i moralnej transformacji</li> </ul>
<p>Zasada autonomii nieświadomości</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiele zjawisk i procesów psychicznych, także u jednostek dojrzałych, ma charakter autonomiczny w stosunku do świadomości (ego). Podlegają one tylko częściowo kontroli świadomości, wywołując przeżycia typu numinalnego (<i>tremendum, fascinosum</i>);</li> <li>• Rodzaj przeżyć wynika z oddziaływania na kompleks "ja" skondensowanych treści nieświadomości zbiorowej - archetypów;</li> <li>• Autonomia nieświadomości zależy głównie od wpływu archetypów i symboli, przejawia się jako fatum (los), impuls twórczy, doznanie parapsychiczne, wizja o charakterze proroczym, sen archetypowy ("wielki"), olśnienie (naukowe), objawienie (religijne), poczucie misji;</li> <li>• Autonomiczną naturę mają również objawy zaburzeń psychicznych, np. natręctwa, urojenia, wizje psychotyczne, halucynacje (np. tzw. "głosy"). Działają one na świadomość niejako z zewnątrz - jako nakaz, postulat, konieczność, przymus. Niższą, bardziej pierwotną formą autonomicznych wpływów nieświadomości stanowią popędy</li> </ul>

Zasada kompensacji	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Złożona organizacja psychiczna wyraża się w zróżnicowaniu przepływu energii psychicznej między procesami świadomości i nieświadomości;</li> <li>• Część tych procesów ma charakter kompensacyjny, tzn. niespełnione, istotne potrzeby przebiegają w formie zastępczej - zwykle ukrytej, utajonej, przesadnej, przemieszczonej;</li> <li>• Kompensacja jest nie tylko negatywną formą obronną, ale spełnia ogólne funkcje regulacyjne; może częściowo realizować cel rozwojowy (w rodzaju twórczej, pozytywnej sublimacji);</li> <li>• Kompensacja pozwala na zachowanie psychicznego, choć nieświadomego, kontaktu z istotną treścią nieświadomości zbiorowej (archetyp) i umożliwia przejściowo zachowanie całości psyche;</li> <li>• Wiele objawów zaburzeń psychicznych i przejawów dezintegracji to wyraz kompensacyjnych wpływów nieświadomości;</li> <li>• Kompensacja dotyczy różnych aspektów psychicznych, np. opozycji myślenie-uczucie, ekstrawersja-introwersja i in.</li> </ul>
Zasada inflacji psychicznej	<ul style="list-style-type: none"> <li>• W kontakcie z symbolami i archetypami nieświadomości zbiorowej, np. w procesie twórczym, w przełomowych momentach życia, ego uzyskuje szczególny rodzaj wglądu i emocjonalnego "naładowania";</li> <li>• Energia psychiczna wznosi się na poziom ekstremalny, a ego może ulegać "rozdęciu", tj. inflacji (owładnięcie);</li> <li>• Treścią stanu inflacji mogą być różne archetypy (Stary Mędrzec, Wielka Matka, jaźń). Ego ulega wtedy intensywnemu oddziaływaniu nieświadomości zbiorowej, niczym dajmoniona (bóstwa);</li> <li>• Inflacja ego jest nieodłącznym elementem procesu indywidualizacji (przeżycia twórcze, doświadczenie religijne, kryzys połowy życia), ale mogą też być doświadczeniem negatywnym, kiedy ego traci swą autonomię (przejściowe lub stabilne stany psychotyczne)</li> </ul>
Zasada jaźni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ego jest wtórnym ośrodkiem regulującym aktywność systemu psychicznego, rozwijającym się (po 1 r. ż.) i dominującym w świadomej części psychiki;</li> <li>• Nadrzędny ośrodek integracji psychicznej, który może zapanować nad systemem świadomym i nieświadomym to archetyp jaźni;</li> <li>• Jaźń jest postulatem rozwoju osobowości;</li> <li>• Osiągnięcie jaźni oznacza doświadczenie pełni psychicznej, jedności z obrazem Boga (Chrystusa, Jahwe, Allaha, Buddy);</li> <li>• Kontakt psychiczny ego z jaźnią tworzy tzw. oś ego-jaźń;</li> <li>• Zasada jaźni ujawnia się nie tylko w formie personifikacji transcendentnego Boga. Uniwersalnym wyobrażeniem jaźni, jej symbolem, są też obrazy mandali, np. koła, krzyża, spirali, kolistego węża (uroborosa), wieloosiowego, symetrycznego kryształu, w nauce - model atomu, struktura benzenu;</li> <li>• Zasada jaźni wiąże się z naturalnymi obrazami czwórca (mandali psychicznej);</li> <li>• Czwórca, jako nadrzędna forma organizacji ludzkiej psyche, odzwierciedla naturalny porządek świata i kosmosu;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dwie podstawowe psychologiczne formy czwórki to cztery funkcje orientujące psychikę (uczucie, myślenie, percepcja, intuicja) oraz czterowymiarowa relacja ducha, materii, ego i nieświadomości zbiorowej (archetypów)</li> </ul>
Zasada funkcji transcendentnej (symbolicznej)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktywność i treść procesów psychicznych w ciągłym procesie rozwoju osobowości odnosi się pośrednio (przez nieświadomość) lub bezpośrednio (przez świadomość) do nadrzędnej funkcji psychologicznej, jednoczącej świadomość i nieświadomość oraz inne przeciwieństwa psychologiczne - funkcji transcendentnej</li> <li>• Symbole i wartości nadrzędne - jaźń i pozostałe archetypy nieświadomości zbiorowej (sztuka, przeżycia i dogmaty religijne) - oddziałują intensywnie na świadomość, wiążąc ją z transcendentnym aspektem psychiki i spełniając funkcję religijną</li> </ul>
Zasada indywidualności (kulturowej fazy rozwoju)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Po fazie naturalnej rozwoju (socjalizacja, identyfikacja sfery biologicznej, instynktów) zadaniem jednostki jest wejście w fazę kulturową rozwoju (indywidualizacja);</li> <li>• W fazie indywidualizacji następuje integracja sfery archetypów i ego oraz przemiana świadomości - bądź w formie permanentnych zmian orientacji i organizacji psychiki, bądź w formie wyraźnego kryzysu połowy życia;</li> <li>• Elementy kryzysowe są szczególnie widoczne w zaburzeniach psychicznych typu nerwicowego i afektywnego, które - przy słabo ukształtowanym ego i niedostatecznej integracji z podłożem kulturowym - utrwalają się;</li> <li>• Głębsze zaburzenia i zaczynające się wcześniej w rozwoju (dzieciństwo, okres dojrzewania), objawiające się jako psychozy, mogą kończyć się rozpadem osiowej struktury psychiki (indywidualizacja w tym przypadku jest zablokowana);</li> <li>• Przełom procesu indywidualizacji wyraża się zwykle tzw. kryzysem połowy życia, w czasie którego następuje przemiana osobowości (odrodzenie);</li> <li>• Odpowiednie fazy przemiany zaznaczają się też w procesie terapii. Jej fazy: katharsis (oczyszczenie), wyjaśnianie, edukacja, odrodzenie</li> </ul>
Zasada finalności procesów psychicznych (teleologiczna)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indywidualny rozwój (faza naturalna dojrzewania i proces indywidualizacji) jest procesem twórczym, uwarunkowanym czynnikami wrodzonymi, doświadczeniami dzieciństwa i wypracowanymi cechami osobowości, ale przede wszystkim jest procesem zmierzającym do celu, jakim jest realizacja wewnętrznej jaźni i zbudowanie dojrzałej osobowości;</li> <li>• Osobowość nie jest gotowym tworem lub nabytym od otoczenia, ale syntezą wysiłku wewnętrznego i zewnętrznych uwarunkowań, które są regulowane przez dziedziczne wzorce psychologiczne - archetypy;</li> <li>• Wynikiem przemian jest osobowość jako wynik stopniowych i przełomowych transformacji</li> </ul>
Zasada synchroniczności	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiele procesów psyche, ulegając wpływom nieświadomości zbiorowej, nie podlega prostej regule przyczyna-skutek;</li> <li>• Mają one charakter zależności kauzalnej;</li> <li>• Przykładem zjawiska synchroniczności są niejasne zbiegi okoliczności, zjawiska losowe (fatum), sny prorocze, objawienia religijne;</li> <li>• Synchroniczność (znaczeniowa zbieżność zdarzeń) jest wyrazem manifestacji procesów nieświadomości zbiorowej</li> </ul>

Zatem definiując mandalę można odwoływać się do różnych dziedzin wiedzy. Typ definicji określa znaczenie słowa mandala tak, jak występuje ono w kulturze Wschodu, przy czym będą to definicje o charakterze zarówno słownikowym, jak semantycznym. Definicje słownikowe są najczęściej prostym tłumaczeniem sanskryckiego słowa mandala na język niemiecki które oznacza krąg. Znaczenie tego terminu w sanskrycie jest, zdaniem C.G. Junga, bardzo szerokie. Mandala znaczy krąg, a ściślej krąg magiczny (C.G. Jung, 1980). „Jest to hinduska nazwa dla kół rysowanych w rytuałach religijnych”. C.G. Jung stawia znak równości między pojęciem „mandala i jantra : mandale są to jantry w hinduskim znaczeniu, instrumenty medytacji, koncentracji i zanurzenia się w siebie używane po to, by uświadomić sobie doświadczenie wewnętrzne” (...) Buddyjskie mandale - jantry , czyli obrazy rytualne dla celów kontemplacji i ostatecznej przemiany jogina w boską wszechświadość” (s.12). „Mandale to obrazy w kształcie koła, które mogą być narysowane, namalowane wyrzeźbione lub tańczone”(C.G. Jung, 1993,s,1). Taniec mandaliczny „w Indiach nazywany jest mandala nrithya, a figury tańca wyrażają to samo, co rysunki choć wydaje się, że rysunek jak pisze C.G. Jung(1993) jest bardziej podstawową formą mandaliczną. Mandala znana była także Aborygenom i Indianom. Pierwsi wierzyli, że przyroda jest Bogiem i Matką która pozwala im żyć a wszystko co ma formę koła ma moc cudu. Rysowali więc ogromne koła wierząc, iż zapewni im to dostatek i dobry plon. Indianie zaś nazywali mandale „kołami które leczą”. Mandala była układana na ciele chorego, aby przyspieszyć proces zdrowienia.

Indyjski i tybetański rysunek mandaliczny określony jest przez ścisłe kryteria formalne. Wschodnie mandale składają się „z kolistej padma, czyli lotosu, z wpisanym wewnątrz kwadratem świątyni o czterech bramach wskazujących cztery punkty kardynalne i cztery pory roku. W centrum obrazu znajduje się Budda, a jeszcze częściej zespolenie Sziwy z jego małżonką Siakti lub równoważny symbol dorje – pioruna. „Przedstawianie bóstw w formie mandali nie jest arbitralnej konstrukcji, lecz ujętym w stosowne schematy odbiciem ludzkich intuicji. Duch ludzki, na mocy jakiejś wrodzonej sobie właściwości, przekłada na inne formy wizualne, odwieczny kontrast między istotowym światłem swej podświadomości a siłami które je omraczają, i z tego po prostu czerpie samowiedzę”(G. Tucci,2010, s.49).

Analizując dokumentację tybetańską można stwierdzić że „mandalę szkicuje się na ziemi, na powierzchni konsekrowanej za pomocą stosownych obrzędów”(G.Tucci, 2010, s. 50). W tym celu używa się proszku w różnych

kolorach. Kolor zależy od części lub sektora mandali. W tworzeniu mandali ważna jest przede wszystkim skrupulatność i precyzja. Jej brak pożytywany jest z brakiem sukcesu i lekceważeniem przez celebranta zasad oraz to iż, nie jest on gotowy do przystąpienia do misterium. Mistrzowie buddyjscy sypanie mandali rozpoczynają od ustalenia jej konstrukcji oraz sznurka jakiego użyją do jej kreślenia. Ważne jest jaki splot ma sznurek i jakiego koloru proszkiem go nasączyć, W literaturze dostępne są także rytuały oczyszczające którym poddane powinny być akcesoria do tworzenia mandali. „Ogólnie można powiedzieć, że mandala składa się z obwodu zewnętrznego i z jednego bądź więcej kręgów koncentrycznych, mieszczących w sobie figurę kwadratu podzielonego liniami prostymi do siebie. Wychodzą one z centrum ku czterem kątom, tak że powierzchnia ulega podziałowi na cztery trójkąty. W centrum kwadratu i pośrodku każdego trójkątów jest pięć kół zawierających postacie bóstw bądź ich emblematy”(G. Tucci,2010, s. 52).Obwód zewnętrzny, jak pisze G. Tucci (2010) traktowany jest jako "ognista góra, płonąca bariera" broniąca dostępu do mandali." W rzeczywistości, zgodnie z symboliką gnozy tantrycznej, oznacza ona poznanie mające spalić niewiedzę, rozproszyc mroki błędu i poprowadzić nas do upragnionej niewiedzy" (s.52). Następny krąg nazywany jest siedziskiem diamentowym. Jest on poza czasem i przestrzenią i przejściem ze sfery doczesnej do innej. Na siedzisku diamentowym zasiada Budda. Siedzisko nie znajduje się w żadnym punkcie przestrzeni podobnie jak Oświecenie. Następny krąg zawiera wyobrażenie ośmiu cmentarzy, które ułożone są w kształt krzyża( cztery punkty centralne i cztery peryferyjne) i oznaczają osiem aspektów zdeintegrowanej świadomości jednostkowej i osiem rajów. Każdy z rajów ma swoje pachnące drzewa, jeziora, rzeki i stup. Kolejny krąg złożony jest z kwiatów lotosu oznaczający duchowe narodziny. Po środku pierwszego kręgu kreślona jest właściwa mandala zwana pałacem.

W hinduizmie mandale mają bardzo różne formy i „ służą do rozbudzania w nas świadomości naszej identyczności ze świadomością kosmiczną”(G. Tucci, 2010,s.58). Generalnie możemy je podzielić na dwa typy. Kryterium podziału to „zapewnić uzyskanie specjalnych władz, czy też adepta, zjednoczonego z Panem mają prowadzić do wyzwolenia”(s.59).W mandalach zwanych jantrami postaci bogów zastępowane są mantrami (esencje mistyczne) lub też kombinacjami trójkątów, albo kwiatem lotosu w płatkach którego umieszczane są sylaby. Przykładem mandali hinduskiej jest Koło Śri czyli boskiej mocy, która porusza wszechświat. Mandala składa się z czterech równoramiennych trójkątów z wierzchołkami zwróconymi ku górze (obrazują Śiwę) i pięciu o wierzchołkach które skierowanych w dół

( oznaczają pięcioraki aspekt Mocy). Co ważne wszystkie trójkąty są takiej samej wielkości i przecinają się nawzajem. W centrum każdego trójkąta znajduje się kropla macierzowa ( punkt centralny). Wymienione trójkąty znajdują się w pierwszym kręgu na obwodzie którego znajduje się osiem płatków lotosu które symbolizują dzieło stworzenia. W drugim kręgu znajduje się szesnaście płatków lotosu, potem zaś potrójny pierścień „zamknięty w kwadracie z czterema otworami w czterech punktach kardynalnych”(s.60).

Mandala hinduska i tybetańska ma zadanie wskazać drogę od doczesności ku wieczności.“Ostatecznie w człowieku są światło i ciemność, świadomość i namiętność, dobro i zło- wszystko nierozłącznie z sobą związane. Otrzymując życie, człowiek przyjmuje los wojownika, którego zadaniem jest zrównoważenie obu tych światów, tak jak w symbolice mandali przedstawiają to bóg i bogini złączeni miłosnym uściskiem, zasiadający na jednym tronie. Gdyby jedno wzięło górę nad drugim ( tzn. gdyby mandala utraciła swoją symetrię), życie psychiczne człowieka doznałoby poważnego szwanku, a droga do zbawienia, powrotna, zostałaby zamknięta”( G. Tucci, 2010, ss.66-67).

Formą mandaliczną jest kulisty, sferyczny, eliptyczny kształt, ale także okrąg przetworzony w kwiat (różę, lotos) lub koło. Centrum „wyrażone poprzez słońce, gwiazdę lub krzyż z czterema, ośmioma lub dwunastoma promieniami. Koła, sfery i mające kształt krzyża figury często przedstawione w obrocie (swastyka). Koło reprezentowane przez węża owiniętego wokół centrum albo w kształcie pierścienia (...) lub spirali (...) Ukwadrowanie koła, przyjmuje kształt koła w kwadracie lub odwrotnie. Motywy zamku, miasta lub podwórka, kwadratowe lub koliste. Oko (źrenica i tęcza)” ( C.G. Jung, 1993, ss. 86-87).”

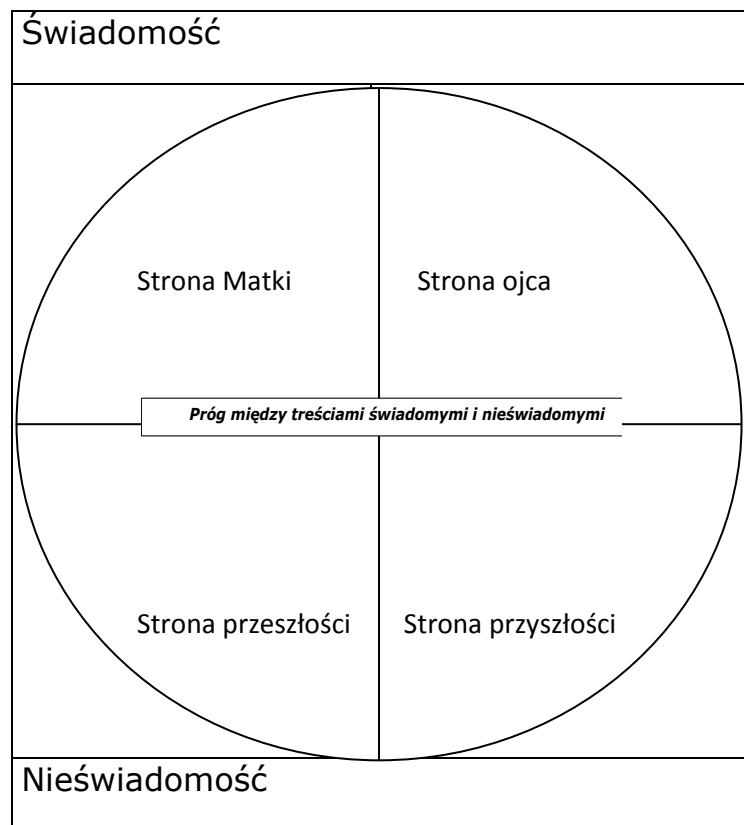
Mandala to „koło ze względu na sam sanskryt, symboliczny rysunek w formie koła lub taniec na planie koła, pełniący w buddyzmie tybetańskim i hinduizmie funkcję pomocniczą w medytacji religijnej to uniwersalny symbol jednoczący, odnoszący się do archetypu Jaźni jako celu indywidualizacji (...) Symbol ten zarówno wyraża osiągnięty stan równowagi, jak i pomaga w jego osiągnięciu”( C.G. Jung, 1993, ss. 3-4). „Mandalą może być także inna forma plastyczna i architektoniczna (Kalendarz Majów z meksykańskiego muzeum w Palenque oraz elewacja i plan świątyni Borobudur w Indonezji, oparta na motywie koła, spełniające określone przez C.G. Junga warunki formalne. Mandala buddyjska to harmonijne połączenie koła i kwadratu, gdzie koło jest symbolem nieba, transcendencji, zewnętrzności i nieskończoności, natomiast kwadrat przedstawia sferę we-

wnętrznosci, tego co jest związane z człowiekiem i ziemią. Obie figury łączy punkt centralny, który jest zarówno początkiem jak i końcem całego układu.

Zdaniem C.G.Junga ( 1980) mandale pokazują nam świadomość i nieświadomość autora. S.F.Fincher (1994) zwraca uwagę na fakt, że znaczące kolory kumulują się w pewnych częściach mandali, stąd proponowany jej podział może w dużym stopniu ułatwić interpretację wytworu badanego. K.Opala-Wnuk (2009) dodaje, że części mandali lewa : strona matki i strona przeszłości oraz część prawa: strona ojca i strona przyszłości) można interpretować, tak jak rysunki dzieci dotyczące ich rodziny.

### Rysunek 3

Rozkład znaczeń na mandali



Zatem, istnieje wiele rodzajów mandali. Kryterium podziału jest różne u różnych autorów. J.Kellogg i F.B. DiLeo (1982) proponują podział na 12 rodzajów umieszczonych cyklicznie w Wielkiej Rundzie ( opis znajduje się

w podrozdziale 3.3), C.G.Jung (1976,1980,1993,1997) wskazuje obszary mandali z jej podziałem na świadomość i nieświadomość, obszar matki i ojca, przeszłości i przyszłości, S.F. Fincher (1994) nazywa mandalę aktywną medytacją oraz G. Tucci (2002) identyfikuje ją jako narzędzie aktywnej integracji. Mandale można podzielić także ze względu na funkcje które pełnią. Kryteria są umowne gdyż każda mandala może pełnić równocześnie ich kilka. Zatem możemy wyróżnić mandale diagnozujące, oczyszczające, relaksujące, wzmacniające, rytualne i zdrowotne. W tym miejscu nie będę się tym zajmować ponieważ w całej książce opisuję te formy bardzo dokładnie.

Według G. Tucci (2010) „człowiek w samym centrum siebie samego umieszcza tajemną zasadę własnego życia, boski załączek, własną tajemniczą esencję. Ma on niejasną intuicję światła, które płonie w nim i rozprzestrzenia się coraz bardziej. Cała jego osobowość jest w tym świetle skupiona i wokół niego się rozwija” (s.38).

Dokonując porównania jungowskiej psychologii głębi i tybetańskiej buddyjskiej tantry ujawnia się wiele podobieństw, w tym głównie jaką jest wewnętrzna transformacja. Symbole wypełniające mandalę oraz jej kulisty pierwotny kształt są nośnikami ukrytych duchowych możliwości. Wprowadzone do świadomości poprzez wykorzystanie kolorystyki różnych technik artystycznych nadających całości indywidualny i mentalnie przekaz artystyczny. Całość łączy w sobie nie tylko tradycję, ale także uniwersalność symboli wyższego porządku duchowego lub ostatecznej rzeczywistości. Mandala pokazuje nam drogę do wyzwolenia (w tradycji tantrycznej) i psychicznej całości (psychologia jungowska) włączając w to sferę marzeń (analiza snów w psychologii głębi i jogi snu w Tantrze tybetańskiej), wizualizacje kontemplacyjne i twórcze (takie jak skupienie się na figurach mądrości i świętych symbolach) oraz zestaw innych praktyk, które mają na celu doprowadzić do pojednania przeciwieństw i towarzyszącego im związku Jin-jang.

Mandala sprzyja relaksowi i medytacji. Skupienie wzroku i poddanie się kolorom i kształtom ( pozbawienie ostrych kątów) mandali powoduje że nasz oddech spowalnia, a myśli zaczynają się uspokajać. Mandala może pełnić także funkcję doeneretyzowania organizmu. Energia umieszczana w mandali przekazuje dobrodziejstwo iluminacji medytującego. Pozytywna energia mandali wzrasta gdy ktoś z nią medytuje, modli się, kontempluje. Tworzenie mandali, zgodnie z ideą C.G.Junga ( 1993) pozwala na odkrywanie siebie. Osobisty symbol ujawnia, kim człowiek jest i jaka jest jego psychika w danym momencie oraz do czego dąży, co w ujęciu procesual-



nym pozwala poznać swoją unikalną tożsamość. Mandala jest także wyrazem poszukiwania możliwości samorealizacji. Następuje to poprzez analizowanie poznawcze mandali przy zaangażowaniu stanów emocjonalnych i procesów motywacyjnych zaspokajając potrzebę autonomii. Rysujący mandalę wypracowuje własny pogląd na stan swojej psychiki i reguły nią rządzące, może sam decydować i przyjmować odpowiedzialność za kierunek swojego rozwoju. Mandala ma moc katharsis, ponieważ wyrażanie wewnętrznych konfliktów w kręgu mandali — własnej sakralnej przestrzeni — to rzutowanie ich na zewnątrz siebie. Bezpieczne uzewnętrznienie treści nieświadomości redukuje napięcie psychiczne i konstruktywnie je ukierunkowuje (W. Karolak, 2004).

Poza opisanymi wyżej czynnikami ważny w mandali jest kolor. Jest cała gama kolorów działających relaksująco. Jednak jeszcze ważniejsze od samych kolorów jest ich odpowiednie połączenie, rozmieszczenie w mandali i proporcje kolorystyczne. Ważne są także intencje twórcy mandali. Warto wspomnieć o energii kształtu. Działa on jak anteny i nadajniki radiowe które przekazują nam energie. Podobnie jak różne częstotliwości promieniowań i fal kolorów działają na różne sfery rzeczywistości takie jak temperatura, dźwięk, emocje, myśli. „Mandale są jak okna na wewnętrzny świat. Pomagają ci określić twoje położenie na spiralnej ścieżce indywidualności ( S.F.Fincher,1994,195).

Aktualnie zastosowanie mandali w edukacji nie budzi zastrzeżeń. Potwierdzeniem efektów jej działania oraz wartości jako narzędzia diagnozującego możemy odnaleźć w wielu polskich i zagranicznych publikacjach. Przełomowe okazały się badania nad dziećmi do drugiego roku życia przeprowadzone prawie pół wieku temu przez R.L. Fantz i S.B. Miranda (1975). Wskazały one, że dzieci rodzą się z chęcią patrzenia na koło. Badania te potwierdził W. Kohler (1992) wskazując, iż okręgi są lepiej postrzegane, niż inne figury i uznawane za znaczące. Dzieci trzyletnie nadają kołom i kręgom osobiste znaczenie.

Mandala, od wielu lat, jest szeroko stosowana w szkołach holenderskich, gdzie na co dzień towarzyszy uczniom w celu relaksacji i integracji przynosząc lepsze wyniki w codziennej nauce i egzaminach. W trakcie nauki religii oraz Wielkiego Tygodnia dzieci rysują mandale i medytują z nimi. W środku takiej mandali znajduje się postać Chrystusa. On jest centrum świata, który jest kodowany przez dziecko. Dodatkowo w Europie Zachodniej mandale włączane są do pracy edukacyjnej w momencie gdy rozpoczynają się na przykład wymagające skupienia treści z matematyki. W Polsce polecam książkę K. Holitzka (1999) Mandale chrześcijańskie. Zawarte w niej mandale nie tylko są piękne, ale każda z nich zawiera tekst

do przemyślenia i medytacji związany z duchowością chrześcijańską. Skuteczność takiej pracy potwierdzają badania w jednej z amerykańskich szkół gdzie wprowadzono tzw. „poranki z mandalą” (K. Cook, M. G. Mayorga, 2012). Pedagodzy szkolni stworzyli program w którym dzieci i młodzież poprzez relaksację i ekspresję artystyczną rysując mandale odkrywają swój potencjał twórczy oraz kształtują samoświadomość siebie. Prowadzący oparli się na badaniach M.B. Robertsa (2000)<sup>5</sup>, który w specjalnie dobranej grupie osób nie mających zdolności do rysowania wprowadził mandalę i potwierdził jej znaczenie w poprawie efektów uczenia się i rozwijania zdolności artystycznych. Program „Poranek z mandalą”, poza regularnym wykorzystywaniem na lekcjach kierowany był do dzieci przychodzących do szkoły pierwszy raz lub przenoszonych z innych szkół. Uczestnicy mogli elastycznie dobrać zarówno wzór mandali lub narysować ją samodzielnie oraz mieli swobodę w doborze technik jej kolorowania. Poza omówionymi wyżej korzyściami zmieniły się również relacje interpersonalne badanych w rodzinie i środowisku pozaszkolnym w znaczny sposób wpływając na ich kompetencje językowe i komunikacyjne. Warto w tym miejscu wspomnieć także o badaniach S. Malley (1999) który, próbował zresztą z powodzeniem, zbudować w drodze eliminacji zestaw mandali, które pomagają w rozwoju społecznym oraz generowaniu połączeń między umysłem, a ciałem i wzmacniają poczucie wartości badanych. Przykładem do naśladowania są szkoły i przedszkola specjalne pracujące metodą M. Montessori w Anglii. Wprowadziły one tak zwane ogrody mandalowe. Mandale powstają ze ścieżek ogrodowych obsadzanych roślinami, które tworzą rysunek mandali. W koło wpisany jest Chi rho jeden z najstarszych chrystogramów używanych przez chrześcijan. Poruszanie się po nich, chodząc lub jeżdżąc na wózku, powoduje uspokojenie organizmu i wspiera powstawanie dobrego nastroju.

---

<sup>5</sup> Podobne badania nad mandalą w edukacji przeprowadził także S. Gladding, (2005)

#### Rysunek 4

Mandala ogrodowa nosi nazwę Chi Rho cross



W Stanach Zjednoczonych popularne są tak zwane Wakacje z mandalą. Uczestnikami pięciodniowych kursów są dzieci i ich rodzice. Celem jest pobudzenie kreatywnej ekspresji z wykorzystaniem różnych form mandali rysowanej, pisanej i sypanej.

Przez wiele lat prowadzone są badania nad wykorzystaniem mandali w „poprawianiu jakości życia”. Poprawa życia psychicznego, która jest wynikiem cyklu pracy terapeutycznej z wykorzystaniem mandali potwierdzana została przez C.A. Malchiodi (2003). Stwierdził on, że przy pracy z mandalą odrzuca się nieprzyjemne uczucia (wprowadza w dobrostan psychiczny), obniża ciśnienie krwi, rozluźnia napięcie mięśni i minimalizuje emocjonalne i fizyczne reakcje na stres oraz obniża lęk (R. Vennet, S. Serice, 2012, C.T.Pisarik C.,K.R. Larson,2011).L. Rappaport (2008) pracował z pacjentami na parach mandali uzyskując istotne zmiany w klarownym widzeniu własnych problemów wgląd i samorozumienie pacjentów. Rysowanie mandali identyfikowane jest z twórczymi środkami ujawniania traumatycznych przeżyć. Pomagają one na symboliczne integrowanie emocji i doświadczeń podobnie jak terapeutyczne pisanie. Badania porównawcze w tych obszarach przeprowadził P. Henderson, D. Rosen (2007)

Malowanie mandali ma również znaczenie terapeutyczne w pracy z osobami chorymi na schizofrenię. C.T. Cox, B.M. Cohen (2000) pracowali z osobami którzy mieli zaburzenia dysocjacyjne. W efekcie potrafiły one przedstawić swoje traumatyczne przeżycia w rysowanej przez siebie mandali. Rozmowy toczone podczas terapii z mandalą pozwalały z jednej strony wydobyć doświadczenia badanych, ale równocześnie szanując tajemnice osobiste badanych rozwiązywać zwerbalizowane napięcia i rozpocząć proces samo uzdrawiania (P. Henderson, D. Rosen, 2007). J. Gerteisen (2008) wykorzystał mandalę w pracy z dziećmi, które doświadczyły zaniedbań i nadużyć. W efekcie kojący efekt kolorowania mandali i poruszania się po okręgu wzmogło poczucie kontroli i poprawił interakcje społeczne badanych. Zaś P. Henderson, D. Rosen (2007) i M.H. Slegelis (1987) stosując różne procedury badawcze stwierdzili, że osoby, które rysowały mandale na planie koła doświadczyły więcej pozytywnych emocji, niż te które rysowały w kwadracie. Z badań N.A. Curry i T. Kasser (2005) wynika, że kolorowanie mandali może w sposób istotny zmniejszyć napięcie nerwowe i lęk. Próba badawcza liczyła 84 studentów Uniwersytetu w Illinois podzielonych na trzy grupy. Jedna grupa dostała pustą kartkę papieru, druga - mandalę, a trzecia schemat warkocza. Uczestnicy kolorowali rysunki przez 20 minut. Przed i po eksperymencie rejestrowano poziom stresu i lęku. Wyniki okazały się zaskakujące. Poziom lęku i stresu nie zmniejszył się u osób, które dostały czystą kartkę, natomiast u osób kolorujących mandalę i warkocz w znaczny sposób zmniejszyły się. Autorzy eksperymentu przypisują to faktowi, iż podczas malowania mandali występuje stan medytacji. Wyniki te zostały potwierdzone przez S.Rodskiego (2016) neurobiologa poznawczego, który uważa, że u osób chorych psychicznie samo kolorowanie może przyjmować tylko znaczenie pomocnicze w całym procesie zdrowienia. Znaczenie kolorowania mandali podkreślają również H. Kim, S. Kim, K. Choe i J. Kim (2018). W swoich badaniach nad ponad 550 pacjentami psychiatrycznymi wskazywali na dużą poprawę subiektywnego poczucia szczęścia, odporność na stres i lęk. Ale także na spadek prób samookaleczania się, zachowania destrukcyjne, niepokój, impulsywność oraz poprawę samokontroli, jakości snu, regulacji emocjonalnych, funkcji wykonawczych, zarządzania złością i kompetencji społecznych, co skutkuje lepszymi wynikami w nauce, jakością życia, dobrym samopoczuciem psychicznym i relacjami między dzieckiem i rodzicami. Zainteresowanie kolorowaniem mandali przez dorosłych sprzyja rozwojowi rynku wydawniczego. Szacuje się, że na całym świecie sprzedaje się ich aż 250 milionów egzemplarzy rocznie. Dorośli wracają do kolorowania jako czynności przynoszącej im dzieciinną radość. Kolorowanki dla dorosłych w

sposób istotny różnią się od kolorowanek dziecięcych. Są bardziej skomplikowane, pełne zawijasów, elementów roślinnych i kulturowych.

Podsumowując mandala to „ magiczne koło, sakralny rytuał, odzwierciedlenie siebie ( ... jako „ symbol staje się dla współczesnych ludzi żywą rzeczywistością. Jako zewnętrzny i widomy znak archetypowej jaźni przewodzi, kieruje, chroni i wzywa nas, abyśmy stali się takimi, jakimi mamy być” (S.F.Fincher,1994, s. 212).

### ***3.2. Rysowanie mandali***

Przyglądając się gotowej mandali trudno nie wpaść w zachwyt. Jej kształt, wewnętrzny motyw i kolor powodują, że rysujący ją uważają” że im się udało”. Rysowanie mandali można nazwać techniką projekcyjną która podlega interpretacji jakościowej. Obserwując od ponad 30 lat dzieci, młodzież i dorosłych celebrujących swoją mandalę widzę ich radość z procesu tworzenia. Rysowanie mandali wymaga jednak podejmowania wielu decyzji. Są one związane z zaawansowaniem rysującego i znajomości mandali. Podczas pracy nad mandalą pracuję przestrzegając kolejności następujących poziomów:

Poziom I: pierwsze zajęcia z mandalą

1. Zapoznanie uczestników z formą mandali, a jeśli jest to młodzież i dorośli to także przybliżenie historii mandali;
2. Rozłożenie przed uczestnikami propozycji mandali do pokolorowania. Mój podstawowy zestaw zawiera 120 mandali ( po kilka egzemplarzy każda). Mandale układam na ławkach lub podłodze, tak aby uczestnicy mogli swobodnie obejrzeć wszystkie, a potem wybrać tą jedyną. Dla młodszych dzieci wybieram do eksponowania około 30 mandali. Dzieci bardzo szybko dokonują wyboru- chodzenie ich męczy, niecierpliwą się bo chcą szybko rysować i bardzo się szybko nudzą. W zależności od wieku uczestników możemy spotkać się ze zjawiskiem wyboru tych samych mandali przez kilkoro dzieci ( wiek przedszkolny i wczesnoszkolny kiedy o wyborze mandali decyduje co wybiera ulubiony kolega lub koleżanka), postawienie na oryginalność ( wiek adolescencji) „ bo nikt takiej nie wybrał”, ale także niechęć do rysowania i wybór najprostszych mandali ( dorośli i młodzież) bo „kredkowanie jest dziecinne”;
3. Wybór mandali, tej, która najbardziej podoba się uczestnikowi ( prowadzący nie komentuje, stoi z boku, nie wyraża swoich opinii ). Uczestnicy często mówią, że wybrana przez nich mandala „ wołała

do nich.” Przestrzegam reguły, że najpierw trzeba zobaczyć wszystkie mandale, aby wskazać wybraną. Podczas wybierania mandali w tle można zaproponować muzykę relaksacyjną. Moje doświadczenia jednak podpowiadają, że muzyka relaksacyjna nie zawsze jest dobrym wyborem i czasami trzeba pozwolić grupie na wybór innej ulubionej przez nich muzyki. Muzyka może płynąć przez słuchawki z telefonu komórkowego uczestnika – jest to wtedy jego muzyka;

4. Uczestnicy siadają na miejsce. Obserwują wybraną mandalę, dobierają spontanicznie kolory i kolorują... W tym miejscu warto podpowiedzieć, że aby się wyciszyć mandalę trzeba kolorować od zewnątrz do jej środka zgodnie ze wskazówkami zegara. Natomiast, aby się otworzyć mandalę kolorujemy od środka do zewnątrz zgodnie ze wskazówkami zegara;
5. Uczestnicy kolorują swoją mandalę jak długo chcą. Przy pracy słuchają wybranej przez siebie muzyki ( telefon komórkowy i słuchawki);
6. Analiza mandali. Uczestnicy opowiadają o swojej mandali i prezentując ją na forum i nadają im tytuł ( jeśli tego nie chcą pozostawmy im wolność wyboru). Przy analizie mandali przez autora odnotowujemy w pamięci lub w dzienniku obserwacji elementy, które nie zostały wyjaśnione, niechęć do prezentowania mandali lub nadmierną gadatliwość. Zwracamy uwagę także na tytuł mandali, która powinna być dla autora wynikiem „natychmiastowego skojarzenia”. Diagnozującą wartość ma na przykład zmiana tytułu w trakcie analizy czy wycofanie się z udziału w niej. Prowadzący spotkanie nauczyciel, który zna swoich uczniów, powinien zorganizować następne spotkania lub podsunąć do kolorowania mandalę która, będzie niosła potencjał diagnostyczny ( patrz poziom III);

### Propozycja ćwiczenia: Kawałki papieru

Ćwiczeniem które wpisuje się w ten poziom może być propozycja K. Cook, M.G. Mayorga (2012, ss.13-14) przeprowadzana w ramach dobrowolnych zajęć dzieci i młodzieży podczas eksperymentu Poranna Mandala. Zadaniem jest skonstruowanie mandali z kawałków papieru.

#### Część I

Uczestnicy otrzymują kawałki papieru jednokolorowego i wycięte kołomandalę. Zadaniem jest wyklejenie mandali kawałkami kolorowego papieru. Papier może być podarty na kawałki lub też pocięty. Pomysł należy do

uczestnika. Prowadzący zaznacza, że jeśli uczestnik chce może „ wyjść” z naklejaniem poza koło.

## Część II

Analiza wykonanych prac, rozmowy w kole/grupie. K. Cook, M.G. Mayorga (2012, s.11) proponują zadanie następujących pytań:

- Jaki tytuł nadałbyś swojej mandali?
- Co zauważyłeś podczas tworzenia mandali?
- Jak się czułeś pracując nad swoją mandalą?
- Jakie były Twoje myśli, gdy pracowałeś nad swoją mandalą?
- Czy patrząc na swoją mandalę coś Cię w niej zaskakuje ?
- Patrząc na Twoją mandalę, czym ona jest dla Ciebie?
- Patrząc na kolory, które wybrałeś, opowiedz co symbolizują i co znaczą dla Ciebie?
- Czy jest coś, co chciałbyś dodać/usunąć/zmienić?

### Poziom II: mandala autorska

1. Relaksacja : wygodna postawa siedząca, głęboki wyrównany oddech, odprężenie ciała i umysłu
2. Skupianie się na swoim wnętrzu, wyobrażenie sobie form i kształtów oraz kolorów, które mają znaleźć się w mandali
3. Uczestnicy rysują mandalę własnoręcznie. Prowadzący pilnuje, aby miała ona kształt koła ( można też zaproponować gotowy szablon koła lub zwykły talerz do odrysowania kształtu)
4. Uczestnik podczas rysowania powinien mieć spokój, bez gwałtownych hałasów dochodzących z otoczenia ( dlatego dobrze sprawdzają się słuchawki, bowiem często uczestniczy poza swoją muzyką chcą także „posłuchać ciszy”)
5. Uczestnik rysuje bez ograniczeń czasowych i warsztatowych (różne techniki). Obserwowałam na tyle kreatywnych uczniów i dorosłych którzy sięgali po kredę która leżała przy tablicy, pisak, czy też przedmioty takie jak zegarek, pierścionek, pogryzioną gumkę, świecący guzik lub cekin z ubrania, które potem stawały się elementem ich mandali. Często nie jest to jedna mandala. Jeśli uczestnik chce narysować jeszcze jedną lub dwie mandale prosimy go o ponumerowanie ich w kolejności wykonywania. W swojej pracy spotykałam się z „mandalowymi historiami”. Dziewczyna w okresie adolescencji wykonała bardzo intymną serię mandali związaną z jej pierwszym okresem menstruacji ( od owulacji aż, po krwawienie).

6. Analiza prac, ale tylko tych autorów, którzy chcą rozmawiać na ten temat.

Propozycja ćwiczenia: Wewnętrzne światło

Ciekawym przykładem podejścia do pracy z mandalą jest książka Mandala w arteterapii autorstwa O. Handford i W. Karolaka (2008). Poniżej przedstawiam propozycję ćwiczenia autorów powyższej książki.

Wprowadzenie: „Pewien indiański wódz mówi: Gdy rozbijamy obóz nadajemy mu kształt koła. Orzeł budując gniazdo nadaje mu kształt kolisty. Gdy spoglądamy ku widnokręgowi, widzimy że jest kolisty...”

Przebieg ćwiczenia

Część I

Weź arkusz papieru. Dwa węgle do rysowania opaszkę na oczy. Znajdź na podłodze odpowiednie dla siebie miejsce. Przykłącz lub ukucnij na środku swojego arkusza papieru (powinna to być pozycja w miarę wygodna, tak abyś w niej wytrzymał około 20 minut). Zawiąż opaszkę na oczach. Weź w dłonie węgle. Uspokój swoje ciało, oczyść umysł z trudnych i złych myśli. Skup uwagę na oddechu. Oddychaj spokojnie, równomiernie. Pomyśl o swoim dzieciństwie szczególnie o tym czasie, kiedy czułeś się niezwykle dobrze. Tę podróż w miłą przeszłość ułatwi ci muzyka. Chciałbym, aby wprawiła twoje ręce w pulsujący ruch, Chciałbym, aby twoje ręce rysowały emocje towarzyszące twojej podróży w czas dzieciństwa. Sięgaj jak najdalej - w sensie dosłownym w przenośni; niech twoje myśli dotrą jak najdalej - może do kołyski, może do piersi matki. Ale również twoje ręce niech spróbują sięgnąć tak daleko jak to możliwe — nie zmieniaj pozycji w centrum, nie przesuwaj się, nie odrywaj nóg od podłoża. Rysuj około 20 minut. Muzyka dobiega końca. Wolniutko odwiąż opaszkę, Otwórz oczy. Wyjdź z kręgu tak, aby nie uszkodzić rysunku.

Część II

Teraz dokładnie przyglądamy się swoim rysunkom obrazom przedstawiającym emocje związane z podróżą w czas naszego dzieciństwa, obrazom naszego dzieciństwa.

Przeanalizujcie swoje obrazy. Następnie zajmijcie się miejscem centralnym - na razie pustym Chciałbym poprosić o odzwierciedlenie w nim samych siebie, swego wnętrza, swej chwilowej samoświadomości ( ten etap



pracy trwa około 20 minut i również towarzyszy mu muzyka). Etap ten to „nawiązanie kontaktu przeszłości — dzieciństwa z teraźniejszością”. Teraz poszukujemy plastycznych środków wyrazu, związków, połączeń, bliskości tego, co w dzieciństwie z tym co teraz. Tutaj stawiamy sobie przede wszystkim pytanie: „co pozostało we mnie z dzieciństwa . Rysujemy białą kredą” ( s44).

Konfrontacja: próba odpowiedzi na pytania: jak widzisz swoją przeszłość, a jak teraźniejszość, jakie związki widzisz między teraźniejszością a przeszłością.

Propozycja ćwiczenia: *Wewnętrzne światło* (O. Handford i W. Karolak, 2008,s 45)



Poziom III: mandala jako element diagnozy- diagnoza indywidualna

1. Relaksacja : wygodna postawa siedząca, głęboki wyrównany oddech, odprężenie ciała i umysłu. Skupianie się na swoim wnętrzu;
2. Uczestnicy dostają do wyboru specjalnie wyselekcjonowane mandale ( w podrozdziale 3.5. zamieściłam wzory gotowych mandali do diagnozy, na przykład w powiązaniu z meridianami). Z analizy literatu-

ry przedmiotu wynika, że najbardziej diagnostyczne mandale to te które posiadają: wyraźnie zaznaczone centrum i zewnętrzne koło, figury (kolumny, linie) wychodzące z centrum, mało skomplikowane wnętrze, aby autor mógł używać tylko określoną ilość kolorów, ale jednocześnie wpisywać liczby i wrysowywać symbole;

3. Uczestnik podczas rysowania powinien mieć spokój, bez gwałtownych hałasów dochodzących z otoczenia;
4. Uczestnik rysuje bez ograniczeń czasowych i warsztatowych;
5. Analiza mandali z uczestnikiem lub bez niego. Warunkowane jest to jakiej diagnozy potrzebujemy, czy uczestnik chce współpracować i czy mandala jest jedną z serii które pozwalają nam uszczegółwić diagnozę;
6. Wykorzystanie mandali jako elementu diagnozy występuje w momencie gdy na wcześniejszych poziomach wykonane przez ucznia mandale niosą ze sobą informacje, które nas niepokoją lub trzeba je doprecyzować.

#### Poziom IV: mandala autorska jako element diagnozy - diagnoza indywidualna

1. Relaksacja : wygodna postawa siedząca, głęboki wyrównany oddech, odprężenie ciała i umysłu;
2. Skupianie się na swoim wnętrzu, wyobrażenie sobie form i kształtów oraz kolorów które mają znaleźć się w mandali;
3. Uczestnicy rysują mandalę własnoręcznie;
4. Uczestnik podczas rysowania powinien mieć spokój, może słuchać ulubionej muzyki
5. Uczestnik rysuje bez ograniczeń czasowych i warsztatowych wykorzystując różne techniki
6. Analiza prac, ale tylko tych autorów, którzy chcą mówić na temat wykonanych prac. Jeśli tak nie jest nauczyciel samodzielnie interpretuje mandalę;
7. Wykonanie serii mandali w odstępie czasowym i poddanie ich interpretacji. Ważne aby pracy z mandalą towarzyszyła praca terapeutyczna prowadzona przez specjalnie przygotowanego nauczyciela, pedagoga, psychologa lub terapeutę.

#### Poziom V: mandala jako element diagnozy – diagnoza par i grup

1. Wspólna relaksacja : wygodna postawa siedząca, głęboki wyrównany oddech, odprężenie ciała i umysłu. Skupianie się na swoim wnętrzu, wyobrażenie sobie form i kształtów oraz kolorów które mają znaleźć się w mandali;
2. Uczestnicy projektują mandalę i rysują mandalę własnoręcznie. Obserwacji par lub grup podlega sposób pracy, komunikowanie się, uleganie kompromisom, stopień identyfikacji z wynikiem końcowym;
3. Uczestnicy rysują bez ograniczeń czasowych i warsztatowych wykorzystując różne techniki;
4. Uczestnicy mogą nadać mandali tytuł lub motto;
5. Analiza prac następuje w obecności pary lub grupy. Obserwacji podlega sposób omawiania pracy, zgoda na ustalenie wspólnej interpretacji, doboru kolorów, wyłaniania się liderów, hierarchii w parze lub grupie. Ten sposób pracy z mandalą może być wstępem do pracy z parą powiązaną ze sobą uczuciowo lub przyjaźnią ( wspólne priorytety albo ich brak) lub grupą która ma kłopoty z integracją. Jako czynnik naprawczy można wprowadzić program terapeutyczny lub autorski program wychowawczy realizowany przez nauczyciela w klasie lub terapeutę w grupie.

#### Poziom VI: pogłębiona praca z mandalą (W. Żłobicki, 2009, ss. 231-232)

1. Wypisanie słów, które kojarzą się z wykonaną mandalą. "To może być okazja do zrozumienia przekazów z podświadomości zaszyfrowanych w użytych przez Ciebie kolorach i symbolach"(s.231);
2. Sporządzenie listy użytych kolorów zaczynając od dominującego do najmniej wykorzystanego w mandali. „Przy każdej z barw zapisz swoje skojarzenia: słowa, odczucia, wyobrażenia czy wspomnienia (...) dzięki zestawieniu barw z ich werbalnymi skojarzeniami, zaczniesz rozpoznawać swój indywidualny język kolorów (...) również jakie emocje, pojęcia i ludzi kojarzysz z określonymi barwami i w jaki sposób” (s.231);
3. Czas zająć się liczbami i kształtami. Podobnie jak wyżej W. Żłobicki (2009) proponuje zapisać liczbę kształtów na przykład liczbę kropli deszczu, trójkąty składające się na wzór. " Nieokreślone kształty mogą wymagać opisu przez jakiś zwrot, na przykład „zawijas u dołu”, „różowy odprysk”, „postrzępiona fala” (...) Możesz poświęcić uwagę każdemu z tych kształtów po kolei, uświadamia-

jąc sobie słowa, odczucia i wspomnienia które przychodzą Ci do głowy. Zapisuj je w momencie gdy się pojawiają. Twoje skojarzenia nie muszą być sensowne. Na tym etapie zbierasz surowy materiał. Jego znaczenie może być odkryte w dalszej części procesu” ( ss. 231-232);

4. „ Gdy lista skojarzeń jest już ukończona przeczytaj ją, odnosząc zapiski do nadanego wcześniej tytułu mandali. W tym momencie możesz zacząć dostrzegać pewien porządek w zanotowanych słowach. Być może lista skojarzeń zasugeruje Ci jakiś przewodni temat. Następnie spróbuj w kilku zdaniach wyrazić główny wątek swojej mandali wyprowadzony z jej tytułu oraz skojarzeń”(s. 232).

Poziom VI: pogłębiona praca z mandalą (R.E. Bernacka, B.Turska, 2011)  
Część I

„Skup uwagę na swoim wnętrzu. Jeśli chcesz, to zamknij oczy. Staraj się jak najmniej myśleć. Spójrz na kolory przed sobą. Wybierz kredkę, która uśmiecha się do ciebie. Być może czujesz, że kolor wybrał Ciebie. Narysuj tą kredką okrąg na całą stronę. Teraz, nie starając się myśleć, wypełnij okrąg różnymi dowolnymi kolorami i formami. Możesz wybierać kolory, które lubisz, lub tylko te, które wzbudzają w Tobie negatywne emocje. Zaczynaj rysować od środka koła do zewnątrz lub odwrotnie. Rysuj tak długo, aż stwierdzisz, że skończyłeś.

Część II (po narysowaniu mandali)

Teraz należy zidentyfikować właściwą pozycję mandali. Aby to zrobić, obracaj mandalę patrząc na nią pod wszystkimi kątami. Patrz na rysunek, a nie brzeg kartki i kieruj się wewnętrznym głosem, który powie Ci, jak jest dobrze. Kiedy znajdziesz właściwe ułożenie, zaznacz literą „g” górę rysunku. Napisz datę. Jeśli jest to kolejna mandala narysowana tego samego dnia, wówczas napisz jej numer. Teraz możesz zrobić dwie rzeczy do wyboru: 1. Umieść mandalę w dobrze widocznym miejscu w pomieszczeniu, w którym przebywasz dłużej i w którym czujesz się swobodnie. Spoglądaj na mandalę, kiedy tylko będziesz miał na to ochotę — na jej formy i barwy. Będzie to Twoja forma medytacji; 2. Możesz od razu po narysowaniu (albo po dowolnym okresie obserwacji) przystąpić do wstępnych czynności interpretacyjnych. Nadaj tytuł swojej mandali i zapisz go na pracy. Tytuł powinien być sumą pierwszego wrażenia, jakiego doznajesz, patrząc na mandalę z pewnej odległości.

### Część III (wstępna analiza)

Weź kartkę i napisz:

- Teraz najważniejsze dla mnie jest (wypisz kolor lub kolory, które są w środku mandali)
- Ten aspekt siebie prezentuję światu zewnętrznemu (wypisz kolor okręgu i grubość linii np. *zielony* i *cienka* ...)
- Kolory (zrób listę kolorów w mandali, począwszy od dominującego — tego, którego jest najwięcej na rysunku — aż do tego, którego jest najmniej: wypisz je i stawiaj za każdym myślnik: - *zielony*...):
- Kształty (są to jakieś figury w Twojej mandali; zrób ich listę, podobnie jak to było w przypadku kolorów)
- Liczby (liczba może oznaczać liczbę narysowanych dużych elementów, ale też małych, np.: płatki kwiatów, strzałki, ramiona krzyża, gwiazdy; liczba może też być po prostu napisana)
- W mojej świadomości jest (podziel w wyobraźni koło na pół i wypisz kolory z górnej części koła)
- W mojej nieświadomości jest (wypisz kolory z dolnej części koła). Jeśli kolory są takie same w górnej i dolnej części koła, to piszemy tylko te kolory, których nie ma na mandali, lub te, których jest więcej w drugiej połowie
- Jestem niepewny (wypisz kolor szczególnie lekko nałożony, prawie niewidoczny)
- Bardzo emocjonalnie reaguję na (wypisz kolor szczególnie mocno i grubo nałożony).
- Wyparłem, stłumiłem emocje związane z (wypisz kolor, którego nie ma w Twojej mandali, spośród następujących: czerwony, niebieski, żółty)
- Kolory kontrastowe (wypisz kolory, jeśli są w Twojej mandali w zestawach obok siebie: czerwony — zielony; niebieski — pomarańczowy; czarny — czerwony; żółty — czarny)
- Pora roku (określ porę roku swojej mandali, patrząc na kolory, choć nie muszą wystąpić wszystkie z poniższej listy): wiosna: żółty, różowy, lawendowy, fioletowy, zielony; lato: zielony, żółty, pomarańczowy, czerwony, błękit; jesień: brązowy, pomarańczowy, złoty, kasztanowy; zima: czarny, szary, biały.
- Zanotuj teraz przy każdym elemencie (kolor, kształt, liczba itd.) słowa, skojarzenia, wyobrażenia, wspomnienia, które przychodzą ci do głowy, gdy patrzysz na dany kolor w mandali.
- Jeśli skończyłeś, to przeczytaj wszystko. W tym momencie możesz zacząć dostrzegać pewien schemat znaczenia zanotowany w sło-

wach. Może lista zasugeruje Ci jakiś przewodni temat. Następnie spróbuj wyrazić centralny wątek swojej mandali wyprowadzony ze skojarzeń i weź pod uwagę tytuł mandali. Zapisz to zdanie lub tych kilka zdań. Jest to intuicyjny sens Twojej mandali, wyraz procesu indywidualności „ (R.E. Bernacka, B.Turska ,2011,ss. 213-215).

Poziom VII: pogłębiona praca z mandalą (J.T. Peterson, 2018)

„ćwiczenie z mandalą w celu zmniejszenia lęku egzystencjalnego”

1. Wybierz mandalę która do Ciebie mówi – podoba Ci się najbardziej
2. Twój mózg, Twoje ciało - lęk pochodzi z mózgu, ale wdziera się w ciało powodując objawy fizyczne. Kontempluj tam, gdzie odczuwasz niepokój
3. Przypisz kolor do każdego obszaru ciała i odpowiednio wypełnij mandalę ( jeśli przypisać bólowi głowy kolor czerwony i masz problemy z bólem głowy, użyj koloru czerwonego do dużej części mandali. Jeśli jednak (J. T. Peterson, 2018) przypisujesz skórze kolor zielony a nie masz z nią problemów, nie używaj dużych ilości odcieni zielonego w swojej mandali.
4. Tak wykonane ćwiczenie pomoże Ci dostroić się ściśle do Twojego ciała i skierować leczenie lęku na właściwe obszary.

„dwie mandale”

- W tym ćwiczeniu należy użyć dwóch identycznych mandali
- Dokonaj analizy obszarów życia, które są dla Ciebie ważne ( rodzina, kariera, więzi społeczne, miłość bezpieczeństwo finansowe, zainteresowania, duchowość itp.).Przypisz kolor do każdego z obszarów. Kolory muszą się różnić
- W pierwszej mandali wykorzystaj kolory które będą niosły ze sobą idealną równowagę, wszechświat, w którym czujesz się bezpieczny
- W drugiej mandali, wykorzystaj kolory które będą odzwierciedlać Twoją aktualną niedoskonałą rzeczywistość
- Porównaj obie mandale i zastanów się medytując jak i jakie zmiany wprowadzić w swoje życie które zmniejszą niepokój i zwiększą satysfakcję z dnia codziennego

„kontrolowanie zmartwień”

- Czasami myśli są niespokojne i przytłaczające. Trudno jest je kontrolować. Ignorowanie ich nie działa. Walka z nimi czyni ich tylko silniejszymi. Możesz wykorzystać mandale jako sposób na kontrolowanie swoich zmartwień
- Wybierz mandalę i problem

- Często nie potrafimy skupić się tylko na jednym zmartwieniu. Umysł mimo woli wędruje i wynajduje więcej lęków. Nie martw się tym
- Ustaw czasomierz, na powiedzmy 10 minut i zacznij kolorować. Pracując nad mandalą, pozwól, aby Twój umysł „zanudził” Twoje zmartwienia. Bez wątpienia będziesz się czuć zaniepokojony, ale to dobrze.
- Kiedy czas się skończy, tak samo skończy się Twój czas na martwienie się. Przełącz się na inny kolor (lub zestaw kolorów) i wypełnij mandalę. Kiedy Twój niepokój wraca, świadomie zastąp go inną, pozytywną myślą.

Zaproponowane wyżej poziomy są oczywiście hipotetyczne i spełniają raczej rolę porządkującą proces wprowadzania mandali w szeroko pojmowaną edukację z elementami diagnozy psychopedagogicznej. Edukacyjne znaczenie mandali, która uznawana jest w wielu częściach świata jako element relaksacji, równoważenia półkul mózgowych oraz element wspierający proces nauczania- uczenia się ciągle rośnie. Wyniki badań, które to potwierdzają opisałam we wcześniejszych fragmentach tej książki.

### *3.3. Pisanie mandali*

Mandala wykorzystywana jest także w komunikacji werbalnej. Wybitnymi znawcami tego zagadnienia są O. Handford i W. Karolak (2008). Autorzy w swojej książce opisują wiele sposobów wykorzystywania mandali. Wybrałam ćwiczenie, które w mojej pracy z dziećmi i młodzieżą przynosiło wiele informacji i w znaczny sposób uzupełniało inne formy uzyskiwania informacji o badanym.

Badanie/ćwiczenie zatytułowane jest Wierszem pisane. Autorzy proponują wstęp/wprowadzenie badanego w stan gotowości „ myśli biegną szybciej, niż jesteśmy w stanie je wypowiedzieć. Pod wpływem emocji wyrzucamy z siebie pojedyncze słowa, wykrzykujemy lub zapisujemy fragmenty naszych myśli, słowa, których nie możemy powiedzieć, wymyślone, przekrecone, wytwory naszej wyobraźni, słowa, które dla osób postronnych nie mają ze sobą żadnego związku, nic nie znaczą. Jest to tylko dla nas czytelny kod. Dla nas mają znaczenie”( O. Handford i W. Karolak,2008,s 40).

## Propozycja ćwiczenia : *Wierszem pisane*

### Część I

„Wytnij z kartonu koło o średnicy około 30 cm (dobrze w tej roli spełniają się tekturowe talerzyki). Weź w dłoń ulubione narzędzie do pisania (ołów, pióro, długopis, flamaster). Przekreślaj kartonowy krążek i pisz na nim w jednym rytmie, jak na obracającej się płycie gramofonowej. Jesteś z dala od wszystkiego, chociaż nie możesz nie myśleć. Przelewaj, wyrzucaj na krążek pojedyncze słowa, wyrazy. Nie koncentruj się na estetyce zapisu, nieistotne są odległości między wierszami, nie twórz zdań. „Oczyszczaj się” bez kontroli nad tym, co powstaje.

### Część II

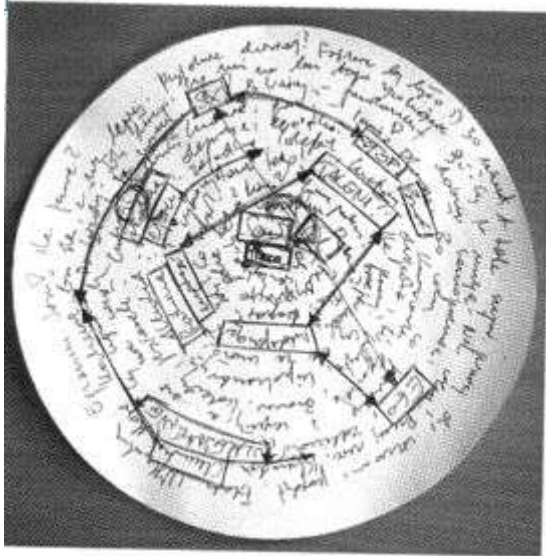
Przyjrzyj się swoim znakom, które powstały. Wyrazy zaskakujące, dziwaczne, przerażające, przekrecone, zmyślane. Zgiełk znaczeń, związków i wykluczeń. Nie są one spowodowane tylko ruchem ręki. Czy to rysunek, czy przepływające myśli? Czy jest to tylko kaskada bzdurnych słów? A może między wierszami nieświadomie ukryłeś swoją tajemnicę, głęboką treść? Odszukaj ją. Połącz strzałkami wyrazy, które utworzą myśl przewodnią twojej mandali. Łącząc wybrane wyrazy, nadaj jej tytuł” (s.40).

Po II części O. Handford i W. Karolak (2008) proponują konfrontację, która polega na przyjrzeniu się swojej pracy i porównaniu jej z innymi wraz z refleksją nad formą i treścią. Z moich doświadczeń w pracy z młodzieżą wynika, że lepiej pomijać ten etap pracy i pozwolić na refleksję indywidualną, a przed pisaniem mandali zastrzec, że nikt nie będzie miał dostępu do pisanej mandali. Mają one wtedy bardziej diagnostyczny charakter i pozwalają na odkrywanie siebie i na odkrywanie badanego przez badającego.



## Rysunek 5

Zapisana mandala (O. Handford i W. Karolak, 2008, s. 41)



### Propozycja ćwiczenia : Wyrazy i zdania

Innym ćwiczeniem które przeprowadzałam ze studentami i młodzieżą licealną jest wpisywanie wyrazów lub zdań w zaproponowane wzory mandali. Badani nie projektują własnej mandali lecz wybierają z dostępnych wzorów.

### Część I

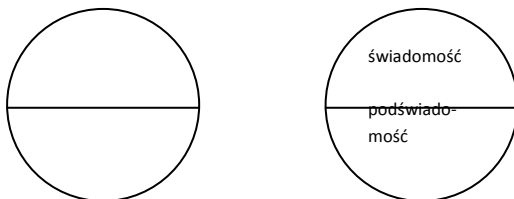
- Wybierz swój ulubiony tekst ( wiersz, piosenka, proza)
- Przeczytaj i podkreśl najważniejsze dla siebie słowa
- Wybierz kształt mandali : 1,2,3 lub 4 ( mandale są bez oznaczeń pól)
- Wpisz wybrane słowa w te części które chcesz
- Słowa możesz pokolorować ( potem analiza kolorów)

Kształty mandali( bez napisów wewnętrznych) do wyboru :

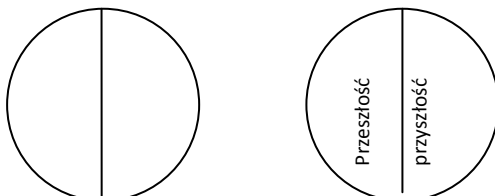
### Rysunek 6

Mandala podzielona

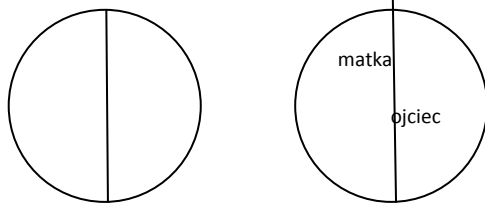
1.



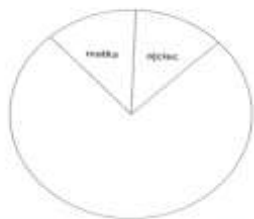
2.



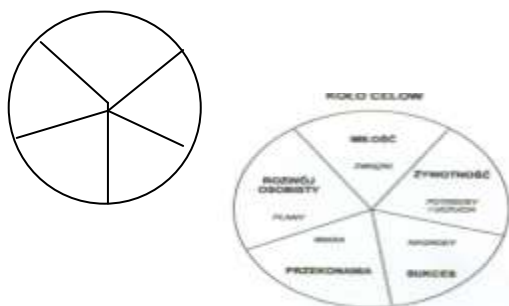
3.



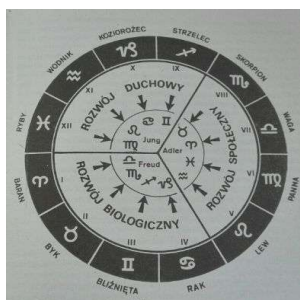
4.



5.



6.



## Część II

- Dokonaj analizy pod kątem treści i wyboru podziału mandali oraz kolorów wyrazów

W moim 30 – letnim doświadczeniu w pracy z mandalą to ćwiczenie ma niezwykłą moc diagnostyczną. Wspólna rozmowa z badanym, gdy ma on zaufanie do nauczyciela czy psychologa i chce współpracować komentując znaczenie wpisów nie tylko sam wiele dowiaduje się wiele o sobie, ale pozwala na wyznaczenie kierunków terapii lub współpracy.

*Propozycja ćwiczenia : Kawałki czasopism (K. Cook, M.G. Mayorga, 2012, s. 14)*

Ciekawą propozycją w pracy z mandalą jest propozycja K. Cook, M.G. Mayorga (2012, ss.13-14) realizowana w ramach dobrowolnych zajęć dzieci i młodzieży podczas eksperymentu Poranna Mandala.

### Część I

Uczestnicy otrzymują kawałki gazet i wycięte koło- mandalę. Zadaniem jest wyklejenie mandali kawałkami otrzymanych gazet. Papier może być podarty na kawałki lub też pocięty. Pomysł należy do uczestnika. Prowadzący zaznacza, że jeśli uczestnik chce może „ wyjść” z naklejaniem poza koło.

### Część II

Analiza wykonanych prac, rozmowy w kole/grupie. K. Cook, M.G. Mayorga (2012, s.11) proponują zadanie następujących pytań:

- Jaki tytuł nadałbyś swojej mandali?

- Co zauważyłeś podczas tworzenia mandali?
- Jak się czułeś pracując nad swoją mandalą?
- Jakie były Twoje myśli, gdy pracowałeś nad swoją mandalą?
- Czy patrząc na swoją mandalę coś Cię w niej zaskakuje ?
- Patrząc na Twoją mandalę, czym ona jest dla Ciebie?
- Patrząc na kolory, które wybrałeś, opowiedz co symbolizują i co znaczą dla Ciebie?
- Czy jest coś, co chciałbyś dodać/usunąć/zmienić?

*Propozycja ćwiczenia : Czarno- białe czasopisma z tekstem*

Część I

Uczestnicy otrzymują całe strony z gazet i wycięte koło- mandalę. Zadaniem jest położenie koła na fragmencie tekstu który się wybrało i odrysowanie jego kształtu. Następnie następuje przyklejenie wyciętego kawałka gazety do koła. Uczestnik analizuje naklejony tekst i wykreśla słowa których nie chce. W efekcie powstaje pourywany tekst, który stworzy osobistą wypowiedź. Pozostawione wyrazy można przekierować strzałkami w miejsca, które psują uczestnikowi lub ponumerować, aby powstał sensowny tekst. Wyrazy można także dopisywać.

Część II

Analiza wykonanych prac, rozmowy w kole/grupie

*Propozycja ćwiczenia : Czarno- białe czasopisma z tekstem i mandala z podziałem*

Uczestnicy otrzymują całe strony z gazet i wycięte koło- mandalę (z zaznaczonym podziałem : do wyboru : matka/ojciec; przeszłość/przyszłość; świadomość/ nieświadomość; koło celów życiowych opisanych w tej książce w podrozdziałach 3.1.,3.2.,3.3.). Zadaniem jest położenie koła na fragmencie tekstu, który się wybrało i odrysowanie jego kształtu. Następnie następuje przyklejenie wyciętego kawałka gazety do koła. Uczestnik analizuje naklejony tekst i wykreśla słowa których nie chce. W efekcie powstaje pourywany tekst, który w tworzy osobistą wypowiedź. Pozostawione wyrazy można przekierowywać strzałkami w miejsca, które psują uczestnikowi lub ponumerować, aby powstał sensowny tekst. Wyrazy można także dopisywać.

## Część II

Analiza wykonanych prac, rozmowy indywidualne lub w kole/grupie.

Propozycja ćwiczenia : *Osiem uczuć* (K. Cook, M.G. Mayorga, 2012, s. 16)

### Część I

Uczestnicy otrzymują gotową mandalę w postaci pustego koła. Prowadzący poleca podzielić ją na osiem symetrycznych części. Linie podziału powinny przecinać środek mandali. Uczestnicy samodzielnie wpisują swoje emocje w części mandali. Jeśli mają z tym kłopoty mogą skorzystać z gotowego wypisanego koła. Następnie wypełniają mandalę kolorami, które ich zdaniem łączą się z danym uczuciem/emocją.

### Część II

Analiza wykonanych prac, rozmowy rozmowy indywidualne lub w kole/grupie

Propozycja ćwiczenia : *Pierścienie życia* (K. Cook, M.G. Mayorga, 2012, s. 17)

### Część I

Uczestnicy otrzymują gotową mandalę w postaci pustego koła. Prowadzący poleca podzielić ją na części tak, aby mandala przypominała przecięty pień drzewa. Pierwsze zajęcia potrzebują wprowadzenia. Nauczyciel pokazuje przecięty pień drzewa, pyta o słoje: co one oznaczają, czemu są nierówne, czemu różnią się kolorem, ile drzewo ma lat itd. Wspólne rysowanie na pokazowej mandali pierścieni.

### Część II

Uczestnicy zostają zachęcani do przeanalizowania swojego życia: ile lat, grubość pierścieni „bo tak dużo się w tym roku wydarzyło”. Wspólnie lub samodzielnie stwarzają listę wydarzeń życiowych porządkując ją chronologicznie. Samodzielne przez uczestników nanoszenie pierścieni na własne mandale i wypełnianie ich kolorem. Powstające pierścienie, w założeniu, powinny się różnić nie tylko grubością, ale także kolorem, tak aby powstała indywidualna mandala z osią czasu i dynamiką życia uczestnika.

### Część III

To ćwiczenie wymaga szczegółowego omówienia poprzez odpowiedzi na pytania:

- Jaki tytuł nadałbyś swojej mandali?
- Co zauważyłeś podczas tworzenia mandali?
- Jak się czułeś pracując nad swoją mandalą?
- Jakie były Twoje myśli, gdy pracowałeś nad swoją mandalą?
- Czy patrząc na swoją mandalę coś Cię w niej zaskakuje ?
- Patrząc na Twoją mandalę, czym ona jest dla Ciebie? Czy tylko historią, a może dobrym/złym wspomnieniem?
- Patrząc na kolory i szerokości oraz nierówności linii , które narysowałeś, opowiedz co symbolizują i co znaczą dla Ciebie?
- Czy jest coś, co chciałbyś dodać/usunąć/zmienić?
- Jakbyś miał narysować jeszcze jeden( przyszły rok) to jak by wyglądał ( kolory, kształty, szerokości).

O. Handford i W. Karolak (2008) piszą że „ słowo to znak językowy nazywający przedmioty, stany, cechy, czynności. Słowo jest środkiem do wyrażania naszych doświadczeń i komunikowania się, (...) słowa niosą swoją intensywność emocjonalną. Są słowa banalne, zdawkowe, cierpkie, takie, które ranią i takie które koją”. Na tym założeniu w połączeniu z mandalowym kołem oparta jest idea ćwiczenia. Autorzy proponują, aby uczestnicy przyjrzeni się artykułom prasowym i wybrali te słowa które w danym momencie są istotne dla uczestnika ćwiczenia. Po czym ułożyli techniką collage skomponowali własny tekst i wkleili go w mandalę. Tekst może rozkładać się od brzegu mandali do jej środka lub odwrotnie. Odmianą tego ćwiczenia jest wybranie słowa centralnego i wklejenie go w środek mandali. Inne słowa i zdania są wklejane promieniście do centrum mandali.

*Propozycja ćwiczenia : Wyklejona mandala (O. Handford i W. Karolak, 2008, s.29)*



Pisana mandala łączy ze sobą fenomen pisma z mandalowym kołem. Zapisane w niej słowa nabierają szczególnego znaczenia, stają się myślą przewodnią naszej podświadomości. Wpisywanie w krąg staje się osobistym wyznaniem które po analizie, ku zdziwieniu jej twórców, rzeczywiście pasuje do ich doświadczeń i życia. Ukazuje samotność, odrzucenie, ale także radość. Jednak najważniejsze jest to że, ma moc odzierania z nieważnych rzeczy naszych codziennych trosk pokazując sedno naszej osobowości.

### *3.4. Sypanie mandali*

Tworzenie mandali z piasku przez wiele wieków odbywało się w klasztorach i dostępne było tylko dla wtajemniczonych. W ostatnich czasach mnisi otwierają się na świat. Piasek używany do sypania mandali uważany jest za święty i nie wolno go dotykać poza mnichami. Sypanie mandali pozwala oddać buddyjską wizję kosmosu. Jest nadaniem formy materialnej niewidzialnemu światu buddyzmu. Akt tworzenia mandali z piasku to medytacja religijna. Wymaga ogromnego skupienia i wyzbycia się innych myśli. Koncentrując się na sypaniu mandali mnisi zbliżają się do prawdy buddyzmu. Kapłani uważają, że mandala ma taką silną symbolikę przemian duchowych i dążenia do harmonii, że samo patrzenie na nią skłania człowieka do pozbycia się egoizmu i wzmacnia chęć niesienia pomocy innym. Tak usypana mandala służy do medytacji. Mnisi obchodzą ją śpiewając mantry i modląc się. Potem mandala wraca do natury poprzez ofiarowanie jej rzece. Czasami ziarenka piasku są rozdawane ludziom na pomyślność. Współcześnie mandale z piasku spotyka się tylko w niektórych regionach czyli Buthanie i Tybecie.

Mandala może być sypana w określonej intencji. Rytuał taki był wielokrotnie odprawiany w Polsce. W 1994 roku w Centrum Sztuki Współczesnej w Zamku Ujazdowskim w Warszawie mnisi tybetańscy sypali mandale, która po kilku tygodniach została rozsypana do Wisły. Podobnie Mandala dla Gdyni. Sypana na szczęście i powodzenie miasta tworzyli mnisi z Tybetu. Może dlatego Gdynia jest miastem ludzi szczęśliwych, co potwierdzają badania społeczne.

W odróżnieniu od tworzenia mandali przy pomocy kredek, farb czy słów jej sypanie jest dość rzadkie. Rozwija się moda na sypanie mandali w domu. Pasjonaci kupują kolorowy piasek i szablony mandali po to aby, przy takim zajęciu się zrelaksować i odpocząć.

W procesie edukacyjnym podobieństwa do sypania mandali można odnaleźć w zajęciach plastycznych związanych w pokrywaniem kartki klejem, a potem obsypywaniem jej różnymi materiałami (ryż, kasza manna). Mandale można sypać także na pokrywcę pudełka od butów wykorzystując do tego piasek z plaży lub piaskownicy. Innym ćwiczeniem, które można przeprowadzić na plaży jest zaproponowane O. Handford i W. Karolaka (2008, s 45), a opisane wyżej ćwiczenie „Wewnętrzne światło”. Uczestnicy zamiast na kartkach rysują na piasku. Podobne działania można znaleźć



w obrzędowości harcerskiej. Występuje układanie i usypywanie znaków drużyn lub hufców podczas rozbijania obozów. Takie niby mandale mają różny kształt, ale podobnie jak mandale zawierają symbole, kolory i kształty. Podsumowując, ze względu na mistykę i wymagane umiejętności trudno jednak znaleźć w tych ćwiczeniach związek z sypaniem mandali w Tybecie.

### *3.5. Interpretacja mandali*

Interpretacji w mandali podlega kilka podstawowych elementów. Należy do nich: kolor, symbole oraz kształt mandali.

#### *3.5.1. Kolory*

W mandalach kolory podstawowe odzwierciedlają zasadnicze popędy człowieka. Traktując znaczenie koloru w tym kontekście, czerwony może być traktowany jako oznaczenie libido „czyli siłę konieczną do zachowania istnienia w postaci organicznej. Niebieski wydaje się wiązać ze zdolnością do tworzenia więzi i niesienia opieki. Żółty ukazuje zdolność posiadania świadomości” (S.F.Fincher,1994,s.95).Dzieląc kolory na podstawowe i wtórne warto zwrócić uwagę na fakt znaczenia nakładających się na siebie barw. Jako przykład może nam służyć kolor purpurowy, który łączy w sobie znaczenia koloru czerwonego i niebieskiego lub niebieski jako połączenie zielonego i żółtego. Połączenie kolorów kontrastowych może być interpretowany jako walka przeciwieństw. Nieobecność kolorów zaś, może świadczyć o braku emocji.

Kolory w interpretacji mandali<sup>6</sup> ujęłam w postaci tabel korzystając z bardzo różnorodnych źródeł oraz własnych doświadczeń.

---

<sup>6</sup> Źródła tabel : F. Birren ( 1978,1982, 1988),T. Erikson (2017), L.K. Fincher(1994), J. Gage ( 1995), T.Hartman (1998), R. Heiss, P. Halder, D. Höger (1998), R. Heiss , P. Halder (1975), E. Heller( 2004), S.Hirsh , J. Kummerow (1994),G.C. Jung ( 1976,1980,1993, 1997), M. Lüscher (1998), L.D.Mella (1992),K. Opala-Wnuk (2009), St. Popek (2012), K.W.Schaie , R. Heiss ( 1964), G. Tucci (2010), A. Weyssenhoff (1991), W.Wong ( 2006)

Tabela 15

## Biały

aspekt kulturowy	wiara, czystość, cnota, spokój, pokój, nirwana, żałoba ( muzułmanie), wieczność, niepokalanie, miłosierdzie	
aspekt poznawczy	szukanie prawdy o sobie, odkrywanie swojej tożsamości, kreatywność i innowacyjność, otwartość na nowe idee, artystyczne widzenie świata, dążenie do prawdy	
aspekt emocjonalny	dodatni	czystość, dziewiczość, duchowość, artystyczne kontrolowanie emocji
	ujemny	tłumienie, osamotnienie, egocentryzm, izolacja, wyobcowanie i odrzucenie, nieśmiałość, ekstaza
aspekt charakterologiczny	indywidualizm połączony z nonkonformizmem, konstruktywna przenikliwość	
aspekt symboliczny	czystość, duchowość, wiara, cnota, dziewiczość, światło, nicość, nadprzyrodzone zjawiska	
wykorzystanie koloru w rysunku i mandali		
nadmiar koloru	autystyczny sposób odczuwania i kontrolowania impulsów, schizofrenia,, niemoc, osamotnienie, zachłanność na życie	
niewielka ilość koloru	wrażliwość na różne bodźce	

S.F.Fincher ( 1994 ) podkreśla znaczenie koloru białego jako „ światła”. Kolor ten ma charakter nadprzyrodzony. Jest symbolem tego co „duchowe, niematerialne, co pochodzi z innego świata (...) czystość, ponadczasowość, ekstazę (...) jedność z której wypływa wielość czyli kolor” (s.58).Warto też zwrócić uwagę na połączenie znaczenia koloru białego do księżyca ( kolor srebrny). W mandalach wybór koloru srebrnego zamiast białego może oznaczać brak metaliczności w wyobrażeniach rysującego. Osoba opisująca siebie kolorem białym jest egocentryczna, samotna, indywidualna oraz ma niskie poczucie własnej wartości. Uznając, że biel jest podstawą innych kolorów poprzez dodanie ich do białego ( stąd kolory jasne i pastelowe) należy zastanowić się czy osoba nie przeżywa jakiejś przemiany duchowej. Biel może być też stanem „ oczekiwania na pomysł” na życie, rozwiązanie konfliktu lub emocjonalnego wędrowania, a w efekcie choć nie zawsze, całkowitego wycofania się ( wszystko jest białe). Połączenie nadmiaru koloru białego z nadmiarem koloru czerwonego

jako dwóch przeciwstawnych jest objawem zachowań wrogich i agresywnych.

Tabela 16  
Brązowy

aspekt kulturowy	władza, oszczędność, surowość, dojrzałość,	
aspekt poznawczy	myślenie konkretne, rozwój umysłowy	
aspekt emocjonalny	dodatni	poczucie zakorzenienia w oswojonym środowisku, uwolnienie lęku i niepewności
	ujemny	chce być lubianym wybrańcem, dąży do bezpiecznej indywidualności poza tłumem, niepokój, zahamowanie emocjonalne, egoizm, lęk przed miłością i zmysłowością
aspekt charakterologiczny	witalność odczuwana jako aktywność pasywna, potrzeba bezpieczeństwa fizycznego i emocjonalnego, uczciwość, solidność, praktyczność	
aspekt symboliczny	władza, oszczędność, surowość, samotność, dojrzałość	
wykorzystanie koloru w rysunku i mandali		
nadmiar koloru	uporczywe i nawracające silne emocje o nacechowaniu negatywnym, przygnębienie i brak empatii, wysoki ale nieefektywny poziom energii, silne poczucie zakorzenienia w oswojonym środowisku	

Osoby wybierające kolor brązowy silnie odczuwają swoją obecność w świecie „tu i teraz”. Ważne jest tylko to, co fizycznie namacalne i proste. Preferują znane sobie środowisko, są zwolennikami zakorzenienia. Poza swoim otoczeniem czują się nieswojo i mają poczucie zagrożenia. Jako wartościowe uznają działania praktyczne związane z codziennym życiem. Kolor brązowy występuje zarówno w rysunkach i mandalach dzieci jak i dorosłych. Umieszczony w środku lub na brzegach mandali zaczarowuje ją na bezpieczną dla autora. W rysunkach oznacza płaszczyznę godną do zakorzenienia się ( rysunek podzielony na dwie części: drzewo i korzenie) i zamieszkania. Autor, który odcina kolorem brązowym na dole strony rysunek chce nam pokazać tylko to, co świadome. Kolor brązowy może sym-

bolizować energię o niskich wibracjach. Na kolor brązowy możemy rozumieć jako dojrzewanie do wiedzy zdobytej wraz z wiekiem.

Tabela 17

Brzoskwiniowy

aspekt kulturowy	kolor ogólnoludzki, kolor skóry	
aspekt poznawczy	prawość,	
aspekt emocjonalny	dodatni	emocjonalna niezależność, skłonność do uniesień, subtelność, litościwość
	ujemny	otaczanie opieką innych nawet gdy tego nie chcą
aspekt charakterologiczny	humanista	
aspekt symboliczny	niebo o brzasku	
wykorzystanie koloru w rysunku i mandali		
nadmiar koloru	umacnianie uczuć innych	

Kolor brzoskwiniowy jest subtelny jak róż lecz, podobnie jak pomarańcz, cechuje człowieka o konstruktywnym działaniu, posiada jednak własną osobowość i nadaje tym, którzy się z nim utożsamiają naturę humanisty. Kolor najczęściej wybierany przez dzieci.

Tabela 18

Burgund (mieszanka ciemno czerwonego i bardzo ciemnego różowego, zbliżony do koloru winnego)

aspekt kulturowy	Rzym	
aspekt poznawczy	władza jak coś co przynależy się bez dyskusji	
aspekt emocjonalny	dodatni	zmysłowość, uczuciowość, towarzyskość
	ujemny	nadwrażliwość,
aspekt charakterologiczny	skłonność do przygód i rozrywek	
aspekt symboliczny	rubin – kamień szlachetny	
wykorzystanie koloru w rysunku i mandali		
nadmiar koloru	upór, gniew	
niewielka ilość koloru	dobrze wyważona do sytuacji uczuciowość	

Tabela 19

## Czarny

aspekt kulturowy	śmierć, rozpacz, żałoba, smutek, powaga, dostojność, ciemne moce, zło, zło, surowość, negację, rezygnację, tajemnica łona	
aspekt poznawczy	kłopoty z analizą i syntezą, trudności w ocenie sytuacji, sztywność, odrzucanie racji innych	
aspekt emocjonalny	dodatni	nadmiernie wymagający
	ujemny	równoczesne uzależnienie i niezależność, skłonność do lęku, rezygnacja, bunt, irracjonalne decyzje, obwinianie się
aspekt charakterologiczny	przytłumianie żywotności, hamowanie, blokowanie, depresja, aspołeczność, bunt, egocentryzm	
aspekt symboliczny	symbol ciemności, ciemne moce, śmierć, zło, tajemnica	
wykorzystanie koloru w rysunku i mandali		
nadmiar koloru	poczucie nieprzystosowania, poczucie bezwartościowości, bunt, skłonność do depresji, tajemnica, poczucie nieświadomości, granica poza którą przestaje istnieć życie, pokuta, granica po której się coś zaczyna, proces integrowania mrocznych aspektów nas samych w poczucie tego kim jesteśmy	
niewielka ilość koloru	blokowanie uczuć, podświadome nadawanie sobie głębi osobowości, niechęć do rezygnowania z czegokolwiek	

Używanie koloru czarnego zarówno przez dzieci jak i dorosłych oznacza, że zamykają się oni się przed światem i światłem. Kolor czarny to także kolor zdyscyplinowania i silnej woli. Zawsze jest to ostateczna decyzja. Kolor czarny używany w rysunkach lub mandalach w centrum oznacza narastające lub oswojone zagrożenie i kompensację w wymiarze ekstremalnym (zależy od koloru jaki go otacza). Użyty zaś na brzegach mandali zamyka w krąg( ciemność) to wszystko, czego nie może ujrzeć światło dzienne i czym autor nie chce się dzielić z innymi. Osoba ta ukrywa się przed światem często bywając w depresji i prowadząc do alienacji ( „niech nikt nie wtrąca się w moje sprawy”). Czarny to także oznaka podziału świata na czarny i biały i takie są także przekonania ( często niestereotypowe) rysującego. Równocześnie kolor czarny” pasuje „ do wszystkich

innych kolorów wzmacniając jego znaczenie. Czerń, podobnie jak biel uważana jest, jako barwa niekolorowa. Dlatego z jednej strony może wyrażać pełnię życia, jak i jego brak. W połączeniu z bielą oznacza rezygnację. Źródłem tego przekonania jest fakt, że w krajach Wschodu, np. w Japonii czy Chinach, żałobnym kolorem jest biel. Czerń, będąc barwą nocy, uczestniczy w alegorycznym zestawieniu "matka- płodność – tajemnica - śmierć", dlatego też stosunkowo często jest kolorem bogiń płodności, bogiń - matek i ich kapłanek; w tym ujęciu czasami bywa symbolicznie spokrewniona z barwą krwi, czerwieni. W Chinach jest kolorem żeńskiej zasady yin i jest przeciwstawiana żółci (niekiedy czerwieni), jako uzupełniająca ją przeciwieństwo. W czarnej magii jest barwą zła, negatywną ale, może równocześnie oznaczać śmierć jak też nowe otwarcie. Połączenie, opozycja może sugerować zło-dobro, prawdę-falsz lub zdolność dopatrzenia an sprawę z dwóch równouprawnionych stron.

Tabela 20  
Czerwony

aspekt kulturowy	Mars, agresja, fizyczne życie człowieka ( krew, żądza), witalność, emocjonalność, namiętność, drażliwość, odwagę, walkę (Mars), waleczność, miłość, poświęcenie, męczeństwo, rewolucyjność, nietolerancję, sakralne pobudzenie, w alchemii często uchodziła za barwę kamienia mądrości, rozumianego jako kamień noszący cechy światła słońca,	
aspekt poznawczy	Wysoka aktywność poznawcza, subiektywizm, funkcja odczuwania, ogólne uzdolnienia, libido	
aspekt emocjonalny	dodatni	sfera duchowa, mediumizm, zaborczość, walka daje przyjemność, chęć wyzwań, emocjonalność, intensywne przeżywanie, pełnia życia, witalność, optymizm
	ujemny	lęk przed pobudzeniem, brak dojrzałości w radzeniu sobie z emocjami, poczucie bezsilności, egocentryzm, zmienność, gwałtowność, brak refleksji i wyrzutów sumienia, rozlew krwi, wojna, pożoga
aspekt charakterologiczny	silna pobudliwość emocjonalna, wrażliwość,	

	wzmożona dynamika popędu, impulsywność, zewnętrzne podrażnienie, żądza władzy, optymizm
aspekt symboliczny	życie, ogień, krew, miłość, rewolucja, ekspansja, złość, namiętność, seksualizm, pożądanie,
wykorzystanie koloru w rysunku i mandali	
nadmiar koloru	agresja, szaleństwo, erotyczna namiętność, miłość, ból, irytacja, miłość, skłonność do hysterii
niewielka ilość koloru	bierność, brak stanowczości, wyczerpanie fizjologiczne, wyczerpanie nerwowe, obniżenie popędu seksualnego, potrzeba ochrony przed czynnikami stymulującymi

Kolor czerwony odczuwany jest jako podniecający i zarazem estetyczny. U dorosłych wiązany z koniecznością powstrzymywania spontanicznych reakcji typowych dla dzieci. Zarówno kobiety jak i mężczyźni są atrakcyjni dla płci przeciwnej. Są namiętni i odważni. Kobiety, które podczas rysowania miesiączkują częściej i chętniej używają koloru czerwonego. Dorośli i młodzież mogą przejawiać podatność na wpływy mało rozwiniętych osób. U dzieci i młodzieży używanie koloru czerwonego oznacza odwagę odkrywania i przewodzenia w grupie wynikające bezpośrednio z okresu szczęśliwego dzieciństwa. Kolor czerwony w mandalach jest pożądany nawet w małych ilościach. Częste łączenie koloru czerwonego z innym daje nam np. taki kolor jak pomarańczowy, różowy czy purpurowy wtedy uznajemy, że energia jest, ale symbolika koloru czerwonego bardziej jest związana z kolorem ostatecznym. Purpurowy (połączenie fioletu i czerwieni) mówi nam o doskonałym zorganizowaniu i rozbudowanej duchowości. Łatwo tą osobę zranić i wszystkie słowa krytyki bardzo przeżywa. Czerwona jest także czakra podstawy. Związana z przetrwaniem, bezpieczeństwem, pożywieniem, głodem oraz dobrobytem.

Tabela 21  
Fioletowy

aspekt kulturowy	duchowość, godność, wyniosłość, uroczystość, pokora, magiczność	
aspekt poznawczy	inteligencja, intuicja, badawcze podejście do świata, krytycyzm	
aspekt emocjonalny	dodatni	badacz, gotowy do nawiązywania niezobowiązujących kontaktów

	ujemny	wymaga" jasności i czystości" intencji w kontaktach z innymi ludźmi
aspekt charakterologiczny	zakłócenie, niepokój wewnętrzny, wybuchowość, pobudzenie wewnętrzne i zewnętrzne, narcyzm, władczość, szlachetność, duchowość, religijność	
aspekt symboliczny	wyniosłość, posiadanie godności, duchowość, magiczność, niekonwencjonalność, pokora, skromność	
wykorzystanie koloru w rysunku i mandali		
nadmiar koloru	nadmierne tłumienie emocji, wewnętrzne podniecenie, niedostosowanie emocjonalne, schizofrenia, poczucie niższości, tłumienie, kłótność, samolubność, władczość, brak umiaru	
niewielka ilość koloru	tożsamość, mistyczny związek	

Fiolet wymieszany z białą farbą lub domieszką różowego oznacza dystansowanie i wrażliwość. Wrażliwość jest tak duża, że łatwo te osoby zranić (różowy). W rysunkach dzieci świadczy o delikatności, którą łatwo zmienić w nieufność i strach. Mężczyźni, którzy używają w swoich rysunkach jasnego fioletu są mało obiektywni, gdy jednak dojdzie do tego domieszka niebieskiego wtedy uczucia i wrażliwość łatwiej okiełznać. Młodzież i dorośli używający koloru fioletowego poświęcają się sprawom ducha. Są zazwyczaj religijni i jest to wiara głęboka. Nadmiar tego koloru świadczy także o samosterowności i wierności swoim zasadom (np. Dekalogowi) bez nadmiernej religijności. W okultyzmie fiolet jest kolorem najwyższej, siódmej czakry korony, która jest symbolem najwyższego poziomu oświecenia duszy.

Tabela 22  
Granatowy

aspekt kulturowy	pozazmysłowość, wiedza, tęsknota, podróże	
aspekt poznawczy	dążenie do prawdy, decyzyjność, mądrość, analityczność, krytycyzm, samowystarczalność	
aspekt emocjonalny	dodatni	wiedza, równowaga emocjonalna, spokój, głębia uczuciowa, odporność na zmęczenie
	ujemny	autorytaryzm, napięcie umysłowe, głęboko zakorzenione konflikty z dzieciństwa



aspekt charakterologiczny	mądrość, wierność w przyjaźni, dążenie do akceptacji i popularności, szlachetność, poczucie piękna
aspekt symboliczny	bezkres, głębia, wieczność, nieskończoność, liryzm, pozazmysłowość
wykorzystanie koloru w rysunku i mandali	
nadmiar koloru	kierowanie i kontrola, kobiecość, totalne macierzyństwo, romantyczna miłość, podróże

Granatowy używany przez kobiety świadczy o jej dążeniu do niezależności i samowystarczalności. U obu płci związany jest z autorytaryzmem i szybkim podejmowaniem decyzji. Mężczyźni i młodzież buntują się gdy, ktoś daje im rady. Kolorując mandalę w środku lub na brzegach młodzież i dorośli cenią wiedzę i związane z nim „przywództwo” lubią uczyć. Ingerencja zwolenników granatowego jest tak daleka, że dotyczy nie tylko spraw służbowych, ale także życia prywatnego. Kolor granatowy to kolor prawników i tak czują się ci którzy go używają.

Tabela 23  
Niebieski

aspekt kulturowy	kult matki Jezusa Chrystusa, Jupiter , Zeus, wieczność, nieskończoność, tęsknota, macierzyństwo, urodzajność, sen, marzycielstwo, romantyzm, bezpieczeństwo, spokój, intelektualizm	
aspekt poznawczy	mądrość, intelektualizm,	
aspekt emocjonalny	dodatni	potrzeba miłości, tęsknota za wszechogarniającą jednością, tęsknota za oddaniem pełnym uczucia, za spokojem, za zacisznym otoczeniem,
	ujemny	ochrona przed pokazaniem swojej wrażliwości, przyjęcie postawy obronnej „nie rozczulać się”, „nie pokazywać uczuć”, impulsywność i niestałość, nierealistyczne wyobrażenia i wymagania wobec osób darzonych uczuciem, brak gotowości do wchodzenia w związki, brak cierpliwości wobec innych, brak go-

		towości do podejmowania działań związanych z uczuciami
aspekt charakterologiczny	przytłumione i umiarkowane popędy i afekty, poczucie dystansu wobec otoczenia ( realizm)	
aspekt symboliczny	życie, kobiecość, matka ( rodzicielstwo)	
wykorzystanie koloru w rysunku i mandali		
nadmiar koloru	nadmierne tłumienie emocji, samotność, mózgowiec, intelektualista	
niewielka ilość koloru	osłabiona kontrola uwewnętrznionych emocji i impulsów	

U dzieci kolor ten łączy się z matką. Często używają go dzieci, które urodziły się z trudnościami z oddychaniem. Osoby dorosłe wybierające ten kolor są analityczne, spostrzegawcze, pełne wyobraźni i talentów twórczych. Kolor ten może symbolizować oddalenie ( np. z kolorem czerwonym oznaczającym konflikt pożądane oddalenie). Używany jako tło lub poświata, utożsamia się z niezwykłością, wiecznością, nieskończonym czasem oraz chłodem. Koloru niebieskiego jest czakra czwarta, zwana czakrą gardła. Odpowiada komunikacji, ekspresji i zdolności przekazywania prawdy.

Tabela 24

Błękitny (jasny niebieski)

aspekt kulturowy	siły niebieskie, uduchowienie, wiara w siebie, wiara w Boga	
aspekt poznawczy	intuicyjność, inteligencja, umiarkowany krytycyzm	
aspekt emocjonalny	dodatni	umiarkowanie pobudzający bez długiego pobudzenia, wrażliwość emocjonalna, preferowane sytuacji w której czuje się bezpiecznie, apetyt na miłość którą potem traktuje się powierzchownie
	ujemny	tłumienie uczuć, wstrzymywanie się przed prezentacją swoich poglądów, niestałość
aspekt charakterologiczny	potrzeba spokoju, równowagi, wyciszenia	
aspekt symboliczny	wiara, siły niebieskie, uduchowienie, macierzyństwo, urodzajność- płodność, sen, spokój	
wykorzystanie koloru w rysunku i mandali		
nadmiar koloru	stagnacja, sen, spokój, totalność w sprawach	

	wiary, ufność
niewielka ilość koloru	intuicyjność, zdrowy spokój

Osoba wybierająca połączenie bieli z niebieskim jest uduchowiona, idealistyczna i sentymentalna (biel) oraz pomysłowa (niebieski). Połączenie koloru zieleni i niebieskiego oznacza połączenie intuicyjności i wiedzy (uzdrawianie i intelekt). Otaczanie lub dodawanie tła w kolorze błękitnym oznacza nadanie wiarygodności osobom lub rzeczom.

Tabela 25  
Pomarańczowy

aspekt kulturowy	duchowy mistrz, życiowy nauczyciel, radość, żywa agresja, władza, pycha	
aspekt poznawczy	kompetencje, nastawienie na cel, praca w zespole, zamiłowanie do ładu i porządku, produktywność (sam dla siebie jest zapłonem i napędem)	
aspekt emocjonalny	dodatni	wylewna uczuciowość, łatwa asymilacja, przyjacielskość, wysokie aspiracje
	ujemny	pasywność, brak dyscypliny
aspekt charakterologiczny	w sytuacjach skrajnych niepewni siebie, niecierpliwi, impulsywni, brak akceptacji autorytetów, dumni, ambitni, konsekwentni	
aspekt symboliczny	słońce, radość, pycha, agresja	
wykorzystanie koloru w rysunku i mandali		
nadmiar koloru	impulsywne zachowanie, silna potrzeba ekscytacji, nadmiar energii, niecierpliwość, rozproszone myślenie, agresja	
niewielka ilość koloru	niechęć do uzewnętrzniania emocji, tłumienie emocji, spokój	

W pojedynczych przypadkach oznacza silne zdenerwowanie i poczucie niepewności. Pomarańczowe (duża ilość) przebłyski w rysunkach i mandalach oznaczają pokusę i żądze władzy nad innymi ludźmi. U dorosłych i młodzieży nadmiar koloru pomarańczowego oznacza pychę i skłonności do dominacji która łamie prawo (przestępcy). Gdy punkt centralny jest w kolorze pomarańczu przechodzącego w żółty lub złoty jest to wołanie „ ja

tu rządę". Pomarańczowa jest czakra seksualna. Symbolizuje nawyki i emocje seksualne, związki, kontrolę oraz poczucie winy.

Tabela 26  
Różowy

aspekt kulturowy	przyjaźń, wrażliwość, wsparcie emocjonalne, róża	
aspekt poznawczy	dziecinność umysłowa, konformizm wynikający z niepewności	
aspekt emocjonalny	dodatni	empatia (często dziecinna), łatwe wzruszanie się, opiekuńcze i jej potrzebujące, potrzebujące życzliwości
	ujemny	lękliwość, frustracja, koncentracja na sobie
aspekt charakterologiczny	kobiecość, uzależnienie od innych, troskliwość, samolubność	
aspekt symboliczny	wrażliwość, przyjaźń, empatia	
wykorzystanie koloru w rysunku i mandali		
nadmiar koloru	wrażliwość, skłonność do ambiwalencji emocji i uczuć, frustracja skupiona na sobie, kobiecość	

Wybierany częściej przez dzieci niż dorosłych. U dzieci wskazuje na opóźnienie umysłowe oraz wyraźny niepokój. Róż to najbardziej "kochający" i kobiecy kolor. Siła osoby tkwi w uczuciach. U młodzieży i dorosłych zaliczany jest do kolorów „normy” obok czerwonego ciemnego zielonego i ciemnego niebieskiego ( G.E. Kwiatkowska, 1994). Wraz z wiekiem kolor różowy zastępowany jest przez kolor czerwony. Mocny róż to także jak czerwień oznaka siły. Ona także ma wpływ na wybieranie i trwanie przy sercem dobranych przyjaciółach którzy na tzw. rozum nie zasługują na przyjaźń i oddanie. Pomieszenie czerwieni i bieli życie czyni ich ochraniającymi swoje otoczenie.

Tabela 27  
Srebrny

aspekt kulturowy	księżyc, kobiecość	
aspekt poznawczy	świecenie księżyca, „mowa jest srebrem”	
aspekt emocjonalny	dodatni	przychodzenie innym z pomocą, romantyzm, doszukiwanie się dobra w otaczających ludziach,
	ujemny	

		bezinteresowna ochrona innych
	ujemny	brak wychylania się z tłumu, brak zabiegania o zaszczyty – czekanie na tzw. "sprawiedliwość dziejową", uwodzenie
aspekt charakterologiczny	honor, rycerskość, romantyczność, osoba godna zaufania, tęsknota za uczuciami, samotnienie	
aspekt symboliczny	księżyc, kobiecość	
wykorzystanie koloru w rysunku i mandali		
nadmiar koloru	bohaterskie przedsięwzięcie natury żeńskiej, podejmowanie inicjatyw o charakterze uzdrawiający w tym stosunki międzyludzkie, kreatywność, honorowość, ochrona innych, szczerłość, potrzeba podpory duchowej i „mocnego ramienia”	

Kolor srebrny łatwo daje się łączyć z innymi kolorami. Zamiłowanie do srebrnego w rysunkach może być związane z preferencjami do wycofywania się na dłuższy lub krótszy okres „ odcięcie się od świata – letarg”. Z drugiej zaś strony można wraz z dopełniającymi mandalę czy rysunek kolorami, kolor srebrny interpretować, jako chęć opowiedzenia jakiejś historii (kolory przeważające). W tym przypadku dodatkowe kolory mogą być obwiedzione kolorem srebrnym.

Tabela 28

#### Szary

aspekt kulturowy	ubóstwo, nędza, ucieczka, obojętność, ostrożność, pasywność, skrytość, kontemplacja i oczyszczenie	
aspekt poznawczy	poczucie kompetencji, mądrość, retrospekcja, równowaga poznawcza, relatywizm	
aspekt emocjonalny	dodatni	nieustannie miesza się we wszystko i czuje się we wszystkim kompetentny, chce wszystko zgłębić, aby uspokoić się, chłodny emocjonalnie
	ujemny	pobudliwy, nie chce współprzeżywać, głód przeżyć
aspekt charakterologiczny	autodepresja, neuroza, tłumienie, skromność, ostrożność, potrzeba troszczenia się o siebie	

aspekt symboliczny	oczyszczenie, kontemplacja, ubóstwo, nędza, rozważa, logika, dojrzałość
wykorzystanie koloru w rysunku i mandali	
nadmiar koloru	tłumienie, pasywność, zatrzymanie, zwątpienie,

Nie jest to kolor „szarych ludzi”. Są konserwatywni, zrównoważeni i spokojni. Emocjonalnie chłodni i przez to odbierani jako osoby zarozumiałe. Ich życiem rządzą nawyki. Zmuszani do ich porzucenia lub zmiany stają się niespokojni i czasami agresywni. Szary określa potrzebę równowagi i wyciszenia bez manifestowania uczuć na zewnątrz. Ciemnoszary (kolor polityków) poprawia komunikację i oznacza otwarcie na merytoryczną, pozabawioną emocji dyskusję.

Tabela 29  
Zielony

aspekt kulturowy	nadzieja, odpoczynek, świeżość, ulotność, przytulność, młodość, sprawiedliwość, wytrwałość, upór, autokratyzm	
aspekt poznawczy	wysoka wrażliwość zmysłowa, analityczność, „zaradność intelektualna”,	
aspekt emocjonalny	dodatni	harmonia uczuć, dojrzałość społeczna, świadoma samosterowność
	ujemny	uciśniony gdy czuje opór, czuje przymus wyzwolenia, pragnie samo potwierdzenia, skłonność do neurozy, narcyzm, skłonność do krytycyzmu
aspekt charakterologiczny	zrównoważenie i wewnętrzne poczucie mocy, internalizacja, duża wrażliwość na odbiór bodźców wewnętrznych i zewnętrznych	
aspekt symboliczny	symbol „Matki-Natury”, zaufanie, opiekuńczość, nadzieja, młodość	
wykorzystanie koloru w rysunku i mandali		
nadmiar koloru	zła regulacja emocjonalna, przytłoczenie bodźcami, nerwica, chęć działania, moralizatorstwo, surowość i autokratyzm usposobienia, poczucie dumy	
niewielka ilość koloru	brak uczuciowości, sztywność, brak empatii,	

Kolor zielony jest uznawany za pozytywny. Jednak preferowanie go w różnym wieku pozwala dookreślić dokładniej stany emocjonalne. A. Weysenhoff (1991) uważa, że niedomiar koloru zielonego u młodzieży w fazie adolescencji łączy się z infantylnością kontroli emocji, zaś nadmiar z dojrzałością i kontrolą wewnętrzną. Zielonego koloru jest czakra serca. Reprezentuje przebaczenie, współczucie, niemożność kochania, nieprzerwaną pracę serca i niestabilność emocjonalną.

Tabela 30

Jasnozielony

aspekt kulturowy	przyroda, siły natury	
aspekt poznawczy	umysł nad emocjami	
aspekt emocjonalny	dodatni	norma
	ujemny	pobudzenie
aspekt charakterologiczny	przyjaźń, miłość ale z zazdrością i zawiścią	
aspekt symboliczny	barwa Ogrodu Pańskiego	
wykorzystanie koloru w rysunku i mandali		
nadmiar koloru	chęć zwrócenia uwagi na siebie, szaleństwo, irytacja	
niewielka ilość koloru	krótkotrwałość pobudzenia emocjonalnego,	

Duża ilość koloru białego połączona z zielonym u dorosłych i młodzieży oznacza skromność, życzliwość, dobre wychowanie i intuicję. Zdolność do równoczesnego łączenia uczuć i wiedzy z zakresu przychodzenia z pomocą. Charakteryzuje także nadzieję na uczynienie świata lepszym. Połączenie koloru zielonego i jasnożółtego jest oznaką otwartości i umiłowania przygód, ale także zwycięstwa ( żółty). Dodatek żółtego oznacza także kreatywność z nutą despotyczności. Używanie wyizolowanego koloru zielonego daje nadzieję w dochodzeniu do kompromisu, pokoju i harmonii (zwłaszcza obok takich kolorów jak czerwony czy karminowy). Zielony w nadmiarze, używany przez dorosłych, to oznaka gotowości do zainteresowania się, lub jako obiektu zainteresowań osób płci przeciwnej ( płodność i nieśmiertelność).

Tabela 31

Ciemnozielony

aspekt kulturowy	umiejętności skupione wokół medycyny, uzdrawianie	
aspekt poznawczy	służenie innym, w tym także wiedzą, ścisły umysł, spostrzegawczość,	
aspekt emocjonalny	dodatni	stabilizujący pobudzenie i tłumienie , życzliwość
	ujemny	
aspekt charakterologiczny	ludzkie współczucie,	

aspekt symboliczny	
wykorzystanie koloru w rysunku i mandali	
nadmiar koloru	wrażliwość, kontaktowość, realistyczność, nadzieja

Intensywnie zielony kolor używany przez młodzież i dorosłych oznacza gotowość i akceptację tego, że inni uznają ich za „guru” uzdrowiciela, nauczyciela. Osoba używająca „czystego ciemnozielonego” nie akceptuje niespodzianek bo jest racjonalnie ukierunkowana na cel którym jest harmonia, tajemnica życia i zdrowie.

Mandala, w której dominuje odcień zielony zwykle ma bardzo pozytywny wydźwięk. Oznacza równowagę emocjonalną, żywotność, nadzieję i dobry humor. W swoim negatywnym znaczeniu może ukazywać wygórowane ambicje, żądze władzy i pieniądza, a także nadopiekuńczość. Zielony kolor wiąże się z samoakceptacją, wiarą we własne siły, serdecznością i empatią. Zdrowotnie przewaga zielonego koloru w mandali wskazuje, że organizm funkcjonuje właściwie, podobnie jak ludzka psychika.

Tabela 32

Złoty

aspekt kulturowy	dobrobyt	
aspekt poznawczy	w ezoterycznym myśleniu jest oznaką poznania (szukanie kamienia mądrości przez alchemików)	
aspekt emocjonalny	dodatni	szlachetność, moralność, niezmienność, wieczność, doskonałość
	ujemny	pragnienie aby coś znać, lasy na pochwały, chciwość, degradacja, pokusy, zdrada
aspekt charakterologiczny	„ja jestem”, znajomość samego siebie, wiara tylko w to co samodzielnie sprawdzone i doświadczane, dążenie do prawdy	
aspekt symboliczny	Słońce, ogień, w chrześcijaństwie oznacza miłość	
wykorzystanie koloru w rysunku i mandali		
nadmiar koloru	dążenie do oczyszczenia duszy, synonim bogactwa, kwintesencja ziemskich dóbr,	

Złoty to kolor wiary (dar Mędrców ze wschodu dla Chrystusa), doskonałości (złoty wiek), symbol celu i dążeń (wyprawa po złote runo), ale także



ludzkiej pychy i głupoty ( król Midas). Czysty blask złota ma nam wskazywać drogę własnego rozwoju kierunek osobistych przemian. Osoby używające koloru złotego bez względu na wiek to osoby dojrzałe tzw. „stare dusze”. Często występujące w roli empatycznych przywódców chętnie dzielących się swoim doświadczeniem i mądrością. Osoby preferujące złoty są charyzmatyczne i mają stały dostęp do najwyższego kosmicznego i boskiego „źródła wiedzy i mądrości”. Kolor złoty to także kolor szczęścia, gdyż przeważająca ilość amuletów jest tego koloru. Dają nie tylko szczęście ( to materialne też), ale także spokój ducha. Jest on potrzebny bo wybór koloru złotego oznacza, że zadowolają nas „ rzeczy z górnej półki” dosłownie i w przenośni bowiem nosimy w sobie ideały i sięgamy gwiazd. Dążenie do doskonałości może skończyć się depresją gdy marzenia się nie spełniają.

Połączenie koloru złotego z niebieskim oznacza przestrzeń boską ( malarstwo średniowieczne i bizantyjskie).Oba kolory niosą wtedy wyciszenie wewnętrzny spokój. Kolor złoty cieniowany kolorem czarnym oznacza ciemną stronę złotego pychę, przekonanie że wszystko się nam należy oraz uzależnienie od dóbr materialnych. Ciemno złoty to kolor osób wyniosłych zarozumiałych i pełnych pychy. Z drugiej zaś strony mogą to być osoby pełne lęku, przerażone i odrzucające dobra materialne ze strachu przed odpowiedzialnością ( „miałeś chacie Złoty Róg”) . Kolor jasno złoty ( rozbielony) jest oznaką aureoli świętości bez nędzy i poświęcania się pozostając w dobrobycie materialnym.

Kolor złoty może być interpretowany jako połączenie koloru pomarańczowego z żółtym. W zależności od nasycenia, bardziej żółty oznacza dążenie do mądrości i przywództwa oraz jasność umysłu oczyszczonego dzięki duchowi, zaś bardziej pomarańczowy to towarzyskość bez przywiązywania się do dóbr doczesnych.

Tabela 33

Żółty

aspekt kulturowy	moc podtrzymywania życia (Egipcjanie i Majowie), boskość, sława, zazdrość, zdrada, wyniosłość, płytka żywotność	
aspekt poznawczy	aktywność w poznawaniu, bystrość, zdolność do konformizmu, łatwość porozumiewania się (wysoka kompetencja komunikacyjna i językowa), zaradczość	
aspekt emocjonalny	dodatni	stabilność, oczekiwanie i nadzieja na pokonanie trudności, kreatywne po-

		szukiwanie rozwiązań, motywacja, ekscentryczność, bezpruderyjność, pogoda ducha
	ujemny	dążenie do ochrony siebie, dążenie do koncentracji, ekspansywność, nadmierne skupianie się, przebiegłość, złośliwość, wyrachowanie, ośpienie
aspekt charakterologiczny	potrzeba uznania, zarozumiałość, towarzyskość, empatia, spryt życiowy, ostoja przyjaźni	
aspekt symboliczny	podtrzymywanie życia (ojciec), moc, boskość, zdrada, oryginalność myśli	
wykorzystanie koloru w rysunku i mandali		
nadmiar koloru	potrzeba uznania ze strony innych, operatywność, umiejętność dostosowywania się do sytuacji, gadatliwość	
niewielka ilość koloru	brak zdolności do akceptowanego przez środowisko wyrażania emocji, irytacja	

Kolor żółty oznacza praktyczność i racjonalność i cechuje ludzi którzy „potrafią się sprzedać i sprzedać innym wszystko”. Często więc, odbierane są jako fałszywe (żółte szaty biblijnego Judasza). Wykorzystanie koloru żółtego do elementów centralnych w rysunkach i mandalach zarówno dzieci jak i dorosłych oznacza symbol męski – ojca. Używanie tego koloru w rysowaniu poświaty lub aureoli podkreśla umysłowość i charyzmę. Kolor żółty ma właściwości uspokajające ( kolorowanie tła wokół przedstawianych sytuacji lub osób) ale także oznacza męskie myślenie w codziennych sytuacjach ( żółte buty). Lekki nadmiar koloru żółtego wobec braku koloru pomarańczowego oznacza stabilny poziom nastroju, kontroli emocji dostosowanych do okoliczności. Jak zauważa A. Weyssenhoff (1991)” lekko podwyższony wynik w kolorze żółtym interpretuje się jako coś normalnego wówczas, gdy osobnik unika koloru czerwonego”(s.45). Żółty to symbol czakry słonecznej. Reprezentuje brak kontroli i pewności siebie, problemy z podejmowaniem decyzji oraz strach.

Analiza kolorów poza jednostkowym znaczeniu może nieść dodatkowe informacje. Piszą na ten temat R.E. Bernacka i B. Turska (2011). Zdaniem auterek kolor umieszczony w centrum symbolizuje to, co jest w danym momencie najważniejsze. Jeśli przeważa jeden kolor, to ukazuje on to, co chwilowo pochłania uwagę człowieka. Natomiast użycie szerokiej palety

barw wskazuje, że energia psychiczna rozkłada się bardziej równomiernie. Kolor okręgu - aspekt osoby, który jest prezentowany światu zewnętrznemu; to granice Ego: gruba linia koła - odizolowanie, postawa defensywna, głęboka introspekcja, zanikająca linia - otwartość na innych, rozproszenie poczucia tożsamości,- widoczna cienka linia - dobrze zdefiniowane poczucie tożsamości, wyraźnie określone psychologiczne granice między „ja” i innymi. Kolory w górnej części mandali informują o świadomości, w dolnej części o nieświadomości, na granicy czasowej (godziny 9 i 3) - idee znajdujące się między świadomością a nieświadomością. Obszary, w których uwidacznia się szczególnie lekkie nałożenie kolorów, wskazują na niepewność, którą powodować może zmęczenie, smutek, wątpliwość w swoje siły. Kolory grubo nałożone podkreślają z kolei siłę emocji związaną z symbolizowaną przez ten kolor treścią. Barwy podstawowe odzwierciedlają główne tendencje emocjonalne i potrzeby: kolor czerwony: siłę życia; niebieski: zdolność do tworzenia więzi i niesienia pomocy; żółty: wysoki poziom świadomości. Kolory w mandali mają także swoje znaczenie we wzajemnych związkach: kolory w zestawach kontrastowych to wyraz napięć i walki przeciwstawnych tendencji psychicznych, np. czerwony i zielony: zależność i niezależność; niebieski i pomarańczowy: towarzyskość i samotność ambicjonalna; czarny i czerwony: konieczność podjęcia działań na rzecz zdrowia fizycznego i emocjonalnego; żółty i czarny: huśtawka nastrojów i samooceny. Nieobecność któregoś z podstawowych kolorów informuje, że emocje z nim związane są tłumione, pozostają w uśpieniu lub znikły z pola widzenia. Użycie kolorów wiosny — wskazują na nowy wielki potencjał; lata — to niespełnienie, niedojrzałość; jesieni — zbieranie nagród, radość z sukcesu; zimy — ujawniają okres odpoczynku w rozwoju wewnętrznym. Istotne jest spojrzenie na kolory w mandali od dominującego po śladowy i interpretacja ich w sensie poznawczym, emocjonalnym i charakterologicznym (ss.216-217).

### *3.5.2. Symbole*

Symbole otaczają nas wszędzie. Są zarówno w snach jak i na jawie. Odzwierciedlają naszą świadomość i podświadomość. Pełnią rolę kotwicy która zatrzymuje nas w miejscu i pozwala rozumieć mikro o makro rzeczywistość. Pozwala nam na poznawanie siebie i roli jaką przyszło nam pełnić. Warto pamiętać, iż znaki i symbole mają w sobie dwoistość interpretacji. Czasami bardzo sprzeczną. Stąd ważne stają się inne aspekty mandali, jej

kształt, kolor oraz sąsiadujące lub odcinające się od siebie kolory i symbole. W tej części zajmę się liczbami i symbolami które znajdują swe znaczenie zarówno w religii, historii, wierzeniach ludowych, psychologii i astrologii. Liczba może dotyczyć zarówno podziału jej na części, ale także zawartości w niej podobnych elementów (symboli) jak i wpisanej liczby w mandale<sup>7</sup>.

Tabela 34  
Interpretacja symboli

symbol	znaczenie
jeden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jedność, indywidualność ( niepowtarzalność jednostki )</li> <li>• całość</li> <li>• zupełność</li> <li>• początek, potencjał wielkiego rozwoju</li> <li>• wypełniona jednym kolorem to powrót do dzieciństwa i jego poczucia bierności i szczęśliwości</li> </ul>
dwa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• materia</li> <li>• rozbitcie pierwotnej jedności, wątpliwość,</li> <li>• zróżnicowanie, przeciwstawność</li> <li>• początek waśni i zmagania, konflikt</li> <li>• płciowość wszystkich rzeczy ( jako druga została stworzona Ewa)</li> <li>• wysiłek</li> <li>• separacja</li> <li>• konflikt</li> </ul>
trzy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• witalność</li> <li>• energia</li> <li>• połączenie przeciwieństw, różnorodność,</li> <li>• samopoznanie</li> <li>• żądza niezależności</li> <li>• transformacja,</li> <li>• symbol Boga</li> <li>• powstanie rodziny poprzez urodzenie dziecka</li> <li>• heroiczna wyprawa w mrok</li> </ul>
cztery	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stabilność, bezpieczeństwo</li> <li>• porządek</li> <li>• racjonalność</li> <li>• pogłębione poznanie</li> </ul>

<sup>7</sup> Źródła tabel :M.Barnum(2019), F. Birren ( 1978,1982, 1988),T. Erikson (2017), L.K. Fincher(1994), G.C. Jung ( 1976,1980,1993, 1997), M. Lüscher (1998), L.D.Mella (1992),K. Opala-Wnuk (2009), St. Popek (2012), K.W.Schaie , R. Heiss ( 1964), G. Tucci (2010), A. Weyssenhoff (1991), W.Wong ( 2006)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wytyczanie granic</li> <li>• poszerzanie świadomości</li> <li>• dokonanie</li> <li>• energia</li> <li>• akceptacja doczesnej realności</li> <li>• połączenie czterech elementów</li> <li>• 3+1 proporcja niedoskonałość + doskonałość</li> <li>• jako wielokrotność dwójki = człowiek niedoskonały</li> <li>• intuicyjne zrozumienie siebie i swojego miejsca w świecie</li> </ul>
pięć	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pentagram</li> <li>• zaburzenie konstrukcji, nieprzyjemność</li> <li>• związek z realnością i aktywne jej kształtowanie</li> <li>• miłość urzeczywistnienie swych celów i spełnienie marzeń</li> <li>• żywioł ziemi</li> </ul>
sześć	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozważa</li> <li>• kompletność, odbudowanie harmonii</li> <li>• komunikacja lub jej odnowienie</li> <li>• spełnienie, zadowolenie, sukces</li> <li>• koniec okresu twórczego ( biblijny dzień szósty)</li> <li>• połączenie przeciwieństw związanych z płciowością bo w szóstym dniu Bóg stworzył Adama i Ewę</li> </ul>
siedem	<ul style="list-style-type: none"> <li>• liczba boskiej i doczesnej harmonii przeznaczenia i przemienienia</li> <li>• koniec pewnego odcinka czasu</li> <li>• transformacja, odnalezienie samego siebie</li> <li>• wewnętrzna praca</li> <li>• dobro i zło</li> <li>• zwycięstwo, zmartwychwstanie</li> <li>• perfekcja, ograniczenia</li> </ul>
osiem	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyrównanie</li> <li>• własna osoba</li> <li>• sprawiedliwość, uznanie</li> <li>• odrodzenie</li> <li>• ruch, postęp</li> <li>• mistrzostwo</li> <li>• wieczny żywot</li> <li>• leżąca ósemka znak nieskończoności</li> <li>• istotne zmiany w życiu- nieubłagalny obrót koła życia</li> </ul>
dziewięć	<ul style="list-style-type: none"> <li>• namysł, przeżywanie siebie samego jako całości</li> <li>• poszukiwanie prawdy, rozwiązywanie zagadki egzystencji</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• energia duchowa,</li> <li>• mądrość, kompromis</li> <li>• synteza, coś prawie dokończonego</li> <li>• rozczłonkowanie które przejdzie w nową jedność</li> <li>• okazja do dokonania syntezy w życiu</li> </ul>
dziesięć	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wielość zmierzająca ku jedności, powrót do jedności</li> <li>• doskonałość</li> <li>• etyka</li> <li>• realistyczne myślenie</li> <li>• okres przejścia</li> <li>• potrzeba refleksji i przejścia do kolejnego cyklu</li> <li>• pragmatyczne podejście do życia</li> <li>• małżeństwo (bo 1 to symbol męskości a 0 to symbol kobiecości )</li> <li>• posłuszeństwo lub bunt przeciwko ustalonej moralności</li> </ul>
jedenaste	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przejściowe stadium</li> <li>• konflikt</li> <li>• przemiana niebezpieczeństwo</li> <li>• śmierć i odrodzenie, dysonans</li> <li>• załamanie się statycznie trwających pryncypiów</li> <li>• bolesny proces przemiany w drodze do samopoznania</li> <li>• przyjęcie świadomej drogi</li> </ul>
dwanaście	<ul style="list-style-type: none"> <li>• porządek kosmiczny</li> <li>• zbawienie</li> <li>• proces rozwoju mający na celu osiągnięcie całości</li> <li>• cykliczny obieg (miesiące, astrologiczne znaki zodiaku)</li> <li>• ukończenie jakiejś pracy</li> <li>• początek trudnego projektu</li> <li>• przemijanie,</li> <li>• nigdy niekończąca się spirala rozwoju</li> </ul>
trzynaście	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oszustwo</li> <li>• niewierność</li> <li>• nieszczęście</li> <li>• agresja</li> <li>• zamieszanie</li> <li>• poważny wewnętrzny proces, który musi być doprowadzony do końca, zanim będą mogły nastąpić wyzwolenie i zbawienie</li> <li>• początek nowej fazy życia</li> </ul>
inne liczby	<ul style="list-style-type: none"> <li>• analiza dotyczy podziału liczby na poszczególne cyfry lub tak jak w numerologii zliczenie wartości i dojście do jednej liczby</li> </ul>

anioły	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ważna jest płaszczyzna metafizyczna</li> <li>• energia czystej miłości</li> <li>• duchowe przewodnictwo</li> <li>• ostrzeżenie lub wsparcie w nadciągającym niebezpieczeństwie</li> <li>• nadchodzący koniec(śmierć) lub początek ( narodiny)</li> </ul>
biżuteria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bogactwo lub sukces materialny</li> <li>• mądrość duchowa</li> <li>• porozumienie między dwojgiem ludzi</li> </ul>
błyskawica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niszczyielska lub stwórcza boska moc</li> <li>• błyskawiczny wgląd w sytuację , olśnienie, błysk - poznanie</li> <li>• uzdrowienie dzięki energiom duchowym</li> <li>• kolejny etap wzrostu</li> </ul>
bóg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• interwencja i boskie uczestnictwo</li> <li>• waga idei lub sytuacji</li> <li>• symbol początku czasu</li> </ul>
chłopiec	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wewnętrzne dziecko</li> </ul>
chmura	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przepełnienie emocjami, duszenie się emocjami</li> <li>• ciemna chmura: negatywne emocje</li> <li>• jasna chmura: szczęście ,powodzenie</li> <li>• mglista chmura: trudności z uporządkowaniem spraw i związanych z nimi emocji</li> </ul>
części ciała	<ul style="list-style-type: none"> <li>• głowa/czoło: siła umysłu, może mieć związek trzecim okiem lub szóstą czakrą, stan umysłu, idea</li> <li>• twarz: podświadoma potrzeba bycia usłyszonym, symbolizuje przewodnika( znana twarz)</li> <li>• usta: potrzeba komunikacji</li> <li>• ząb: potrzeba rozpoczęcia czegoś nowego</li> <li>• uszy: symbol jasnosłyszenia, czas wysłuchać tego czego się nie chce</li> <li>• włosy: intelekt i pomysły, świadomość ego lub świadomość własnego ja, wielka siła ( Samson), gęste włosy to dużo spraw na głowie, łysa głowa uczucie nagości i wrażenie bycia na widoku</li> <li>• ręka tożsamość, świadomość własnego ja, w zależności od ułożenia przyjmuje różne znaczenie( mudry- Joga, wyciągnięta- prośba o pomoc)</li> <li>• gardło/grdyka: chęć komunikacji</li> <li>• kolana: poddanie się komuś, bycie posłusznym</li> <li>• noga: przekonania i zasady które są nogą- kolumną osobowości</li> <li>• nos :wyczulony narząd węchu, symbol" coś tu śmierdzi"</li> <li>• palec u ręki: wskazywać na coś</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• palec u nogi: czas stanąć na ziemi i ustabilizować się</li> <li>• pięta: potrzeba wyrzucenia czegoś z siebie, rywalizacja i agresja, czuły punkt ( pięta Achillesa)</li> <li>• stopa: uziemienie lub jego potrzeba</li> </ul>
deszcz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przepływ emocji</li> <li>• zalewająca fala uczuć</li> <li>• upadek lub uczucie upadku</li> <li>• potrzeba oczyszczenia emocjonalnego, fizycznego, duchowego</li> </ul>
diabeł	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pokusa i uzależnienie</li> <li>• czające się zło</li> <li>• upadły anioł</li> </ul>
dłonie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• działanie " uprawa roli"</li> <li>• rozrodczość</li> <li>• prawa ręka – męskość ( cechy racjonalne , świadome)</li> <li>• lewa ręka – kobiecość ( intuicja, emocjonalność, nieświadomość)</li> <li>• wskazanie palcem : wskazuje obszar/ sferę działania</li> <li>• gotowość do zaangażowania się w prawdziwe życie</li> </ul>
drzewo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• życie</li> <li>• wzrost</li> <li>• ukorzenie</li> <li>• związek między niebem i ziemią</li> <li>• rozwój, śmierć i odrodzenie (liście)</li> <li>• własna osoba, schronienie( aspekt matczyny )</li> <li>• nieśmiertelność (wiecznie zielone drzewa iglaste)</li> <li>• nie móc się ruszyć z miejsca jako ograniczenie</li> <li>• symbolika macierzyństwa ( Jung)</li> <li>• matki wychowujące dzieci często rysują kwitnące i owocujące drzewo</li> </ul>
dzieci	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dziecięca niewinność</li> <li>• figlarność, zabawa</li> <li>• narodziny</li> <li>• wewnętrzne dziecko</li> </ul>
dziewczynka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nowe pomysły</li> <li>• dziecko</li> </ul>
góra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ogromna przeszkoda</li> <li>• wielkie wyzwanie</li> <li>• wyruszenie w nową podróż</li> </ul>
grób	<ul style="list-style-type: none"> <li>• coś zostało pogrzebane</li> <li>• kontakt z zaświatami</li> <li>• śmierć i utrata kogoś bliskiego</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przeszłość lub pozostawienie czegoś z przeszłości</li> </ul>
gwiazda	<ul style="list-style-type: none"> <li>• inspiracja</li> <li>• bezkres życia i egzystencji</li> <li>• niebiańskie przewodnictwo</li> <li>• kreatywność</li> <li>• zachwyty</li> <li>• symbol marzeń i życzeń</li> <li>• gwiazda spadająca: nadzieja, przychylność gwiazd</li> <li>• gwiazda z czterema promieniami: własne „ja”, pełnia duszy</li> <li>• gwiazda pięcioramienna: silne poczucie własnej wartości i tożsamości, pewne stąpanie po ziemi, umiejętność urzeczywistniania zamierzeń</li> <li>• wiele gwiazd: wielostronne możliwości, konkurujące ze sobą cele</li> <li>• duża gwiazda: indywidualna doskonałość przypomnienie że jest się obdarzonym duszą</li> </ul>
heksagram	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wzajemne przenikanie się świata widzialnego i niewidzialnego</li> <li>• Tarcza Salomona to hebrajski amulet mający chronić przed złem i siłami nieczystymi Tarcza daje wiarę i nadzieję z pomocą niebios w naprawieniu „zepsutego świata żyjących”</li> <li>• połączenie pierwiastka męskiego i żeńskiego (trójkąt zwrócony wierzchołkiem do góry to symbol męskości)</li> <li>• ukończenie ważnej pracy</li> <li>• harmonia</li> <li>• spełnienie</li> <li>• zjednoczenie wszystkich przeciwieństw: w symbolice alchemicznej wyraża cztery pierwiastki: wodę, ogień, ziemię, powietrze. Połączenie ich jest symbolem pramaterii, jedności, a zarazem złożoności wszechświata, syntezy przeciwstawnych żywiołów</li> <li>• w odniesieniu do drogi duchowej człowieka, celem jest doskonalenie się poprzez szukanie równowagi między różnymi popędami i skłonnościami</li> </ul>
Ing-Jang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dualizm w jedności, połączenie przeciwieństw</li> <li>•</li> </ul>
jajo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• załączek życia , nowego życia</li> </ul>
jaskinia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ukrywanie się przed rzeczywistością</li> <li>• wkroczenie na ciemny niebezpieczny grunt</li> <li>• żeńskie narządy płciowe</li> </ul>
kielich	<ul style="list-style-type: none"> <li>• misja lub wyzwanie</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przywództwo</li> <li>• optymizm połączony z pesymizmem</li> </ul>
klucz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• odpowiedź na życiowe pytanie</li> <li>• potencjał</li> <li>• otwarcie podświadomości</li> </ul>
kości	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bycie twardym na zewnątrz a miękkim w środku</li> <li>• czas na rozwiązanie problemu</li> </ul>
kot	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ciekawość świata i cudzych spraw</li> </ul>
kotwica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poczucie bezpieczeństwa, panowanie nad czymś</li> <li>• trudności z zaaklimatyzowaniem się w nowym miejscu lub rodzinie</li> </ul>
krople	<ul style="list-style-type: none"> <li>• płodność,</li> <li>• czystość oczyszczenie</li> <li>• szukanie odpowiedzi nad czym powinnam płakać ?</li> <li>• odzyskanie równowagi duchowej, łzy</li> <li>• rozczarowanie</li> <li>• gniew, ból, uraz, ale też radość, ulga, przebaczenie</li> </ul>
krew	<ul style="list-style-type: none"> <li>• miejsce siły życiowej i duszy</li> <li>• ofiara, oczyszczenie</li> <li>• pokuta</li> </ul>
krzyż	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przenikanie się dwóch przeciwieństw, np. niebo i ziemia, duch i materia, czas i przestrzeń</li> <li>• rozdroże, łączenie przeciwieństw</li> <li>• rozważa</li> <li>• połączenie światów wyższych i niższych</li> <li>• krzyż z przedmiotami u podstawy – okres poświęcenia</li> <li>• jako znak „x” oznaczenie jakiegoś miejsca</li> <li>• w zależności od otaczającego go tła także: strata, rezygnacja</li> <li>• trudności życia</li> <li>• połączony z symboliką drzewa</li> <li>• symbol odkupienia</li> <li>• wznoszenie się coraz wyżej w łasce Chrystusa</li> </ul>
księżyc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• światło księżyca pokazuje rzeczy takimi, jakimi są lub jakimi mogłyby być</li> <li>• symbol wyobraźni, fantazji podświadomości i fikcji</li> <li>• źródło intuicji i przeczucia</li> <li>• kobiecość</li> <li>• płodność</li> <li>• stawanie się i przemijanie</li> <li>• wrażliwość</li> <li>• nieuświadomione moce, uczucia</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• potrzeba oparcia</li> <li>• człowiek ma wsłuchiwać się w swoją podświadomość i szukać odpowiedzi i podpowiedzi w swoich snach</li> <li>• zmiana w spostrzeganiu rzeczywistości</li> </ul>
kwadrat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niezłomność,</li> <li>• stabilność i równowaga</li> <li>• materia</li> <li>• poczucie realności</li> <li>• równowaga czterech żywiołów, strony świata</li> <li>• duch w materii</li> <li>• kwadraty w tatuażu niosą za sobą uporządkowanie duszy i ciała</li> <li>• kwadratura mandali : gotowość do heroiczych czynów</li> </ul>
kwiaty	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kwiat : rozwój</li> <li>• wieczne odnowienie</li> <li>• symbol tego, co istotne</li> <li>• wiosna, piękno,</li> <li>• pokora</li> <li>• oddanie</li> <li>• miłość</li> <li>• przekwitłe: znikomość, nietrwałość</li> <li>• róża : światło , oświecenie</li> <li>• lotos : przechodzenie z nieświadomości w świadomość</li> </ul>
labirynt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• inicjacja</li> <li>• tajemnica</li> <li>• wznoszenie się z ciemności ku światłu</li> <li>• ludzkie życie z jego trudnościami, próbami i okrężnymi drogami, chaos</li> <li>• pielgrzymka, poszukiwanie własnej ścieżki</li> <li>• pułapka, tortury duchowe</li> </ul>
mandala	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mediumiczna całość</li> <li>• archetyp porządku</li> </ul>
miecz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dojście do sedna sprawy</li> <li>• symbol osoby która tnie mieczem i rani słowami</li> <li>• symbol męski</li> </ul>
motyl	<ul style="list-style-type: none"> <li>• śmierć i zmartwychwstanie</li> <li>• samoodnowienie duszy</li> <li>• dążenie do ciągłego tworzenia siebie</li> <li>• metamorfoza</li> </ul>
morze	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niewyczerpana energia życiowa, ale też wszystko pochłaniająca otchłań</li> <li>• dawanie i branie, dynamika</li> <li>• nieświadomość</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• suma wszechmożliwości</li> <li>• symbol niewydobytch skarbów ale też potworów</li> </ul>
most	<ul style="list-style-type: none"> <li>• połączenie czegoś rozdzielonego</li> <li>• pośrednictwo</li> <li>• przezwyciężenie</li> <li>• przejście między dwoma przeciwstawnymi sobie stanami, sprzecznymi pragnieniami, sytuacji konfliktowej, od spraw przyziemnych do wzniosłych, od świata zmysłów do świata czystych uczuć</li> </ul>
niebo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• symbolizuje obecność atomów</li> <li>• kontakty z zaświatami</li> <li>• duchowość otwartość na przekazy duchowe</li> <li>• harmonia, ideał, miłości, radości, szczęścia</li> </ul>
nieskończoność	<ul style="list-style-type: none"> <li>• doskonałość, harmonia, równowaga sił</li> <li>• ciągłość przemian i dostatek</li> <li>• ziemskie i niebiańskie energie, które nieprzerwanie przepływając, ponownie stwarzają same siebie ( Egipt znak nieskończoności przedstawiany był jako wąż zjadający własny ogon i odradzający się na nowo</li> <li>• władza ducha nad materią</li> <li>• odzwierciedla liczbę odrodzenia i realizacji, pod której wpływem decyzje podejmowane są w sposób błyskawiczny, precyzyjnie, pewnie i nieodwołalnie</li> <li>• wzmacnia właściciela numerologiczne zwiększając odporność psychofizyczną w sytuacjach ekstremalnych</li> </ul>
nóż	<ul style="list-style-type: none"> <li>• odcinanie się od kogoś lub czegoś</li> </ul>
ogień	<ul style="list-style-type: none"> <li>• piekło</li> <li>• paląca potrzeba lub problem</li> <li>• oczyszczenie poprzez wypalenie</li> <li>• gniew</li> <li>• złość</li> </ul>
oko	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „zwierciadło” duszy</li> <li>• jasnowidzenie</li> <li>• wszechwiedza</li> <li>• symbol „ja”</li> <li>• wszechobecność Boga</li> <li>• świadomość</li> <li>• Bóg ( Jung)</li> <li>• wiele oczu oznacza poczucie, że jest się obserwowanym</li> <li>• obraz tego co widzi podświadomość na temat autora</li> <li>• oko jest prototypem mandali ( należy je analizować)</li> </ul>

	wać podobnie
okulary	<ul style="list-style-type: none"> <li>• patrzeć przez różowe okulary</li> <li>• błędnie patrzeć na świat</li> </ul>
okrąg/koło	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dynamika, życiowe wzloty i upadki</li> <li>• wieczność, jedność w wielości</li> <li>• koło fortuny które sprowadza z powrotem do punktu wyjścia</li> <li>• absolut</li> <li>• doskonałość</li> <li>• poznanie</li> <li>• dusza</li> <li>• harmonia wszystkich duchowych mocy</li> <li>• własne „ja”</li> <li>• ruch</li> <li>• nieskończoność</li> <li>• wzmocniona ochrona ego</li> </ul>
ośmiornica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zbyt wiele spraw</li> <li>• przywiązanie, niezdrowe przywiązanie</li> </ul>
owoce	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce pracy , zdobyć coś ciężką pracą</li> <li>• w zależności od koloru owocu może być odpowiednikiem określonych czakr</li> </ul>
pacyfka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• czas spokoju i pokoju</li> <li>• miłość i szczęście</li> <li>• należy się wyluzować i pozwolić czasowi i problemom płynąć</li> </ul>
pajęczyna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bliski związek z matką jako matrycą nowego wzrostu</li> <li>• wracanie do początku swego istnienia ( okres płodowy i dzieciństwo )</li> <li>• tworzenie sieci to szukanie poczucia bezpieczeństwa</li> <li>• pajęczyna utożsamiana jest z pułapką, niekorzystnymi zdarzeniami lub intrygami</li> <li>• pająk: złudna rzeczywistość</li> <li>• pająk płci żeńskiej: pracowita tkaczka, usidlanie , pożeranie , niszczenie ( pająk męczyzna jest niewidoczny i mały bo jest zjadany przez samicę po stosunku )</li> <li>• pająk siedzący na pajęczynie symbolizuje kompleks matki</li> <li>• <u>pajęczyna jest analizowana jak mandala</u></li> </ul>
pieniądze	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bogactwo</li> <li>• coś wartościowego</li> <li>• zapłata za ciężką pracę</li> </ul>
pióro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• znak od aniołów</li> <li>• „obrosnąć w piórka”</li> </ul>

płot	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wytyczane fizycznych lub emocjonalnych granic, trzymanie ludzi na dystans</li> <li>• kłótnia między przyjaciółmi lub rodziną</li> </ul>
pociąg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• potrzeba pójścia do przodu</li> </ul>
ptaki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ludzka dusza</li> <li>• transformacja</li> <li>• fantazja</li> <li>• intuicja</li> <li>• duchowy symbol lotu przez życie</li> <li>• orzeł: władza, pycha, boży zwiastun</li> <li>• sowa: nieszczęście, mądrość przenikająca ciemności</li> <li>• gołąb: pokój, czystość, duch święty</li> <li>• żuraw: symbolizuje długowieczność, mądrość, piękno i wierność małżeńską (żurawie są monogamiczne), zdrada (Hinduizm), nieszczęście (Celtowie)</li> <li>• paw: symbol długowieczności, pycha i samozadowolenie</li> <li>• bocian: dostarczyciel potomstwa</li> <li>• papuga: gadulstwo</li> <li>• pisklą ptaka: narodziny idei lub pomysłu, dziewczyna</li> <li>• stado ptaków: niebezpieczeństwo; zebrane razem siły, samoświadomość odnaleziona na wyższym poziomie</li> </ul>
rośliny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• płodna obfitość ( dziecko , ciąża)</li> <li>• roślina zielona: wzrost osobistych możliwości, cykliczne odnowienie</li> <li>• roślina kwitnąca: bycie zakorzenionym w jakimś przekonaniu lub sytuacji</li> </ul>
serce	<ul style="list-style-type: none"> <li>• miłość,</li> <li>• intuicja</li> <li>• szczęśliwość</li> <li>• dzielność</li> <li>• miejsce emocji, poznania i woli</li> <li>• troska o związki</li> <li>• mądrość uczucia</li> <li>• zmartwienie i cierpienie</li> <li>• rozłąka (gdy zranione)</li> <li>• przeszyte trzema strzałami oznacza niewierność</li> </ul>
słońce/światło	<ul style="list-style-type: none"> <li>• duch</li> <li>• boskość</li> <li>• życie</li> <li>• szczęście</li> <li>• inspiracja</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kontemplacja duchowa</li> <li>• poznanie ( oświecenie)</li> <li>• ciepło, ogień</li> <li>• świadomość kosmiczna</li> <li>• karma, zmartwychwstanie</li> <li>• nowy początek moc zrozumienia</li> <li>• wgląd na wyższy poziom</li> </ul>
spirala/wir	<ul style="list-style-type: none"> <li>• impuls krążenia wokół tego co święte i ważne</li> <li>• tantryczny symbol siły życiowej</li> </ul>
strzała	<ul style="list-style-type: none"> <li>• szybkość; ruch przekraczający granice; „ja” skierowane na absolut, strzała miłości, poznanie; zmysłowość i rozkosz</li> <li>• niebezpieczeństwo</li> </ul>
tęcza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• most między niebem a ziemią</li> <li>• nowe narodziny</li> <li>• płodność</li> <li>• powrót słońca, pogody czyli sprzyjających warunków do rozwiązywania problemów</li> <li>• całość</li> <li>• wyzdrowienie</li> <li>• znalezienie skarbu</li> <li>• różnorodność prowadząca do siły i zjednoczenia</li> </ul>
trójkąt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dynamika</li> <li>• symbol trzech etapów duchowego rozwoju: narodziny, dojrzałość, śmierć</li> <li>• myślenie, mówienie, działanie</li> <li>• wierzchołkiem w dół: kobiecość, woda</li> <li>• wierzchołkiem w dół nieświadomość , pociąg ku ziemi , śmierci i destrukcji</li> <li>• wierzchołek na zewnątrz mandali : agresywna energia i chęć obrony samego siebie</li> <li>• wierzchołek do wewnątrz mandali: agresja skierowana do wewnątrz przeciw sobie</li> <li>• wierzchołkiem do góry; męskość, ogień, potencja</li> <li>• trójkąt równoboczny: harmonia</li> </ul>
węzeł	<ul style="list-style-type: none"> <li>• związanie</li> <li>• połączenie, rozwiązywanie i zawiązywanie</li> <li>• komplikacja, przeszkoda</li> <li>• energiczność, pokonywanie trudności</li> </ul>
woda	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nieświadomość, świadomość, strumień świadomości</li> <li>• symbolizuje emocje i stany emocjonalne</li> <li>• symbol oczyszczenia i odnowy</li> <li>• znak, że wszystko zostało załatwione lub coś nie jest już ważne</li> </ul>
wyspa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• miejsce odosobnione i trudno dostępne</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymarzone miejsce, gdzie nie ma żadnych trosk</li> <li>• ucieczka od świata</li> <li>• owładnięcie emocjami lub odizolowanie się od nich</li> <li>• odosobniona myśl lub idee, poglądy</li> </ul>
ziemia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• symbolika macierzyńska</li> <li>• potrzeba oczyszczenia siebie lub kogoś</li> </ul>
zwierzęta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• instynkt, instynktowość</li> <li>• irracjonalność</li> <li>• wskazówka, jakie powinno być nasze nastawienie wobec nieświadomości, względnie naszego nie-uświadomionego „ja”, poprzez pożyteczne lub groźne zwierzęta</li> <li>• integracja dzięki akceptacji.</li> <li>• ogólnie : instynktowne siły nieświadomości</li> <li>• ryba : druga faza indywiduacji</li> <li>• kogut: pożądanie</li> <li>• świnia: nieświadomość</li> <li>• rak / krab / paw : ponowne narodziny, zmartwychwstanie</li> <li>• wąż : zazdrość, pierwsza faza indywiduacji, nieświadomość</li> <li>• słoń: umiarkowanie , mądrość , wieczność</li> <li>• osioł: błędne postępowanie</li> <li>• baran: łagodność, czystość, niewinność</li> <li>• byk: symbol żeńskości (jeśli ma rogi jak rogaliki )</li> <li>• mucha: symbol czegoś natrętnego</li> <li>• niedźwiedź: punkt wyjściowy procesu, zaborczość, gburowatość, ogromna siła</li> <li>• koń: właściwie prowadzone instynkty ( dziki koń – nieujarzmione instynkty)</li> <li>• lew : siła męskości</li> <li>• wilk : waleczność i lojalność</li> <li>• zwierzęta fantastyczne : ewolucja ku nowym formom</li> </ul>

### 3.5.3. *Kształt*

Kształty mandali mogą być różne. Oczywiście mówimy o wnętrzu mandali bo według wcześniejszych rozważań, jak pamiętamy, każda mandala jest kołem. W przypadku kształtu możemy mówić o wyborze mandali o konkretnym kształcie i go interpretować. Można także poddawać interpre-



tacji samodzielnie narysowane mandale. Wtedy oprócz kształtu analizujemy też grubość linii, ciągłość a także ich nachodzenie na siebie. S.F.Fincher (1994) mocniejsze linie kreślimy w sytuacji napięcia mięśniowego. Blade zaś, gdy „jesteśmy zmęczeni, osłabieni chorobą lub depresją”(113). Linie zakrzywione rysowane są częściej przez kobiety, niż przez mężczyzn. Linia kobieca oznacza nieracjonalne podejście do życia, zaś linia męska prosta świadczy o racjonalności w podejściu do problemów.

Wybór lub rysowanie mandali z wyraźnym obwodem, zaznaczonym środkiem mandali oraz kolumnami odchodzącymi od jej środka jest moim zdaniem najłatwiejsza do interpretacji. Zaznaczony obwód wskazuje nam na granicę i odcięcie się od świata zewnętrznego. Im jest grubszy i narysowany zdecydowaną kreską tym większa izolacja. Kolumny zaś pokazują nam psychiczne źródła budowania swej tożsamości, a środek pokazuje ognisko problemów. Obwody-podwójne koła mogą wskazywać na izolowanie kilku problemów lub sposób ich leczenia. Często mają one kolory nawiązujące ojca, matkę lub pobudzenie.

Mandala może składać się z wielu kształtów. Wtedy mamy interpretację złożoną. Analizujemy zawarte kształty, ich liczbę oraz kolory którymi są wypełnione. Ważne jest także tło mandali. Analizowanie mandali powinno, o czym wspomniałam wyżej, objąć jej połowy i ćwiartki ( górna część mandali to obszar bliższy świadomości a dolny nieświadomości). S.F.Fincher(1994) w analizie mandali proponuje wykorzystanie koncepcji stadiów Wielkiej Rundy. Koncepcja została przygotowana przez J.Kellogg J.(1977 i J. Kellogg , F.B. DiLeo ,1982) i zawiera uporządkowany zbiór dwunastu prototypowych form mandalicznych, które przedstawiają spiralną ścieżkę rozwoju psychicznego. Ujęty w koło cykl powtarza się wielokrotnie podczas całego życia i jest odzwierciedleniem dynamicznej relacji między ego i jaźnią. Analiza skupia się wokół rodzajów doświadczeń, zadań rozwojowych, jakości świadomości oraz uczuć. Należy koniecznie podkreślić, iż mandale związane z cyklem Wielkiej Rundy mogą nie być odzwierciedleniem jej porządku i cykliczności. W przypadku każdego człowieka przebiega to inaczej. Droga rozwoju może prowadzić także do tyłu, przeskakiwać stadia lub je przemieszczać do jego opozycji. Czasami jedno stadium pojawia się znacznie częściej niż inne. S.F.Fincher (1994) zaznacza że, „etap który nie pojawia się nigdy, może być szczególnie trudny”(s.195).

## Rysunek 7

Koncepcja stadiów Wielkiej Rundy (S.F.Fincher,1994,s.177 za J. Kellogg, F.B. DiLeo ,1982 )

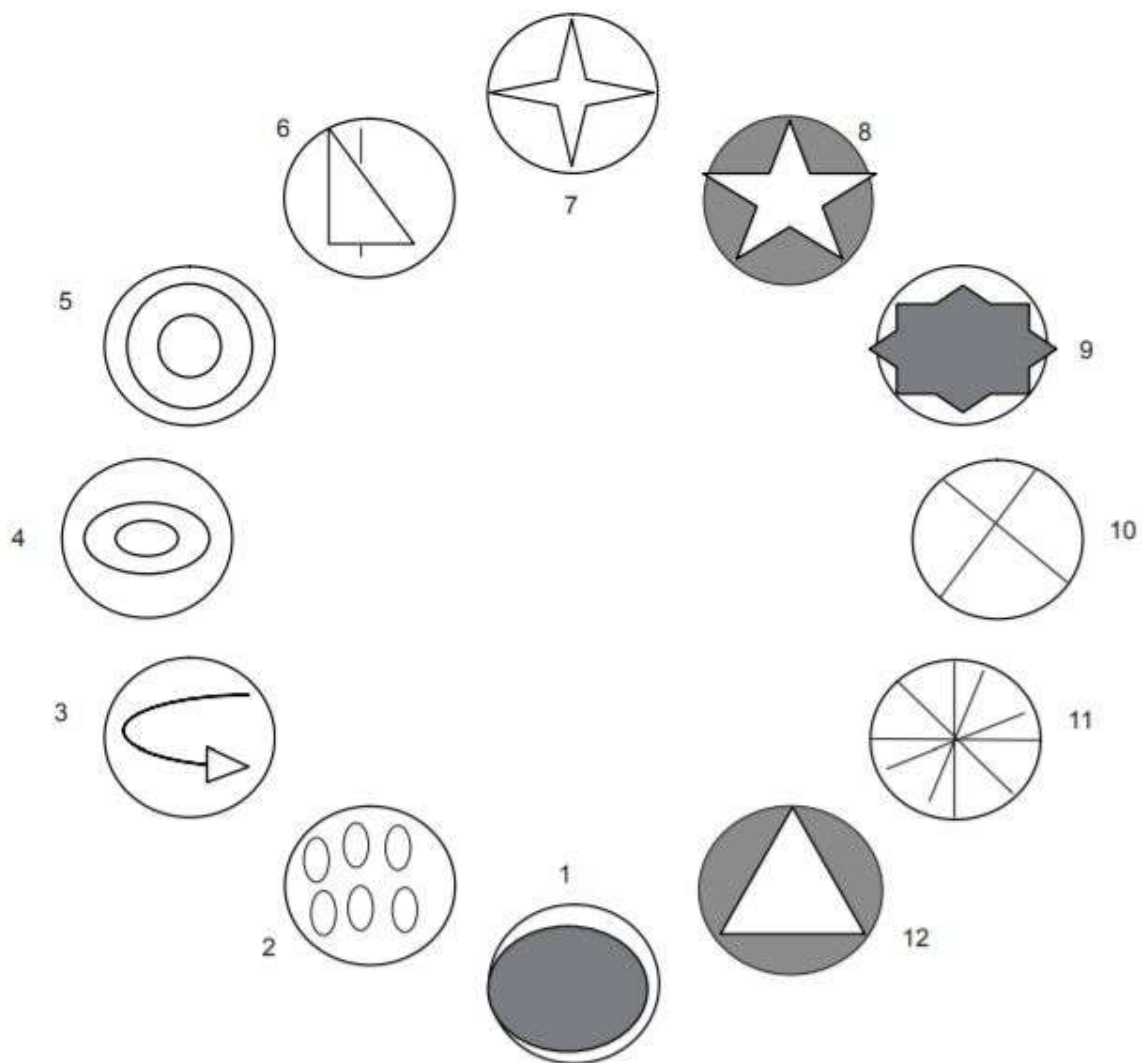


Tabela 35

Opis stadiów Wielkiej Rundy<sup>8</sup>

Stadium pierwsze: Próżnia	
Rodzaje doświadczeń	<ul style="list-style-type: none"> <li>• najwcześniejsze wspomnienia na poziomie komórkowym ( przed urodzeniem)</li> <li>• doświadczanie upadku w ciemność</li> <li>• dualność: światłość i ciemność, Dobro i Zło, męskość i żeńskość</li> <li>• świadomość wstępuje w materię</li> </ul>
Zadania rozwojowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pierwotny początek cyklu wzrostu</li> <li>• rozwój od ducha do materii</li> </ul>
Jakość samoświa-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wspomnienia okresu wewnątrzmacicznego</li> </ul>

<sup>8</sup> Opisu dokonano na podstawie książki S.F Fincher, 1994,ss.178-195

domości	
Uczucia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• transpersonalny stan niewiedzy, zamętu, ciemności, alienacji, cierpienia opresji i skrępowania</li> </ul>
Mandale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ciemne a czasami czarne</li> <li>• koła pozostawione w kolorze białym lub bardzo bladym</li> <li>• zwraca uwagę brak formy</li> <li>• rysowanie sprawia duże trudności</li> <li>• mandala w kształcie pajęczyny w czerni i bieli lub w odcieniach niebieskiego i żółtego ( wskazuje na zaburzenia rozwojowe w łonie matki)</li> </ul>
Stadium drugie: Błogość	
Rodzaje doświadczeń	<ul style="list-style-type: none"> <li>• doświadczanie błogiej jedności i zawierania się wszystkich rzeczy (doświadczenie wewnątrzmaciczne)</li> <li>• wyobrażenia wody która zapładnia, oczyszcza i rozpuszcza</li> <li>• czas płynie powoli</li> </ul>
Zadania rozwojowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozróżnianie nieskończonych możliwości</li> </ul>
Jakość samoświadomości	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozproszona, senna pozbawiona jasnego poczucia granic ego</li> <li>• doświadczanie siebie jako wszystko kochającego i nieskończenie kochanego</li> <li>• brak poczucia indywidualności</li> </ul>
Uczucia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przyjemność doświadczania</li> <li>• uczucia smutku przy braku możliwości doświadczania czegoś jeszcze</li> </ul>
Mandala	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brak formy</li> <li>• płynność wzorów</li> <li>• podobne do siebie niewielkie kształty rozsypane po całej mandali</li> <li>• mandala przypomina akwarium wypełnione rybią iskrą, mikroskopijnymi stworzeniami lub niespotykanymi roślinami</li> <li>• sugestia płodności</li> <li>• rysunek może wylewać się poza mandalę</li> <li>• kolory odcienie niebieskiego, żółtego, orchideowe i różowo pastelowe</li> <li>• odrobina czerwonego może oznaczać rozrodczość</li> </ul>
Stadium trzecie : Labirynt lub Spirala	
Rodzaje doświadczeń	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podobnego wewnątrzmacicznego połączenia z łonem poprzez pępowinę</li> <li>• wspomnienie odcięcia pępowiny podczas porodu</li> <li>• kosmos dzieli się na górę i dół</li> </ul>
Zadania rozwojowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uświadamianie sobie różnych poziomów świadomości</li> <li>• doświadczanie rzeczywistości której brak przełożenia na czyn ze względu na brak mocy</li> </ul>
Jakość samoświadomości	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wzmożona samoświadomość</li> </ul>

domości	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rześka, intuicyjna, skupiona</li> <li>• oddzielanie się indywidualnej samoświadomości i tożsamości</li> <li>• efektem jest zindywidualizowana świadomość</li> </ul>
Uczucia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• odczuwanie przyspieszenia, które odczuwamy jako zawrót głowy</li> <li>• zmiany nastrojów odzwierciedlające szybko przemijające poczucie tożsamości</li> <li>• uczucie sensu, poczucie, że zaczyna się coś nowego</li> <li>• nagłe przebudzenie by ujrzeć dziwny, tajemniczy i cudowny świat</li> </ul>
Mandala	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kształt spirali sugerującą trójwymiarowość</li> <li>• kolory to wiosenne pastele: jasnoniebieskie, lawendowe, różowe ale także kolory etniczne</li> <li>• zielone spirale oznaczające winorośl</li> <li>• zakrzywione linie bez centralnego wzoru</li> <li>• czarne linie na białym tle oznaczają rozpoczęcie procesu w continuum czasoprzestrzeni, rozciągnięcie się duszy czy ducha w materię</li> </ul>
Stadium czwarte : Początek	
Rodzaje doświadczeń	<ul style="list-style-type: none"> <li>• narcyzm i pochłonięcie sobą</li> </ul>
Zadania rozwojowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• budowanie fundamentów swojego ego</li> <li>• uszanowanie wzrostu i tego co nowe</li> <li>• bycie dobrym rodzicem dla samego siebie</li> </ul>
Jakość samoświadomości	<ul style="list-style-type: none"> <li>• początek poczucia siebie</li> <li>• początek przekonania o własnej unikalności</li> </ul>
Uczucia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ufność</li> </ul>
Mandala	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mandala z zaznaczoną kropką (punktem., koło) w środku (symbol Boga, pierś)</li> <li>• zwrócony do góry trójkąt</li> <li>• mała łódka unosząca się na spokojnej wodzie</li> <li>• cyfra osiem (związek między matką a niemowlakiem)</li> <li>• linie zakrzywione</li> <li>• kolor bładoróżowy, lawendowy, niebieski</li> </ul>
Stadium piąte : Tarcza strzelnicza	
Rodzaje doświadczeń	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przeciwieństwo poprzedniego etapu</li> <li>• antagonizm raczkującego niemowlaka wobec matki</li> <li>• spotkanie z innym ( wyjście z kurczącego się łona matki)</li> <li>• świat jest niebezpieczny ( doświadczenie negatywnej matki)</li> </ul>
Zadania rozwojowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nabranie odwagi, spojrzenie w twarz lękom</li> <li>• zaprzestanie oczekiwania i praw do błęgiego stanu niemowlęctwa</li> <li>• rozstawanie się z marzeniami o stopieniu się z matką</li> </ul>
Jakość samoświadomości	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sprężenie świadomości</li> <li>• przekraczanie granic</li> </ul>

domości	
Uczucia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cierpienie z nieznanego powodu ( opuszczenie łona matki) przeradzające się czasami w obsesję</li> <li>• projekcja w której własną złość i agresję przypisujemy innym</li> <li>• uwrażliwienie na cierpienie</li> <li>• gniew, oburzenie, lęk, paranoiczność</li> <li>• odwoływanie się do myślenia magicznego aby zapewnić sobie pozorne bezpieczeństwo</li> <li>• bezpieczeństwo zapewnia także rytuał i rutyna</li> </ul>
Mandala	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tarcza strzelnicza</li> <li>• koncentryczne kręgi barw i wzorów promieniują z centrum mandali</li> <li>• kolory jaskrawe zestawione ze sobą tak jakby nie pasowały do siebie</li> </ul>
Stadium szóste: Walka ze Smokiem	
Rodzaje doświadczeń	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ambiwalencja: radzenie sobie z paradoksami własnej egzystencji i wytrzymywania napięć w samym sobie</li> <li>• ciągła walka</li> </ul>
Zadania rozwojowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uwolnienie się od zbiorowych wartości i popędów narzucanych nam i za pośrednictwem rodziców</li> <li>• rozwijanie poczucia siebie</li> </ul>
Jakość samoświadomości	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oddzielenie ego jako nośnika indywidualnej świadomości</li> <li>• oddzielenie ego od matrycy świata myśli rodziców</li> </ul>
Uczucia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alienacja, strach, samotność i depresję na przemian z uniesieniem, ekscytacją i szczęściem</li> </ul>
Mandala	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podzielona na dwie części jedną prostą linią</li> <li>• na przecięciu( podział na dwie połowy) nałożony trzeci obiekt lub motyw</li> <li>• mandala krajobraz: ziemia to matka, niebo- ojciec, słońce to odrodzenie , narodzenie ego, kolory występujące w przyrodzie</li> <li>• poza mandalami krajobrazowymi inne mandale mają jaskrawe kolory</li> <li>• barwy komplementarne pojawiając się obok siebie robią wrażenie energetycznej konfrontacji</li> <li>• większość linii jest zakrzywiona</li> </ul>
Stadium siódme: Kwadratura koła ( punkt osiowy w Wielkiej Rundzie)	
Rodzaje doświadczeń	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pełne ustanowienie ego</li> <li>• silne poczucie autonomii</li> <li>• zdolność kochania, planowania i uczenia się</li> <li>• doświadczanie utraty wartości nie należy do wyjątków</li> <li>• równowaga między siłą matczyną i ojcowską</li> <li>• gotowość do czynów bohaterskich</li> </ul>
Zadania rozwojowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozwiązanie zderzenia się przeciwieństw</li> <li>• seksualność koncentruje się na genitalności</li> <li>• znalezienie partnera</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowość do czynu a nie tylko „bycia”, działanie</li> <li>• odkrycie pasji, pracy</li> <li>• przyjmowanie zobowiązań</li> </ul>
Jakość samoświadomości	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ego pozostaje w ścisłej zgodności z jaźnią</li> <li>• jasna świadomość, patrzenie na sprawy niejako z góry</li> <li>• myślenie racjonalne</li> <li>• świadome postawy podlegają istotnym wpływom archetypu jaźni</li> </ul>
Uczucia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstrowanie tego co uważamy za ważne i prawdziwe</li> </ul>
Mandala	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dominacja czwórki: krzyże, kwadraty, gwiazdy kwiaty o czterech płatkach</li> <li>• integracja poprzez rysowanie linii prostych ( męski) i zakrzywionych( kobieta)</li> <li>• mandale mogą być jednokolorowe (złote lub żółte)</li> <li>• lewa strona mandali utożsamiana jest z matką</li> </ul>
Stadium ósme: Funkcjonujące ego	
Rodzaje doświadczeń	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poprawne funkcjonowanie społeczne</li> <li>• zharmonizowanie pracy, pasji, samorealizacji nastawienie na cel</li> </ul>
Zadania rozwojowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zrównoważenie indywidualnych celów ze strukturą organizacji</li> <li>• nadawanie formy pomysłom i inspiracjom tak, aby służyły innym i były akceptowalne społecznie</li> <li>• poczucie odpowiedzialności za siebie i innych</li> </ul>
Jakość samoświadomości	<ul style="list-style-type: none"> <li>• osiągnięcie indywidualnej świadomości ( silnie zakorzenione w wiernym wyobrażeniu swojego ciała)</li> </ul>
Uczucia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• będąc sam nie czuje się samotny</li> </ul>
Mandala	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pięcioramienne gwiazdy, kwiaty o pięciu płatkach</li> <li>• czteroramienne swastyki które z punktem centralnym stanowią pięć elementów</li> <li>• pięć elementów</li> </ul>
Stadium dziewiąte: Kryształizacja	
Rodzaje doświadczeń	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zakończenie ważnych działań twórczych ( rodzina, praca, praca wewnętrzna)</li> <li>• patriarchalny układ świata ( co było pomysłem staje się regułą, tradycją)</li> </ul>
Zadania rozwojowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pełna radość z dokonań</li> </ul>
Jakość samoświadomości	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bardzo wyrazista poprzez co osiągamy intelektualne zrozumienie świata i swojego miejsca w nim</li> </ul>
Uczucia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spełnienia</li> <li>• równowaga emocjonalna</li> </ul>
Mandala	<ul style="list-style-type: none"> <li>• symetryczne i zrównoważone</li> <li>• zawierają liczby parzyste większe od czterech</li> <li>• posiadają centrum i rozchodzące się symetrycznie projekcje</li> <li>• sześcioramienna gwiazda i ośmiopłatkowy kwiat</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawiają bardziej „bycie” niż działanie ( spowolnienie energii twórczej)</li> <li>• równowaga między racjonalnością myśli a doborem kolorów</li> <li>• bogata paleta barw ze szczególnym akcentem odcieni jesieni</li> </ul>
<b>Stadium dziesiąte: Wrota śmierci</b>	
Rodzaje doświadczeń	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozproszenie różnorodności</li> <li>• koniec cyklu, odejście dzieci z domu, koniec pracy-emerytura)</li> </ul>
Zadania rozwojowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ponowna ocena celów życia</li> <li>• porzucenie przestarzałego obrazu siebie</li> </ul>
Jakość samoświadomości	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zwrot ku jaźni jako rzeczywistemu centrum własnego życia psychicznego</li> <li>• dezaktualizowanie się treści świadomości z wyraźnym odczuwaniem zmiany jako bólu</li> <li>• interesowanie się bardziej sobą niż grupą</li> <li>• świadomość własnej śmierci</li> </ul>
Uczucia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• strata, załamanie, bezradność</li> <li>• kryzys wieku średniego</li> <li>• poczucie zniewolenia, bezsilności, przymuszanego poświęcenia</li> </ul>
Mandala	<ul style="list-style-type: none"> <li>• krzyż ukrzyżowania</li> <li>• każda ćwiartka mandali może być innego koloru (fragmentacja)</li> <li>• pięć elementów wskazuje na ekstatyczne poczucie smutku i bezsilności</li> <li>• koło jako symbol cyklu życia i nieubłagalnego jego końca</li> <li>• X oznaczają stan człowieka na rozdrożu ciągnięty w różnych kierunkach</li> <li>• trójkąt skierowany wierzchołkiem ku dołowi symbolizuje zejście w kierunku odnowy</li> <li>• kolor ciemnogrnatowy i ciemnoczerwony</li> </ul>
<b>Stadium jedenaste: Fragmentacja</b>	
Rodzaje doświadczeń	<ul style="list-style-type: none"> <li>• strach, zamęt, dezorientacja, zagubienie sensu</li> <li>• świat staje się niezrozumiały</li> <li>• występują siły nad którymi nie ma się kontroli</li> <li>• nasilone objawy fizyczne: biegunka, światłowstręt, nudności</li> </ul>
Zadania rozwojowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pozwolić by poprzedni porządek się rozpadł</li> <li>• okres oczyszczenia</li> <li>• uwalnianie się od traumatyzujących wspomnień</li> <li>• wiara w to, że nastąpi odrodzenie</li> </ul>
Jakość samoświadomości	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dotychczasowy świat rozpada się na kawałki</li> <li>• roli nabiera intuicja</li> </ul>
Uczucia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ponowne doświadczanie wcześniejszych win</li> </ul>
Mandala	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pokrojone w plastry, każdy w innym kolorze</li> <li>• bez poczucia porządku i harmonii</li> <li>• brak centrum</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• chaotyczne, nieuporządkowane i nieprzyjemne nawarstwienie kolorów</li> <li>• kolory brudne i ciemne lub jaskrawe i psychodeliczne</li> </ul>
Stadium dwunaste: Transcendentna ekstaza	
Rodzaje doświadczeń	<ul style="list-style-type: none"> <li>• błogi powrót do domu</li> <li>• energia zasilająca ego prowadzi nas do szczytowych doświadczeń</li> </ul>
Zadania rozwojowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przyjęcie daru łaski z wdzięcznością i pokorą</li> <li>• zanieść ziarno doświadczeń w ciemność gdzie zająśniej siew światłem i posadzić je jako początek cyklu Wielkiej Rundy</li> </ul>
Jakość samoświadomości	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zespolenie potrzaskanego ego</li> <li>• ego jest przezroczystą siedzibą świadomości</li> <li>• rześka, aktywna, rozproszona</li> </ul>
Uczucia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• radość, harmonia</li> <li>• niepokój rozwiewa się dzięki nieracjonalnej łasce</li> <li>• świat jest doskonały a my jesteśmy jego małym ale wszec ważnym elementem</li> </ul>
Mandala	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fontanna światła</li> <li>• kielich, naczynie napełniane od góry światłem</li> <li>• postaci ludzkie z szeroko rozpostartymi ramionami</li> <li>• latające ptaki</li> <li>• punkt zbieżny znajduje się u góry mandali</li> <li>• rysunki mogą wychodzić poza obwód mandali</li> <li>• barwy ciemnej jasnych : granat nocy i bladej żółci</li> <li>• błyszczące efekty perłowe ( doświadczenia nadprzyrodzone)</li> <li>• mandale wzniosłe, wypełnione światłem i napawające grozą</li> </ul>

K. Opala-Wnuk ( 2009) zwraca uwagę na związek meridianów z mandalą. W swojej książce proponuje ćwiczenie które przeprowadza wśród badanych którzy wcześniej pracowali z mandalą. Proponuje do wyboru 45 schematów mandali, a potem pokolorowanie jej. Następnie następuje interpretacja mandali przez terapeutę lub nauczyciela. Szkoda tylko, że jest to w dużej mierze intuicyjne i autorka nie wiąże koła rytmów okołodobowych wskazującego na większą aktywność meridianów nad pozostałymi w ciągu dnia. Stąd pozwoliłam sobie dodać godziny zwiększonej aktywności meridianów i być może ( co wymaga dodatkowych badań) powiązanie ich z czasem badania związanego z wyborem schematu mandali.



Tabela 36

Schemat do interpretacji mandali z meridianem (K. Opala-Wnuk, 2009, ss.163-164)



Meridian i jego funkcja	Godziny zwiększonej aktywności meridianów w ciągu doby	Schemat mandali
Centralny umysł		Źródło
Zarządzający-bazowe „ja”		Wszechświat
Żołądek-zadowolenie	07.00-09.00	Fatamorgana, Słońce promieniujące, Słońce promieniujące na Ziemi, Spirala, Kwadrat, Koło, Trójkąt
Śledziona- refleksja	09.00-11.00	Róża wiatrów, Słońce obiegające Ziemię, Mikrokosmos, Jantra, Koło wozu cygańskiego
Serce-bezwarunkowa miłość	19.00-21.00	Słoneczko
Jelito cienkie-przyswajanie	13.00-15.00	4 strony świata, Tarcza, Koło wiatrów
Pęcherz moczowy-wewnętrzne ukierunkowanie	15.00-17.00	Gwiazda kwiecista, Złoto, Siódmego dnia
Nerki-duchowość	17.00-19.00	Gwiazda, Korona cierniowa, Zaczarowane Koło
Osierdzie-więź	19.00-21.00	Rozeta, Ku Tobie, Środek Świata, Kwadratura koła
Potrójny ogrzewacz-harmonia	21.00-23.00	Siły natury, Jin-Jang, Obraz świata, Siedmiosił, Pawie oczko
Woreczek żółciowy-wybór	23.00-01.00	Słońce niszczące, Świat nieograniczony
Wątroba-zmiany	01.00-03.00	Stworzenie świata, Obraz świata
Płuca-dowartościowanie	03.00-05.00	Gorąca miłość, Gwiazda miłości, Siedmiosił, Lotos
Jelito grube-oczyszczenie	05.00-07.00	Labirynt, Świat, Powstanie świata

K. Opala-Wnuk (2009) powołując się na swoje wieloletnie doświadczenie w pracy jako arteterapeutka i teatrolog zauważyła że „dzieci, które wybierają mandalę z meridianem żołądka, często cierpią na tzw. ból brzucha, a jest to związane z ciągłym niezadowoleniem, w większości niestety spowodowane


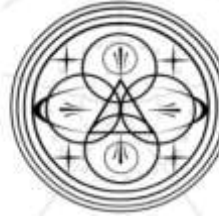



wanym stresem szkolnym. Niezadowolenie to często również wynika z braku akceptacji samego siebie. W wypadku wyboru mandali związanej z płucami często okazuje się, że dziecko nie potrafi prawidłowo oddychać, a tym samym ma problem poczuciem własnej wartości. Dzieci ze środowisk patologicznych najczęściej dokonują wyboru mandali związanej z osierdziem, które emocjonalnie wiąże się z uczuciem więzi gdyż cierpią na brak kontaktu emocjonalnego z rodzicami(...) należy zwrócić uwagę, że z osierdziem związane są mięśnie pośladkowe. Miejsce, gdzie dzieci są często bite. Naruszenie tego miejsca może wywołać problem z osierdziem, a więc o więzi nie ma tu już mowy. Dzieci z ADHD i ADD najczęściej wybierają mandalę „ źródło i wszechświat”. Pod względem umysłowym problem ich dysfunkcji związany jest z brakiem koncentracji. Natomiast meridian zarządzający rzutuje na cały organizm, opierający się na kręgosłupie, co jest wskaźnikiem dysfunkcji psychoruchowej”(s.158).



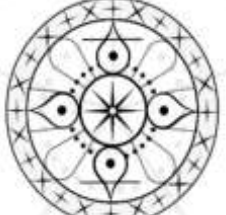
Propozycja ćwiczenia: Wybierz najładniejszą mandalę

Na zakończenie tego podrozdziału szybka zabawa<sup>9</sup> polegająca na doborze kształtu mandali. Polecenie brzmi - wybierz najładniejszą mandalę. Takie mandale można wydrukować i pokolorować co wraz z analizą symboli pozwoli pogłębić interpretację mandali.

	<p><b>Harmonia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• harmonia, ład, równowaga</li> <li>• osobowość złożona</li> <li>• kobieca delikatność i wrażliwość, ale również męska siła oraz ambicja</li> <li>• siła tkwi w dumie i pięknym charakterze</li> <li>• mocny kręgosłup moralny</li> <li>• wie co jest najważniejsze</li> </ul>
	<p><b>Uzdrowienie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kontrolowana przez element ducha</li> <li>• siłą jest dobre zdrowie</li> <li>• bardziej dbać o to, co wewnętrzne</li> <li>• emocjonalność i psychika w dużej mierze odpowiada za to, jak się czujesz</li> <li>• zadbaj o ducha, a ulecysz ciału</li> </ul>

<sup>9</sup> Źródło: strona internetowa <https://www.jestpozytywnie.pl/przypatrz-sie-mandalom/> data logowania 3.09.2019

	<p><b>Intuicja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• siłą jest intuicja</li> <li>• mądrość sowy, która sprawia, że jesteś w stanie znaleźć drogę nawet w największych ciemnościach</li> <li>• szósty zmysł sprawia, że jesteś w stanie dostosować się do panującej sytuacji i znaleźć wyjście z największych tarapatów</li> <li>• nie jesteś osobą, która łatwo się poddaje</li> </ul>
	<p><b>Wnętrze</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bystry umysł i z niego korzystasz.</li> <li>• potrafisz wychwycić detale ze swego otoczenia, które są dla innych niedostrzegalne</li> <li>• myślisz logicznie, wyłapujesz setki powiązań przyczynowo-skutkowych</li> <li>• mistrz w rozgryzaniu ludzi i ich motywacji</li> <li>• jednostka nietuzinkowa i wyjątkowa</li> </ul>
	<p><b>Przebaczenie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mandala kontrolowana przez żywioł wody</li> <li>• siłą Twego charakteru jest przebaczenie</li> <li>• jesteś wierny i kochasz bezinteresownie, w imię tego, co czujesz, potrafisz zaś wybaczyć nawet najgorsze przewinienie</li> </ul>
	<p><b>Miłość</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• siłą, ale i potrzebą jest miłość</li> <li>• potrafisz kochać i oddać się drugiej osobie w całości</li> <li>• brak samoakceptacji</li> <li>• pokochaj samego siebie, a inni również Cię pokochają</li> </ul>
	<p><b>Współczucie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• żywiołem, który rządzi tą mandalą jest powietrze</li> <li>• jesteś istotą hojną, wcieleniem ogromnej siły i dobroci</li> <li>• siłą jest empatia i współczucie, którym obdarzasz innych</li> </ul>

	<p><b>Siła</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• moc stanowi siła</li> <li>• upór w dążeniu do celu</li> <li>• silny charakter</li> <li>• niezłomna wola</li> <li>• olbrzymia wewnętrzna siła</li> <li>• kiedy tylko znajdziesz jakiś życiowy cel, będziesz do niego wytrwale dążyć, aż w końcu go osiągniesz</li> </ul>
	<p><b>Inspiracja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• siłą jest wyobraźnia</li> <li>• ciekawość świata, poczucie estetyki i kreatywność</li> <li>• pokaż ludziom swą prawdziwą, piękną naturę, a staniesz się ich inspiracją</li> </ul>
	<p><b>Ochrona</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrafisz strzec tego, co dla Ciebie ważne</li> <li>• podskórnie wyczuwasz, kto Ci źle życzy</li> <li>• unikasz konfliktów, lecz w bezpośredniej konfrontacji biedny jest ten, który nadepnie Ci na odcisk</li> </ul>

## Rozdział IV

### Rysunek



#### 4.1. Rodzina

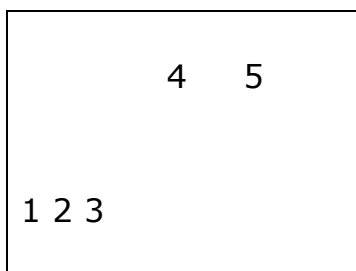
Autorką testu stosowanego w Polsce i to zarówno w pracy opiekuńczo-wychowawczej, ale także profesjonalnie w pomocy i diagnozie psychologicznej jest A. Frydrychowicz (1984,1996). Test Rysunek Rodziny to metoda projekcyjna przeznaczona do badania stosunków wewnątrzrodziny. Część pierwsza badania to rysunek dziecka według instrukcji: "Narysuj rodzinę, jakąś chcesz". Część druga, to wywiad z dzieckiem prowadzony na podstawie wykonanego rysunku. Rysunek ocenia się ze względu na formę i treść, według podanych w podręczniku reguł. Test odznacza się wysoką rzetelnością. Przeważnie stosowany jest do badania dzieci w wieku 6-11 lat. Badanie ma charakter indywidualny bez ograniczeń czasowych. Test, z powodzeniem może być też stosowany w pracy z młodzieżą i dorosłymi (M. Szczepańska, 2020, 2020a, A. Śliwerski, T. Garstka, 2018).

Test interpretuje się w trojakim aspekcie: sprawności graficznej, struktury formalnej i treści. W przypadku formy uwzględnia się rozległość i siłę linii, ekspansywność rysunku, rozmieszczenie poszczególnych elementów w przestrzeni. Analizując treści, uwzględnia się umieszczenie postaci badanego wśród innych, kolejność rysowania poszczególnych postaci, pomijanie niektórych postaci, dodatkowe ozdabianie lub zubożanie ich w porównaniu z innymi postaciami umieszczonymi na rysunku. Analizując kolejność rysowania, zwracamy uwagę na rysowanie postaci w pierwszej i ostatniej kolejności. Analizując rozmieszczenie postaci w przestrzeni możemy zauważyć, że niektóre z nich stoją blisko siebie, trzymają się za ręce, albo też są od siebie oddalone lub pominięte. Przy interpretacji tego testu bierze się również pod uwagę reakcje emocjonalne dziecka podczas wykonywania rysunków poszczególnych postaci (A. Frydrychowicz,1984).

- Badanie : rozpoczynamy od nawiązania przyjaznej i dającej poczucie bezpieczeństwa rozmowy. Pytania mogą dotyczyć zainteresowań, wieku dziecka jednak nie obejmują rodziny. Ważne, aby pytania nie

miały charakteru oceniającego wraz z zabarwieniem emocjonalnym. Konieczny jest także wywiad rodzinny prowadzony z rodzicem lub opiekunem prawnym. Czas trwania badania określa się na około godzinę (około 35 min, analiza rysunku i interpretacja wyników – około 30 min). Podstawowe materiały to kartka papieru w formacie A4, miękkie dobrze zatemperowane kredki (nie flamastry), miękki ołówek (nie dopuszczalne używanie gumki i linijki).

- Rysowanie: polecenie: NARYSUJ RODZINĘ, JAKĄ CHCESZ, szczególnie podkreślając "NARYSUJ RODZINĘ". Jeśli zachowanie badanego wskazuje na niezrozumienie instrukcji należy ją powtórzyć wyjaśniając znaczenie słowa "rodzina". Dziecko ma dowolność wykorzystania kredek i ołówka. Podczas rysowania należy dziecko obserwować. A. Frydrychowicz (1996) proponuje zastosowanie pomocniczego prostokąta na którym badacz zaznacza cyframi kolejność rysowania poszczególnych postaci w takim samym układzie przestrzennym. Po zakończeniu rysowania i ustaleniu w wywiadzie z badanym, kogo przedstawia każda z narysowanych postaci, zaznaczamy to w prostokącie np. M-1 (matka rysowana jako pierwsza).



Podczas rysowania prowadzona powinna być dyskretna obserwacja badanego i rzetelne zapisywanie wszystkich reakcji emocjonalnych i komentarzy badanego związanych z wykonywanym rysunkiem. W trakcie rysowania, gdy badany przerywa rysowanie lub zniechęca się do dalszego rysowania należy to odnotować (przy której postaci dziecko nie chce dalej rysować) i zachęcić dziecko do dalszego rysowania na przykład chwając je. W czasie rysowania badacz nie wypowiada żadnych uwag.

Po wykonanym rysunku i stwierdzeniu przez badanego, że rysunek jest gotowy należy przystąpić do rozmowy. Wywiad powinien być przeprowadzony zgodnie z zasadami prowadzenia wywiadu klinicznego. Należy uwzględniać wszystkie objawy reakcji emocjonalnych dziecka (niepokój,

momenty wahań, przedłużenia reakcji itp.) Odpowiedzi dziecka oraz wszystkie obserwacje jego zachowania podczas rysowania i wywiadu należy odnotować w Arkuszu Zapisu A.Frydrychowicz ( 1984,1996).

Arkusze Zapisu ( A.Frydrychowicz,1984.1996)

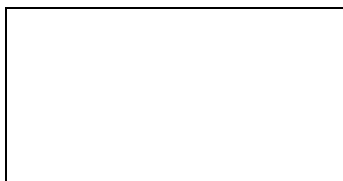
- nazwisko i imię
- wiek
- data urodzenia
- data badania
- przedszkole,szkoła
- grupa, klasa
- nazwisko badającego

Nastrój badanego: pogodny, niespokojny, apatyczny, lękowy, rozdrażniony, podniecony

Stosunek do badania: bardzo zainteresowany, zainteresowany, nie zainteresowany, bierny, negatywistyczny

Zachowanie badanego podczas rysowania: (momenty zahamowania, niechęć do rysowania którejś z postaci, wypowiedzi dziecka itp.).....

Kolejność rysowania



W czasie kiedy badany rysuje, należy zaznaczyć w prostokącie cyframi kolejność rysowania postaci w takim układzie przestrzennym w jakim rozmieszczone zostały na rysunku. Po ustaleniu w rozmowie z badanym kogo postać przedstawia, zaznaczyć obok cyfr.

Wywiad z dzieckiem

1. Opowiedz mi o rodzinie, którą narysowałeś, co to za rodzina?

cel pytania: ustalenie, jaką dziecko rodzinę narysowało „swoją” czy „jakaś”, identyfikacja poszczególnych osób umieszczonych na rysunku

2. Powiedz i pokaż, kogo narysowałeś na swoim rysunku?

cel pytania: ustalenie, jaką dziecko rodzinę narysowało „swoją” czy „jakaś”, identyfikacja poszczególnych osób umieszczonych na rysunku

3. Kto w tej rodzinie jest najbardziej miły, dobry? Dlaczego?

cel pytania: informacje na temat osoby, do której dziecko ma najbardziej pozytywny stosunek emocjonalny

4. Kto w tej rodzinie jest najmniej miły, dobry? Dlaczego?

cel pytania: informacje na temat osoby, do której dziecko ma najbardziej negatywny stosunek emocjonalny

5. Komu w tej rodzinie jest najlepiej, kto jest najbardziej szczęśliwy? Dlaczego?

cel pytania: spostrzegany przez dziecko obraz więzi emocjonalnych między poszczególnymi członkami rodziny

6. Komu w tej rodzinie jest najgorzej, kto jest najmniej szczęśliwy? Dlaczego?

cel pytania: spostrzegany przez dziecko obraz więzi emocjonalnych między poszczególnymi członkami rodziny

7. Czy chciałbyś coś zmienić w tej rodzinie?

cel pytania: informacje na temat najsilniej odczuwanych przez dziecko konfliktów w rodzinie



8. Dlaczego nie narysowałeś .....? (w przypadku, kiedy dziecko rysując własną rodzinę pomija na rysunku postacie wchodzące w jej skład)

cel pytania: uzasadnienie pominięcia postaci na rysunku

.....

.....

Inne wypowiedzi badanego dotyczące własnej rodziny.

.....

.....

Analiza treści rysunku (oznaczyć krzyżykiem)(M-matka, O-ojciec, S-sam, D- dziecko przy rysunku jakiejś rodziny)

Cechy rysunku poszczególnych postaci	M	O	D S	Rodzeństwo				Pozostali		
Rysowanie postaci w pierwszej kolejności										
Wyraźne powiększenie postaci w porównaniu z innymi										
Największe ozdobienie postaci										
Rysowanie postaci w ostatniej kolejności										
Wyraźne zmniejszenie postaci w porównaniu z innymi										
Najmniejsze ozdobienie postaci(wskaźnik dodatkowy)										
Wyraźne odsunięcie postaci od pozostałych										

Pominiecie postaci										
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Usytuowanie postaci względem siebie

1. Postacie umieszczone obok siebie:

.....

2. Postacie połączone rękami:

.....

Duży, dominujący dom, rozdzielający postacie, niemowlę w wózku , małe dziecko nie istniejące faktycznie w rodzinie (występowanie zaznaczyć podkreślając). Inne uwagi dotyczące treści rysunku (wg kryteriów opisu zawartych w instrukcji)

.....

PODSUMOWANIE WNIOSKÓW WYNIKAJĄCYCH Z BADAŃ

.....

Przydatne informacje w interpretacji rysunku (A.Frydrychowicz,1996, S.Chernet-Corroy 2005, W.Karolak,2005, G. Oster 2019, P.Wallon, A. Cambier, D. Engelhart, 1993, M. Braun- Gałkowska, 2002):

- dziecko zazwyczaj przedstawia postaci bez niedomówień. W jego rysunkach pojawiają się dość wyraźne portrety zarówno matki, jak i ojca. Symbolika rodziców wyraża podświadome treści, które tkwią głęboko w każdym z nas
- rysowanie postaci w pierwszej kolejności: kolejność rysowania postaci – znaczenie w obrębie struktury rodzinnej: W pierwszej kolejności rysowana postać najważniejsza, posiadająca władzę w rodzinie. Dziecko nie musi być z nią najsilniej związane. Kolejność rysowania związana z identyfikacją. Dziewczynki częściej rysują jako pierwszą postać matki, chłopcy – ojca. Jeśli jako pierwsza rysowana jest postać kogoś z rodzeństwa, oznacza to uprzywilejowaną pozycję tej osoby w rodzinie. Własną postać na pierwszym miejscu częściej rysują dziewczynki niż chłopcy. Oznacza to tendencję do dominacji, koncentracji na sobie. W ostatniej kolejności rysowana jest postać wg dziecka najmniej ważna w rodzinie. Narysowanie na końcu własnej postaci oznaczać może, że dziecko nie czuje się akcepto-

wane w rodzinie. Może też oznaczać pokazanie „porządku chronologicznego” w rodzinie;

- relatywna wielkość rysowanych postaci: powiększone są postacie dominujące w rodzinie (najczęściej matka). Zmniejszenie postaci oznacza chęć obniżenia jej wartości;
- ozdobienie postaci – znaczenie w obrębie struktury rodzinnej: wskaźnik dodatkowy, świadczący o znaczeniu postaci w rodzinie, ozdobienie dodatkowym elementem/kolorami – emocjonalność;
- usytuowanie postaci względem siebie – więź emocjonalna między członkami rodziny: umieszczenie postaci obok siebie – rysujący umieszcza swoją postać obok tej, którą uważa za najważniejszą lub z którą jest najsilniej związany. Połączenie postaci dłońmi – silna więź emocjonalna lub pragnienie więzi. Odsunięcie postaci – zakłócenie więzi emocjonalnej, dystans między rysującym a tą postacią. Oddzielać może np. drzewo, mebel, pionowa linia. Interpretując odsunięcie należy zachować dużą ostrożność;
- usytuowanie postaci na rysunku: zazwyczaj matka znajduje się z lewej strony (lewa strona oznacza przeszłość), a ojciec z prawej (przyszłość) strony rysunku. Zamiana miejsc świadczy o wchodzeniu matki i ojca w zmienione role;
- usytuowanie dzieci na rysunku: zazwyczaj dzieci rysowane są w środku kartki pomiędzy rodzicami. Zamiana miejsc oznacza wypełnianie przez dziecko roli matki, ojca lub najstarszego/najmłodszego dziecka;
- zaakcentowanie konfliktów jawnych: pominięcie rodziców lub jednego z nich, dewaloryzacja rodziców, dewaloryzacja rywala (zwykle kogoś z rodzeństwa) oraz pominięcie rywala;
- zaakcentowanie konfliktów maskowanych: agresja wyrażana poprzez identyfikację z agresorem, agresja wyrażana w postaci zwierzęcia (zwierzęcia którego w rzeczywistości nie ma w rodzinie lub członek rodziny jest narysowany jako zwierzę), agresja wyrażona w postaci dystansu odległości od innych członków rodziny, agresja poprzez obecność przedmiotów uosabiających agresję na przykład: przedmioty służące do walki (karabin, nóż);
- niepokój w rysunkach dzieci: mniejsza barwność rysunków, ciemne kolory, szarość, mniej zamaszta kredka, mniejszy nacisk kredki, niekompletne ciało rysowanych postaci, postaci sztywne i bez ruchu, postaci relatywnie małe, nie w pełni wykorzystana przestrzeń;
- samotność dziecka: rysunki bez postaci z rodziny, samotne np. tylko z psem lub przed telewizorem;

- podwyższona agresja dziecka: używanie na rysunku silnego nacisku kredki i równocześnie koloru czerwonego z czarnym, duże postaci ( powyżej 10 cm) czasami zajmujące całą kartkę lub nie mieszcząca się na niej, występowanie agresywnych zwierząt, zaznaczanie walorów płci w sposób wulgarny( duży biust, przyrodzenie), bójk, krew, zranienia;
- niepokój powiązany z agresją u dzieci: występuje częściej u chłopców niż dziewczynek i przejawia się w postaci używania dużej ilości koloru czerwonego, a czasami tylko czarnego, rysowania postaci i agresywnych zwierząt, rysunki są bez rozmachu ( ściśnięte), występują puste białe przestrzenie;
- tendencje schizofreniczne u dzieci: niespokojny rytm rysowania, nadmierne zdobienie rysunku (rytmicznie powtarzane ornamenty, natłok form i postaci nachodzących na siebie), kontaminacje ( przechodzenie jednej formy czy postaci w drugą, surrealizm ( dziwne i niespodziewane treści, a także zwielokrotnione części ciała), geometryzacja gdzie w rysunek wplecione są figury geometryczne, litery, napisy, symbole oraz dziwaczne maszyny czy aparaty, okaleczone postaci i sceny seksualne. W interpretacji rysunku dużą rolę odgrywają rozmowy z rysującym który dookreśla swój rysunek „ta postać jest duszą pozostałych...”, las w koronach drzew ma ukryte oczy i ręce które łapią i nie puszczają”;
- odzwierciedlenie reakcji depresyjnych: złość do rodziców i rodzeństwa za niejednakową miłość, pogarda dla ojca alkoholika zaznacza się w dodatkowej rozmowie po narysowaniu rodziny. W rysunku zaś pominięcie dzieci bo “dzieci są złe i dużo kosztują”. Nieakceptacja siebie poprzez pominięcie części ciała i pozostawienie tylko głowy, a także identyfikacja ze zwierzęciem które jest bojaźliwe i bezradne ( zając, pisklę);
- identyfikacja regresywna: poczucie bezsilności i niemożność sprostanania trudnym sytuacjom, chęć ucieczki przejawia się w rysunkach jako rysowanie dziecka w wózek, bezbronny dzidziusia czyli młodszego niż wiek metrykalny rysującego;
- zwrot narcystyczny: waloryzacja siebie, na rysunku znajduje się tylko rysujący ;
- zawód w stosunku do rodziców, w skrajnym przypadku na rysunku znajduje się tylko rysujący z przedmiotami codziennego użytku;
- nieprawidłowa identyfikacja z własną płcią: zazwyczaj dziewczynki nie zmieniają obiektu identyfikacji, chłopcy zaś, początkowo identyfikują się z matką (do 5 roku życia), zaś od 6 roku życia z ojcem.

Zaburzenia identyfikacji są zazwyczaj spowodowane nieobecnością któregoś z rodziców lub ich nałogami wtedy mogą powstać zaburzenia identyfikacji. W takim przypadku chłopiec może identyfikować się z dziadkiem, bratem czy wujkiem. Całkowita nieakceptacja swojej płci manifestuje się całkowitym pominięciem siebie na rysunku;

- analiza linii, jaką został wykonany rysunek: rozległość i siła linii – ekstrawersja, stabilność emocjonalna; linia słaba, cienka, niewyraźna, przerywana – niepewność, lękowość, tłumienie uczuć; linia gruba, zdecydowana, długa – pewność siebie, żywe, otwarte reakcje emocjonalne;
- wielkość postaci w stosunku do kartki: postacie duże to te zajmujące ok. 2/3 wysokości kartki, postacie bardzo małe nie przekraczają 3 – 4 cm; postacie małe, na brzegu kartki – introwersja, zahamowanie, lękowość, niska samoocena; postacie duże, zajmujące większą część kartki, a także nie mieszczące się na niej – ekstrawersja, ekspansywność, agresja;
- oznaki molestowania seksualnego: jeśli na rysunku ojciec, matka są przedstawieni w pozycji leżącej, ojciec narysowany z elementami seksualnymi( język, penis) lub ręka dziecka rysowana jest na pupie, pod sukienką, w spodniach;
- dodatkowe elementy na rysunku: nałogi rodziców lub innych dzieci pijaństwo ( czerwony nos) lub narkomania(strzykawka)
- dodatkowe elementy na rysunku: woda (kolor niebieski) – przedstawia siłę żeńską i matkę (symboliczną bądź rzeczywistą). Obecność matki może być wyrażana przez bezmiar wody: morze, jezioro, staw, wodę cichą i dającą życie;
- dodatkowe elementy na rysunku: słońce, które pojawia się na obrazku, ukazuje relacje między dzieckiem a ojcem, oraz to jak postrzega jego władzę. Słońce potężne i otoczone promieniami świadczy o silnym znaczeniu ojcowskiego wizerunku. Jeśli ojciec budzi lęk, jest ono mniej widoczne i występuje gdzieś daleko na horyzoncie. Zachodzące słońce najczęściej wskazuje na konflikt z ojcem bądź z autorytetem w ogóle. Ojciec przedstawiony jest na ogół w formie słońca, może jednak przybrać postać króla, którego korona symbolizuje dominację i silny wpływ, bądź potężnych zwierząt albo inne, zwłaszcza falliczne kształty;
- dodatkowe elementy na rysunku: narzędzia przemocy do których należy kij, pas trzymany w ręku;
- pojawienie się kompleksu Edypa: jest zjawiskiem, które polega na pożądaniu przez dziecko rodzica płci przeciwnej – w tym przypadku

chłopiec marzy o wejściu w związek ze swoją matką. Bardzo charakterystyczna jest również rywalizacja w tym okresie z rodzicem płci przeciwnej – ojcem – który staje się dla małego chłopca seksualnym rywalem. W obu przypadkach dziecko pragnie mieć na wyłączność rodzica płci przeciwnej, przy czym chłopiec dostrzega ojca jako przeszkodę, dziewczynka traktuje zaś matkę jako rywalkę. Pragnienie usunięcia konkurenta jest dla dziecka nie do przyjęcia i wywołuje w nim lęk. Nie przejawia się więc ono świadomie, inaczej spowodowałoby silne poczucie winy. Rywal jest jednocześnie obiektem miłości i wrogości. Faza ta pociąga za sobą silne reakcje emocjonalne. Stanowi ona etap rozwoju osobowości i trwa dopóki dziecko nie odnajdzie swojej prawdziwej tożsamości płciowej i nie skieruje swoich zainteresowań ku relacjom zewnętrznym.

- Faza Edypa występuje wyraźnie w rysunkach przedstawiających rodzinę. Główne cechy charakterystyczne: uwypuklanie symboli płciowych przez dziecko, które podkreśla własną kobiecość bądź męskość. Rysujący portretując rodzinę, może przedstawić siebie na uprzywilejowanym miejscu obok rodzica płci przeciwnej, tworząc z nim parę. Rodzic tej samej płci zostaje dyskretnie odsunięty lub odizolowany. W niektórych przypadkach stanowi on wyraźnie cel agresji, ulegając jakiejś groźbie – w zależności od sytuacji narysowanej na obrazku. O fazie tej świadczy także wielkość postaci (dziewczynki malują siebie równie wysoką albo wyższą od matki, wyraźnie pragnie w ten sposób zająć jej miejsce. W rysunku może być także wyraźne oddalenie od siebie rodziców (ojciec i matka występują na rysunku osobno lub oddaleni od siebie). Celowe nie namalowanie siebie na portrecie rodzinnym lub namalowanie pod postacią jakiegoś zwierzęcia np. psa;
- konflikty rodzinne w rysunkach osób dorosłych: dorośli bardziej kontrolują powstawanie rysunku niż dzieci. Niemniej u osób, które nie są zadowolone z małżeństwa występuje brak barw wskazujący na stłumienie emocjonalne, agresja, rzadkie przedstawianie małżonków blisko siebie, duże oddalenie lub oddzielenie przedmiotami, brak wykonywania wspólnej czynności, często postaci nie mają twarzy lub dłoni, brak zaznaczenia podsystemów rodzinnych, wielkość wszystkich członków rodziny jest taka sama i bez dodatkowych pytań nie można odróżnić, kto jest ojcem, a kto synem, zamiast podsystemów rodzinnych pojawiają się koalicje (matka z dzieckiem lub dziećmi, matka z córką, ojciec i syn, dziecko z babcią itp., matka i dzieci przedstawieni są blisko siebie czasem w interakcji, natomiast ojciec

- odległości od nich, dewaloryzowany lub nieobecny, kobiety częściej dewaloryzują męża a mężczyźni siebie, ogólnie rysunki są smutne;
- neurotyczny niepokój w rysunkach dorosłych: duże białe przestrzenie, mało barwny rysunek, brak ruchu, małe postaci, przesunięcie w lewo ( postaci lub ważne elementy), brak podstawy-zawieszenie w próżni, niepełne ciała postaci( schematyzm, bez przestrzeni, twarzy, dłoni, stóp), zastępowanie postaci ludzkiej symbolem, brak elementów dodanych ( drzewa, sprzęty, kwiaty), treści wskazujące na lęk to ukrycie siebie za skałą lub innym sprzętem, bycie atakowanym przez innych lub zwierzę, odwrócenie innych postaci do postaci rysującego;
  - zadowolenie z relacji w rysunkach osób dorosłych: współmałżonek przedstawiony jako równy ( taka sama wielkość postaci, brak dewaloryzacji, występuje bliskość przestrzenna i interakcyjna, tworzenie podsystemów w skład których wchodzi rodzice małżonków);
  - dzieci w rysunkach dorosłych: przedstawiane bez pomijania i dewaloryzowanie, ale jako wyraźny podsystem, wielkość postaci jest zróżnicowana wiekiem, występują wspólne interakcje i wspólna przestrzeń. Całość rysunku jest wesoła i dynamiczna;
  - korelacja z testami osobowości: słabo zintegrowane części ciała – niska tolerancja na frustrację i impulsywność; zacernianie pustych pól – niepokój; zacernianie twarzy – poważnie zaburzony, negatywny wizerunek siebie; zacernianie rąk – przejawy agresji; nachylenie postaci – niestabilność, brak równowagi psychicznej; niewielkie rozmiary postaci – skrajny brak poczucia bezpieczeństwa, wycofanie, depresja; duże wymiary postaci – ekspansywność, słaba kontrola wewnętrzna; przezroczyste elementy rysunku – niedojrzałość, impulsywność, skłonność do wyładowywania się; zęby – agresja; krótkie ręce – tendencje do wycofywania się, zwracania do wewnątrz, próby hamowania impulsów; długie ręce – pragnienie zdobywania lub gromadzenia, sięganie w kierunku innych ludzi; duże dłonie – wyładowywanie się; brak dłoni – zakłopotanie, poczucie nieprzystosowania; brak rąk – poczucie winy z powodu odczuwanej wrogości lub seksualności; spoglądanie w bok – podejrzliwość skłonności paranoidalne;
  - w rysunku rodziny należy także zwracać uwagę na kolory i symbole ( tabele w rozdziale I i III tej książki oraz Dodatek).

Zdaniem M. Braun- Gałkowskiej (2002) uproszczoną wersją Testu Rysunku Rodziny jest Schematyczny Rysunek Rodziny. Wykonany rysunek pozwala zebrać dużą liczbę informacji i może być stosowany w badaniach dorosłych i młodzieży, natomiast nie jest zalecany do badań nad dziećmi. Rysunek Schematyczny wykonywany jest w konwencji realistycznej, a nie plastycznej jak w klasycznym Rysunku Rodziny. Rysunek wykorzystuje takie symbole jak, figury geometryczne, kwiaty, serca itp. Osobom badanym jest go łatwiej rysować. Badaniom można poddać jedną osobę lub całą rodzinę i porównać uzyskane wyniki. Metoda należy do grupy badań jakościowych i może służyć do poprowadzenia rozmowy z badanym. Celem jest uświadomienie problemów, które następnie możemy korygować w toku psychoterapii.

Badanie rozpoczynamy od nawiązania przyjaznej i dającej poczucie bezpieczeństwa rozmowy. Pytania mogą dotyczyć zainteresowań jednak w żadnym stopniu nie obejmują rodziny.

Polecenie:

„Przedstaw schematycznie siebie i swoją rodzinę uwzględniając dziadków i ewentualnie inne osoby, które mają dla Ciebie znaczenie. Kobiety symbolizuje się przy pomocy kółka, a mężczyzn-kwadratu. W symbolach wpisz kto to jest, np. brat itd. Osoby nieżyjące oznacz krzyżykiem. Zaznacz też, jaki rodzaj kontaktów wiąże te osoby między sobą. Kontakt oznacz przy pomocy linii: dobry kontakt linią ciągłą, średni- przerywaną, zły-konfliktowy- przekreśloną” (M. Braun- Gałkowska,2002,s.54).

Rysunek wykonywany jest ołówkiem na papierze formatu A-4 w obecności badacza. „Interpretacja opiera się na ogólnych założeniach metod projekcyjnych, które przyjmują, że podawane w nich bodźce wywołują reakcje różne w zależności od tego, jaka jest osobowość, historia życia i sytuacja osoby badanej”( M. Braun- Gałkowska, 2002,s.54).

Tabela 37

Wskaźniki do interpretacji Schematycznego Rysunku Rodziny (M. Braun-Gałkowska,2002,ss.54-55)

Wskaźniki	
ogólny wygląd rysunku	<ul style="list-style-type: none"> <li>• staranność wykonania, poprawki, przekreślenia, itp.</li> <li>• cechy graficzne kreski: jej długość i nacisk</li> <li>• umieszczenie rysunku na kartce</li> <li>• jak część kartki zostaje wykorzystana</li> <li>• liczba osób i zaznaczonych relacji</li> <li>• przeważający typ relacji</li> </ul>



przedstawienie siebie przez autora	<ul style="list-style-type: none"> <li>• usytuowanie siebie (centrum rysunku, z boku, na górze, na dole)</li> <li>• sposób podpisania siebie</li> <li>• symbol użyty dla siebie w porównaniu z innymi symbolami (jego wielkość i nacisk kreski)</li> <li>• relacje z innymi osobami</li> <li>• odległość od innych osób</li> <li>• ewentualne pominięcie siebie</li> </ul>
przedstawienie innych osób	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wielkość użytych symboli</li> <li>• rozmieszczenie przestrzenne (kto na górze, kto na dole, w centrum, w oddaleniu od innych)</li> <li>• ewentualne zapomnienia i pominięcia osób faktycznie istniejących</li> <li>• użycie dodatkowych symboli np. grubsza kreska</li> <li>• sposób podpisania osób</li> <li>• relacje między osobami</li> </ul>
relacje w rodzinie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podsystemy, koalicje, konflikty</li> <li>• relacje między rodzicami</li> <li>• relacje z osobami swojej płci i płci przeciwnej</li> <li>• relacje między osobami z rodziny ojca i matki</li> </ul>
uwzględnienie pokolenia dziadków	<ul style="list-style-type: none"> <li>• odległość między rodzicami ojca i matki</li> <li>• pominięcia</li> <li>• relacje między dziadkami</li> <li>• relacje między dziadkami a rodzicami</li> </ul>
ewentualne inne osoby	
ewentualne inne informacje	

Schematyczne rysunki osób zadowolonych z małżeństwa zdaniem M. Braun- Gałkowskiej (2002) zajmują całą kartkę. Między małżonkami a dziećmi kontakty są zaznaczone jako dobre. Rysują małżonka i siebie mniej więcej na tym samym poziomie. Osoby niezadowolone z małżeństwa odzwierciedlają w rysunku zatarcie granic między rodziną własną, a rodziną pochodzenia.

Źródłem poznawania relacji w rodzinie poza rysunkiem może też być przedstawienie teatralne. Ciekawym narzędziem uzupełniającym może być Test FTT<sup>10</sup> czyli test bajek. Zawiera on postacie ze znanych bajek. Zada-

<sup>10</sup> W Polsce został wydany drukiem: C. Coulacoglou (2007), FTT - Test Bajek, Wydawnictwo ERDA, Warszawa

niem dziecka jest odpowiedzenie na pytania związane z ilustracjami np. co dana postać myśli, co czuje, dlaczego tak się zachowuje, co mogłaby zrobić. Test bajek jest testem projekcyjnym bazującym na psychoanalizie i teorii relacji z obiektem. W teście znalazły się stenowe i centylowe normy dla trzech przedziałów wieku: 6-7 lat, 8-9 lat i 10-12 lat, opracowane na podstawie wyników 873 greckich dzieci. Narzędzie pomocne jest w diagnozie relacji w rodzinie w ustalaniu takich zmiennych jak lęk, agresja, obraz siebie, potrzeba ochrony, potrzeba aprobaty, różne mechanizmy obronne. Test bajek analizuje łącznie 29 wskaźników osobowości. Przeznaczony dla dzieci od 6-12 lat. Badania przeprowadzane są indywidualnie. Czas trwania badania Testem Bajek to około 45 minut.

Jeśli dzieci są edukowane teatralnie, znają techniki lalkarskie lub grają w kostiumach mogą w sposób adekwatny przedstawić role jakie pełnią poszczególne członkowie rodziny. Prostym rozwiązaniem jest narysowanie sylwet członków rodziny i odgrywanie ról. Poza sylwetami przymocowanymi do listewek możemy wykorzystać także maski (aktor z maską, aktor z maską, aktor w masce). Interesujące dla dzieci jest też wykonanie lalek ze szmatek lub skarpet (M. Szczepańska 2020b).



## 4.2. *Drzewo*

Test Rysunek drzewa Ch. Kocha (1993) pozwala na analizę rysunku w perspektywie symbolicznych motywów graficznych. Osadzone w ziemi korzenie, stabilny pień i koronę stanowi oś natury, ale też oś osobowości. Rysowanie drzewa znalazło zastosowanie w psychologii, głównie do oceny intelektualnego i emocjonalnego poziomu rozwoju człowieka. Przedstawiony niżej test jest zarówno chwalony jak i krytykowany. Zwolennicy (J.P. Norcross, G. P. Koocher, A. Garofalo, (2006) widzą w nim źródło treści nieuświadomionych, przeciwnicy prymitywne podejście do badania (K.

Stemplewska- Żakowicz, 2012). Interesujący jest także fakt, iż aktualnie prowadzone są badania nad wykorzystaniem testu w psychiatrii i medycynie ogólnej. Test Drzewa, będąc testem osobowości, pozwala na ocenę i wychwycenie regresywnych zmian w funkcjonowaniu osoby w obliczu stresu choroby nowotworowej i cierpienia bólowego. Jest dobrym uzupełnieniem badania świadomego radzenia sobie przez pacjentów i pozwala na lepsze jego zrozumienie (B. Basińska , H. Czuchnowska, 2020). Przedstawiany test został także wykorzystany w badaniu wyrazu przeżytej traumy w kontekście przeżyć dysocjacyjnych przez M. Bieniewicz-Wolak (2010). Autorka wskazuje na duży związek i moc diagnozująca Testu Drzewa Ch. Kocha (1993).

Badany proszony jest o narysowanie drzewa.” Przy rysowaniu zanadto pedantycznym lub nienaturalnym ... test można powtarzać”( Ch. Koch,1993, s. 55). Wtedy prosimy rysującego, aby narysował drzewo owocowe różne od tego, które powstało przed chwilą lub narysowanie drzewa z koroną i gałęziami itd. Ważne jest, aby rysujący podchodził do zadania swobodnie i nie miał poczucia, że o wyniku testu decydują zdolności rysunkowe. W podręczniku do testu Ch. Koch (1993) zamieszcza szczegółowe tablice do Testu Drzewo (ss.55- 98).

Tabela 38

Analiza rysunku Ch. Koch(1993)

Obszar, system rozmieszczenia, elementy	Interpretacja
<p>system rozpatrywania płaszczyzny (s. 17)</p> <p>(podział kartki na cztery równe części, góra to wierzchołek drzewa, środek linia przejścia w koronę, dół to dolny koniec pnia; podział na cztery części nie obejmuje korzeni)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• góra: ekspresja-impresja, rozwinięcie-rozwój</li> <li>• linia przejścia pnia w koronę: góra- zachowanie w rzeczywistości; dół – jaźń, wyposażenie wrodzone,, warstwy prymitywne, instynkt, emocje, rezerwa życiowa, powściągliwy napęd</li> <li>• podłoże : środowisko, krajobraz</li> <li>• Korzenie: zaakcentowanie tego co jest poniżej: ziemia, ociążałość, zahamowania, czasami zintensyfikowana prymitywność</li> </ul>
<p>korzenie (s.57)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• na powierzchni: powiązanie z ziemią, prymitywizm, przejaw działania podświadomości, dążność instynktów i popędów, dążność do tradycji (chłopskie rozumowanie, zakorzeniony, tępy,</li> </ul>

	<p>ociężałość, ociężałość ruchów, konserwatyzm</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zagłębione w ziemi: trwanie w bezruchu, zahamowania, powolność, niedorozwinięte lub słabe wrodzone zdolności, powolność, poszukiwanie oparcia, zachowawczość, podwójne życie</li> </ul>
drzewo owocowe z pniem sosny (s.59)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prymitywność, skłonność do regresji, krępkłość, ograniczona dojrzałość, słabe różnicowanie umysłowe, instynktowność, uzdolnienia manualne i praktyczne, potrzeba doświadczeń</li> </ul>
podstawa pnia (s.60)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• umieszczona na krawędzi kartki (bez korzeni): dziecięca koncepcja świata( normalne dla dzieci do 8 roku życia), dla osób powyżej 10 lat: dziecinność, słabe uzdolnienia, wąskie horyzonty, infantylnizm</li> <li>• szersza z lewej: zahamowania, nawiązywanie do przeszłości, przywiązany do matki</li> <li>• szersza z prawej: brak zaufania, ostrożność, upartość, niechęć do współpracy</li> <li>• nagle szeroka na dole: zahamowanie, trudności w nauce, ociężałość</li> <li>• stopniowo rozszerzający się na dole : przewaga praktyczności nad teoretyzowaniem</li> <li>• wypustki korzeniowe na pniu: korzystanie tylko z rzeczy dostępnych ,brak szerokich poglądów i rozumienia całości</li> </ul>
kontur pnia (s.61-62)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ukształtowany przez dwie ciągłe linie pozostające w różnej odległości od siebie</li> <li>• przerywana linia pnia robiona krótkimi pociągnięciami: drażliwość</li> <li>• przerywana linia pnia robiona krótkimi pociągnięciami po obu stronach pnia: impulsywność, wewnętrzna kruchość układu nerwowego, niecierpliwość, drażliwość</li> <li>• wężkowata linia po obu stronach pnia: żywotność, ożywienie, wprawy w adaptacji</li> <li>• nieregularny przebieg linii pnia drzewa po lewej stronie( strona prawa linia ciągła):wrażliwość, zahamowanie, psychiczny traumatyzm</li> <li>• nieregularny przebieg linii pnia drzewa po prawej stronie( strona lewa linia ciągła):trudności w adaptacji, skłonność do konfliktów, negatywny stosunek do otoczenia lub osoby z którą się miało konflikt, oznaki przebytych chorób</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>rozproszone krótkie kreski jak przy szkicowaniu: czułość, wrażliwość, empatia, gotowość do identyfikacji aż do utrat własnego ja, stan bezwładu</li> <li>uformowanie kanciaste: najbardziej diagnozujący symptom specjalnych trudności i urazu, choroby, wypadku</li> </ul>
powierzchnia pnia (ss. 62-63)	<ul style="list-style-type: none"> <li>powierzchnia: podrapana, szorstka, popękana kora: nadwrażliwy, kąśliwy, choleryk, brutalny, zrzęda, dobry obserwator, czuły, reaktywny</li> <li>linie punktowe nieregularne, proste, kątowe: nadwrażliwy, kąśliwy, choleryk, brutalny, zrzęda, dobry obserwator, czuły, reaktywny</li> <li>linie zakrzywione, łukowato zaokrąglone: gotowość do kontaktów, potrzeba kontaktów, chęć przystosowania się, ujmujący</li> <li>powierzchnia w plamy: traumatyzm, lęki, brak jasności, masturbacja (obserwowana w pojedynczych przypadkach)</li> <li>cieniowanie tylko z lewej strony: marzyciel, introwertyk, wrażliwy, podatny na zranienia, zahamowany, pedant</li> <li>cieniowanie tylko z prawej strony: zdolności adaptacyjne</li> <li>diagnozowanie cieniowania jest nieistotne w okresie dojrzewania</li> </ul>
pień regularny, prosty (dwie linie równoległe biegnące od podłoża do korony w równej odległości) pień (s.63). Ch. Koch (1993) pokazuje trzy wzajemnie wykluczające się grupy określeń	<ul style="list-style-type: none"> <li>wzorowy uczeń, wartościowy, fałszywy, silny, samowolny, uparty</li> <li>niewyuczalny, sztywny, prymitywny naśladowcy</li> <li>brak adaptacji, nieustępliwy, zdolności abstrakcyjne, obiektywizm</li> </ul>
zgrubienia i zwężenia pnia lub gałęzi, zgrubienia przy przejściu pnia w koronę (ss. 64-65)	<ul style="list-style-type: none"> <li>zgrubienia i zwężenia pnia lub gałęzi, zgrubienia przy przejściu pnia w koronę: zahamowanie, zeszywnienie, skomplikowane uczucia, nagromadzenie uczuć, zablokowanie, regresja, nieśmiałość</li> <li>gałęzie poszerzające się na końcach: ilościowe</li> </ul>

	osiągnięcia, fanatyczny pracownik, bojownik (czasami siła ważniejsza od taktyki), ekstrawertyk, grubiański, bezczelny, brutalny, arogancki, nieudolny, niedyskretny, impulsywny
krótki pień, długa korona (s. 66)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pewność siebie, potrzeba spełnienia, ambicja, zarozumiałość, samouwielbienie</li> <li>• korona wyższa po lewej stronie: życie w świecie pragnień</li> <li>• korona wyższa po prawej stronie: ambicje intelektualne</li> </ul>
długi pień, mała korona (s.66)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rysunek normalny dla dzieci w wieku przedszkolnym</li> <li>• u starszych: opóźniony rozwój, ograniczony umysł, infantylizm</li> <li>• u osób neurotycznych: regresja do stanów prymitywnych</li> </ul>
korona opadająca jak falbaniasta spódnica – jednokowa po obu stronach pnia(s.66)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• emocjonalność, słaba wola, pozwala sobą kierować, brak agresywności, brak gotowości do podejmowania decyzji</li> </ul>
gałąź nisko na pniu poniżej korony (dysproporcja) (s.67)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regresja, zahamowanie rozwoju, niestosowne zachowania, głupkowatość, dziecko w dorosłym, nieobliczalność, niezgrabność</li> </ul>
korona przestrzenna- w kształcie chmury lub piłki (s.67)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fantazja, pospolitość, schematyzm, próżność, napuszenie, brak energii, obawa przed realnym życiem, dziecinny,, naiwny, lekkomyślny, sympatyczny, opieszale</li> <li>• kształt pusty, bez wyrazu: brak koncentracji</li> <li>• kształt zwarty i napięty: koncentracja</li> <li>• zarys korony falisty: żywotny, miękki, plastyczny, zdolność adaptacji i podporządkowania się, towarzyski</li> <li>• zarys korony drżący: nerwowy, drażliwy, niepewny, nieokreślony, zahamowany, pełen obaw</li> </ul>
gałęzie korony obrysowane linią (błona płodowa) (s.68)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niekomunikatywność, niegodny zaufania, nieuczciwy, niecierpliw, zakłaman w stosunku do siebie</li> </ul>
końce gałęzi jak chmurki, twardy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• maskowanie i zaciemnianie swoich intencji, obawa kontaktu z rzeczywistością i stanięcia</li> </ul>

zarys gałęzi zakryty (s.68)	<p>twarzą w twarz z problemem, dbający o siebie, dobre maniere</p>
korona akardowa (jedna regularna chmurka z jednakowymi zaokrąglonymi wypustkami)(s.68)	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyczucie formy, sumiennosc, uprzejmosc</li> </ul>
gałęzie w kształcie liści palmowych, Duzy kształt z tępym zakończeniem) (s.69)	<ul style="list-style-type: none"> <li>powściągliwy, podejrzliwi, ostrożny</li> </ul>
drzewo ułożone na ścianie ( płaska stylizacja), prosty pień równomiernie po obu stronach rozłożenie gałęzi (s.69)	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyrafinowany, talent konstrukcyjny, utrwalony nawyk posłuszeństwa, ustawiczne bycie w roli ucznia, zdyscyplinowany pracownik, uleglosc, brak niezalezności, zaklamany wobec siebie, nienaturalny, tradycjonalista, niemozność uwolnienia się od siebie</li> </ul>
centryczność w ułożeniu korony, dążenie do środka, gałęzie łukowate, linie ułożone dookoła centrum jak warstwy cebuli (s.70)	<ul style="list-style-type: none"> <li>rezerwa, koncentracja, energia, nieustępliwość, opanowanie, zdecydowanie, niezalezność, harmonia, niekomunikatywność</li> <li>centryczność: dążenie do środka: poczucie niezalezności, zamknięty w sobie</li> <li>centryczność: uciekanie od środka gałęzie i łukowate linie biegną ze środka na zewnątrz: agresja, potrzeba aktywności, zapal, pracowitość, gorliwość, wielostronna sklonność do adaptacji</li> <li>centryczność: uciekanie od środka, gałęzie jak kolce jeza: niestałość, regresja, pasywność, uleglosc społeczna, opieszałość, utrzymywanie dystansu</li> </ul> <p>ważne: nawet w czystym graficznym sensie formy odśrodkowe mają podwójne znaczenie, każde dążenie z zewnątrz można również rozważyć, jako dążenie z zewnątrz do wewnątrz. Z tego powodu przy takich rodzajach kształtów wyrazu tendencje agresywne często mieszają się ze wspomnianymi tendencjami do regresji</p>
korona promienista (kształt wachlarza) (s.71)	<ul style="list-style-type: none"> <li>rysowane pojedynczą linią: jałowość, agresja</li> <li>wybuchowość, leniwy, opieszałość, odrzucający, brak dokładności, słaba koncentracja, impulsywny, arogancki, złośliwy, niecierpliwy, labilny</li> </ul> <p>ważne: drzewo promieniste często rysowane jest w czasie kry-</p>

	zysu dojrzewania. Rysowane przez neurotyków jest oznaką regresji. Rysowanie gałęzi jedną linią odpowiada dziecięcemu stylowi rysowania i pociąga za sobą analogiczne zachowania
korona koncentryczna (kształt monstrancji) (s.71)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dążenie do środka, spokój, samo dramatyzacja, narcyzm, przesył, samowystarczalność, spokój, brak aktywności na rzecz innych</li> </ul>
gałęzie rurki otwarte na końcu, rurkowaty otwarty na końcu pień, wszystko połączone (s.72)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zdeorientowany, wpływowy, konformista, nieobliczalny, gwałtowny, impulsywny, nastawiony na dalekie cele, typ pioniera, wielostronny, fatalista</li> </ul>
gałęzie rurki rozproszone otwarte na końcach (s.72)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• impulsywna nieokreśloność, trudny do jednoznacznego określenia, kłótniowość, gotowość do konfliktu, wybuchowy, gdy ktoś naciska, improwizacja, brak wytrwałości</li> </ul>
korona kędzierzawa (dużo owieczek) (s.73)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aktywność, ruch, skłonność do dramatyzacji, komunikatywny, entuzjasta, ma poczucie humoru, towarzyski, przyjacielski rozpieszczony, próżniak, smakosz, lekkomyślny, ekstrawagancki, dążenie do ozdabiania i upiększania siebie</li> </ul>
korona z pomieszanych linii przypominająca bązgroły (rozplątanie się kształtu) (s.73)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• labilność, słaba wola i koncentracja, gwałtowny, aktywny, impulsywny, ma dar improwizacji, nadmierna zdolność do doświadczeń, łamanie konwencji, produktywny wrodzone uzdolnienia nie są wykorzystane, barak planu na życie</li> </ul>
brak ciągłości w gałęziach (s.74)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• impulsywny, roztargniony, improwizujący, swawolny, dogmatyczny, nerwowo gorliwy, otwarty i zainteresowany</li> </ul>
formy gałęzi (ss.74 - 75)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gałąź rozgałęziona narysowana jedną linią: powyżej wieku szkolnego objaw lekkiego opóźnienia zarówno intelektu jak i charakteru oznaka regresji w przypadkach nerwic</li> <li>• korona z gałęzi z bogatymi, subtelnymi rozgałęzieniami: wielka wrażliwość, zmysłowość czułość, otwartość, duża reaktywność, dobre oko, intuicyjny</li> <li>• ostre końce gałęzi: krytyczny, agresywny, wrażliwy, ostry</li> <li>• końce gałęzi i pnia okrągłe, nieregularne, postrzępione, niekształtne: z obniżonym intelek-</li> </ul>



	<p>tem, chorowity, zdegenerowany</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pień jutowaty: słabo uzdolniony, dziecinność, niezdolność do przewidywania, nielogiczny, impulsywny, umysłowa krótkowzroczność, niezdolność do abstrakcji, trudności w adaptacji</li> </ul>
<p>gałęzie w formie powtarzających się sekwencji i dopasowanych liści, gałęzie narysowane jedną linią, (s.76)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• schematyzm, powtarzanie, ściśle dostosowanie: brak zdolności, myślenie kumulatywne, myślenie chaotyczne, brak wytrwałości, nieproduktywna drobiazgowość, bezmyślność, schematyzm</li> <li>• gałęzie narysowane jedną linią, krótkie kreski ułożone pod kątem prostym przypominające labirynt: brak zdolności, myślenie kumulatywne, myślenie chaotyczne, brak wytrwałości, nieproduktywna drobiazgowość, bezmyślność, schematyzm</li> </ul> <p>ważne: kąтова forma korony, jako gałęzi narysowanych pojedynczą linią występuje do 6 roku życia, później gałęzie są podwójnymi liniami. Około 8/9 roku życia tendencja do takiego rysowania powinna zaniknąć. Jeżeli występuje później może oznaczać regresję, stany infantylne, zahamowania rozwoju, a nawet regresję neurotyczną</p>
<p>korona: formy błądzące (s.77)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gałęzie wijące się jak węże: mała wydajność intelektualna, radość z wyrażania siebie, skłonność do schodzenia na manowce, rzeczy zasadnicze gubią się w fantazji i marzeniach, brak umiejętności różnicowania</li> <li>• korona w formie flagi, smugi dymu: brak umiejętności skupienia się, rozproszenie myśli, braki w adaptacji,, niepraktyczność, niezdolność myślenia</li> <li>• korona w kształcie flagi połączona z pomieszanyymi liniami: blefujący, brak samokontroli, udawanie w relacjach z innymi, snobizm i pretensjonalność, życie złudzeniami, niekontrolowanie swoich myśli</li> </ul>
<p>koordynacja gałęzi (s.77-78)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• harmonia: równość, jasność, pogodność, smak, wyrównany, brak samookreślenia, brak wrażliwości</li> <li>• dysharmonia: pobudliwy, reaktywny, otwarty, niespokojny, łatwość wytrącania się z równowagi</li> <li>• nieukierunkowana koordynacja ( linie faliste w różnym kierunku): wybuchowość, niezróżnico-</li> </ul>

	wane roztargnienie, nierozważność, swawolność, nieuważność, zakłopotanie, brak kontroli, „uszkodzenia umysłu”
stereotypie: powtarzalność i symetryczność w rozmieszczeniu na gałęzi owoców, listków oraz igieł (s.78)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ograniczenie umysłowe, wąski realizm, schematyczność, automatyzm, prymitywizm, brak umiejętności kreacji</li> </ul>
proste i kątowe formy, kątowe formy korony (s.78)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kierowane w dół: stały, pewny, niezachwiany, energia, gotowość do konfliktu, wewnętrzne rozdarcie</li> <li>• kierowane do góry: uparty, krnąbrny, nieprzystosowany, flegmatyczny, zahamowany, dzikawak, kłótniwy</li> </ul>
zaokrąglone (arkadowe, faliste, okrągłe, zamiatające) formy kątowe (s.79)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• miękki, ruchliwy, ustępliwy, ulegający wrażeniom, uległy, otwarty i wesoły, uczynny, dyplomata, towarzyski, oportunist</li> </ul>
korona cieniowana lub zakreskowana (podobnie jak cień na ziemi, cieniowanie części pnia i gałęzi) (s.79)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spokój, wrażliwość, skłonność do nastrojów, empatia, ogólna nerwowa labilność, zniewieścianość, uleganie wpływom, dezorientowany, brak charakteru (przy równomiernej szarości), depresyjność (silny cień)</li> </ul>
światło i mrok (s.80)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dzieci młodsze naturalnie zaciemniają pień, a koronę zostawiają jasną</li> <li>• w starszym wieku szkolnym światło i mrok świadczą o zaburzeniach w adaptacji w szkole, a poza szkołą oznaczają stany depresyjne i nerwice</li> <li>• całe drzewo tonie w cieniu: choroby psychiczne, depresja</li> <li>• im ciemniej zacienione drzewo tym wyższa pasywność, regresja, powrót do niepokoju</li> </ul>
wznoszenie do góry-opadanie do dołu (ss.80-81)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gałęzie układające się jak płomień: gorliwość, gwałtowność, podniecenie, entuzjazm</li> <li>• opadanie gałęzi i korony ku dołowi: łatwo go zranić, osowiały, brak poczucia bezpieczeństwa, lenistwo, opieszałość, depresyjny, znużenie, zajmowanie się tylko sobą</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wznoszenie się gałęzi i korony ku górze: gorliwość, aktywność, płomienna gorliwość, gwałtowność, podniecenie, entuzjazm, brak rozsądku, wrażliwość na pragnienia, brak poczucia rzeczywistości, nadmierna religijność</li> <li>• wznoszenie lub opadanie gałęzi w rysunku korony: interpretuje się stronę: jeśli w prawo – ku przyszłości; jeśli w lewo - ku przeszłości</li> </ul>
cechy przeciwstawne, pojedyncze gałęzie biegną w przeciwstawnych kierunkach (s.82)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• samodzielność, krnąbrność, narzekanie, upór, sprzeciwianie się, niekonsekwentny, niepewny, niestały w zamierzeniach</li> </ul>
krzyżowanie się gałęzi w jednej płaszczyźnie (s.82)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dysonans między uczuciowością i samokontrolą, ambiwalencja, łatwe osądzanie i krytykowanie, wyważony w sądach, rozważność,, brak jedności i konsekwencji, brak jasności myśli i uczuć</li> </ul>
zaakcentowanie strony rysunku, równowaga; stosunek powierzchni korony po lewej czy prawej stronie, ubogie lub wzbogacone ukształtowanie korony po lewej lub prawej stronie, cieniowanie albo kreskowanie silniejsze z prawej oraz silniejsze z lewej, umiejscowienie nieregularności , nacisku, cieniowania, kątowych kształtów, wyrostków, ubogich albo bogatych kształtów (s.83)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zaakcentowanie prawej strony: dążenie do doświadczeń, pewność siebie, potrzeba spełnienia, arogancja i bezczelność, potrzeba bycia ważnym, próżność, duma, marzycielstwo, brak koncentracji w dążeniu do celu, niepewność, brak zaufania, zahamowania, obawy, niepokój</li> <li>• zaakcentowanie lewej strony: introwersja, samoodniesienie, opanowanie, skłonność do kontemplacji, odrzucenie, awersja, potrzeba posiadania zaplecza, ostrożność, narzekający na drobiazgi, pochlebianie sobie, skrytość</li> <li>• równowaga – obie części korony i pnia są jednakowe: dojrzałość, równowaga, samoopisywanie, pozowanie, "owinięty wokół siebie", zarozumiałość, próżność, zadowolenie z siebie, brak szerszego spojrzenia, zastój psychiczny, niezdecydowanie</li> </ul>
dążenie w lewo, dążenie w prawo (s.84) wyraźne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dominuje dążenie w prawo: związki ze społeczeństwem, poświęcanie, zwracanie uwagi na innych, uczciwy, dobra wola, uprzejmy, pozy-</li> </ul>

nachylenie korony	<p>tywny stosunek do życia, radość z przedsięwzięć</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kształty omiatane wiatrem: przymus działania, niestabilność</li> <li>• dominuje dążenie w lewo: introwertyk, nie jest dobrym przyjacielem, zajęty tylko sobą, marzyciel, refleksyjny, powiązanie z przeszłością (matką), zahamowania w indywidualności, autystyczny, narcystyczny, wrażliwy, instynkt samozachowawczy</li> </ul>
wychylenie w lewo lub w prawo, całe drzewo robi wrażenie jakby się waliło na jedną stronę, wyraźnie pochylony pień i korona (s.85)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wychylenie w lewo: postawa obronna, awersja, obrona, ograniczona adaptacja, panowanie nad sobą, ubieranie maski, obawa przed uczuciami, przymus, przywiązanie do przeszłości, brak subordynacji, opieszałość, silna potrzeba bezpieczeństwa</li> <li>• wychylenie w prawo: pobudliwy, zdolność do poświęceń, koncentracja, wrażliwość, uleganie wpływom, bezmyślność, zdolność do wtopienia się w tłum, gotowość do pomocy, chęć adaptacji</li> </ul>
paliki, podpórki pnia, podtrzymywanie gałęzi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• potrzeba bezpieczeństwa, niepewność, zewnątrzsterowność, brak wiary w siebie, szukanie wsparcia</li> </ul>
odpiłowane gałęzie (s.86)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zahamowanie aktywności, potrzeby spełnienia, potrzeby rozwoju i aktywności</li> <li>• brak bycia komunikatywnym, stłoczenie uczuć, obcięcie, skrócenie możliwości</li> <li>• brak wiary w siebie, poczucie odsunięcia na bok, nieprzepracowane doświadczenia, skłonność do robienia wszystkiego tylko w połowie</li> <li>• uraz po chorobie spowodowany przez niedołęstwo, konflikty, rozczarowania i niepowodzenia</li> </ul>
gałąź odpiłowana z przodu drzewa, „oko” miejsce po odpiłowanej lub złamanej gałęzi (s.86)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zahamowania do: niezwykłości, niekonwencjonalności, odważnego działania, niezależności</li> <li>• adaptacja do społeczeństwa</li> </ul>
puste przestrzenie(s.87)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• w koronie liściastej: brak, ubytek, stłumienie, uczynienie niewidzialnym</li> <li>• białe plamy w koronie przy jej zaciemnieniu lub</li> </ul>

	<p>pokolorowaniu: ostrożność, nieprzenikliwość, dyskrecja</p>
<p>spłaszczona, zmiażdżona korona (s.87)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poczucie nacisku, życie pod presją, posłuszeństwo, brak niezależności, zahamowanie rozwoju, zredukowana aktywność, brak umiejętności bronięcia się, "dobrze wychowany", bez nadziei, zahamowana potrzeba spełnienia, stłumienie, poczucie niewystarczalności</li> </ul>
<p>przygięcia gałęzi (ss.87- 88)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• słabe przejawy: samodyscyplina, samokontrola, rezerwa, rozważna adaptacja, przywiązanie do zasad, panowanie nad sobą, samo zaprzeczenia</li> <li>• silne przejawy: bycie pod przymusem, sztuczność, obawa przed uczuciami, przymusowe nerwice, regresja, blokada, skrupulatność, stany lękowe</li> </ul>
<p>gałąź stercząca do przodu ( trzeci wymiar) (s.88)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• odwaga do robienia rzeczy niezwykłych, brak zakłopotania, pewność siebie, niefrasobliwość, niezależność, oryginalność myśli, bardzo inteligentny, bezczelność, lekkomyślność, brak dyscyplinowania, brak dyplomacji, samowola, przeciwny tradycji, bezczelność, arogancja</li> </ul>
<p>formy przeciwstawne, linie-gałęzie w koronie ułożone jako linie przeciwstawne ( linia kobiecej tali) (s. 89)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wewnętrzna fałszywość, napięcie, rozdwojenie, rozszczepienie ( przy schizofrenii), ambiwalencja</li> </ul>
<p>w koronie drzewa linie przypominające nawiasy zamknięte (s.89)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• psychopatia, ubezwłasnowolnienie, niekonsekwencja, uleganie wpływom</li> </ul>
<p>krajobraz (s.91)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• drzewo umieszczone w krajobrazie z zasugerowanymi lub w pełni wyrysowanymi pagórkami, górami, jeziorami, słońcem z promykami, cieniami pod drzewami, linią horyzontu, trawą (w kępkach lub zaznaczoną krótkimi liniami, chmurami itp.: emocjonalność, dar opisu, bezwładność, rozwlekłość, gadatliwość, ucieczka od rzeczywistości, dar wyobraźni, fantazja, umysłowa niepewność, marzycielstwo, skłonność do kontemplacji i medytacji, głębokie uczucia</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• krajobraz staje się głównym tematem: poczucie zagrożenia przez świat zewnętrzny, poczucie braku swobody na co dzień, nastroje depresyjne, znużenie, brak kontroli na ciemnymi siłami, brak poczucia rzeczywistości</li> </ul>
<p>dodatki w krajobrazie (s.91): ptasie domki, karmniki, gniazda, ptaszki, drabina, "zabawki", koszyki, serduszka, listki na pniu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• swawolność, drwina, dziecięca koncepcja świata (normalne u dzieci do 9/10lat), wesołość, figlarność, dowcip</li> </ul>
<p>linia podłoża (ss.92-93)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• linia podłoża powyżej linii pnia :bierność, tęsknota za samotnością</li> <li>• podstawa pnia i korzenie tworzą linię podłoża: brak świadomości, prymitywność, brak zrozumienia obiektywnej rzeczywistości</li> <li>• pochylona linia podłoża ( drzewo koło drogi, perspektywa):odwracanie się, awersja, ostrożność, nieufność, złośliwość, brak chęci do adaptacji,, „ tracenie gruntu pod nogami”, słabość woli</li> <li>• linia podłoża w kształcie pagórka albo pień stojący na wyspie ( w okręgu): izolacja, samotność, rezerwa, powściągliwość, autyzm, dramatyzowanie, próżność, przyjmowanie póz, samouwielbienie, uważanie siebie za samowiedzącego i wszechmocnego, potrzeba używania wpływu</li> </ul>
<p>kwiaty (s.93)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• samouwielbienie, pochwała chwilowości, powierzchowność, przyjmowanie masek, brak wytrwałości, nieumiejętność przewidywania, zepsucie</li> </ul>
<p>liście (ss.93-94)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• liście w koronie: dar obserwacji, ustępliwość, zmysłowość, prymitywność, potrzeba uznania, naiwna wiara w szczęście, dziecięce widzenie świata, radość, głód przeżyć, ekstrawagancja</li> <li>• liście opadające: strata, rozstanie, łatwość uwalniania się, wrażliwość, czułość, zagubienie, zapominanie, rozluźnienie. potrzeba obdarowywania innych</li> <li>• owoce opadające i opadłe: strata, poświęcenie</li> </ul>

	<p>czegoś, zrzekanie się czegoś, przymus cierpienia, zapominanie myśli przewodniej, kłopoty z pamięcią, brak koncentracji, czułość, depersonalizacja, utrata osobowości</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce ( przy interpretacji bierze się pod uwagę porę roku, wiek i sytuację badanego): uzdolnienia wzrokowe, dar dramatyzacji, ceni zewnętrżność, dar obserwacji, krótkowzroczny realizm, zła ocena rzeczywistość, brak wytrwałości, lenistwo, zewnątrżsterowny, hedonizm, swawolny, improwizator, bierze pozory za rzeczywistość, żyje z dnia na dzień, nieustannie widzi nowe możliwości, naiwny, dziecięcy, niedojrzały, żądza sukcesu, potrzeba spełnienia, zachłanność, oportunizm, pragnienie bogactwa, niezdolność przewidywania</li> <li>• owoce w koronie drzewa: występują w rysunkach dzieci do 10 roku życia</li> </ul>
brak nacisku (leki, jasny, rysunek) (s.90)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wrażliwość, skromność, brak poczucia stania na ziemi, niezdecydowanie w zachowaniach</li> </ul>
zawartość rysunku (zależnie od stopnia zapelnienia) (s.90)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pracowitość, dławienie uczuć, pogmatwane myśli, chaos</li> </ul>
wzbogacenia rysunku (s.90)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nastawiony na zewnątrz, ekstrawersja, poczucie formy, wyobrażenia, poszukiwania artystyczne, rozwlekłość, kapryśność, zarozumiałość, obawa przed wysiłkiem marzycielskość, nieuporządkowane skłonności, niewykorzystane talenty, nie wie czego chce</li> </ul>
uproszczenia (s.90)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• praktyczny, poczucie porządku, prostota, racjonalne myślenie, utylitaryzm, brak smaku, brak fantazji, stereotypowość, brak zdolności rysunkowych</li> </ul>
brak zawartości (s.90)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• chaotyczny, pogmatwany, rozluźniony, obojętny, bezładny, marzyciel, zapominalski, brak stabilności, próżność</li> </ul>
elementy rysunku wskazujące na opóźnienia rozwoju i regresje (s.96)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podstawa pnia umieszczona na krawędzi kartki</li> <li>• pień drzewa z nisko umieszczonymi gałęziami</li> <li>• pień „jutowaty” i „jutowate gałęzie”</li> <li>• uderzająco mała korona w kształcie grzyba, na</li> </ul>

	<p>wyjątkowo długim lub krótkim, szerokim pniu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gałęzie na pniu poniżej korony</li> <li>• korona promienista- gałęzie narysowane pojedynczą linią ( jak wachlarz)</li> <li>• pień pojedynczą linią</li> <li>• gałęzie pojedynczą linią</li> <li>• formy błędzące</li> <li>• gałęzie w formie powtarzających się sekwencji</li> <li>• nieukierunkowana koordynacja ( korona jak ba-zgroły)</li> <li>• nadmierne akcentowanie krajobrazu</li> <li>• prosta podstawa pnia( słabo diagnozująca ce-cha)</li> <li>• stereotypie</li> <li>• światło i mrok</li> <li>• kątowe formy korony</li> </ul>
<p>dodatkowa interpretacja poza interpretacją zaczerpniętą z Testu Drzewa Ch. Kocha (1993)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjątkowo duże drzewo – skłonność do agresji</li> <li>• małe drzewko – poczucie niższości i braku znaczenia w otoczeniu, dla bliskich</li> <li>• cienka kreska – poczucie nieprzystosowania, niezdecydowanie, lęk przed ośmieszeniem się, brak zaufania do otoczenia</li> <li>• drzewo składające się tylko z dwóch linii oznaczających pień i z kółka korony – impulsywność, zmienność, intelektualna słabość</li> <li>• przesadne podkreślenie pnia – niedojrzałość emocjonalna, trzon osobowości, miara samopoczucia w świecie</li> <li>• przesadne podkreślenie korony – zahamowanie emocjonalne, myślenie analityczne, oczekiwania wobec otoczenia</li> <li>• przesadne podkreślenie korzeni – płytkie reakcje emocjonalne, ograniczona zdolność do rozumowania</li> <li>• korzenie tkwiące mocno w ziemi: zakorzenienie, asymilacja, poczucie bezpieczeństwa</li> <li>• szrama, dziupla, złamana gałąź – związek urazem, wypadkiem, chorobą, gwałtem ( czas wydarzenia odpowiada położeniu znaku )</li> <li>• brak linii przedstawiającej ziemię: podatność na stres poprzez zachwianie poczucia bezpieczeństwa, poczucie tymczasowości</li> <li>• zaznaczona linia ziemi, brak korzeni – tłumione emocje, zachwianie poczucia bezpieczeństwa, poczucie tymczasowości</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zaczerwione płaszczyzny, bardzo ciemne lub mocno zaznaczone – defensywna wrogość, zachowanie agresywne</li> <li>• cienka, przerywana kreska: wyraźny niepokój, wewnętrzne rozedrganie</li> <li>• dziupla – symbolika seksualna (mała lub w kształcie rombu – skojarzenia z pochwą; mała i okrągła – przeżycia napastowania seksualnego lub wczesne doświadczenia seksualne; mocno zaznaczony kontur – świadczy o większym wpływie urazu; koncentryczne kręgi wewnątrz – zepchnięcie doświadczenia w przeszłość i „zaleczenie”; zaczerwiona – wstyd związany z doświadczeniem; duża – zaabsorbowanie kwestią prokreacji; z małym zwierzątkiem w środku – ambiwalencja dotycząca ojcostwa lub macierzyństwa</li> <li>• owoce : rysowane przez dorosłych: macierzyństwo, zebranie owoców pracy</li> <li>• drzewo na wyspie: odrzucenie, alienacja, świadome zamknięcie się na innych</li> </ul>
--	---

Przy interpretacji rysunku drzewa należy brać pod uwagę rozwój zdolności rysunkowych dziecka i jego wiek (przydatne będą tu rozważania z jednego z podrozdziałów tej książki). Przykładem, może być sposób łączenia pnia z koroną, lub stopień zharmonizowania są popędów (pień) z myślami (liście). Otwarcie górnej części pnia na liście oznacza zaakcentowanie krążenia życiodajnych soków czyli energii. Oddzielenie korony od pnia kreską pojawia się w rysunkach dzieci dopiero około 10 roku życia. Podstawa pnia i kontakt z podłożem pokazują jak dziecko przystosowuje się do środowiska. Pień rozszerzający się u podstawy wzmacnia drzewo, zapewniając mu solidną podporę. Sugeruje to poszukiwanie mocnej pozycji. Przesadnie szeroka, wskazuje na ospałość lub zahamowania Rozszerzająca się ku lewej stronie (potrzeba matczynego oparcia), ku prawej-silny wpływ ojca, bądź sprzeciw wobec innych. Korzenie to tajemne i nieświadome popędy, niesformułowane pytania, ciekawość. U dziecka po 10 roku życia wyjątkowo duże korzenie na powierzchni ziemi wyrażają zawsze trudności przystosowawcze. Linia ziemi ma bardzo duże znaczenie w określeniu nastroju rysującego. Jeżeli linia wznosi się ku górze, oznacza to zapał, gorliwość, entuzjazm. Natomiast schodząca w dół oznacza zniechęcenie do wszelkich działań. Ewolucji wraz z wiekiem ulega też rysowanie korony drzewa. W

okresie przedszkolnym spotykamy typowo dziecinne formy rysunku drzewa z pniem przedstawionym za pomocą jednej kreski albo gałęziami przypominającymi promienie słońca.

Jak wspomniano wyżej Test Drzewa Ch. Kocha (1993) jest bardzo popularny. Na jego modyfikację zdecydował się R. Stora (1948, 1964) który spróbował skorelować opisywany test ze skalą niedojrzałości emocjonalnej. Autor zaproponował zadawanie dodatkowych pytań: Narysuj drzewo, ale nie świerk; Narysuj inne, jakiegokolwiek drzewo; Narysuj drzewo marzeń, drzewo, którego nie ma w rzeczywistości; Narysuj drzewo z zamkniętymi oczami. Badanie przeprowadzane jest wśród dzieci w wieku 4 – 15 lat. Interpretacji rysunku można dokonywać na podstawie Testu Drzewa Ch.Kocha (1993).



### 4.3. *Dom*

Kolejny rysunek z serii testów projekcyjnych. Rysunek domu zawsze będzie miał skojarzenia z rodziną i miejscem spotkań o charakterze intymnym chronionym w zależności od osobowości rysującego. Dziecko rysując dom, wyraża postawy wobec rodziców i rodzeństwa, natomiast osoba dorosła koncentruje się na rodzinnych relacjach ze współmałżonkiem. Interpretacja rysunku może wystąpić tylko w korelacji z rysunkiem rodziny, drzewa i osoby. Badany po otrzymaniu polecenia narysuj dom, niemal zawsze rysuje budynek z zewnątrz. Stąd zazwyczaj interpretacji podlegają elementy zewnętrzne domu. Rysunek domu, jak i pozostałych rysunków, wymaga uwzględnienia wieku dziecka. Im młodsze tym bardziej schematyczny rysunek.

Polecenie w Teście Dom brzmi Narysuj dom. Dom rysowany może być przy pomocy kredek, farb lub ołówka. Zazwyczaj badany zadaje dodatkowe pytania typu: „Czy mam narysować tylko dom” albo „Czy to ma być dom w którym mieszkam”. Wątpliwości należy skomentować bardzo ogólnym wyjaśnieniem np. „Rysuj to, na co masz ochotę” lub jeśli rysujący broni się mówiąc, że nie umie rysować to warto wtedy zrobić uwagę typu

„Rysuj jak potrafisz, a będzie na pewno dobrze, Twoje zdolności rysunkowe są nieważne”.

W interpretacji rysunku bierzemy dodatkowo pod uwagę rozwój zdolności rysunkowych dziecka i jego wiek (przydatne będą tu rozważania z jednego z podrozdziałów tej książki). Dodatkowo test interpretuje się w trojakim aspekcie: sprawności graficznej, struktury formalnej i treści. W przypadku formy uwzględnia się rozległość i siłę linii, ekspansywność rysunku, rozmieszczenie poszczególnych elementów w przestrzeni. Analizując treści, uwzględnia się typowe elementy domu (budynek, okna, drzwi itp.) i kolejność ich rysowania. W interpretacji treści pomoże tabela zwarta niżej. Przy interpretacji tego testu bierze się również pod uwagę reakcje emocjonalne rysującego podczas wykonywania rysunku, ale także kolor.

Tabela 39  
Interpretacja elementów rysunku domu

element	interpretacja
dom	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dom: osobiste ego i osobowość rysującego</li> <li>• front domu: to co chcemy pokazać światu</li> <li>• dom wielopiętrowy: bardzo duże zyski</li> <li>• imponujący dom: oczekiwanie szacunku</li> <li>• jeden samotny dom: tęsknota i poczucie samotności w otaczającym świecie, wytrwałość w dążeniu do celu, kłopoty rodzinne</li> <li>• mały dom: potrzeba bezpieczeństwa i ochrony, odpowiedzialność</li> <li>• opuszczony dom rodzinny: niespodzianka</li> <li>• ruina : lęk, obawa przed utratą dobytku materialnego, a u starszych osób przed impotencją</li> <li>• stary dom: brak poczucia bezpieczeństwa</li> <li>• walący się dom rodzinny: dobrowolna rezygnacja z wpływów rodziny</li> <li>• widok domu z przodu: pokazuje, jak postrzegają rysującego inni ludzie</li> <li>• wiele małych takich samych domków: kreatywność, racjonalizm, harmonia</li> <li>• dom rodzinny : poczucie bezpieczeństwa, dom naszej duszy, powrót do rodziny, rodzeństwa i tradycji</li> <li>• zaniedbany dom rodzinny: choroba lub załamanie</li> </ul>

	<p>nerwowe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zburzony dom rodzinny: usuwanie przeszkód</li> <li>• płonący dom rodzinny: nagłe nieszczęście</li> <li>• budować dom rodzinny: pomyślność</li> <li>• zniszczony dom: rozbiecie rodziny zakończy się rozwodem, strata, niedawno zrealizowane plany albo podjęte decyzje mogą przynieść straty</li> <li>• absolutny porządek w domu i poza nim: plan na życie i karierę</li> <li>• tył domu: sfera prywatna, to co podlega tajemnicy, co jest ukrywane</li> <li>• przylegający do dolnej krawędzi kartki: brak podstawowego poczucia bezpieczeństwa, przyziemność</li> <li>• przedstawiony w perspektywie, widok z dołu: psychiczne porzucenie domu lub poczucie, że osiągnięcie pożądanej sytuacji domowej jest niemożliwe</li> <li>• dom przedstawiony w perspektywie, widok z góry: izolacja od sytuacji domowej</li> </ul>
ściany	<ul style="list-style-type: none"> <li>• chwiejna konstrukcja: osłabione ego</li> <li>• mocna konstrukcja: mocne ego</li> <li>• z odpadającym tynkiem, niszczące: lęk, obawa przed przyszłością</li> <li>• pomalowana elewacja ze zdobieniami: afirmacja rodziny i rodzinnej atmosfery</li> </ul>
dach	<ul style="list-style-type: none"> <li>• płaski: brak wyobraźni lub zahamowania emocjonalne</li> <li>• przesadnie duży: poszukiwanie satysfakcji w fantazjach</li> <li>• dach duży i bezpieczny: poczucie bezpieczeństwa</li> <li>• dach zarwany: w domu wydarzy się nieszczęście</li> <li>• dziurawy dach: straty i kłopoty</li> <li>• płonący dach: powodzenie w życiu</li> <li>• dziura w dachu budynku: chęć ucieczki do świata duchowego</li> <li>• rysujący spada z dachu: wypadek</li> <li>• rysujący stoi na dachu: osamotnienie, niezrozumienie ze strony bliskich</li> <li>• ptaki na dachu: daleka podróż</li> </ul>
komin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• symbol ciepłych, intymnych związków; czasami związany z symboliką falliczną</li> <li>• brak komina: brak ciepła w sferze psychicznej lub konflikty z ważną osobą, konflikty z mężczyzną (ojciec, dziadek)</li> <li>• przesadnie duży: obsesyjne zainteresowanie sferą seksualną, tendencje ekshibicjonistyczne</li> <li>• dym: niejasna i trudna sytuacja, problemy psy-</li> </ul>

	<p>chiczne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• czarny, ciemny dym: kłopoty i przeciwności losu, choroba</li> <li>• dym biały: krótkotrwałe szczęście</li> <li>• dym unoszący się do góry: problemy znikną w mgnieniu oka</li> <li>• dym wylatujący z komina: niejasna sytuacja</li> <li>• dym wydostający się z domu: smutki i przykrości</li> <li>• rozwiewający się dym: wszystko ułoży zgodnie z planem</li> <li>• dużo dymu: wewnętrzne napięcia w rodzinie</li> <li>• dymek: ciepło domowe</li> </ul>
okna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brak : wrogość, wycofanie</li> <li>• tylko na parterze, na piętrze brak – rozdział między rzeczywistością a fantazją</li> <li>• z firankami: rezerwa, kontrolowanie siebie i otoczenia</li> <li>• z małymi firankami i kwiatami na parapecie: tęsknota za prawdziwym domem</li> <li>• bez zasłon: otwartość, bezpośredniość, w skrajnych przypadkach ekshibicjonizm</li> <li>• okiennice zamknięte: skrajna defensywność i wycofanie</li> <li>• otwarte: zdolność do przystosowania w kontaktach interpersonalnych</li> <li>• rysujący chowa się za firanką: ratowanie swojego dobrego imienia</li> <li>• podarte, zniszczone firanki: rodzinne kłótnie</li> <li>• roleta w oknie: fobia, odcięcie się od świata</li> <li>• dom z nieprzejrzyistymi lub wybitymi oknami: zaślepienie moralne</li> <li>• okna tylko po lewej stronie: przeszłość</li> <li>• okna tylko po prawej stronie: przyszłość</li> </ul>
balkon	<ul style="list-style-type: none"> <li>• balkon : otwarcie się na kontakty z innymi</li> <li>• rysujący jest na balkonie: chęć wywyższenia się, górowania nad innymi, aby poprawić swoją aktualną sytuację życiową</li> <li>• rysujący stoi z kimś na balkonie: bycie w parze, przyjaźń i miłość</li> <li>• rysujący stoi pod balkonem: wyczulenie na potrzeby innych</li> <li>• znane rysującemu osoby na balkonie: zadowolenie</li> <li>• inne osoby na balkonie: brak trosk o innych</li> <li>• zburzony balkon: brak nadziei</li> </ul>
drzwi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ponad podstawę domu, bez schodów: niedostępność w kontaktach interpersonalnych</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brak drzwi: zamknięcie, obsesyjna niechęć do kontaktów z ludźmi</li> <li>• otwarte: otwartość do innych, gościnny dom bez tajemnic</li> <li>• duże: uzależnienie od innych, niemożność życia bez ludzi</li> <li>• z dużą kłódką lub kluczem: zamknięcie się na innych, „to co się dzieje w domu, o tym nie mówimy nikomu”</li> <li>• z dużą dziurką na klucz bez klucza: całkowite zamknięcie, „sprawy domowe pozostają w domu”</li> <li>• wejście/ drzwi: nowe możliwości życiowych, otwartość</li> <li>• stan wejścia do domu zadbane: domator</li> <li>• stan wejścia do domu zaniedbane: brak uczuć</li> <li>• dom bez drzwi: brak porozumienia z otoczeniem</li> <li>• wejście do domu rysującego: rozrzutność</li> <li>• drzwi: konotacje seksualne</li> <li>• drzwi w domu są otwarte i prowadzi do nich ścieżka: otwartość, gościnność</li> <li>• drzwi są otwarte: seksualny pociąg lub przemoc seksualną, otwartość na innych, ekstrawertyzm</li> <li>• zamknięte drzwi : przeszkody</li> <li>• drzwi bez klamki: sytuacja bez wyjścia</li> <li>• drzwi przeszklone: sukces i pomyślność w interesach</li> <li>• drzwi obrotowe: czas na ostateczną decyzję</li> <li>• rysujący u drzwi: brak przygotowania do podjęcia zadania</li> <li>• zabarykadowane drzwi do domu rysującego: brak dostępu dla niego i innych</li> <li>• drzwi z judaszem: podejrzania i zazdrość, lęki</li> <li>• drzwi spadają z zawiasów : zagrożenie, zły doradca</li> <li>• rysujący wychodzi przez drzwi: zamknięcie etapu</li> <li>• drzwi szeroko otwarte: nagły zysk</li> <li>• drzwi uchylone: czas zastoju i oczekiwania</li> <li>• drzwi stare: smutna wiadomość od przyjaciela</li> <li>• drzwi piękne i suto ozdobione: zdobne: radosne, nadzwyczajne zdarzenie</li> <li>• tajemne wejście: przygoda życia</li> <li>• dzwonek do drzwi: emocjonalność</li> </ul>
płot	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niski: otwartość na kontakty</li> <li>• wysoki: odcięcie się, zaznaczenie swojego terytorium, potrzeba spokoju</li> <li>• betonowy, zaciemniony: obsesyjny lęk przed obcymi</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z roślin: naturalne odgródzenie się od innych</li> </ul>
rynna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podejrzliwość</li> </ul>
weranda/ganek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• weranda: spełnienie nadziei, wystawienie się na sławę</li> <li>• weranda jest stara lub zniszczona: rozczarowania i niepowodzenia</li> <li>• oszklona weranda: niewyraźne patrzenie na rzeczywistość, błędna ocena</li> <li>• weranda jest otwarta: otwartość na innych i ich poglądy</li> <li>• ganek: odczuwanie dwoistości emocji ( równocześnie smutek i radość), okres przejściowy( symboliczne przejście z podwórza do domu)</li> </ul>
basen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• basen: ma związek ze stroną duchową i emocjonalną, nie należy lekceważyć spraw związanych z uczuciami, odnowa duchowa</li> <li>• basen z zimną wodą, lodowatą wodą: nieprzyjemności, trudna do zaakceptowania prawda</li> <li>• basen z czystą wodą: pokonanie problemów</li> <li>• basen z wodą brudną: kłopoty</li> <li>• basen koło domu: potrzeba uporządkowania spraw sercowych</li> <li>• pusty basen: niedosyt, kompleksy</li> <li>• zarośnięty i zniszczony basen: samotność</li> <li>• osoby pływające w basenie: spełnienie marzeń, bogactwo</li> <li>• basen z dziećmi: źle dobrane towarzystwo</li> <li>• rysujący kąpie się w basenie: nowe znajomości, które pomogą osiągnąć awans</li> </ul>
woda	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nieświadomość, świadomość, strumień świadomości</li> <li>• symbolizuje emocje i stany emocjonalne</li> <li>• symbol oczyszczenia i odnowy</li> <li>• znak, że wszystko zostało załatwione lub coś nie jest już ważne</li> <li>• oczko wodne: poczucie spełnienia i domknięcie całości</li> </ul>
niebo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pogodne niebo ze słońcem: spokój, radość, poczucie bezpieczeństwa</li> <li>• zachmurzone i ciemne: lęk, nieszczęście</li> </ul>
słońce	
księżyc	<ul style="list-style-type: none"> <li>• światło księżyca pokazuje rzeczy takimi, jakimi są lub jakimi mogłyby być, zmiana w spostrzeganiu rzeczywistości</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kobiecość i płodność</li> </ul>
błyskawica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niszczycielska lub stwórcza boska moc</li> <li>• iskrzenie w stosunkach rodzinnych</li> </ul>
chmura	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ciemna chmura: negatywne emocje które panują w domu</li> <li>• jasna chmura: szczęście, powodzenie</li> <li>• mglista chmura: trudności z uporządkowaniem spraw i związanych z nimi emocji</li> <li>• płynące chmury: upływ czasu</li> </ul>
deszcz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przepływ emocji- dom jest schronieniem przed deszczem</li> <li>• w zależności od intensywności opadów: zalewająca fala uczuć stresujących, potrzeba ochrony lub znak że, rodzina sobie poradzi( w tle uśmiechnięte słońce)</li> <li>• potrzeba oczyszczenia emocjonalnego, fizycznego, duchowego</li> </ul>
tęcza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• most między niebem a ziemią</li> <li>• nowe narodziny, płodność</li> <li>• powrót słońca, pogody czyli sprzyjających warunków do rozwiązywania problemów</li> </ul>
rośliny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• płodna obfitość ( dziecko , ciąża)</li> <li>• roślina zielona: wzrost osobistych możliwości, cykliczne odnowienie</li> <li>• roślina kwitnąca: bycie zakorzenionym w jakimś przekonaniu lub sytuacji</li> <li>• uporządkowany ogród: porządek i pedantyzm, bycie na pokaz</li> </ul>
drzewo, drzewa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• życie, wzrost, ukorzenie</li> <li>• symbolika macierzyństwa ( Jung)</li> <li>• połączenie nieba i ziemią( jeśli drzewa są wysokie)</li> <li>• rozwój, śmierć i odrodzenie (liście)</li> <li>• osoba pod drzewem: schronienie poza domem - aspekt matczyzny</li> <li>• nieśmiertelność (wiecznie zielone drzewa iglaste)</li> <li>• drzewa zasłaniające drzwi i okna: ograniczenie ruchu, tajemnica</li> <li>• drzewa kwitnące i owocujące: macierzyństwo</li> </ul>
kwiaty	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kwiat : rozwój, radość, spokój</li> <li>• przekwitłe: znikomość, nietrwałość</li> <li>• dużo kwiatów w ogrodzie: wrażliwość na przyrodę</li> <li>• krzaki róż zasłaniające wyjście: poczucie odcięcia</li> </ul>
motyle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dążenie do ciągłego tworzenia siebie</li> <li>• metamorfoza</li> <li>• radość i zmiana</li> </ul>
ptaki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• duchowy symbol lotu przez życie</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• swobodnie latające: spokój, poczucie pełni życia</li> <li>• orzeł: władza, pycha, boży zwiastun</li> <li>• sowa: nieszczęście, mądrość przenikająca ciemności</li> <li>• gołąb: pokój, czystość, duch święty</li> <li>• żuraw: symbolizuje długowieczność, mądrość, piękno i wierność małżeńską (żurawie są monogamiczne), w Hinduizmie oznaczają także zdradę i nieszczęście</li> <li>• paw: symbol długowieczności, pycha i samozadowolenie</li> <li>• bocian: dostarczyciel potomstwa</li> <li>• papuga: gadulstwo</li> <li>• pisklątka: narodziny idei lub pomysłu</li> <li>• stado czarnych ptaków: niebezpieczeństwo; zebrane razem siły, samoświadomość odnaleziona na wyższym poziomie</li> </ul>
ścieżka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bardzo długa: ograniczona dostępność</li> <li>• wąska w pobliżu domu, szeroka na drugim końcu: osoba powierzchownie przyjazna</li> <li>• szeroka i krótka: otwarcie na innych, gościnność</li> <li>• brak ścieżki: zagubienie, niechęć powrotu do domu</li> <li>• wybrukowana, wyboista: niechęć do innych i siebie</li> </ul>
pajęczyna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• na oknach lub przy drzwiach: zamknięcie przed innymi, izolacja</li> <li>• pajęczyna utożsamiana jest z pułapką, niekorzystnymi zdarzeniami lub intrygami</li> <li>• pajak: złudna rzeczywistość</li> </ul>
płot	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wytyczane fizycznych lub emocjonalnych granic, trzymanie ludzi na dystans</li> <li>• kłótnia między przyjaciółmi lub rodziną</li> </ul>
most	<ul style="list-style-type: none"> <li>• most przed drzwiami lub furtką: połączenie czegoś rozdzielonego, pośrednictwo, przezwyciężenie</li> </ul>
zwierzęta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• instynkt, instynktowość</li> <li>• irracjonalność</li> <li>• wskazówka, jakie powinno być nasze nastawienie wobec nieświadomości, względnie naszego nieświadomionego „ja”, poprzez pożyteczne lub groźne zwierzęta</li> <li>• integracja dzięki akceptacji.</li> <li>• ryba : druga faza indywiduacji</li> <li>• kogut: pożądanie</li> <li>• świnia: nieświadomość</li> <li>• rak / krab / paw : ponowne narodziny, zmartwychwstanie</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wąż : zazdrość, pierwsza faza indywiduacji, nieświadomość</li> <li>• słoń: umiarkowanie , mądrość , wieczność</li> <li>• osioł: błędne postępowanie</li> <li>• baran: łagodność, czystość, niewinność</li> <li>• byk: symbol żeńskości ( jeśli ma rogi jak rogaliki )</li> <li>• mucha: symbol czegoś natrętnego</li> <li>• niedźwiedź: punkt wyjściowy procesu, zaborczość, gburowatość, ogromna siła</li> <li>• koń: właściwie prowadzone instynkty ( dziki koń – nieujarzmione instynkty)</li> <li>• lew : siła męskości</li> <li>• wilk : waleczność i lojalność</li> <li>• zwierzęta fantastyczne : ewolucja ku nowym formom</li> </ul>
dzieci i rodzice na zewnątrz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zabawa w ogrodzie: silne więzy rodzinne</li> <li>• same dzieci przy otwartych oknach: poczucie bezpieczeństwa</li> </ul>
ogień	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dom w ogniu: nieszczęście, potrzeba oczyszczenia i rozpoczęcia nowego etapu</li> <li>• ogień który jest daleko od domu: obawa przed nieszczęściem, wiara w dobre zakończenie</li> <li>• dom pali się w środku: tajemnica, konflikt rodzinny</li> <li>• ogień wychodzi przez komin: tajemnica, konflikt rodzinny</li> </ul>
wyspa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyspa w środku ogrodu: miejsce odosobnione i trudno dostępne</li> <li>• dom na wyspie: potrzeba izolacji. owładnięcie emocjami lub odizolowanie się od nich, odosobniona myśl lub idee, poglądy</li> <li>• dom na wyspie na pustkowiu: poczucie izolacji</li> </ul>

W kontekście interpretacji rysunku domu interesująca wydaje się koncepcja wpływająca wprost z numerologii. T. Morris (2014), uważa, że każdy numer niesie ze sobą odpowiednią energię. „Numerologii używa się dla domów na podstawie adresu. (...). Aby określić numerologię waszego domu, dodajcie po prostu wszystkie cyfry całego adresu, aż uzyskacie pojedynczą cyfrę. Jeśli wicie już coś na temat numerologii, tu obowiązuje ta sama formuła co przy ustalaniu innych wibracji numerologicznych. Na przykład, jeśli adres brzmi Holly Street 1539, trzeba dodać to w następujący sposób:  $1+5+3+9=18$ , następnie  $1+8=9$ . Dom nabierze wtedy wibracji cyfry 9. Jeśli adres zawiera literę, na przykład B, użyjcie wtedy odpowiadającej tej literze liczby, to jest: a=1, b=2, c=3 itd., i dodajcie tak jak numery ( $4+2=6$ )” (ss.7-73). Wraz z numerem można także określić

wibrację liczby, która powstaje wspólnie z nazwą ulicy. W celu obliczenia liczby nazwy ulicy należy wykorzystać poniższą tabelę, postępując tak jak opisano wyżej.

Tabela 40

Numerologia przestrzeni. Liczba w odniesieniu do liter w nazwie ulicy (T.Morris,2014, s.73)

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				

Tabela 41

Numerologia przestrzeni. Liczba w odniesieniu do numeru domu i nazwy ulicy (T.Morris,2014, s.73-82)

numer su- maryczny	znaczenie/ wibracja liczby
1	Numer 1 lub dom, którego numer to 1, niesie ze sobą zjednoczenie, jedność i nowy początek. Jest idealny dla młodej pary. Zawiera olbrzymią energię do rozpoczęcia czegoś nowego, np. firmy, związku lub samodoskonalenia. To świetny dom do wyrażania swojej indywidualności i umiejętności przywódczych. Oczywiście, nigdy niczego za wiele. A więc zamieszkujący taki dom powinni uważać, by nie być upartymi, dominującymi ludźmi lub egoistami. To świetny dom, by zatroszczyć się o numer 1, czyli siebie, ale nie należy tego robić w nadmiarze. Inne jego cechy to kreatywność, oryginalność i inwencja. (...)
2	Podczas gdy dom numer 1 jest świetny dla indywidualności, dom, którego numer to 2, ma dualistyczną naturę i jest idealny dla partnerstwa. Dominuje w nim energia harmonii i równowagi jin i jang. Niezależnie, czy będą to partnerzy w interesach, kochankowie czy koledzy, mieszkańcy Domu 2 będą bardziej zgodni i wyrozumiali, ucząc się od siebie nawzajem. Głównym wyzwaniem w Domu 2 jest tendencja do bycia zbyt wrażliwym w stosunku do partnera aż do momentu, w którym przestajemy wyrażać swoje opinie i to, co czujemy. Ogólnie rzecz biorąc, dom będzie przepełniony spokojem i równowagą. Kiedy zamieszka w nim pojedyncza osoba, dom naturalnie przycią-

	gnie partnera
3	Trzy symbolizuje ekspresję, ekspansję, pasję, entuzjazm, ekstrawertyzm, energię seksualną, zabawę i optymizm. To świetny dom na rozrywkę i spędzanie czasu w gronie znajomych. Będzie wypełniony pozytywną energią, a jego mieszkańcy będą mieli duże pole do popisu, aby wyrażać siebie i w domu, i w świecie. To bardzo dobry dom dla kogoś, kto chciałby stać się bardziej interesującym, otwartym na innych, bardziej zauważalnym człowiekiem. Wyzwanie może stanowić fakt, że tam, gdzie jest dużo zabawy, niewiele się pracuje. Problemem może też być nadmierne wydawanie pieniędzy. Będzie to trudny dom do pracy dla introwertyka, pisarza, księgowego. Jednak to świetna przestrzeń dla koordynatora wydarzeń kulturalnych czy konsultanta przyjęć
4	Numer 4 stwarza energię dla bycia stabilnym, godnym zaufania, niezawodnym, ugruntowanym, zorganizowanym i produktywnym. Dom 4 często mieć będzie kształt solidnego pudełka, podobnego do kwadratu. To świetny dom lub przestrzeń biurowa do rozpoczęcia nowej firmy lub związku. Ma mocne fundamenty. Dom 4 posiada również energię Matki Ziemi, tworząc solidny grunt dla swoich mieszkańców. Jest to więc świetna przestrzeń dla kogoś, komu brak stabilizacji, kto jest lekkomyślny lub też trudno mu działać w planie fizycznym. Dom może pomóc w urzeczywistnieniu wielu pomysłów. Największe wyzwanie dla mieszkańców domu 4 może stanowić fakt, że niesie on ze sobą pracę i brak zabawy. Ważne jest, by mieszkańcy umieli znaleźć czas na rozrywkę i unikali przepracowywania
5	Dom numer 5 będzie uosabiał aktywność, zmiany, podróże, przygody i energię. To liczba podlegająca jang, w której zawsze będzie dużo ruchu i aktywności. (...) Liczba 5 symbolizuje również wiedzę, komunikację, pisanie, szczególnie o podróżach, innych kulturach lub o nowych i interesujących ideach. Wysoka energia przestrzeni 5 może nie sprzyjać ustatkowaniu się i ugruntowaniu. Może stworzyć tendencję do poruszania się przez życie zbyt szybko. W domu 5 trudno jest się cieszyć chwilą
6	Dom 6 to prawdziwy dom z sercem. Energia ta będzie widoczna we wszystkim, co zrobią jego mieszkańcy, począwszy od sztuki aż po obowiązki na polu społecznym. Dom taki można często rozpoznać poprzez takie cechy zewnętrzne, jak zachęcający do wejścia ganek, domek dla ptaków na drzewie, może nawet elementy związane ze

	<p>sztuką. Często będzie to najbardziej artystyczny i przytulny dom na osiedlu. Dom 6 jest święty dla rodziny. Często widzi się w nim dużo dzieci. Pod względem towarzyskim, w przeciwieństwie do dzikich i hucznych imprez odbywających się w domu o numerze 5, dom 6 będzie miejscem bardziej intymnych spotkań z przyjaciółmi czy opowiadania sobie historii z podróży do sierocińców w Afryce. Z niezwykle starannością przygotowane jedzenie i wino z winiarni dopełnią atmosferę spotkania. Mieszkańcy domu 6 tak bardzo go kochają, że ich największym wyzwaniem będzie to, aby nie stali się samotnikami. Inna trudność, która czasem z niego wynika, może objawiać się brakiem sukcesów materialnych</p>
7	<p>Dom 7 przypomina sanktuarium. Jest w nim spokojnie, cicho, relaksująco, a w niektórych przypadkach upodabnia się wręcz do jaskini. Zawiera w sobie energię głębokiej, duchowej transformacji. (...) Dzięki mistycyzmowi i energii wewnętrznej dom 7 sprzyja udoskonaleniu właściwości psychicznych i intuicyjnych. Zawiera energię jin, sprzyja również bardziej wewnętrznemu stylowi życia, w którym panuje niewielka liczba związków towarzyskich, z wyjątkiem kilku głębokich przyjaźni. To świetne miejsce dla kogoś, kto skupia się na rozwoju duchowym. Wyzwanie stanowi tu wyjście z domu i poczucie bycia częścią świata. Ten, kto tak mocno polega na życiu duchowym, może mieć trudności z działaniem w granicach fizycznego świata 3D. Osoby mieszkające w domu 7 powinny ponieść świadomy wysiłek wyjścia z domu i dołączenia do innych. Nie powinien mieszkać w nim introwertyk, który wyniósłby korzyści z życia towarzyskiego. Dom 7 może być również wyzwaniem dla pary. Ponieważ ma on tak dużą siłę zmian, para będzie albo dojrzewać razem, albo stopniowo oddalać się od siebie</p>
8	<p>Jeśli szukacie sukcesu materialnego lub bogactwa, znajdziecie je w domu 8. Podczas gdy dom 7 rządzi światem duchowym, dom 8 sprawuje pieczę nad fizycznością. Może wnieść w życie dostatek, w formie miłości albo pieniędzy. Ósemka posiada wibracje sukcesu, siły, nieskończoności, fortuny i sławy. Dom 8 może nawet sam w sobie przynieść bogactwo sprzedawcy nieruchomości. Nie bądźcie więc zdziwieni, kiedy osiągniecie uznanie, a nawet sławę, zamieszkując go. Oczywiście niczego nie osiągnie się bez ciężkiej pracy, ale ten aspekt jest również przez niego wspierany, dzięki zawartym w nim wibracjom siły i przy-</p>

	wództwa. (...) Wyzwanie stanowi tu oparcie się pokusom materialistycznego świata, aby nie zatracić zaangażowania w sprawy serca.
9	Dom 9 to świetny dom dla kogoś, kto pragnie zakończyć pewien istotny etap swojego życia. (...) Pomoże on połączyć wszystko w całość. Kojarzony jest również z humanitaryzmem i służbą. Głównym wyzwaniem dla mieszkańców tego domu jest to, by nie dać innym wykorzystać swojej hojności. Zbawiając świat, należy również zadbać o siebie. Przestrzeń 9 będzie idealna na schronisko, organizację charytatywną czy akcję humanitarną, szczególnie jeśli zajmować się będzie leczeniem przeszłości
numery łączone	Domy o energii 11 mają niezmiernie dużą moc, intuicję, są niemalże magiczne. Rzadko, jeśli w ogóle, spotykam się z osobami, które nie kochają domu 11. Oto przykład mocy liczb. Choć zazwyczaj dodaje się liczby, aż do momentu powstania pojedynczej cyfry, numery 11 i 22 uważa się za numery nadrzędne. Jak już wspomniałam, numer 11 to numer szczególny, który tworzy wyjątkowy dom. Będzie on miał bardzo niski wskaźnik obrotu na rynku nieruchomości. Posiada energię zarówno domu 2, jak i domu 11. Numer 11 uważany jest za szczególny i posiada szczególną energię. Symbolizuje intuicję, zdolności parapsychologiczne, prawdopodobnie tworząc portal dla obecności aniołów. Numer 22, będąc również 4, reprezentuje władzę

W swojej pracy z dziećmi, młodzieżą i studentami wykorzystywałam zamiast rysowania budowanie domków. Domy powstawały z kartonów różne (dobieranej dowolnie) wielkości. Domy poza takimi elementami jak okna drzwi autorzy wyposażali w meble, budowali dodatkowo ogród i nazywali ulicę i numer przy której ma stać dom.

Propozycja ćwiczenia: Zbuduj swój dom

Polecenie: Przygotuj projekt domu, w którym chciałabyś/ chciałbyś zamieszkać

Po wykonaniu domków służyły one do rozmowy z autorem na temat wyposażenia domu lub swojego pokoju, jego wielkości, położenia (miasto,

wieś), sąsiadów<sup>11</sup>, bliskości do sklepów, miejsc wypoczynku czy wspólnych miejsc z innymi ( basen, boisko, plac zabaw itp.). Potem domy mogą posłużyć do budowania wspólnych przestrzeni miast, wsi, osiedli. Ćwiczenie pozwala na poznanie wybranych preferencji badanego na przykład, co do kontaktów społecznych, otwartości na zmiany oraz preferencji spędzania wolnego czasu.



## 4.4. Osoba

### 4.4.1. Rysunek osoby

Technika projekcyjna z serii rodzina- drzewo- dom, która sprzyja odkrywaniu uczuć i oczekiwań dotyczących obrazu samego siebie. Pierwsze próby stworzenia tej techniki podjęte przez K.Machovera(1949) zaowocowały powstaniem narzędzia HFD (Human Figure Drawing). Podobnie jak i w opisywanych wyżej technikach należy brać pod uwagę kombinacje różnych czynników. W trakcie wykonywania polecenia obserwacji podlega między innymi sposób rysowania poszczególnych części ciała i ich kolejność<sup>12</sup>. W trakcie rysowania można poprosić rysującego o komentarz. W interpretacji rysunku ważne jest, aby traktować rysunek jako całość. Taka interpretacja powinna również uwzględniać wiek, dojrzałość, stan emocjonalny, tło społeczne i kulturowe oraz doświadczenia badanego człowieka w tym także talent do rysowania.

#### Propozycja ćwiczenia: Rysunek osoby

##### *Polecenie 1: Narysuj osobę....*

<sup>11</sup> domki można wykorzystać do badań socjometrycznych: Ustaw swój dom w sąsiedztwie osób koło których chcesz mieszkać itp.

<sup>12</sup> interesującymi opisem badań na temat kolejności rysowania postaci ludzkiej znajdziemy w książce P.Wallon, A. Cambier, D. Engelhart (1993), Rysunek dziecka, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa, ss.77-95

*zazwyczaj badany zadaje dodatkowe pytania typu: „Czy mam narysować samą głowę czy całą osobę” albo „Jaką osobę”. Takie wątpliwości należy skomentować bardzo ogólnym wyjaśnieniem np. „Rysuj to, na co masz ochotę” lub jeśli rysujący broni się mówiąc, że nie umie rysować to warto wtedy zrobić uwagę typu „Rysuj jak potrafisz, a będzie na pewno dobrze, Twoje zdolności rysunkowe są nieważne”.*

*Polecenie 2: po narysowaniu osoby, jako drugi rysunek. Narysuj osobę płci przeciwnej....*

Pozwala to na identyfikację seksualną, bowiem przeważająca liczba badanych najpierw rysuje osobę własnej płci.

Tabela 42  
Interpretacja elementów rysunku

Element	Interpretacja
ręce	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ręce: tożsamość, świadomość własnego ja, służą do zmiany lub kontrolowania środowiska</li> <li>• prawa ręka – męskość ( cechy racjonalne , świadome)</li> <li>• lewa ręka – kobiecość ( intuicja, emocjonalność, nieświadomość)</li> <li>• wskazanie palcem : wskazuje obszar/ sferę działania</li> <li>• proporcjonalne: gotowość do zaangażowania się w prawdziwe życie</li> <li>• dłonie otwarte: niezależność, otwartość</li> <li>• dłonie zamknięte: nieufność</li> <li>• długie ręce: przenośnia sięgania bardzo daleko, pragnienie zdobywania, gromadzenia</li> <li>• krótkie ręce: wycofywanie się, zwracanie do wewnątrz, próba hamowania impulsów</li> <li>• założone na piersiach: wrogość lub podejrzliwość</li> <li>• trzymane za plecami: pragnienie kontrolowania złości, niechęć do kontaktów interpersonalnych</li> <li>• zaczernianie rąk: agresja</li> <li>• brak rąk: nieprzystosowanie, bezradność</li> </ul>
stopy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• duże: dążenie do bezpieczeństwa lub męskości</li> <li>• małe: zależność, stłumione odczuwania</li> <li>• stopy skierowane na lewo: skłanianie się ku przeszłości, matki</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stopy skierowane na prawo: skłanianie się ku przyszłości, ojca</li> <li>• brak stóp: brak niezależności</li> </ul>
palce	<ul style="list-style-type: none"> <li>• długie, spiczaste, rozczapierzone: agresywność, wrogość</li> <li>• zaznaczone pętelkami lub pojedynczą kreską – pragnienie stłumienia agresywnych impulsów</li> </ul>
głowa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• duża : zaabsorbowanie światem wyobraźni, koncentracja na aktywności umysłowej, mądrość, duża wiedza</li> <li>• mała: osobowość obsesyjno – kompulsywna, poczucie niższości intelektualnej</li> <li>• bardzo mała głowa: przewaga popędu nad rozumem</li> <li>• odwrócona tyłem – tendencje paranoidalne lub schizoidalne, chęć ukrycia prawdy</li> </ul>
twarz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z profilu: chęć ukrycia się przed światem, nieśmiałość ( często rysowana w okresie dojrzewania), obsesja paranoidalna</li> <li>• zamazane, nieczytelne rysy twarzy: zahamowania, chorobliwa skromność</li> <li>• zaczernianie twarzy: zaburzony, negatywny wizerunek siebie</li> </ul>
oko	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „zwierciadło” duszy, aspekt estetyczny- ozdoba twarzy</li> <li>• przenikliwe spojrzenie: jasnowidzenie, wszechwiedza, symbol „ja”</li> <li>• małe oczy: introwersja</li> <li>• duże z rzęsami i pomalowanymi ustami: zalotność, kobiecość</li> <li>• stopień otwartości oczu: nieuświadomiony poziom widzenia rzeczywistości</li> <li>• wiele oczu: poczucie, że jest się obserwowanym</li> <li>• obraz tego co widzi podświadomość na temat autora</li> <li>• oko jest prototypem mandali ( należy je analizować podobnie</li> </ul>
okulary	<ul style="list-style-type: none"> <li>• patrzeć przez różowe okulary</li> <li>• błędnie patrzeć na świat</li> <li>• powiększające: chęć kontrolowania wszystkiego</li> </ul>
podbródek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mocny podbródek: zdecydowanie</li> </ul>
zęby	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyszczerzone, wystające, widoczne: agresja</li> </ul>
gardło	<ul style="list-style-type: none"> <li>• chęć komunikacji</li> </ul>
czoło	<ul style="list-style-type: none"> <li>• siła umysłu, może mieć związek trzecim okiem lub szóstą czakrą, stan umysłu, idea</li> <li>• zmarszczone: doświadczenie, zdolność do oceny innych</li> </ul>
nos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyczulony narząd węchu, symbol czucia</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• haczykowaty: lekceważenie dla innych</li> <li>• duży nos: chęć bycia na górze hierarchii, wytrzymałość i cierpliwość</li> </ul>
uszy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• duże: symbol jasnosłyszenia, czas wysłuchać tego czego się nie chce</li> </ul>
usta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bardzo duże: erotyzm oralny</li> <li>• przesadnie podkreślone: niedojrzałość, agresywność oralna</li> <li>• duże: ciekawe i jasne przekazy ( nauczyciel)</li> <li>• zaciśnięte: agresja, złość</li> <li>• mięsiste: łapczywość, zachłanność, zmysłowość</li> </ul>
włosy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• intelekt i pomysły, świadomość ego lub świadomość własnego ja, wielka siła ( Samson), atrybut kobiecości</li> <li>• gęste włosy: dużo spraw na głowie</li> <li>• łysa głowa: uczucie nagości i wrazenie bycia na widoku</li> </ul>
szyja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• szyja: łącznik między głową a tułowiem czyli myślą i instynktem</li> <li>• gruba i krótka: potęga instynktów</li> <li>• długa i chuda: pragnienie zapanowania nad popędami</li> <li>• brak szyi ( u dzieci starszych, młodzieży i dorosłych): postawa materialistyczna, zabieganie o dobra materialne</li> </ul>
nogi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• długie: dążenie do autonomii, potrzeba ruchu i zmian</li> <li>• krótkie: upośledzenie życia emocjonalnego, bojaźliwość, brak wiary w siebie, bierność</li> <li>• różnice w wielkości i wysokości: sprzeczne uczucia dotyczące niezależności</li> <li>• większa noga lewa: dążenie do przeszłości</li> <li>• większa noga prawa: dążenie do przyszłości</li> <li>• brak nóg: stłumienie, prawdopodobny lęk przed kastracją</li> </ul>
stopy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stopy: są symbolem pewności i wiary w siebie</li> <li>• złączone stopy i nogi: stabilność i siła</li> <li>• stopy skierowane na lewo: zwracanie się ku przeszłości(matka)</li> <li>• stopy skierowane na prawo: zwracanie się ku przyszłości ( ojciec)</li> </ul>
ramiona	<ul style="list-style-type: none"> <li>• proporcjonalne: towarzyskość, otwartość społeczna</li> <li>• nierówne: niestabilność emocjonalna</li> <li>• szerokie : zaabsorbowanie odczuwaną potrzebą siły i działania, ambicja, pragnienie komunikowania się z</li> </ul>

	<p>innymi, towarzyskość i empatia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kwadratowe: nadmierna defensywność, wrogość w stosunku do innych ludzi</li> <li>• ramiona blisko ciała, przylegające do niego: zahamowanie, niechęć do dzielenia się z innymi</li> <li>• obwisłe ramiona: poczucie porażki i rezygnację</li> </ul>
wielkość postaci	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mała : skrajny brak poczucia bezpieczeństwa, chęć ukrycia się, wycofanie, depresja</li> <li>• duża: rozbuchane ego, przecenianie swoich możliwości, nastawienie na ekspozycję, , słaba kontrola wewnętrzna</li> <li>• nachylenie postaci – niestabilność, brak równowagi psychicznej</li> </ul>
zaczernianie pustych pól, ciemne tło	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niepokój</li> <li>• depresyjność</li> <li>• zaburzenia rozwoju poznawczego i ruchowego</li> </ul>
seksualność	<ul style="list-style-type: none"> <li>• atrybuty podkreślających kobiecość: obłe kształty, talii, zaznaczanie wzgórka łonowego</li> <li>• atrybuty podkreślające męskość: kształty falusowe, zaznaczenie przyrodzenia, zarost na twarzy, kwadratowe i potężne ramiona</li> <li>• pominięcie dolnej części ciała: zakazy i konflikty, w których występuje poczucie winy, związane z onaniowaniem się ( pominięcie dolnej części ciała dość często występuje w okresie dojrzewania)</li> </ul>
słabo zintegrowane części ciała	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niska tolerancja na frustrację i impulsywność</li> <li>• widzenie siebie w częściach, brak integracji psychiki i fizyczności</li> </ul>
przezroczyście elementy rysunku	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niedojrzałość, impulsywność, skłonność do wyładowywania się ( dla dzieci w wieku 8-9 lat jest to naturalny przejaw)</li> </ul>
pogrubienie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rysy twarzy, bez ust i oczu: lęk, paranoja</li> </ul>

Traktując rysunek postaci jako proces rozwojowy można wskazać w nim pewne stałe etapy. W pierwszym okresie nazywanym neutralnym dziecko rysuje postać ludzką w pozycji stojącej bez żadnego ruchu. W drugim okresie występują niewielkie ruchy kończyn i czasami zostaje zaakcentowany związek ruchowy między dwiema postaciami( rysunek rodziny).W trzecim, przedostatnim, okresie występują już oddzielne ruchy pewnych części ciała. W czwartym, ostatnim, okresie występuje świadome rysowanie ruchów i postaw. Podsumowując rysowanie bez ruchu ( pozycja neutralna) poprzedza rysowanie ruchu, uruchamianie nóg i rąk wyprzedza w znacznym stopniu rysowanie ruchu tułowia, natomiast akcentowanie ruchu tułowia pojawia się w rysunkach starszych dzieci, młodzieży i doro-

słych. Badania nad rysunkiem postaci dowodzą także, że rysunki przeciętnie uzdolnionych dziewcząt są bardziej zróżnicowane od rysunków przeciętnie uzdolnionych rysunkowo chłopców.

#### *4.4.2. Rysunek osoby w deszczu*

Test jest modyfikacją testu podstawowego Narysuj osobę. Czynnikiem stresotwórczym jest wystawienie rysowanej postaci na deszcz. Deszcz oznacza przepływ emocji, zalewającą falę uczuć, upadek lub uczucie upadku oraz potrzebę oczyszczenia emocjonalnego, fizycznego i duchowego. Pozwala to ocenić jak badany zareaguje na sytuacje stresu, jakimi sposobami osobistymi dysponuje, aby radzić sobie w środowisku wywołującym niepokój, czy badany jest w stanie skutecznie planować strategie zachowań w sytuacjach wywołujących niepokój oraz jakie rodzaje obrony stosuje w przykrych sytuacjach.

*Propozycja ćwiczenia: Rysunek osoby deszczu*

*Polecenie: Narysuj osobę w deszczu...*

Zazwyczaj osoby bezradne rysują zmokniętą osobę pozbawioną jakiegokolwiek okrycia ochronnego i parasola. Brak zabezpieczenia przed deszczem może także odzwierciedlać brak szacunku do siebie samego i nierozwiązane problemy z własną niezależnością. Bezradny badany nie ma i nie czuje motywacji do unikania i zapobiegania niekorzystnym sytuacjom. Nie potrafi radzić sobie z wyzwaniami, ani chronić się przed nimi. Bezradność możemy zauważyć także w rysowanej postaci. Zazwyczaj ma ona opuszczone ręce i ramiona, przymknięte lub zamknięte oczy i pochyloną głowę. Takie postaci brakuje też punktu oparcia w podłożu. Granica bezradności jest widoczna w ilości i wielkości kropel deszczu, a także jednolitym zachmurzonym niebem. Zazwyczaj autor rysunku wyraża "że więcej nie zniesie" tej sytuacji, a „możliwości ucieczki brak”(M. Szczepańska 2020,2020a). Zatem, będzie pokornie czekał, aż sytuacja stresogenna skończy się a on będzie bezpieczny. Bierność badanego jest jego sposobem na przeżycie przykrych sytuacji.

Osoby radzące sobie z sytuacjami stresowymi będą rysować inaczej. Zazwyczaj jest to osoba, która próbuje się czymś osłonić. Będzie to odpowiednia odzież, obuwie, parasol lub inne schronienie na przykład dach. Sylwetka rysowanej osoby będzie stała pewniej lub próbowała uciec. Ra-

miona będą podniesione, a cała sylwetka nastawiona na ucieczkę. Osoby, które rzeczowo podchodzą do stresu będą w ruch „na przykład biegnąc do domu (...) lub w miejsce gdzie przestało już padać i wychodzi słońce” (M. Szczepańska 2020,2020a). Taka osoba „robi wrażenie mniej zmokniętej”. Poza ucieczką rysunki osób racjonalnych i nastawionych na rozwiązywanie problemów znajdują z takich sytuacji wyjście. Może to być dach, druga osoba z parasolem, ucieczka ku słońcu lub mniejsze natężenie deszczu (mżawka). Osoby optymistycznie nastawione do życia rysują jeszcze inaczej. Są to rysunki łąk i parków, gdzie deszcz omija rysowaną osobę, a woda jest potrzebna przyrodzie. Z moich analiz wynika, że osoby wrażliwe i przy tym bardzo optymistycznie nastawione do życia rysują „siebie wystawioną na deszcz, w pełnym makijażu, z otwartymi oczami i słońcem za plecami”. Oczywiście spektrum rysunków które analizowałam (M. Szczepańska 2020,2020a) rozciąga się od „tych które stoją pod przysłowiową rynną do tych które zamiast parasola mają kwiaty w ręku”.

### ***4.4.3. Portret, autoportret***

Ciekawą propozycją, także z racji prowadzonych przeze mnie badań (M. Szczepańska 2020,2020a), jest tworzenie autoportretu. W swojej pracy z dziećmi i studentami zauważyłam spontaniczne i akceptujące podejście to tego typu działań. Podobnie jak w badaniach poziomu akceptacji społecznej ważne jest, aby wprowadzać ją umiejętnie, zwłaszcza wtedy gdy autoportret podlega omówieniu na tle grupy, lub gdy tworzony jest wspólnie z przyjaciółmi. Autoportrety powstają spontanicznie, są barwne i dopieszczone w każdym detalu. Oczywiście można je opisywać diagnostycznie. Zazwyczaj autoportrety, które tworzone są przez osoby lękliwe, depresyjne i odrzucone są całkiem inne od autoportretów osób zrównoważonych, pewnych siebie czy narcystycznych. Diagnoza, poza rysunkiem, powinna zawierać wyniki innych testów na przykład osobowości oraz koniecznie analizę kolorów.

#### ***Propozycja ćwiczenia : Rysowanie autoportretu***

Celem tego ćwiczenia jest poznanie obrazu siebie osoby badanej

***Polecenie: Narysuj swój portret. Możesz korzystać z lusterka i wszystkich kolorów kredek jakie chcesz***

Analiza rysunku dotyczy wszystkich elementów twarzy i całej postaci, jeśli taka została narysowana. Analizujemy także użyte kolory. Analiza może być wspierana przez rozmowę z badanym.

### Propozycja ćwiczenia : Wspólny autoportret

Celem tego ćwiczenia jest poznanie obrazu siebie osoby badanej oraz tego jak widzą nas inni. Przy tym ćwiczeniu trzeba zachować ostrożność, aby nie urazić autora portretu i nie spowodować, aby odczuwał negatywne emocje.

*Polecenie:* Narysuj swój portret. Możesz korzystać z lusterka i wszystkich kolorów kredek jakie chcesz. Po narysowaniu przekaż go innym kolegom, aby nanieśli swoje poprawki zwracając szczególną uwagę na Twoje dobre cechy.

### Propozycja ćwiczenia: Prawda czy fałsz. W lustrze 1/2+1/2

Propozycja W. Karolaka (2005, s.37) stosowana w pracy terapeutycznej z osobami dorosłymi, młodzieżą i dziećmi. Celem jest penetracja problemu: jak mnie widzą inni, jak ja widzę innych oraz badanie wpływu sposobu postrzegania siebie.

#### *Polecenie*

##### Część 1

Weź kartkę papieru z owalnym obrysem twarzy. Złóż kartkę na pół, tak aby na zewnątrz pozostała prawa połowa twarzy. Spójrz w lustro. Ukształtuj swoją twarz na podobieństwo „Taki jestem”. Narysuj, namaluj na kartce prawą połowę Twojej twarzy. Czas 10 minut.

##### Część 2

Obróć kartkę na drugą stronę. Znajdź partnera i poproś, aby w ciągu 10 minut namalował na Twojej kartce Twój portret ( lewą połowę Twojej twarzy). Oddajcie sobie swoje kartki. Teraz rozłóż otrzymaną kartkę papieru. Obejrzyj swój portret.

Konfrontacja: Przedstaw innym uczestnikom swój portret. Przyjrzyj się wszystkim portretom. Porównaj ze sobą wszystkie wypowiedzi. Odpowiedz na pytanie, który portret jest prawdziwy: malowany przez autora, czy ma-

lowany przez wybranego partnera? Zastanów się czy Twój portret jest taki jak byś chciał. Czym różni się Twój autoportret (przez Ciebie namalowana twarz) od portretu Ciebie namalowanego przez Twojego partnera. Który portret jest prawdziwy?

Propozycja ćwiczenia : Portret 1/4+1/4+1/4+1/4

Propozycja W. Karolaka (2005,s.38) stosowana w pracy terapeutycznej z osobami dorosłymi i młodzieżą. Celem jest konfrontacja oceny i autooceny innych oraz penetracja problemu: JA widziany przez innych.

*Polecenie*

Część 1

Stwórzcie zespoły składające się z 4 osób. Usiądźcie w zespołach wokół stołu. Każdy ma do dyspozycji kartkę papieru formatu A-4, kredki, pastele, lusterko. Kartkę złożź wzdłuż szerokości w harmonijkę na 4 jednakowej wielkości części. Popatrz w lustro. Przyjrzyj się swojej twarzy. Wykonaj kilka ruchów oczu i ust, zrób dziwne miny. Popatrz jak wyglądasz, kiedy jesteś senny, śmiejesz się, jesteś zły, jesz lody lub cytrynę. Narysuj na górnej ¼ części kartki swoją twarz, szyję, ramiona, popiersie. Narysuj tak jak widzisz siebie "TU I TERAZ".

Część 2

Spójrzcie na siebie uważnie. Popatrzcie na siebie wzajemnie z ciekawością. Zaobserwujcie cechy charakterystyczne u partnerów z którymi stworzyliście grupę. Przekaż swoją kartkę partnerowi siedzącemu z prawej strony. Poproś aby dorysował na Twojej kartce następną ¼ Ciebie, nie spoglądając na Twój rysunek ( pierwsza ¼ jest zakryta poprzez złożenie kartki w harmonijkę, rysujący ma do wypełnienia tylko drugą ¼ część kartki). Przekazujcie sobie kartki, dorysowując za każdym razem następną ¼ część danej osoby nie patrząc, co stworzyli partnerzy. Kiedy wróci do Ciebie kartka, na której narysowałeś swoją twarz, rozłóż swoją kartkę-harmonijkę. Powstał Twój portret. Wykonały go 4 osoby. Spójrz jak spostrzegają Ciebie. Gdzie jest prawda?

Konfrontacja

Ułóżcie wszystkie prace obok siebie. Obejrzyjcie je dokładnie. Porównajcie jak kolejne osoby widziały siebie i jak inni widzieli Ciebie. Być może po-

wiesz „pilnuj swojego nosa, nie wtrącaj się w nie swoje sprawy”. Może my sami patrzymy na siebie zbyt krytycznie? Spójrzmy na siebie innymi oczyma. Zadajcie sobie pytanie, czy nie za szybko oceniamy kogoś? Ile wysiłku trzeba, żeby kogoś poznać? Być może jest to niekończący się proces.

*Propozycja ćwiczenia: Moja przyjaciółka/przyjaciel w mediach*

Ćwiczenie to bardzo często wykonywałam ze studentami. Cieszyło się ono wielkim zainteresowaniem. Celem tego ćwiczenia było podniesienie samooceny i uświadomienie sobie swoich potrzeb dotyczących wyglądu, a także wpływu mediów na postrzeganie siebie.

Polecenie

Część 1

Przed sobą macie kolorowe magazyny. Wytnijcie z nich elementy postaci, strojów, dodatków, makijażu itp. i stwórzcie z nich swój portret. Macie na to około 40 minut.

Część 2

Przekażcie swój portret przyjaciółce/przyjacielowi i poproście o uzupełnienie go o elementy, które ich zdaniem powinny znaleźć się w Waszym portrecie.

Konkluzja

Zastanówcie się: dlaczego Wasz portret odbiega od Waszego prawdziwego wyglądu? Na ile nowy portret stanowi o Waszej osobowości? Na ile Wasz portret „kopiuje” trendy w modzie i mediach? Dlaczego przyjaciółka/przyjaciel uważają, że do Waszego portretu trzeba, lub nie trzeba czegoś dodawać? Czy dobrze czujecie się w swojej nowej odsłonie? Na ile zmieniły się Wasze potrzeby co do wyglądu i stwierdzenia „Taka/Taki właśnie Jestem.

*Propozycja ćwiczenia: Moja przyjaciółka/przyjaciel. Moja partnerka/partner*

Celem tego ćwiczenia jest przejrzanie się w oczach osób które nas lubią i kochają.

Polecenie



Narysuj portret swojej przyjaciółki/przyjaciela lub osoby przez Ciebie kochanej.

Konkluzja

Odpowiedz na pytanie: na ile Twój prawdziwy portret odpowiada temu, który wykonała osoba darząca Cię uczuciem. Czy jesteś piękniejsza/ piękniejszy? Jakie cechy podkreśla portret i czy są one właściwie wskazane? Co byś dodała/dodał do swojego portretu?

Propozycja ćwiczenia: Oswój swój strach

Ćwiczenie to należy do kanonu powiedz coś o sobie, oswój swój strach, zaznacz granice swojego komfortu

Polecenie

Część 1

Przygotuj następujące materiały: koszulki bez nadruków- najlepiej białe, farby do malowania tkanin, kredki do malowania tkanin, drobiazgi do przyszycia lub wyhaftowania

Część 2

Zastanów się co jest strefą Twojego bezpieczeństwa, co może Cię ochronić na przykład podczas snu, co chcesz powiedzieć innym o sobie. Wybierz temat swojej graficznej wypowiedzi:

Oswoić „ noc” (molestowane seksualnie)

Koszulka szczęścia

Zaprzeczenie strachom

Chcę Ci powiedzieć ...

Część 3

Wykonywanie napisów i rysunków na koszulce

Konkluzja

Opowiedz, co przedstawia Twoja koszulka, jaki tytuł nadać swojej pracy. Poniżej przykład wykonany przez studentkę (20 lat): „Wszystko da się zamknąć i naprawić sercem”



#### 4.4.4. *Test F.L. Goodenough*

Test F.L. Goodenough (1954), F.L. Goodenough i D. Harrisa (1963) wyróżnia się oryginalnością koncepcji. Autorzy przedstawiają go jako projekcyjny test niewerbalny wymagający od badanego wykonania polecenia : Narysuj osobę- człowieka. Uczestnikami badań mogą być także dzieci z uszkodzeniem słuchu, z podejrzeniem problemów neurologicznych nieprzystosowanych i z zaburzeniami charakteru. Celem testu jest pomiar dojrzałości poznawczej (zdolność percepcji (różnicowanie: podobny - różny), abstrakcji (klasyfikacja przedmiotów) oraz uogólniania).

Ogólnie do cech testu F.L. Goodenough i D. Harrisa (1963) zalicza się:

- test został przeznaczony do badania dojrzałości intelektualnej dzieci w wieku 4-10 lat. Jednak można go także stosować do badania rozwoju intelektualnego młodzieży i dorosłych
- wysiłek badanego koncentruje się na rysowaniu
- przy ocenie rysunku nie są ważne zdolności
- uwzględnia tylko najważniejsze cechy postaci ludzkiej
- przy ocenie rozwoju umysłowego autorka posłużyła się podwójnym kryterium: wiek chronologiczny i czas pobytu w szkole
- istnieje jeden standardowy temat do narysowania "narysuj człowieka" dla badanych
- test zawiera 50 szczegółowych zadań do oceny( poniższa tabela)
- czas przeznaczony na wykonanie zadania jest nieograniczony, jednak przeciętnie wynosi on około 10 minut

Test charakteryzuje się wysokim współczynnikiem wiarygodności. Współczynnik korelacji z testem Stanforda-Beneta wynosi

0,75. Podobne badania zostały przeprowadzone także przez innych badaczy w tym przez B.Hornowskiego (1982), tym razem w korelacji z testem Ravena. Podobne potwierdzenia skuteczności testu stosowanego do badania młodzieży można także znaleźć w The Goodenough-Harris Drawing Test as a Measure of Intellectual Maturity of Youths 12-17 Years (2016) i N.Baraheni, S.Heidarabady, S. Nemati, M. Ghojzadeh (2018). Jak pisze J. Kostrzewski (1997) D. B. Harris w udoskonalonej przez siebie wersji testu wprowadził jako alternatywną wersję do rysunku mężczyzny - rysunek kobiety i rysunek samego siebie przez dziecko. Ponadto zobiektywizował on system oceny. Współczynniki równoważności oryginalnej wersji: rysunek mężczyzny i rysunek kobiety wahają się od 0,72 do 0,90. Współczynniki stabilności wahają się od 0,50 do 0,70, zaś współczynniki rzetelności konsensusyjnej: od 0,80 do 0,90. Współczynniki korelacji wyników badań oryginalną wersją omawianego testu z rezultatami badań dokonanych różnymi skalami pomiaru inteligencji wahają się w granicach od 0,24 do 0,88; średni współczynnik korelacji wynosi 0,49 dla dzieci białych. Dla różnych grup etnicznych współczynniki te wahają się w granicach od 0,22 do 0,85; średni 0,57 co potwierdził J.M. Sattler (1982, 1988). Badania prowadzone w całym świecie przy zastosowaniu tego testu wykazały, iż wyniki zależą od uwarunkowań kulturowych w mniejszym stopniu, niż tradycyjnych testów inteligencji. Różnice w wynikach badań ujawniają się w tych kulturach, które używają znacznie odmiennych ubiorów i które akcentują pewne części ciała. Test ten powinien być restandaryzowany dla tej grupy etnicznej, która istotnie różni się od pozostałych sposobem ubierania się (J.M. Sattler 1982, s. 250). W Polsce normalizacji testu F.L. Goodenough i D. Harrisa (1963) dokonali E. Hornowska i W.J. Paluchowski (1987).

Tabela 43

Arkusz do diagnozy testem F.L. Goodenought (1954)

elementy rysunku		punktacja po 1 punkcie
ogólne	• głowa	
	• nogi	
	• ręce	
tułów	• narysowany	
	• wymiar podłużny większy niż po-	

	przeczny	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ramiona</li> </ul>	
ręce/nogi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• połączone z tułowiem</li> <li>• w prawidłowych miejscach</li> </ul>	
szyja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• narysowana</li> <li>• zarys szyi pozostaje w ciągłości z zarysem głowy i ( lub) tułowia</li> </ul>	
twarz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oczy</li> <li>• nos</li> <li>• usta</li> <li>• nos i usta w dwóch wymiarach</li> <li>• dziurki w nosie</li> </ul>	
włosy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• narysowane</li> <li>• nie tylko na obwodzie głowy; zasłaniają elementy rysunku pod spodem</li> </ul>	
stawy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• łokciowy i (lub) barkowy</li> <li>• kolanowy i ( lub) biodrowy</li> </ul>	
proporcje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• głowa 10-50% powierzchni tułowia</li> <li>• ręce: w przybliżeniu tej samej długości co tułów</li> <li>• nogi: od jednej do dwóch długości tułowia, szerokość mniejsza niż szerokość tułowia</li> <li>• stopy: do długości nóg</li> <li>• ręce i nogi w dwóch wymiarach</li> <li>• pięty</li> </ul>	
koordynacja ruchowa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyraźne i dobrze połączone linie</li> <li>• części ciała narysowane wyraźnie i prawidłowo połączone</li> <li>• obrys głowy</li> <li>• obrys tułowia</li> <li>• obrys rąk</li> <li>• rysy twarzy</li> </ul>	
ubranie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• narysowane</li> <li>• złożone z dwóch części; zasłania elementy rysunku pod spodem</li> <li>• całe ubranie zasłania elementy rysunku pod spodem ( rękawy i spodnie)</li> <li>• złożone z czterech części</li> <li>• pełny ubiór</li> </ul>	
palce	<ul style="list-style-type: none"> <li>• narysowane</li> <li>• prawidłowa liczba</li> <li>• dwa wymiary; długość i szerokość</li> <li>• przeciwstawny kciuk</li> <li>• dłoń wyraźnie odróżniająca się od pal-</li> </ul>	

	ców i ramienia	
uszy	• narysowane	
	• prawidłowe położenie i proporcje	
szczegóły oczu	• brwi i rzęsy	
	• źrenice	
	• proporcje	
	• spojrzenie skierowane do przodu na rysunkach profilu	
podbródek	• narysowany; widziany en face	
	• wystający	
profil	• nie więcej niż jeden błąd	
	• prawidłowy	

Tabela 44

Normy wiekowe: matryca F.L. Goodenought (1954)

wiek w latach	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
punkty	2	6	10	14	18	22	26	30	34	38	42

W ocenie rysunku należy brać pod uwagę także poziom kontroli w procesie rysowania, jeśli ona występuje, wtedy dziecko otrzymuje dodatkowo 1 punkt.

## *4.5. Ja w grupie (socjometria)*

### 4.5.1. Drzewo Kropolek P.Wilsona (2014)

P.Wilson kilkanaście lat temu zbudował drzewo, na którym umieścił 21 ludzików nazywanych blob (kropelka). Narzędzie to nazwał Drzewem Kropolek. Zdaniem autora może ono służyć, do badania adaptacyjnych potrzeb ludzkich, ale także mówić o rozwoju człowieka i wspomagać rozumienie sposobów osiągania celów życiowych i rozwiązywania problemów. Z narzędzia można korzystać w pracy indywidualnej i grupowej, prowadząc nieformalne i formalne rozmowy oraz edukację, ale także, może ono służyć w diagnozie poziomu adaptacji w grupie lub społeczeństwie. Bada-

nymi mogą być uczniowie (w tym szkół specjalnych), więźniowie, menadżerowie oraz ci, których poziom adaptacji i empatii jest ważny w ich rozwoju osobowym. Często narzędzie to służy do badań socjometrycznych lub jako uzupełniające do rysunku rodziny (ćwiczenie: Mój dom, moja rodzina). P.Wilson (2014) zachęca do stworzenia przyjaznej atmosfery pisząc "zastanów się dokładnie, jakie są twoje cele badania, rozważ dogłębnie kontekst badania, otoczenie i warunki do badania oraz pomoce zachęcające ludzi do swobodnego uczestnictwa (...) Czyli zawsze zawsze zaczynaj od dużego dzbanka herbaty i ciastek i rozwijaj ciepłe przyjazne powitanie wśród wszystkich obecnych lub alternatywnie zaczynaj od fondu z czekoladą i pączków ...."(s.5). Podczas badania zadajemy różne pytania(przykładowe zostały podane w folderach poniżej).Następnie prowadzący badanie dodaje „ kieruj się własnym instynktem i pamiętaj, że najlepszym narzędziem komunikacji jesteś ..... ty” (s.6).

#### Propozycja ćwiczenia: Drzewo Kropelek

Polecenie: Którą kropkę wybierzesz, aby opisać, jak się czułeś w najgorszym momencie swojego życia - w przeszłości? ; Która kropelka na drzewie najlepiej opisuje Twoje życie w tej chwili; Która kropelka na drzewie najlepiej opisuje, jaki chciałbyś być w przyszłości? .....

Rysunek 8

Plansza bazowa: Drzewo Kropelek

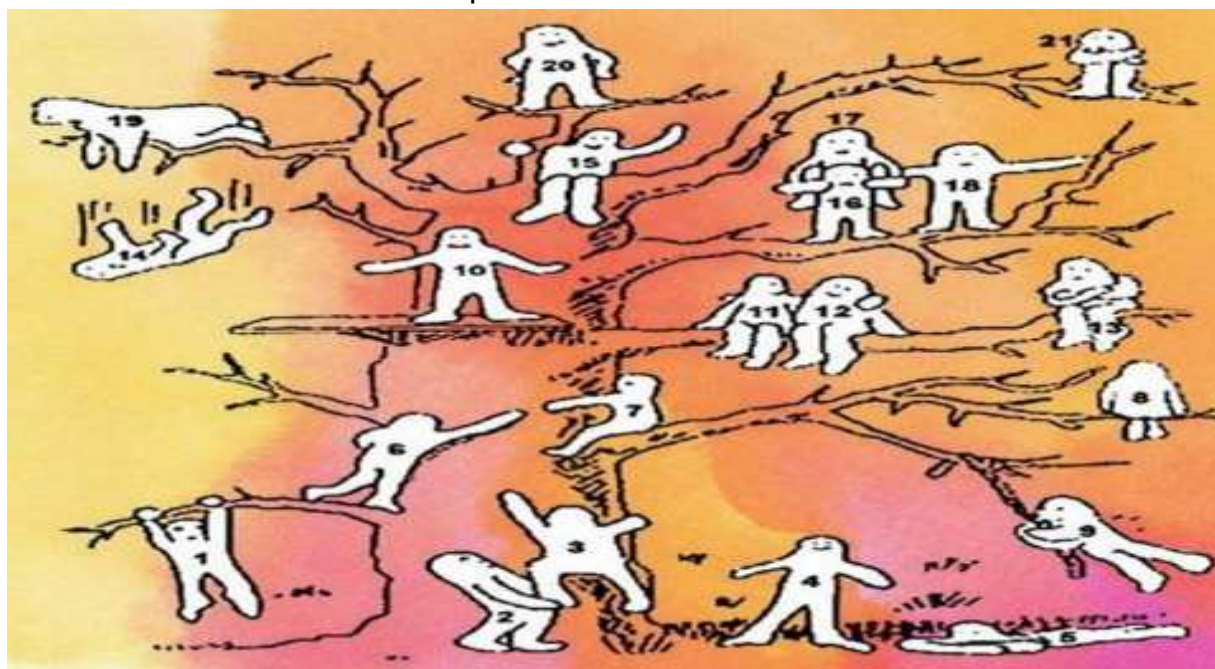


Tabela 45

Tabela wyborów do badania emocji ( P.Wilson, I. Long, 2008a, P.Wilson, 2014) przy wykorzystaniu Drzewa Kropelek

numery kropelek (postaci)	opis
1.	zmotywowany wojownik <ul style="list-style-type: none"> <li>• ogólnie zmotywowany</li> <li>• brak obawy przed przeszkodami i barierami życiowymi</li> <li>• optymalny moment do osiągnięcia celów</li> <li>• można liczyć na ludzi gotowych do pomocy</li> </ul>
2.	towarzyski <ul style="list-style-type: none"> <li>• komunikatywność</li> <li>• współpraca</li> <li>• empatia</li> <li>• przyjaciel</li> <li>• nie ma problemu w proszeniu innych o pomoc</li> <li>• wzajemnie pomocny</li> </ul>
3.	zmotywowany <ul style="list-style-type: none"> <li>• odwaga do pokonywania barier i przeszkód</li> <li>• chętnie liczy na pomoc innych</li> </ul>
4.	stabilny <ul style="list-style-type: none"> <li>• ceni stabilne życie i pozycję</li> <li>• realnie widzi przeszkody w spontanicznym działaniu</li> <li>• lęk przed wspinaniem się</li> <li>• zadowolenie ze swojej pozycji mimo, że jest ona niższa niż innych</li> </ul>
5.	apatia <ul style="list-style-type: none"> <li>• słabość i wyczerpanie</li> <li>• słaba motywacja</li> <li>• brak siły życiowej</li> <li>• potrzeba odpoczynku</li> <li>• niechęć do jakichkolwiek działań</li> </ul>
6.	zmotywowany <ul style="list-style-type: none"> <li>• zmotywowany do działania</li> <li>• ma nadzieję, że przy pomocy innych zmieni swoją pozycję</li> <li>• niepewny, asekuracyjny</li> </ul>
7.	zmotywowany <ul style="list-style-type: none"> <li>• do pomocy innym, empatia</li> <li>• zadowolony ze swojej stabilnej pozycji</li> <li>• zadowolony z osiągniętych celów</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• asekuracja, mocne trzymanie się swojej pozycji</li> </ul>
8.	<p>outsider</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pozostający na uboczu</li> <li>• nieangażujący się bezpośrednio w bieżące sprawy</li> <li>• świadome działanie człowieka obojętnego wobec norm, zwyczajów</li> <li>• samotnik</li> <li>• poszukujący wolności duchowej</li> <li>• poczucie wyobcowania oraz nierzeczywistości</li> <li>• brak identyfikacji z resztą grupy</li> </ul>
9.	<p>szczęśliwy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wesółą osobą, skora do zabawy i figli</li> <li>• optymista, która widzi pozytywną stronę rzeczy</li> <li>• umiarkowany ryzykant</li> </ul>
10.	<p>dobrze przystosowany</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poczucie komfortu</li> <li>• hedonista</li> <li>• poczucie bezpieczeństwa poprzez osiągnięcie wygodnej pozycji do współpracy, kierowania i interakcji z innymi</li> </ul>
11.	<p>towarzyski</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• komunikatywność</li> <li>• gotowość do pomocy</li> <li>• empatia</li> <li>• dobre samopoczucie w grupie</li> </ul>
12.	<p>towarzyski</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• komunikatywność</li> <li>• gotowość do pomocy</li> <li>• empatia</li> <li>• dobre samopoczucie w grupie</li> </ul>
13.	<p>zamknięty</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• introwertyzm</li> <li>• zamknięcie na innych i ich potrzeby</li> <li>• nieumiejętność komunikacji</li> </ul>
14.	<p>kryzys</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fizyczne i emocjonalne wyczerpanie</li> <li>• załamanie</li> <li>• niemożność kontrolowania własnego życia</li> <li>• liczenie na pomoc innych</li> </ul>
15.	<p>dobrze przystosowany</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poczucie komfortu</li> <li>• hedonista</li> <li>• poczucie bezpieczeństwa poprzez osiągnięcie wygodnej pozycji do współpracy, kierowania i interakcji z innymi</li> </ul>
16.	<p>odpowiedzialny</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wsparcie dla innych</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poczucie obowiązku wobec spraw i ludzi</li> <li>• radość z uzyskania wysokiej pozycji</li> <li>• zadowolenie ze swojej postawy wobec innych</li> </ul>
17.	otoczony opieką <ul style="list-style-type: none"> <li>• przyjacielski</li> <li>• poczucie bezpieczeństwa dzięki innym</li> <li>• poczucie humoru</li> <li>• zadowolenie z tego co się ma</li> </ul>
18.	towarzyski <ul style="list-style-type: none"> <li>• komunikatywność</li> <li>• gotowość do pomocy</li> <li>• empatia</li> <li>• dobre samopoczucie w grupie</li> <li>• niepewność, która mija gdy mamy innych wokół siebie</li> <li>• silna potrzeba poczucia bezpieczeństwa</li> </ul>
19.	ratownik <ul style="list-style-type: none"> <li>• empatia poznawcza i emocjonalna</li> <li>• ryzykowanie, aby ratować innych</li> <li>• chętnie dzielenie się swoją przestrzenią</li> </ul>
20.	wysokie samozadowolenie, absolutny zwycięzca <ul style="list-style-type: none"> <li>• naturalny przywódca</li> <li>• inni zazdroszczą mu pozycji i wpływów</li> <li>• poczucie braku zagrożenia</li> <li>• poczucie nieomyślności</li> <li>• równowaga emocjonalna</li> </ul>
21.	zamknięcie <ul style="list-style-type: none"> <li>• wysoko postawiony outsider</li> <li>• pozostający na uboczu zwycięzca</li> <li>• nieangażujący się bezpośrednio w bieżące sprawy</li> <li>• świadome działanie człowieka obojętnego wobec norm, zwyczajów</li> <li>• samotnik</li> <li>• poszukujący wolności duchowej</li> <li>• poczucie wyobcowania oraz nierzeczywistości</li> <li>• brak identyfikacji z resztą grupy</li> <li>• obrażony, labilność emocjonalna</li> <li>• patrzący na innych z góry</li> </ul>

Na wzór Drzewa Kropelek zostały stworzone inne ćwiczenia. Poniżej przedstawiam wybrane wraz z instrukcją korzystania z nich.

Propozycja ćwiczenia: Zawody, uczucia, zachowania (P.Wilson, I. Long, 1988, 2008)

*Polecenia:* Zaznacz kim jesteś, Zaznacz kim chciałbyś być, Zaznacz kim nigdy nie będziesz, Podpisz imionami koleżanek i kolegów z klasy/ grupy poniższe postaci .....

Rysunek 9

Zawody, uczucia, zachowania

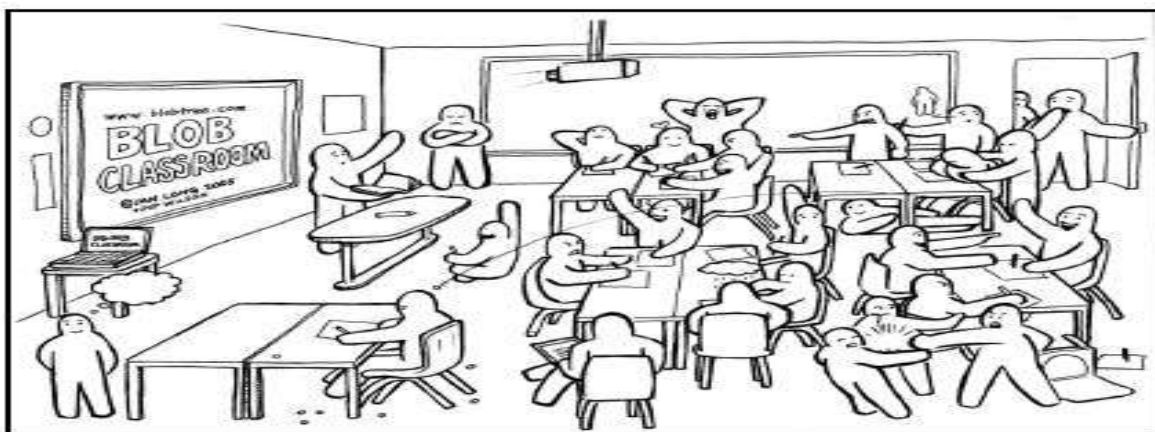


Propozycja ćwiczenia: Moja klasa (P.Wilson, I. Long, 2009)

*Polecenia:* Zaznacz na poniższym rysunku, kim chciałbyś być, Zaznacz na poniższym rysunku kim nie chciałbyś być, Podpisz imionami koleżanek i kolegów z klasy poniższe postaci....

Rysunek 10

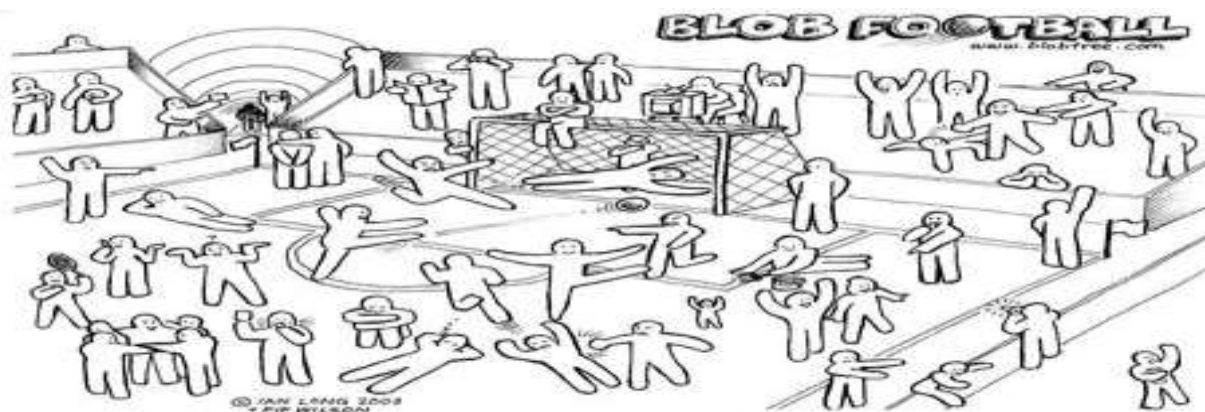
Moja klasa



Propozycja ćwiczenia: Wspólna gra (P.Wilson, I. Long, 2010)

Polecenie : Wyobraź sobie, że jesteś zawodnikiem i zaznacz postać którą chciałbyś być , Wyobraź sobie, że jesteś zawodnikiem i zaznacz postać którą nie chciałbyś być, Podpisz imionami koleżanek i kolegów z klasy/grupy poniższe postaci.....

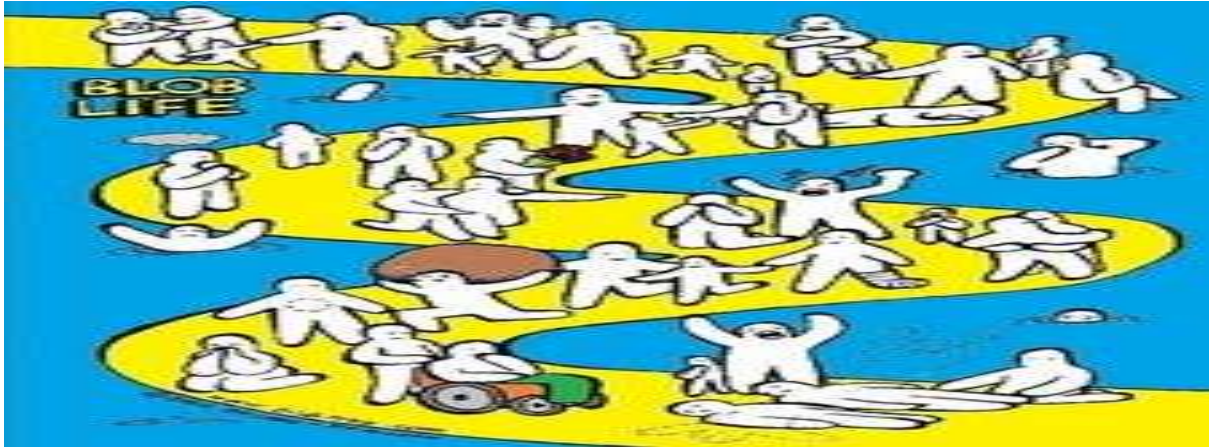
Rysunek 11  
Wspólna gra



Propozycja ćwiczenia: Tłum na drodze (P.Wilson, I. Long, 2008)

Polecenia: Zaznacz na poniższym rysunku w którym miejscu chciałbyś być, Zaznacz na poniższym rysunku w którym miejscu nie chciałbyś być, Podpisz imionami koleżanek i kolegów z klasy poniższe postaci.....

Rysunek 12  
Tłum na drodze



Propozycja ćwiczenia: *Mój dom, moja rodzina* (P. Wilson, I. Long, 2010)

*Polecenie :* Wyobraź sobie, że poniższy rysunek jest Twoim domem, zaznacz postać którą jesteś, Wyobraź sobie, że poniższy rysunek jest Twoim domem, zaznacz postać którą na pewno nie jesteś, Podpisz imionami członków rodziny poniższe postaci.....

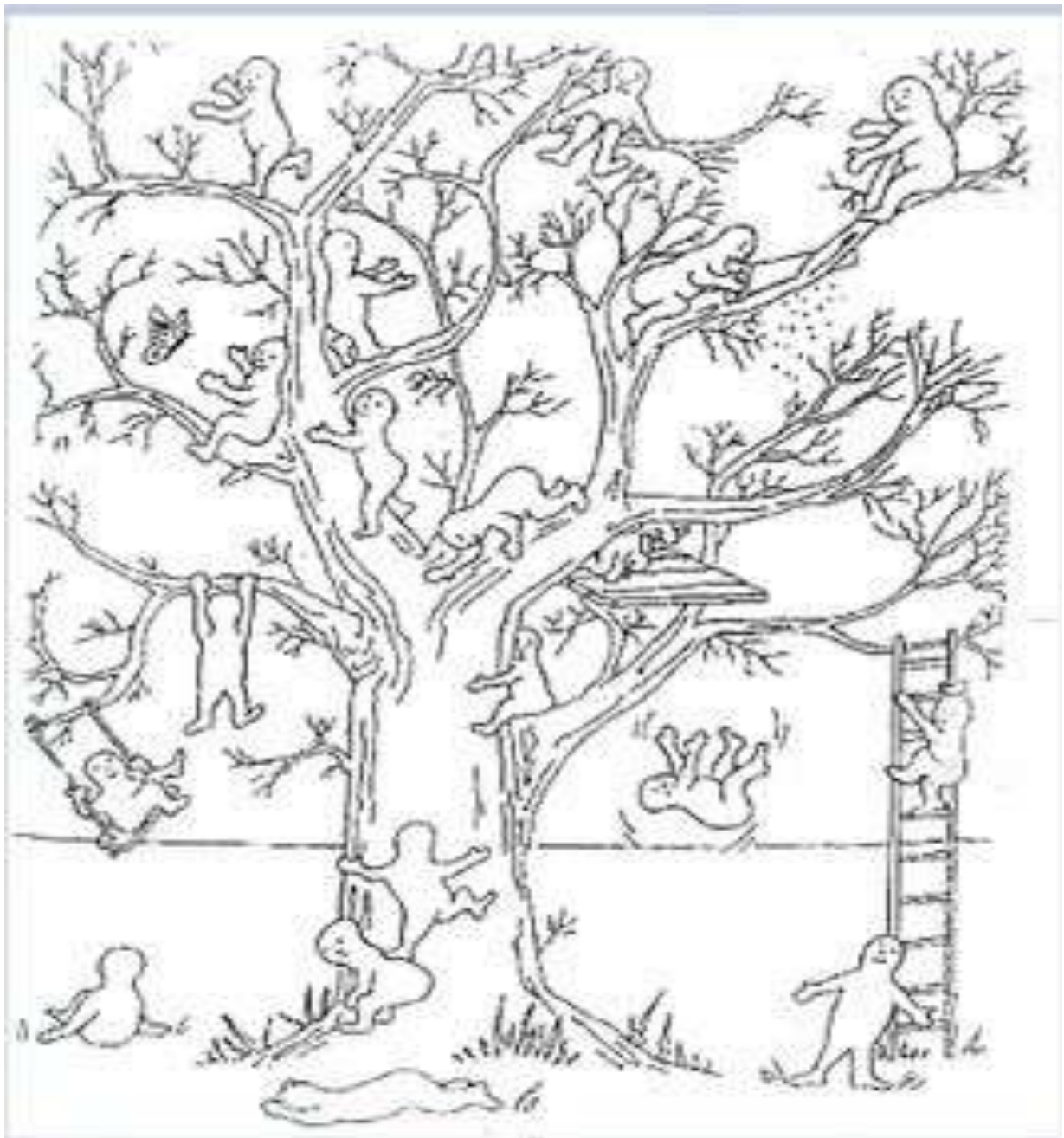
Rysunek 13  
Mój dom, moja rodzina



*Propozycja ćwiczenia: Drzewo adaptacji – kolorowanie*

*Polecenia: Zaznacz kolorem swoją postać na drzewie, Podpisz imionami koleżanek i kolegów z klasy/grupy poszczególne ludziki.....*

Rysunek 14  
Drzewo adaptacji

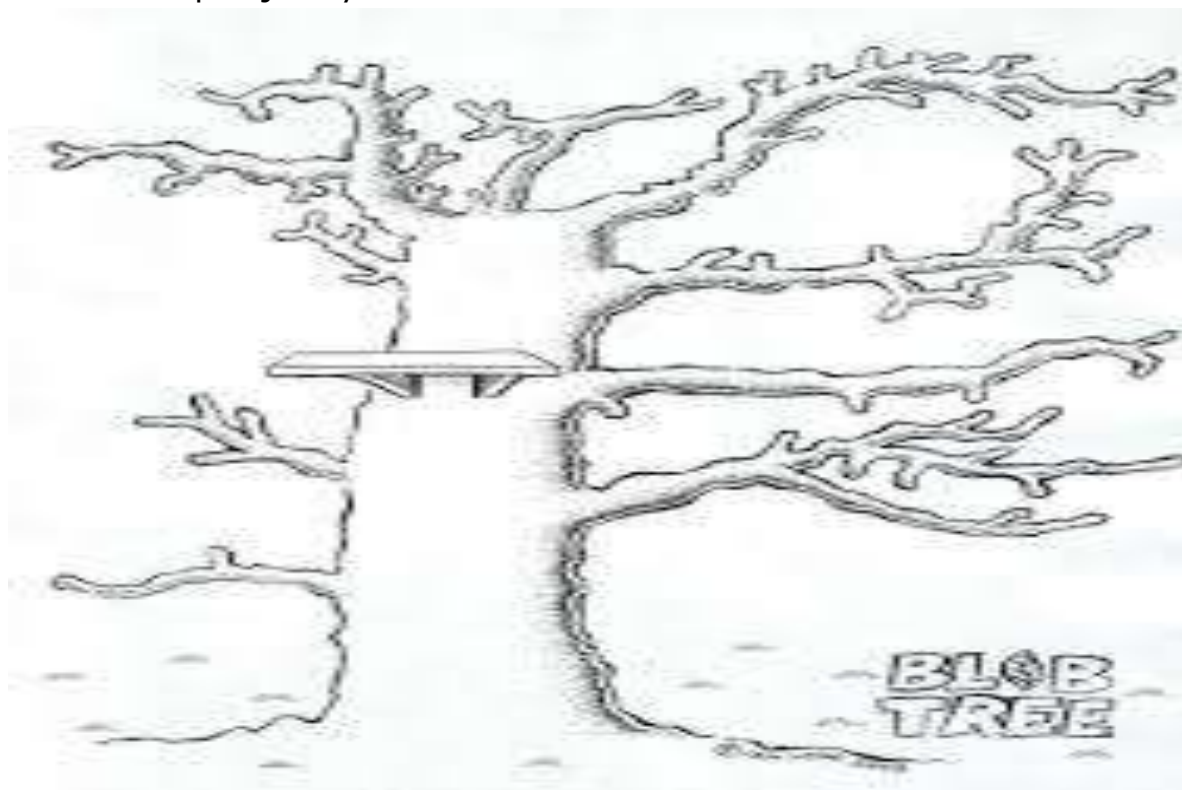


Propozycja ćwiczenia: Drzewo adaptacji – rysowanie(P.Wilson,1988)

Polecenia: Narysuj swoją postać na drzewie, Na drzewie umieść ludziki przedstawiające Twoje koleżanki i kolegów z klasy/grupy. Podpisz imionami siebie oznaczając innym kolorem .....

Rysunek 15

Drzewo adaptacji – rysowanie



Wszystkie propozycje ćwiczeń, jak wspomniano wyżej można wykorzystać do badania struktury interakcji w grupie/klasie. W tym wypadku można wykorzystać określenia i opisy zawarte w całym porozdziale 4.5. Ludziki stojące w najwyższym miejscu to gwiazdy socjometryczne. Ludziki siedzące samotnie, mogą być synonimem dzieci odrzucanych. Poniżej pod koroną drzewa mogą być ci którym nie zależy na awansie społecznym. Brak dzieci wymienionych z imienia oznacza całkowitą izolację w grupie. Ludziki obok siebie to pary lub kliki.

## 4.5.2. Rysunek „Moja klasa”

M. Karkowska i W. Czarnecka (2000) w swojej książce proponują rysunkową technikę projekcyjną. Ogólnie podporządkowują ją metodzie etnograficznej w tle rozważań o pedagogice krytycznej. W swym ogólnym założeniu, że szkoła generuje przemoc realną i symboliczną przeprowadziły badania na grupie młodzieży licealnej. Ten problem dość szeroko opisuje A. Nałaskowski (2002), M. Mendel (2006), M. Nowak- Dziemianowicz (2006). J. Włodarczyk (1992) i M. Szczepańska (2020, 2020a). M. Mendel (2006) dopatruje się w przestrzeni edukacyjnej zadomowienia, oswojenia i nadawania temu procesowi znaczeń. Podlegają one interpretacji jakościowej i są dla niewprawnego obserwatora niezrozumiałe i trudne do interpretacji. Tylko obiektywne doświadczenie czyni nas w tym względzie mistrzami zrozumienia, choć nieodkrytych znaczeń może być więcej.

Procedura badania:

- przygotowanie kartki o rozmiarze arkusza A-4
- polecenie prowadzącego badanie:
  1. Narysuj klasę w której aktualnie uczysz się: na rysunku powinien być narysowany nauczyciel, uczniowie, tablica, ławki i wszystko to co wyda Ci się ważne. Zaznacz miejsce w którym chciałabyś/ chciałbyś siedzieć lub w którym czujesz się komfortowo. Jeśli nie potrafisz narysować lub rysunek, dany element rysunku, nie wydaje Ci się czytelny możesz opisać go lub skomentować ( badani uczniowie- stan aktualny)
  2. Narysuj klasę w której uczyłaś/eś : na rysunku powinien być narysowany nauczyciel, uczniowie, tablica, ławki i wszystko to co wyda Ci się ważne. Zaznacz miejsce w którym chciałabyś/ chciałbyś siedzieć lub w którym czujesz się komfortowo. Jeśli nie potrafisz narysować lub rysunek, dany element rysunku, nie wydaje Ci się czytelny możesz opisać go lub skomentować ( badani dorośli, absolwenci)
  3. Czas jest nieograniczony
  4. W wielu przypadkach konieczna jest rozmowa z autorem rysunku w celu wyjaśnienia wątpliwości co do elementów zawartych w rysunku.



Tabela 46

Elementy rysunku i ich interpretacja ( M. Karkowska i W. Czarnecka 2000; A. Nalaskowski, 2002; M. Szczepańska, 2020,2020a)<sup>13</sup>

element rysunku	interpretacja
rysunek na części kartki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ścisnięcie wewnętrzne, zamknięcie</li> <li>• depresyjność i lękliwość</li> <li>• chorobliwa alienacja</li> <li>• autodestruktywność</li> <li>• nieśmiałość</li> </ul>
rysunek na części kartki w ramce	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alienacja</li> <li>• zamknięcie, ścisnięcie wewnętrzne</li> <li>• poczucie ograniczenia</li> </ul>
rysunek na całej kartce bez ramki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• swobodna komunikacja symboliczna</li> <li>• poczucie swobody i braku ograniczeń</li> </ul>
rysunek samej klasy jest bardzo mały	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rysunek samej klasy jest bardzo mały, natomiast „cała akcja toczy się za oknem”: poczucie uwięzienia, toczenia się ważnych spraw poza klasą</li> </ul>
nacisk przy rysowaniu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• elementy narysowane zbyt cienką lub pogrubioną kreską wymagają dodatkowej interpretacji</li> </ul>
biurko nauczyciela	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dominujące wielkością i wysokością: ważne miejsce dowodzenia, przemocy i autorytetu</li> <li>• małe niewidoczne: dominacja ucznia nad nauczycielem</li> <li>• biurko zaznaczone grubą kreską: najważniejsze miejsce w klasie gdzie decydują się losy uczniów</li> <li>• z dziennikiem i innymi atrybutami nauczyciela: ... „mam Was pod kontrolą, wszystko notuję, a ...potem będą konsekwencje”</li> <li>• zastawione kwiatami/przyjazne i otoczone uczniami: ulubione miejsce spotkań uczniów i nauczyciela, pełna tolerancja i akceptacja, przekraczanie granic „grania roli nauczyciela”</li> <li>• biurko równe ławkom i narysowane tą samą kreską : demokracja, intencjonalne zrównanie nauczyciela z uczniem</li> </ul>
drzwi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pojawiające się niespodziewanie (gdy na rysunku nie ma ścian klasy, element ściany której nie ma): drzwi symbolizują otwarcie i zamknięcie dobrych lub złych chwil w szkole, są tamą dla nadchodzących złych wiadomości lub niechcianych osób</li> </ul>

<sup>13</sup> uzupełnieniem tej tabeli jest Dodatek zawarty na końcu książki

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• drzwi jako element narysowanej ściany: symbol otwarcia lub zamknięcia na czas lekcji, często oczekiwanej przerwy</li> <li>• drzwi z dużą mocno zarysowaną klamką: drzwi do wolności, które symbolicznie otwierają się tylko wtedy, gdy nauczyciel na to pozwoli, niezaspokojona chęć wolności i decydowania o sobie, poczucie uwięzienia</li> </ul>
zegar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nieproporcjonalnie duży, mocno zaznaczone wskazówki : "czas lekcji płynie tak wolno..."</li> <li>• proporcjonalny do reszty elementów: pedantyzm czasowy</li> </ul>
tablica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zapisana: źródło jedynej pewnej wiedzy której reprodukcja przynosi szkolny sukces</li> <li>• pusta tablica : dezorientacja co jest ważne, a co nie</li> </ul>
mapy, grafy, rysunki na ścianie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mają znaczenie gdy rysujący wskazuje na lubiane i nie lubiane przedmioty</li> <li>• wzrokowcy są w stanie odtworzyć wszystkie informacje z tablic – tak się na nie napatrzyli</li> </ul>
symbole narodowe i kościelne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• charakteryzują rysującego jako przywiązanego do tradycji i przestrzegania rytuałów</li> </ul>
postać nauczyciela	<ul style="list-style-type: none"> <li>• duża, szczególnie zaznaczona kreską lub kolorem: dominacja</li> <li>• postać nauczyciela z „atrybutem władzy” np. wskaźnikiem, dziennikiem, kijem lub dużymi rozczapierzonymi dłońmi: autorytarna dominacja</li> </ul> <p>ważne: w analizie postaci mogą być pomocne inne tabele zawarte w tej książce tu na przykład rysunek osoby</p>
postaci uczniów	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zgrupowanie uczniów, nadanie każdej grupie jakiejś „ksywki” (kujonki) dookreśla strukturę socjometryczną klasy i miejsce w niej rysującego</li> <li>• „jednakowe główki” – wszyscy uczniowie tacy sami: poczucie, iż wobec programu szkolnego i nauczyciela wszyscy uczniowie powinni być jednakowo zdolni</li> <li>• „jednakowe główki” – wszyscy uczniowie tacy sami: ważny wskaźnik uspołecznienia ucznia, jeśli aktualnie uczęszcza do rysowanej klasy, a nie wymienia imion ani nie różnicuje rysunku postaci może to oznaczać, że jest izolowany lub nie chce kontaktów społecznych z innymi</li> <li>• wyróżnione postaci kreską lub kolorem: podlegają odrębnej interpretacji</li> <li>• wyróżnienie siebie kreską lub kolorem: chęć zwrócenia siebie uwagi, uważanie się za kogoś lepszego</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brak proporcji w rysunku uczniów może wskazywać na ich dominację lub podleganie grupie</li> </ul> <p>ważne: w analizie postaci mogą być pomocne inne tabele zawarte w tej książce tu na przykład rysunek osoby</p>
organizacja klasy ustawienie ławek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ściśnięte, zsunięte ławki z widocznym brakiem przejścia: brak możliwości poruszania się dla ucznia i nauczyciela</li> <li>• „droga zaznaczona stopami” – droga nauczyciela po klasie lub ucznia do tablicy: przemoc symboliczna</li> <li>• ławki daleko odsunięte od stolika nauczyciela: iluzoryczne poczucie wolności, ucieczka od kontroli nauczyciela</li> <li>• ławki uprzywilejowane: „tylko dla osłów”, „tylko dla geniuszy” : autorytarne naznaczanie</li> <li>• samotne siedzenie w ławce: poczucie izolacji</li> </ul>
zeszyty na ławkach	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jednakowe : nauczyciel traktuje wszystkich uczniów przedmiotowo</li> <li>• jednakowe zamknięte: zeszyty zostaną otwarte na znak nauczyciela „kiedy ogłosi co należy zapisać”</li> <li>•</li> </ul>
duże okna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nieproporcjonalnie duże okna: tęsknota za „wolnością”, przerwą, spotkaniami z przyjaciółmi</li> <li>• nieproporcjonalnie duże okna: mogą oznaczać potrzebę doświetlenia miejsca pracy i po prostu krótkowzroczność ucznia</li> </ul>
kobieca i męska organizacja przestrzeni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyodrębnianie przez kobiety uporządkowanej przestrzeni klasy, czyli drzwi, równo ustawionych ławek i u ich szczytu biurka</li> <li>• w przestrzeni kobiecej drzwi zawsze umieszczone są na linii prostej od biurka</li> <li>• męskość przestrzeni jest surowa</li> <li>• kobiecość przestrzeni jest pełna ozdób ( firanki, kwiaty, bibeloty)</li> <li>• ustawienie biurka i ławek w przestrzeni okrągłej jest bardziej elastyczne u mężczyzn niż kobiet. Mężczyźni podkreślają „ demokrację przestrzeni”</li> <li>• przestrzeń męska ma charakter przestrzeni publicznej, kobieca zaś intymnej</li> </ul>
inne elementy (M.Szczepańska 2020,2020a)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zlew z dużym kranem: z jednej strony po prostu skłonność do czystości, z drugiej „ z tego kranu ciągle głośno kapłała woda”</li> <li>• kubek na biurku nauczyciela: „ona piła, a ja musiałam czekać na przerwę”</li> <li>• okulary: „zawsze miała kolorowe okulary, które</li> </ul>

	<p>zsuwały się jej na koniec nosa”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• czerwone usta nauczycielki: „ czerwona szminka rozmazana i osiadająca na zębach... często także na rękach i miałam pomazany zeszyt – obrzydliwość”</li> </ul>
--	---

Opisy elementów rysunku zawarte w tabeli nie wyczerpują spektrum zjawisk, które chce przedstawić badany. Konieczna jest zatem rozmowa. Z moich doświadczeń wynika, że niektóre elementy powinny być rozumiane symbolicznie ( drzwi) jak i dosłownie (rozmazana szminka). Sam pomysł badania opresyjności szkoły w ten sposób wydaje mi się bardzo interesujący. Wśród dzieci uczących się pomaga zdiagnozować podstawowe relacje w grupie, ale także konflikty między nauczycielem, a dzieckiem oraz podłoże jego problemów z nauką. Wśród dorosłych, zaś pozwala na zrozumienie działania szkoły, pozycji nauczyciela i ucznia, weryfikuje podejście do szkoły. Odkrywa uwarunkowania rozumienia szkoły z pozycji rodzica, ale także nauczyciela. W moich badaniach to właśnie nauczyciele stanowili większość (M.Szczepańska2020,2020a). W ich rysunkach widać jak często popełniają oni te same błędy, co ich nauczyciele. Wyraźnie reprezentują oni stereotypowe myślenie o powinnościach obowiązkach nauczycieli pozostając w „swej roli” mimo, iż będąc uczniami nie pochwalali tego.

### ***4.5.3. Mój pokój***

Chętnie, bo bardzo często korzystałam z tej propozycji i uważam ją za rokusjącą diagnostycznie. Mowa tu o propozycji M.Cużytek (2019), która wykorzystuje rysunek pokoju jako mapę relacji interpersonalnych.

Procedura badania:

- Narysuj sam (lub w małej dwu-, trzy- lub czteroosobowej grupie) granice pokoju, w którym będziesz mieszkał podczas „wycieczki” i umebluj go w taki sposób, który zaspokoi wszystkie twoje potrzeby (z poszanowaniem prawa współlokatorów do własnej przestrzeni). Koniecznie podpisz tę część pracy swoim imieniem
- Po zaznaczonym wcześniej przez diagnostę „korytarzu”, odgradzającym pokoje od części „wspólnej”, poprowadź strzałki do innych „pokoi”, zaznaczając w ten sposób, kogo najczęściej będziesz odwiedzał podczas naszej „wirtualnej wycieczki”

- Następnie możesz dokończyć „urządzenie” swojego pokoju lub zaangażować się w umeblowanie części wspólnej — mają się w niej znaleźć elementy, z których będzie mogła korzystać cała klasa podczas wypoczynku lub wspólnej pracy
- Wychowawca przez cały czas trwania ćwiczenia przygląda się pracy uczniów i notuje swoje spostrzeżenia na przygotowanym wcześniej „arkuszu obserwacyjnym”, według określonych kryteriów (np. współpraca, sposób radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych, przestrzeganie zasad grupowych, sposoby komunikowania się w grupie, mody i rytuały, wyłaniające się role grupowe itp.)
- Diagnosta nie jest jednak biernym obserwatorem i powinien reagować w sytuacjach potencjalnie niebezpiecznych (np. uczniowie nie są w stanie wypracować kompromisowego rozwiązania, łamią przyjęty regulamin, dokuczają sobie nawzajem) i niekiedy przerwać ćwiczenie do czasu, aż klasa znajdzie pozytywne rozwiązanie
- Nie zaleca się stosowania metody w zespołach skonfliktowanych, zdeorganizowanych, z bardzo niskim poziomem bezpieczeństwa, aby nie potęgować traumatycznych przeżyć u członków grupy
- Interpretacji samego rysunku grupowego można dokonać na podstawie tabel z całej książki i Dodatku zawartego na końcu.
- Brane są pod uwagę następujące zmienne: kto z kim, w jakich konfiguracjach umieścił się w pokoju, jak duże są pokoje w stosunku do liczby lokatorów i czy „urządzenie pokoju” uwzględniło potrzeby wszystkich, w jaki sposób zaznaczone są granice między pokojami, z jaką częstotliwością uczniowie deklarują chęć kontaktowania się ze sobą nawzajem (korytarz), jakie elementy zostały umieszczone we wspólnym pomieszczeniu i czy faktycznie posłużą całej klasie

#### ***4.5.4. Klasyczne badania socjometryczne***

W ustalaniu struktury grupy możemy poza obserwacją, rozmowami czy testami projekcyjnymi zastosować klasyczną metodę socjometryczną. Po raz pierwszy technikę badania struktury grupowej zastosował w latach trzydziestych XX wieku J. L. Moreno (1934). Test socjometryczny

jest jednym ze sposobów gromadzenia danych o stosunkach w grupie. Polega na wyborze i wskazaniu członków grupy, którzy spełniają określone warunki. Zatem jest to zespół czynności werbalnych i manipulacyjnych mających na celu poznanie uwarunkowań istoty i przemian nieformalnych związków międzyosobowych w grupie rówieśniczej. Pozwala dość dokładnie pokazać stosunki nieformalne, czyli dobrowolne i samorzutne więzi i stosunki wśród członków grup formalnych i nieformalnych. Podstawowe techniki socjometryczne to technika „Zgadnij kto?“, technika plebiscytu życzliwości i niechęci, technika szeregowania rangowego, technika skali oszacowań, technika porównywania parami oraz techniki kombinowane (E. Ekiert-Grabowska, 1984).

Tabela 47  
Wybrane techniki socjometryczne

techniki	wskazania	opis procedury badania
klasyczna technika J.L. Moreno (1934)	sytuacja jednako- wa dla wszystkich członków grupy i uzasadniająca wy- rażenie opinii lub dokonanie wyboru spośród wszystkich członków grupy	Wypełnienie testu złożonego z dwóch części <ul style="list-style-type: none"> <li>• wprowadzenie badanego w sytuację, w której musi do- konać wyboru partnera ze względu na jakąś koniecz- ność</li> <li>• dokonanie wyboru – wymie- nienie jednego lub kilku na- zwisk- celowo uporządkowa- nych (cecha lub cechy), któ- re w określonej sytuacji są najważniejsze, najcenniejsze</li> </ul>
Technika zgadnij kto?	bada odbicie struk- tury grupy w świa- domości członków	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wskazanie osób spełniają- cych określone role w grupie lub odznaczających się inte- resującymi dla nas ce- chami lub zachowaniami</li> <li>• dostarczanie informacji jak członkowie grupy spostrze- gają te powiązania</li> <li>• wymaga dokonania wyboru spośród członków danej gru- py</li> </ul>

Plebiscyt życzliwości i niechęci	ocenie każdego z członków grupy w skali	skala: <ul style="list-style-type: none"> <li>• bardzo lubię ++</li> <li>• lubię +</li> <li>• jest mi obojętny 0</li> <li>• raczej nie lubię -</li> <li>• nie lubię - -</li> </ul>
Technika sze- regowania ramowego	przydatne do ba- dania dzieci star- szych i dorosłych	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - badany przedstawia się określone kryterium cechę (np. koleżeński) i prosi się o uporządkowanie (uszeregowanie) wszystkich członków grupy</li> <li>• - ustalenie hierarchii członków grupy od osoby.....</li> </ul>
Porównywan- ia parami	rzadko stosowana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• badani kolejno porównują zestawionych w pary członków grupy opowiadających sobie pod określonym względem</li> </ul>
Skala osza- cowań		<ul style="list-style-type: none"> <li>• badani wskazują tych członków grupy którzy odznaczają się ich zdaniem określonym stopniem natężenia danej cechy</li> </ul>
Techniki kom- binowane		<ul style="list-style-type: none"> <li>• badani ustosunkowują się do wszystkich członków grupy na zróżnicowanej skali ocen</li> <li>• każdemu członkowi grupy badany przypisuje określone miejsce</li> </ul>

W efekcie przeprowadzenia testu socjometrycznego uzyskujemy następujące kategorie socjometryczne uczniów:

- dzieci akceptowane: w stosunku do innych występują silne postawy pozytywne, mają największe możliwości zaspokajania potrzeb psychicznych w klasie oraz największe szanse prawidłowego rozwoju, zespół klasowy jest dla nich terenem sukcesu, zapewnia poczucie bezpieczeństwa, uzyskują dużo wyborów pozytywnych przy całkowitym braku wyborów negatywnych( gwiazdy socjometryczne);

- dzieci przeciętnie akceptowane: raczej lubiane, choć nie zajmują ważnego miejsca w strukturze grupy, przebywanie w grupie nie dostarcza im zbyt wielu bodźców pozytywnych, ale też nie jest źródłem silnych bodźców negatywnych;
- dzieci o statusie niezrównoważonym: część uczniów ma do nich stosunek pozytywny a inna część negatywny, są jakby akceptowane i odrzucane jednocześnie, sytuacja ich nie jest korzystna z punktu widzenia prawidłowego rozwoju społecznego, w badaniach socjometrycznych uzyskują dużo wyborów pozytywnych dużo negatywnych;
- dzieci izolowane: funkcjonują na marginesie życia klasy, inni uczniowie nie okazują im zainteresowania, nie mają więc możliwości zebrania doświadczeń społecznych, w badaniach socjometrycznych nie uzyskują wyborów pozytywnych ani negatywnych, tak jakby byli nieobecni
- dzieci odrzucone : uczniowie nielubiani, nie mają wpływu na życie klasy, nie mają możliwości zaspokajania potrzeb społecznych, przebywanie w grupie jest dla nich źródłem negatywnych przeżyć, frustrujących doświadczeń społecznych, w badaniach socjometrycznych uzyskują dużą liczbę wyborów negatywnych przy jednoczesnym braku lub niewielkiej liczbie wyborów pozytywnych
- pary – osoby wzajemnie się wybierające i nie wybrane przez innych
- paczki – grupy osób wzajemnie się wybierających tworzących zamknięty krąg
- łańcuchy socjometryczne – określony układ wyborów przechodnich, wzajemnych nie zamykających się w kręgu ( jeden wybiera drugiego, drugi wybiera trzeciego ...)

Test socjometryczny służy rozpoznawaniu następujących typów stosunków:

1. Stosunki sympatii i antypatii: Najczęściej ustala się je pytając, którego lub których członków grupy respondent najbardziej (lub najmniej) lubi;
2. Subiektywne preferencje w sferze interakcji:
  - kto z kim najchętniej (lub najmniej chętnie) wchodzi w określonego rodzaju kontakty, np. u kogo najchętniej zasięga rady, kogo najchętniej gościłby w domu;



- przyjmuje się, że między owymi subiektywnymi preferencjami, a nastawieniem emocjonalnym (sympatią i antypatią) istnieje związek, w każdym konkretnym przypadku wymaga on jednak uzasadnienia teoretycznego;
- sprawą niezmiernie istotną jest okoliczność, do której odwołuje się pytanie mające ujawnić subiektywne preferencje w sferze interakcji;
- problem trafności testu socjometrycznego. Czy np. pytanie: „Z kim chciałbyś siedzieć w jednej ławce?” pozwoli poznać strukturę sympatii — antypatii w klasie? Chyba nie. Wiadomo bowiem, że w tym przypadku gra rolę nie tylko sympatia i antypatia, lecz także wzgląd na to, czy sąsiedztwo będzie korzystne, czy będzie można liczyć na pomoc tej drugiej osoby w czasie lekcji (ściągnięcie, podpowiadanie);

### 3. Rzeczywiste interakcje:

spójność grupy: istniejące u wielu członków swoiste poczucie dużego znaczenia danej grupy, jej roli i odrębności od innych grup; atrakcyjność grupy dla jej członków, poczucie satysfakcji płynące z przynależności do zespołu; orientacja na osiągnięcie wspólnych celów wysoko ocenianych przez wszystkich członków; zbieżność motywów i interesów skłaniających poszczególnych członków grupy do przynależności do niej; akceptowanie przez większość członków zespołu obowiązujących norm; liczba związków przyjacielskich łączących członków grupy; wielość typów więzi łączących uczestników (różnorodne potrzeby członków zespołu mogą być w nim zaspokajane);

- przywództwo: to jest nieformalnym przywódcą zespołu? kto i jakie ma możliwości wywierania wpływu na pozostałych członków zespołu? w jakich dziedzinach szczególnie zaznacza się wpływ przywódcy? jakie czynniki decydują o tym, że klasa traktuje tę lub inną osobę jako przywódcę? jakie cechy charakteryzują osoby najbardziej skłonne do podporządkowania się;
- miejsce w zespole: ogólna atrakcyjność dla członków zespołu; role pełnione w zespole oraz znaczenie (status), jakie pozostali członkowie przypisują tym rolom; miejsce w strukturze porozumiewania; zgodność lub niezgodność z normami grupowymi; miejsce w strukturze przywódczej
- tym razem są to pytania takiego rodzaju, jak: kto z kim chodzi do bufetu, kto od kogo zasięga rady, kto komu powtarza nowiny itd.

Zasadniczo powinno się to ustalać w drodze obserwacji, o ile nie naręcza ona szczególnych trudności praktycznych;

- odpowiedzi pytanych mogą się różnić między sobą, a co więcej – mogą odbiegać od rzeczywistych, dających się obserwować interakcji;
- danych uzyskanych w wyniku testu socjometrycznego, nie można traktować jako rzetelnego odbicia obiektywnie istniejących stosunków ponieważ zawierają one komponenty subiektywno-emocjonalne;
- informacji o sile i kierunku wpływu tych komponentów może dostarczyć porównanie z danymi obiektywnymi uzyskanymi w drodze obserwacji.

Poprawne zbudowanie testu socjometrycznego, przeprowadzenie, zestawienie wyników oraz ich interpretacja wymaga przestrzegania kilku zasad:

- badania socjometryczne w klasie szkolnej, w ujęciu J.L.Moreno (1934), polegają na podaniu wszystkim uczniom specjalnie sformułowanych uprzednio i starannie przemyślanych pytań, dotyczących różnego rodzaju stosunków społecznych w ściśle określonych sytuacjach. W odpowiedzi na każde pytanie uczniowie wymieniają imiona/nazwiska kolegów, którzy – ich zdaniem – spełniają wymagania sugerowane w danym pytaniu;
- pytania stawiane uczniom mogą odnosić się do żywionych przez nich uczuć sympatii lub antypatii wobec niektórych kolegów i koleżanek klasowych. W przypadku takich pytań mamy do czynienia z pomiarem stosunków przyciągania, czyli sympatii, przyjaźni, zaufania oraz odpychania, czyli stosunków opartych na uczuciach antypatii, wrogości, uprzedzeniach typowych dla grup nieformalnych;
- konstruując test socjometryczny należy pamiętać o tym, że sytuacja, będąca podstawą tworzenia testu, musi obejmować swym zasięgiem wszystkich uczniów danej klasy i nie może odnosić się do osób spoza klasy;
- test socjometryczny powinien składać się z pytań ciekawych i interesujących całą grupę/klasę, powinien uwzględniać sytuacje charakterystyczne dla życia badanych uczniów i nawiązywać do szerokiej dziedziny ich działalności. Test obejmuje pytania dotyczące wyborów pozytywnych i negatywnych;

- pytania w teście powinny zawierać kryteria pozytywne lub negatywne, ukazywać sytuację socjometryczną, przy kryterium negatywnym nie pytamy wprost tylko pośrednio ( z kim najbardziej chętnie chciałbyś odrabiać lekcje? z kim najmniej chętnie chciałbyś odrabiać lekcje?);
- konstrukcja pytania członowy: człon osobowy – pytanie o osobę z kim? człon metodologiczny z kryterium pozytywnym lub negatywnym (najbardziej chętnie, najchętniej chciałbym), jasno i wyraźnie określić kryteria wyboru jednoznacznie rozumiane przez wszystkie osoby badane
- ilość pytań nie więcej niż 3-5 dla młodzieży i dorosłych, dzieci w wieku 3-10 lat 2-3 pytania
- liczba pytań z kryterium negatywnym, nie może być większa niż z kryterium pozytywnym
- pytanie z kryterium pozytywnym musi poprzedzać pytanie z kryterium negatywnym
- pytanie z kryterium negatywnym musi zawierać opis identycznej sytuacji socjometrycznej co pytanie z kryterium pozytywnym
- należy bezwarunkowo powiedzieć uczniom, w jakim celu i dlaczego przeprowadzamy badania, a każde wyjaśnić pytania
- badania socjometryczne można przeprowadzić jednocześnie z całą klasą, bądź z każdym uczniem oddzielnie;
- badania zbiorowe przeprowadza się w ten sposób , że każdy uczeń samodzielnie wpisuje imiona /nazwiska osób wybranych przez siebie w odpowiedzi na zadane pytanie. W tym celu rozdaje się uczniom kartki papieru, na których wpisują oni wspomniane nazwiska, a na samym początku podają swoje nazwisko;
- badania socjometryczne muszą być przeprowadzane wśród wszystkich uczniów grupy/klasy
- w klasie/grupie powinny panować poprawne stosunki między przeprowadzającym badania wychowawcą/pedagogiem a badanymi
- wykonujący test należy zapewnić komfortowe warunki, ciszę, odpowiednie odstępy(podglądanie)

- wyniki testu socjometrycznego są anonimowe, nie można ich omawiać na spotkaniach z badaną grupą, służą planowaniu pracy wychowawczej
- otrzymane wyniki należy uporządkować i dokonać analizy graficznej w postaci socjogramu kołowego (E.Ekiert-Grabowska,1984);
- E.Ekiert-Grabowska(1984) zaleca obliczenie dla badanej grupy następujących wskaźników: poniższa tabela

Tabela 48

Wskaźniki uzupełniające badania podstawowe testem socjometrycznym (E.Ekiert-Grabowska,1984)

wskaźnik	oznaczenie literowe	wzór
wskaźnik ekspansywności pozytywnej / negatywnej grupy	EG	$\frac{\text{suma wyborów oddanych przez grupę}}{\text{ogólna liczba członków grupy}}$
wskaźnik integracji grupy	IG	$\frac{1}{\text{liczba osób izolowanych}}$
wskaźnik ekspansywności pozytywnej	EX pozytywna	$\frac{\text{liczba oddanych wyborów pozytywnych}}{N-1}$
wskaźnik ekspansywności negatywnej	EX negatywna	$\frac{\text{liczba oddanych wyborów negatywnych}}{N-1}$
wskaźnik pozycji ze względu na wybory pozytywne	PWX	$\frac{\text{liczba otrzymanych wyborów pozytywnych}}{N-1}$ <p>Ważne : wskaźniki mogą przybierać wartości z przedziału 0,00-1,00. Oznacza to, że osoba uzyskująca wskaźnik 0,00 ma pozycję najniższą, a uzyskująca wskaźnik 1,00 najwyższą ze względu na wybory pozytywne</p>

wskaźnik pozycji ze względu na wybory negatywne	POX	liczba otrzymanych wyborów negatywnych ----- N-1 Ważne : wskaźniki mogą przybierać wartości z przedziału 0,00-1,00. Oznacza to, że osoba uzyskująca wskaźnik 0,00 ma pozycję najniższą a uzyskująca wskaźnik 1,00 najwyższą ze względu na wybory negatywne
poziom akceptacji: wskaźniki indywidualne wskaźnik pozycji ze względu na wybory:	PWX POX	- Wskaźnik może przybierać wartości : -1 świadczy o całkowitym odrzuceniu osoby 0,00 jest kontrowersyjną oceną danej osoby 1,00 świadczy o całkowitej akceptacji danej osoby

## 4.6. *Efektywne bazgranie*<sup>14</sup>

Pisząc tę książkę długo zastanawiałam się nad tym, czy bazgranie to pisanie czy raczej rysowanie. Wybrałam opcję drugą, gdyż częściej spotykamy rysunki niż napisy. Pojęcie bazgranie, w tym miejscu, rozumiem jako "bezmyślne", inspirowane chwilą rysunki, które najczęściej powstają podczas słuchania wykładu, szkolenia, konferencji czy lekcji. Wystarczy mieć kartkę i długopis, a bazgranie przychodzi mimowolnie, zaś tematyka podpowiadana jest przez podświadomość. R. Rostron(2007) uważa, że bazgranie daje „wyraz naszym podstawowym troskom i konfliktom oraz aspektom naszej natury, z których możemy nie zdawać sobie sprawy lub których możemy nie chcieć uznać” (s. 122). Mylnie jest jednak twierdzenie, że rysowane szlaczki, kółka, kwadraciki czy jeszcze bardziej twórcze dzieła powstające przed naszymi oczyma są rozpraszaczami uwagi i wynikają z braku zainteresowania wykładowcą lub rozmówcą telefonicznym.

Badania naukowe dowodzą, iż człowiek podczas odbierania informacji od innej osoby, zajęty równocześnie czynnością taką jak bazgranie nieuzasadnionych kształtów. nie pozwala swojej uwadze uciekać do innych roz-

<sup>14</sup> doprecyzowanie opisu rysunków znajdziecie Państwo w rozdziale IV i Dodatku

prasających wydarzeń otoczenia i ucieczki myślami. Bazgranie ma dobroczynny wpływ na skupienie uwagi i pamięć. J. Andrade (2010) przeprowadził eksperyment, podczas którego 40 uczestników wysłuchało monotonej wiadomości telefonicznej z nazwiskami osób przychodzących na przyjęcie. Połowa grupy została losowo przydzielona do „bazgrających” zacieśniając drukowane kształty podczas słuchania rozmowy telefonicznej. Druga grupa tylko słuchała nie wykonując żadnych czynności. W efekcie grupa rysująca radziła sobie lepiej i przypomniała sobie o 29% więcej informacji w teście pamięci. Potwierdzają to badania S.Morra i S. Panesi (2017), które udowodniły wyższą skuteczność pamięci roboczej przy jednoczesnym rysowaniu i słuchaniu.

Tabela 49  
Co znaczą bazgroły (R. Rostron, 2007)

bazgroły	znaczenie
duże zamasy- ste rysunki	<ul style="list-style-type: none"> <li>osoby pewne siebie, zarozumiałe, wszystkowiedzące</li> </ul>
małe rysunki z niewyraźnymi liniami	<ul style="list-style-type: none"> <li>osoby skryte, nieśmiałe, załękzione lub w depresji</li> </ul>
twarz	<ul style="list-style-type: none"> <li>w zależności od wyrazu namalowanej twarzy możemy rozpoznać osobę nieufną, pragnącą być w centrum uwagi lub dostrzegającą w innych dobro</li> <li>ładna, dobrze wyglądająca twarz sugeruje, że widzimy w innych dobro</li> <li>dziwne lub brzydkie twarze są natomiast wyrazem nieufności</li> <li>komiczne twarze demonstrują chęć bycia w centrum uwagi</li> <li>profile malują zazwyczaj introwertycy, ostrożnego w kontaktach z innymi</li> <li>rysunki twarzy naszkicowanych en face robi osoba otwarta na świat ludzi, taka, która ma dystans, potrafi śmiać się również z siebie</li> <li>autoportrety zdradzają egoistyczny charakter, podczas gdy twarze nabazgrane z profilu zwykle wskazują na kogoś, kto jest skryty lub pragnie prywatności</li> <li>okrągły kształt sugeruje ciepłą, towarzyską naturę, osobę, która chce kochać i być kochana</li> <li>kanciaste twarze rysowane są przez wymagające, twarde lub agresywne typy, które mogą kompensować poczucie nieadekwatności</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uśmiechnięta twarz rysowana przez zadowolonego, zalotnego człowieka, który lubi rodzinę i przyjaciół</li> <li>• smutna, poważna twarz rysowana jest przez zamysłonego, melancholijnego, który ma trudności z komunikacją</li> <li>• karykaturę rysują ci którzy, mają poczucie humoru lub są sfrustrowani i skrywają smutek</li> <li>• portret wykładowcy rysowany jest, gdy rysujący ma osobisty i emocjonalny stosunek do tej osoby. To, w jaki sposób rysuje ma zneutralizować strach lub ambiwalencję wobec osoby rysowanej</li> </ul>
imiona inicjały	<ul style="list-style-type: none"> <li>• własne imię w różnych to oznaka egocentryzmu, pewności siebie, bezkompromisowi, męczący innych opowieściami o sobie i swoich pasmach sukcesów</li> <li>• bazgranie czyjegoś imienia świadczy o tym, że to ktoś inny jest w centrum naszych myśli. Nie zawsze jednak w sensie romantycznym, taka osoba może również przedstawiać problem, z którym musimy sobie poradzić</li> </ul>
szachownica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jest symbolem poszukiwania rozwiązania</li> <li>• poczucie zakłopotania</li> <li>• symbolizuje również cierpliwość i wytrwałość</li> <li>• należy także do ulubionych bazgrołów osób, które mają skłonności do wahań nastroju</li> </ul>
strzałki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• skupienie na celu</li> <li>• determinacja</li> <li>• strzała jest ostra i kanciasta, celem jest prawdopodobnie coś ważnego, często związanego z pracą</li> <li>• bardziej płynna lub ozdobiona celem mogą okazać się sprawy sercowe, lub coś, do czego twórca bazgrołów czuje pasję</li> </ul>
linie przeplatające się (wygląda jak parkiet)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• logiczne myślenie</li> <li>• rozwiązują wszystkie problemy w przemyślany, racjonalny i usystematyzowany sposób</li> </ul>
patyczak (ludziki z kresek)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonywany jest przez ludzi sukcesu</li> <li>• panuje nad swoimi emocjami i jest skupiony na swoich życiowych celach</li> <li>• inteligentny, ma analityczny umysł, rozpoznaje to, co jest niezbędne i dostrzega sedno problemu</li> <li>• lubi fakty i bez emocji przechodzi od razu do sedna</li> </ul>

	<p>na sprawy</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• nie poddaje się emocjom i nie zauważa potrzeb innych</li><li>• akcentowanie poszczególnych części ciała – analiza i opis znajduje się w podrozdziale rysunek rodziny</li></ul>
--	---



nóż, piła lub ostra schodkowa kreska	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sygnalizuje osobę gotową do ataku w każdej chwili</li> <li>• działanie pod wpływem emocji agresywność, wybuchowość – w ten sposób leczy swoje lęki albo kompleksy</li> <li>• delikatny, broni się agresją wobec innych</li> </ul>
schody i drabiny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ważne długoterminowe plany lub zadania</li> <li>• symbol ambicji i chęci do metodycznej pracy</li> <li>• poszukiwania związane z pragnieniem bycia szczęśliwszym lub bardziej zrelaksowanym</li> </ul>
gwiazdki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• osoby ambitne</li> <li>• pojedyncza, ozdobna, duża gwiazda oznacza, że ma się przed sobą konkretny cel</li> <li>• dużo małych gwiazdek wskazuje na optymizm</li> <li>• schludne, jednolite gwiazdy sugerują dobrą koncentrację umysłową</li> <li>• asymetryczne gwiazdy wskazują na energiczną osobowość</li> <li>• precyzyjna gwiazda oznacza bystry umysł, skrupulatność, krytyczność</li> <li>• z grubsza narysowana gwiazda oznacza osobę kłótniawą, agresywną, lubiącą naginać zasady, aby uzyskać to, czego się chce</li> </ul>
kwadraty lub pudełka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oznacza kontrolę nad sytuacją, szczególnie jeśli rysujący zastanawia się nad jakimś problemem</li> <li>• sześcian lub pudełko rysują osoby bardzo skuteczne wykazujące się analitycznym podejściem do życia. Takie osoby radzą sobie z trudnymi sytuacjami bez zbędnych komplikacji</li> </ul>
pudełko	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pudełka sugerują samokontrolę i kontrolę, odzwierciedlają zdrowy rozsądek lub kogoś, kto jest praktyczny, metodyczny i uporządkowany</li> <li>• rozwiązywanie problemów poprzez myślenie i rozważanie sytuacji ze wszystkich stron</li> <li>• pudełka rysują osoby przewidywalne, ale niezawodne, ludzie ci lubią porządek w swoim życiu i potrzebują bezpieczeństwa. Mogą powstrzymać uczucia i mają ograniczoną spontaniczność</li> <li>• skrzynki dzielone oznaczają osoby analityczne i skrupulatne</li> <li>• pudełka ułożone w stos oznaczają osoby ambitne, materialistyczne i zachłanne</li> </ul>

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• pudełka z bągkami w środku oznaczają poczucie frustracji, zamknięcia i tłumienia uczuć</li></ul> |
|--|--|

nieregularne kwadraciki albo kółeczka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nieregularne kwadraciki albo kółeczka narysowane jeden obok drugiego, stykające się ze sobą wskazują na osobę o anielskim usposobieniu, która w relacjach innymi potrzebuje bliskości. Przytulanie, głaskanie lub masaż każda forma dotyku wprawi ją w błogi stan</li> </ul>
okrąg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kręgi symbolizują harmonię i jedność i są nabażgrane przez tych, którzy są harmonijni, towarzyscy, chętni do współpracy, życzliwi, przyjaźni i elastyczni oraz chcą dawać i otrzymywać miłość</li> <li>• duże kręgi sugerują pewną siebie, skoncentrowaną na sobie lub poszukującą uwagi naturę, podczas gdy małe odzwierciedlają poczucie nieistotności lub niższości</li> <li>• samotny krąg oznacza, że rysujący jest niezależny, czuje się odizolowany lub samotny</li> <li>• podzielony krąg wskazuje na umysł analityczny</li> <li>• wielokrotnie powtarzany okrąg oznacza „ utknąłem z problemem, kręcę się w kółko, defensywność”</li> <li>• wypełnione oznacza tłumienie uczuć i obsesyjność</li> </ul>
równe kwadraty, prostokąty lub inne figury geometryczne narysowane jedna w drugiej	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oznaczają osobę bardzo uporządkowaną, wręcz perfekcjonistę, gdzie nie ma miejsca na błędy, ale także niestety na uczucia</li> </ul>
kwiaty	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kwiaty o okrągłych płatkach symbolizują ugodową osobę, towarzyską, emocjonalną, delikatną, wrażliwą, romantyczną, naiwną i wrażliwą</li> <li>• płatki przypominające kształtem serca oznaczają, że jesteśmy zakochani</li> <li>• miękkie, zaokrąglone płatki wokół okrągłego środka kwiatu reprezentują sympatyczną, niezwykle rodzinną osobę</li> <li>• okrągły środek kwiatu i spiczaste płatki oznaczają skrytość w uczuciach</li> <li>• kwiat z dużym środkiem oznacza osobę skupioną na sobie, pewną siebie wymagającą ciągłej adoracji</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• bukiet wesołych kwiatów wykonują najczęściej osoby towarzyskie</li><li>• opadające główki kwiatów, wskazują na obciążające nas zmartwienia, zmęczenie i poczucie starości</li><li>• podkreślone wyraźnie płatki sugerują inteligencję, szybkie myślenie, asertywność i zdecydowanie, ale także defensywny, krytyczny czy perfekcyjny charakter</li><li>• kolorowy kwiat wskazują na osobę wesołą, entuzjastyczną i optymistyczną</li></ul>
--	--

dziecięce rysunek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• na przykład kwiatki, serduszka, słońce (rysowane w ciągu dnia), księżyc czy gwiazdy (szkicowane wieczorem czy nocą) zdradzają romantyków, którzy kochają życie, przyrodę, ludzi. Takie osoby pragną żyć w zgodzie z naturą, we własnym rytmie, bez zamieszania, kłótni</li> </ul>
motyle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• latające motyle, ptaki i pszczoły sugerują, że nie chcemy być dłużej przywiązani lub chcemy wyładować i tym samym zakończyć zmagania z trudnymi zadaniami, lub problemami</li> </ul>
zygzaki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyrażają energiczne myślenie i chęć do działania.</li> <li>• wzory składające się z miękkich, płynnych, krzywych linii sugerują romantyczne, kobiece podejście do rzeczy</li> <li>• duże ilości agresywnych, prostych linii wskazują na typowo męskie cechy</li> </ul>
pajęczyna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• symbolizuje uczucie bycia w pułapce lub chęć zwabienia kogoś do konkretnego związku bądź sytuacji</li> </ul>
dom/domy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• to symbol bezpieczeństwa i schronienia. Sposób, w jaki jest narysowany, pokazuje uczucia dotyczące domu i życia rodzinnego</li> <li>• domy wskazują na potrzebę bezpieczeństwa. Precyzyjny rysunek domu sugeruje bezpieczne życie domowe</li> <li>• niechlujny przypominający szkic (szczególnie bez okien) wskazuje na nieszczęście w życiu domowym</li> <li>• pojedynczy dom przedstawiony na szczycie wzgórza może wyrażać uczucie samotności</li> <li>• ładny dom jak z bajki postrzeganie domu jako bezpiecznego miejsca lub schronienia przed światem, pragnienie bezpieczeństwa materialnego lub emocjonalnego, chęć osiedlenia się</li> <li>• duży dom oznacza osobę ambitną która lubi dobre rzeczy w życiu</li> <li>• mały, odizolowany dom oznacza samotność i poczucie nieszczęścia</li> <li>• niedokończony dom oznacza, że osoba rysująca ma problemy w domu, dom jest pusty lub zimny</li> </ul>

samoloty lub łódzie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszelkie środki transportu wskazują na pragnienie ucieczki od sytuacji</li> <li>• rodzaj łodzi oraz jej wielkość i stateczność determinują interpretację; woda wokół niego wskazuje, czy emocje są spokojne czy burzliwe</li> <li>• liniowiec na spokojnym morzu oznacza, że rysujący jest pewny siebie, lubi luksus, marzy o wakacjach</li> <li>• mała łódka na wzburzonym morzu oznacza poczucie bezradności i bezbronności wobec sytuacji</li> <li>• mała żaglówka oznacza poczucie niezależności, potrzebę wolności i samotności</li> <li>• łódź motorowa oznacza osobę żądną przygód, niespokojną, gotową do ucieczki</li> <li>• okręt wojenny rysujący to agresywny macho</li> </ul>
szczegółowe wzory	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pracochnonne, szczegółowe rysunki najczęściej wykonywane są przez skrajnych introwertyków. Mogą również symbolizować duże ambicje lub brak zgody na odejście ukochanej osoby</li> </ul>
serce	<ul style="list-style-type: none"> <li>• symbol miłości i romansu, gryzmoły w kształcie serca sugerują czułą, sentymentalną, emocjonalną i romantyczną osobę lub kogoś, kto marzy o miłości, małżeństwie i/lub seksie</li> <li>• dwa serca oznaczają szukanie zaangażowania</li> <li>• złamane serca oznacza dramat o złamanym sercu</li> <li>• głęboko zacienione oznacza osobę nieszczęśliwą, rozmyślającą</li> <li>• serce w kropki jak biedronka oznacza osobę która jest w związku gdzie wieje nudą. Rutyna wykańcza i powoli, acz skutecznie zabija miłość oraz zainteresowanie drugą osobą. Rysujący zmęczony jest powtarzalnym schematem uczuć. Potrzebuje jakiejś odmiany, dreszczyku emocji, żeby coś zaczęło się dziać. Wrażenie, że relacja przestała się rozwijać i nie przynosi ci już nic dobrego. Poczucie tylko znużenia i irytacji</li> <li>• zakreskowane serce wskazuje na poczucie braku zainteresowania i uwagi ze strony partnera lub partnerki. Odczucie, że jest się w relacji miłosnej osobą mniej ważną, pomijaną, lekceważoną. Ktoś inny gra pierwsze skrzypce i trzeba mu przykłaśkiwać i się podporządkować</li> <li>• serce ze spiralami w środku oznacza brak poczucia</li> </ul>

	<p>bycia atrakcyjnym i pożądanym dla swojej ukochanej lub ukochanego. Brakuje iskry namiętności i motyli w brzuchu. Prawdopodobnie związek jest stabilny i wieloletni. Znać się jak tyse konie i traktujecie nieraz bardziej jak przyjaciele niż kochankowie. Na dłuższą metę taka sytuacja może zniszczyć tę relację. Miłość się wypala</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• serce w kratkę oznacza brak poczucia bezpieczeństwa i stabilności. Ma się wrażenie, że stąpa się po grząskim gruncie i w każdej chwili można się potknąć. Każdego dnia rysującemu towarzyszy niepewność oraz wiele wątpliwości. Relacja uczuciowa jest dość burzliwa, co na dłuższą metę jest ciężkie do wytrzymania. Potrzeba spokoju, bo otaczający chaos coraz bardziej zaczyna męczyć i przeszkadzać</li> </ul>
zwierzęta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zwierzęta domowe są nabazgrane przez tych, którzy kochają dom, lubią wygodę ich stworzeń i są zazwyczaj czułe; jeśli są zwinięte w kłębek, może to sugerować, że czują się obronnie</li> <li>• zwierzęta z dżungli odzwierciedlają agresywną, macho lub sfrustrowaną naturę, podczas gdy zwierzęta w klatkach mogą wskazywać, że dana osoba czuje się uwięziona</li> <li>• słoń, świnia rysujący odczuwa nadwagę</li> <li>• jeź rysujący ma bystry umysł, krytyczny, defensywny</li> <li>• koń rysujący ma energiczny, silny charakter</li> <li>• lew rysujący ma odważny, przywódca, chce przejąć dowodzenie</li> <li>• mysz rysujący ma czuje się mała lub bezradna, z dużą fobią</li> </ul>
czeki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• czeki w siatce pokazują pragnienie kontroli i porządku</li> <li>• wyraźnie narysowane oznacza osobę wyważoną, dobrze zorganizowaną, celową, uporządkowaną, obsesyjną</li> <li>• z grubsza narysowany oznacza osobę która stara się opanować gniew, frustrację lub agresywne uczucia</li> </ul>

Zdaniem R. Rostron(2007) ludzie emocjonalni, którzy pragną harmonii i pożądamy uczuć, częściej używają zaokrąglonych kształtów i zakrzywionych linii. Natomiast osoby praktyczne mają tendencję do używania prostych linii i kwadratów. Łatwo rozpoznamy także osoby zdeterminowane, które używają narożników, zygzaków i trójkątów. Jednak nie tylko kształt ma znaczenie. Duże bazy wskazują na osoby pewne siebie i otwarte natomiast małe sugerują, że dana osoba woli raczej obserwować niż uczestniczyć. Jeśli rysunki są kolorowe, warto włączyć do interpretacji kolor.

*Propozycja ćwiczenia : Moje rysunki na marginesie*

Zadaniem ucznia/ studenta jest odnalezienie w swoich notatkach przykładów bazgrania i ich interpretacja. Ćwiczenie można zrobić w parach, wtedy nastąpi interpretacja wzajemna.



## Rozdział V



### Zabawa

#### 5.1. Terapia w Piaskownicy

Terapia w Piaskownicy jest wykorzystywana jako metoda psychoterapii dla dorosłych, dzieci i młodzieży. Popularność zyskała w takich krajach jak Niemcy, Szwajcaria USA, Wielka Brytania, Włochy, Izrael i Kanada. Jej korzenie wywodzą się z terapii analitycznej G. Junga (1993). „Pozwala w bezpieczny i ustrukturuwany sposób pracować z głębokim materiałem symbolicznym. Oparta jest o doświadczenie i prace Margaret Lowenfeld, o której Margaret Mead pisała, że „należy do panteonu tych, którzy wzbogacili rozumienie dzieci” oraz Dory Kalff, terapeutki jungowskiej, która wprowadziła termin Sandplay” (A. Giza-Zwierzchowska, 2019,s.3).Metoda polega na tworzeniu w piaskownicy dowolnej sceny z użyciem wybranych figurek dostępnych podczas sesji w gabinecie. Osoba tworzy trójwymiarowe sceny w piaskownicy określonych rozmiarów, używając piasku, wody i realistycznych figurek. Badany powinien bawić się w sposób kreatywny i bez przeszkód. Metoda może być stosowana jako samodzielna metoda leczenia lub narzędzie diagnostyczne. Ma zastosowanie w oddziaływaniu terapeutycznym związanym z funkcjonowaniem psychofizycznym pojedynczych osób, ale także małżeństw i całych rodzin. Pozwala na rozwiązywanie problemów mających swoje źródło w dzieciństwie.

W stosowaniu metody zarówno w pracy z dorosłymi jak i dziećmi ważna jest funkcja zabawy. Jak pisze L. von Keyserlingk i A. Giza-Zwierzchowska (2017) cytując H.Eriksona „ człowiek dorosły był kiedyś dzieckiem i nastolatkiem. Nigdy już nie będzie jednym ani drugim- nigdy też nie pozbędzie się dziedzictwa tych wcześniejszych okresów życia (...) prawdziwa dorosłość wymaga na każdym poziomie przywoływania dziecięcej skłonności do bawienia się i młodzieńczego dowcipu(...) człowiek dorosły musi pozostać,

wychodząc poza działania o charakterze czystej zabawy i żartu, zdolnym do zabawy w obrębie swoich najważniejszych spraw i musi pozostać otwartym na wszystkie okazje odnawiania i zwiększania zakresu możliwości swobodnego działania dla siebie i otaczających go ludzi. Bez względu na to, co leży u podstaw specyficznej „dorosłej” zdolności do zabawy, zdolność ta musi rozwijać się na każdym etapie i poprzez każdy etap życia dorosłego, gdyż etapy te zachodzą tylko dzięki takiemu odnawianiu”(s76).

Następnym ważnym elementem metody Terapii w Piaskownicy jest „bezpieczna chroniona przestrzeń triady terapeutycznej”. Terapeuta staje się w niej „ empatycznym i cichym obserwatorem działań badanego”. Gwarantem tej relacji jest także zaufanie do terapeuty i gwarancja zachowania i tajemnicy zawodowej terapeuty. W ten sposób badany z terapeutą tworzą tzw. sojusz terapeutyczny.

Niezbędnym elementem opisywanej metody jest proces twórczy, który jest kluczem do nieświadomości. G. Jung (1993) nazywał rysunek snami na jawie, co w przypadku Terapii w Piaskownicy uwalnia aktywne fantazjowanie w postaci budowania przestrzeni z piasku i figurek. Powstaje seria obrazów, które wzmagają presję na badanego, aby nadał ostatecznemu dziełu znak własnej uwolnionej indywidualności.

Zdaniem A.Gizy- Zwierzchowskiej (2012) „stosowanie Sandplay Therapy nie wymaga od pacjenta i terapeuty jakichkolwiek specjalnych zdolności, w tym także artystycznych. Terapia tą metodą jest możliwa dla osób o różnym poziomie intelektualnym oraz zróżnicowanych zdolnościach wglądowych. Sandplay ma zastosowanie zarówno w terapii dzieci, jak i młodzieży oraz dorosłych. Metodą tą można pracować zarówno z osobami indywidualnymi, jak i z parami czy rodzinami. Terapeuci grupowi stosują także Sandplay w grupach osób o homogenicznej i heterogenicznej problematyce. Terapia Sandplay ułatwia wyrażanie treści nieświadomości i niewerbalnych treści emocjonalnych, a także ich psychomotoryczną i afektywną integrację. Pacjenci mogą uzyskać dostęp do treści nieświadomości szybciej podczas zabawy w piaskownicy czy innego spontanicznego procesu twórczego, niż podczas analizy werbalnej. Terapia w piaskownicy ma również wyjątkową zaletę kinestetyczną (...) sensoryczne doświadczenie dotykania piasku powoduje „rozwiązanie języka”, uruchamia i stymuluje procesy wglądowe. Sandplay działa uspokajająco na osobę, która uczestniczy w procesie terapii, co jest szczególnie korzystne w przypadku dzieci i osób w kryzysie (...) Ekspresywny walor Sandplay jest szczególnie istotny z punktu widzenia radzenia sobie z silnymi stanami napięcia, jak np. złość

i ból, które można odreagować podczas terapii w piasku, bez obawy o konsekwencje. Sandplay pozwala utrzymać terapeutyczny dystans poprzez symbolizację oraz projekcję problematyki pacjenta (...). Przemieszczenie i odreagowanie w granicach piaskownicy ma funkcję ochronną i zarazem dającą pacjentowi poczucie bezpieczeństwa. Pacjenci mogą przenieść negatywne uczucia na figurki, a nie bezpośrednio na członków rodziny. Sandplay Therapy dostarcza nie tylko możliwości do odreagowania, ale także ułatwia proces przeformułowania i przewartościowania relacji z osobami znaczącymi(...). Terapia w piaskownicy dzięki wyjątkowej scenerii stwarza szansę na pojawienie się metafor terapeutycznych (...). Terapeuta, który ma tendencję ku dokonywaniu interpretacji intelektualnej obrazu winien pamiętać, iż każdej interpretacji dokonujemy przy użyciu własnych znaczeń, z dala od perspektywy pacjenta. Warto także pamiętać, że kiedy pacjent dzieli się swoim doświadczeniem, wówczas interpretacja tego doświadczenia powinna służyć przede wszystkim potrzebom klienta, a nie zrozumieniu intelektualnemu psychoterapeuty (...). Sandplay stwarza przestrzeń, w której osoba ma poczucie kontroli (...).Daje to sposobność odzyskania jej wewnętrznego umiejscowienia oraz umożliwia na powrót przejęcie odpowiedzialności. Terapia w piaskownicy pomaga klientowi w przezwyciężeniu jego oporu(...).

W piaskownicy mogą być wyrażone kwestie związane z przeniesieniem, przy czym głównie to piaskownica, a nie terapeuta, staje się obiektem przeniesienia (...). Sandplay Therapy prowadzi do restrukturyzacji neurologicznej (...).Dotykanie piasku stymuluje mózg, a budowanie w piaskownicy pobudza i reguluje procesy limbiczne w prawej półkuli mózgu, promując pionową integrację obydwu półkul. Po tym jak świat klienta zostaje stworzony w piaskownicy, rozmowa o tym skutkuje integracją obydwu półkul. Werbalizowanie doświadczenia ma miejsce w lewej półkuli mózgu, natomiast obrazy i uczucia zeń płynące, odzwierciedlają pracę prawej. Integracja obu półkul wzmacnia i poszerza łączące je ciało modelowane, co pozwala zwrócić na większą regulację emocjonalnej strony terapii(...). Sandplay Therapy jest skuteczną metodą terapii dla tych, którzy mają problemy z werbalizacją, jak i dla tych, którzy stosują nadmierną werbalizację jako mechanizm obronny(...). Terapia umożliwia skuteczną psychoterapię osób, których Ja uległo dysocjacji pod wpływem urazu psychicznego (...). W piasku podczas Sandplay dochodzi do głosu „kreatywne dziecko”, dla którego w życiu codziennym nie ma miejsca. Proces ten pozwala również ujawnić inne, dotąd spychane na drugi plan części Ja pacjenta. Jest to widoczne przede wszystkim u pacjentek, które bardzo mocno identyfikują się z agresorem” (ss. 63-70).

Podczas pracy metodą Sandplay obowiązuje 12 zasad psychologii G.Junga (1993)<sup>15</sup> wśród których najważniejsza jest energia psychiczna, symbole archetypowe, cztery podstawowe funkcje psychiczne, dwie racjonalne – uczucie i myślenie – oraz dwie irracjonalne – percepcja (spozrzedanie zmysłowe) i intuicja (spozrzedanie pozazmysłowe), zasada jedności przeciwieństw, nieświadomość indywidualna – Cień indywidualny, autonomia nieświadomości, kompensacja, inflacja psychiczna, jaźń, transcendencja, indywidualizacja, finalność procesów psychicznych oraz synchroniczność.

Metoda Sandplay rozwija kreatywność, wzmacnia odporność emocjonalną, pobudza wyobraźnię oraz rozwija wrażliwość. Pozwala przezwycięzać trudności rozwojowe, pokonywać lęki, poprawia samoocenę i relacje społeczne. Przyspiesza przezwyciężanie kłopotów w radzeniu sobie z emocjami i skrajnymi uczuciami. W leczeniu wspomaga niwelację zaburzeń pourazowych i zaburzeń jedzenia. W terapii wspiera osoby pochodzące z innych kultur, a także przyspiesza terapię sytuacji rozwojowej dzieci upośledzonych umysłowo oraz dzieci i dorosłych wymagających wsparcia w chorobach onkologicznych lub traumie.

W procesie praktycznego i teoretycznego stosowania Terapii w Piaskownicy wyodrębniono etapy pracy z dziećmi. L. von Keyserlingk i A. Giza-Zwierzchowska (2017) wskazały za J.Allan i P.Berry(1987) następujące:

- „chaos: wiele figurek zostaje wrzuconych do pudełka z piaskiem, bez żadnego widocznego porządku czy sensu. Figury mogą być mieszane z piaskiem, rozrzucone, zakopywane;
- walka: dziecko aranżuje bitwy między figurami, np. potworami, robotami, żołnierzami, rycerzami, a walka często nie kończy się żadnym wyraźnym rozstrzygnięciem na korzyść jakiegokolwiek ze stron, nikt nie zwycięża;
- rozwiązanie: porządek zostaje przywrócony, jest więcej równowagi. Zwierzęta znajdują miejsce w swoich naturalnych i adekwatnych środowiskach; pojawia się infrastruktura, uporządkowane zostają drogi, zboża i drzewa dają owoce. Świat zostaje uporządkowany”(s.83).

Autorki wskazują też na inne fazy, tym razem za E. Weinrib (1983) i L. Carey (1999)

---

<sup>15</sup> wcześniej omówiono je w rozdziale III

- „faza chaosu: kilka pierwszych scen układanych przez dziecko z piasku może odzwierciedlać poczucie dezorientacji i chaosu. Może to pomóc przy diagnozie i prognozowaniu, udzielić wskazówek odnośnie problemów osoby bawiącej się w piasku;
- faza roślinno-zwierzęca : sceny te charakteryzuje przeważająca liczba roślin i zwierząt. Ludzie mogą nie pojawiać się na tym etapie w obrazach dzieci;
- etap zmagania lub walki: w tych scenach może być przedstawiona walka, w tym sceny wojny lub walki dobra ze złem czy różnych mocy;
- adaptacja do kolektywu: sceny mogą przedstawiać życie codzienne .Mogą się pojawiać opisy życia szkolnego, wydarzeń sportowych lub innych konkursów;
- faza rezolucji”( s.84).

Powyższe fazy mogą nie przebiegać kolejno. Jednak jeśli zbliżają się one do fazy adaptacji do kolektywu to proces Sandplay zbliża się ku końcowi.

Tabela 50

Etapy rozwoju badanego w zależności od jego wieku traktowane jako tendencje, a nie prawidłowości (L. von Keyserlingk, A. Giza-Zwierzchowska,2017, ss. 85-90)

wiek	tendencje
dziecko 3-5 lat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dialog na temat obrazu często oparty jest na tym, co dzieje się z figurami w piaskownicy</li> <li>• dziecko może być zupełnie pochłonięte działaniem w piasku, zatracać się w tym</li> <li>• dzieci mogą włożyć do piaskownicy wszystko co mają do dyspozycji</li> <li>• dziecko może budować w piasku na wiele zróżnicowanych sposobów, zarówno z użyciem symboli, jaki bez nich</li> <li>• aktywność dziecka w Sandplay może dostarczać mu wiele przyjemności</li> <li>• dzieci często kończą aktywność w piasku szybko i/lub niespodziewanie</li> <li>• dziecko może wyrzucić dużo piasku poza piaskownicę</li> <li>• dla dzieci 4 – letnich typowe jest wykorzystywanie figurek zwierząt hodowlanych, dla 5-latków zaś figurki fantasy, domy, dinozaury i superbohaterowie</li> </ul>

dziecko 6-10 lat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dziecko tworzy całe opowiadania z symbolami</li> <li>• dziecko często wizualizuje/wyraża słowami opowiadanie i zaprasza terapeutę do reakcji( terapeuta powinien odzwierciedlać, a nie oceniać). Opowiadania mają charakter nieświadomy i symboliczny. Mogą zostać zagrane dramatycznie niczym scenariusz</li> <li>• sytuacje przedstawione w piaskownicy na poziomie symbolicznym odnoszą się do codziennych bieżących wydarzeń pacjenta, takich jak szkoła, zwierzęta, rodzina</li> <li>• dziecko może mieć trudności w asocjowaniu okoliczności zewnętrznych, treści świadomych i nieświadomych</li> <li>• dzieci w wieku 6-8 lat wykorzystują figurki przedstawiające samochody, śluby, postacie fantasy, symbolizujące Ja oraz przedmioty symbolizujące żywność</li> <li>• dzieci w wieku 6-8 lat są bardzo twórcze i produktywne</li> </ul>
dziecko 10-13lat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• od 11 roku życia sceny stają się bardziej statyczne</li> <li>• dominuje staranność i poświęcanie dużo czasu na wykonanie obrazu</li> <li>• dziecko chętniej uwalnia i odreagowuje emocje w zabawie w piasku, na przykład poprzez dynamiczne zakopywanie symbolu, który reprezentuje autorytet w życiu</li> <li>• dziecko może zaproponować odniesienie obrazu zbudowanego w piaskownicy do jego sytuacji osobistej</li> <li>• 9-10 latkowie najchętniej używają figur rycerzy, żołnierzy, koni oraz figur przedstawiających rodzinę</li> </ul>
młodzież od 14 lat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• proces Sandplay staje się nieswoisty, podobny do okresu charakteryzującego dorosłą osobę</li> <li>• obrazy są bardziej, w porównaniu do wcześniejszych lat, bardziej abstrakcyjne</li> <li>• obrazy częściej związane są z seksualnością, władzą, rywalizacją, czyli z relacjami z innymi</li> <li>• pojawiają się figurki związane z mitologią, baśnią, zamki, potwory, smoki, lochy, księżniczki</li> <li>• pojawiają się mosty co, jest równoznaczne z rosnącą zdolnością dziecka do stawiania czoła zewnętrznym siłom kultury oraz potrzebą komunikacji między przeciwieństwami lub prze-</li> </ul>

	<p>ciwnymi częściami siebie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• występują obrazy wydarzeń sportowych</li> <li>• podkreślane są interakcje społeczne, kontrast między dobrem i złem</li> <li>• charakterystyczne są sceny waliki i zwierzęta zamknięte w klatkach</li> <li>• pojawiają się źródła energii wspomagające ego w walce między zewnętrznymi a wewnętrznymi siłami</li> </ul>
dorośli	<ul style="list-style-type: none"> <li>• w procesie Sandplay odkrywane są znaczenia obrazów bogate w tematy istotne dla pacjenta, między innymi poszukiwanie życiowych celów, kryzysy i zmiany niesione przez życie, ważne relacje, urazy, trudności, konflikty wewnętrzne</li> <li>• występuje opór w wyrażaniu uczuć w zależności od głębokości relacji terapeutycznej</li> <li>• dorośli mogą negować wartość negowania obrazów w piasku oraz dewaluować wartość zabawy jako sposobu na wyrażanie siebie</li> <li>• niektórzy mają poczucie silnej potrzeby rozwiązania problemu</li> <li>• Sandplay może uruchomić i pobudzić długo zapomniane uczucia związane z wartościami, relacjami, integralnością i celami</li> <li>• Sandplay może uruchomić smutek, żal dotyczący przeszłości, złość</li> <li>• pojawiają się wyidealizowane związki duchowe</li> </ul>

Ułatwieniem interpretacji rozmieszczenia w piaskownicy figur, wody i piasku jest schemat interpretacji w kwadrantach według L. von Keyserlingk (2017). Autorka wprawdzie mówi o schematach będących wynikiem poszukiwań, a nie generalizacji. Znajdujemy tu duże podobieństwo do interpretacji rysunku osoby, drzewa, rodziny i domu, ale także do interpretacji mandali. Ze względu na to warto spojrzeć na obraz w piaskownicy, także z punktu widzenia innych metod projekcyjnych, ale także i koloru.

Tabela 51

Obrazowy język terapii w piaskownicy. Schematy interpretacji w kwadrantach według L. von Keyserlingk (2017, s. 104)

kobieta nieba		piaskownica	strażnik snów	
północ powietrze	intuicja świat umysłu to co niematerialne ideały, religie „po ojcowsku”	myślenie zbiorowa świadomość wartości przekonania zawód szkoła przyszłość więzi z ojcem	świadomość	wschód ogień
z lewej strony nieświadome				z prawej strony świadome
zachód woda	czucie osobista i zbiorowa nieświadomość instynkty popędy źródło bytu	odczuwanie matką natura ciało poczucie bezpieczeństwa dom „po matczynemu”	bezpieczeństwo	południe Ziemia
lewa strona: prawa półkula mózgu		strona od której zaczęto budowanie	prawa strona: lewa półkula mózgu	

Spojrzenie na powyższą tabelę jak na schemat obrazu w piaskownicy, pozwala zauważyć cztery rogi piaskownicy. Możemy je traktować jako cztery obszary życia. Strona lewa i prawa także ma znaczenie w postaci zrozumienia świadomego i nieświadomego aspektu ja. Zaznaczono również cztery żywioły i strony świata. Powyższym schematem należy obracać w zależności od miejsca, w którym osoba badana zaczęła budować swój obraz.



Tabela 52

Opis wybranych symboli i obszarów interpretacji w metodzie Terapia w Piaskownicy

symbol/obszar	znaczenie
księżyc M.Marcinkiewicz (2017)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• symbol miłości, bezczynności, płodnej pasywności, okresowego stwarzania i odtwarzania, macicy, macierzyństwa, opieki, szlachetności, stałości i niestałości, zmienności, niezdecydowania, intuicji, duszy, obłądu szaleństwa, buntu, zła, śmierci, płynów, pamięci i dziedziczenia cech, wyobraźni, natchnienia poetyckiego, wrażliwości, nieświadomości, magii, Kościoła, Synagogi, Matki Boskiej i nieba, pośrednik między niezmiennym kosmosem a zmiennym życiem ziemskim, bierność-odbite światło, szafarz deszczu, miara czasu i przepowiednia pogody, opiekun zakochanych, sprawca lekkiego porodu, siedziba zmarłych</li> <li>• symbol narodzin i umierania, płodności kobiet, losem dusz po śmierci, przejście od życia do śmierci i od śmierci do życia, brama piekła i nieba</li> <li>• odpowiedzialny za wyobraźnię i natchnienie poetyckie</li> <li>• opiekun snu, marzeń sennych, tęsknot, uczuć, myśli</li> <li>• opiekun magii, duchów i czarów</li> <li>• czerwony księżyc: zapowiedź nieszczęścia</li> <li>• liczba księżycy: dwa uznawana za ciemniejszą stronę osobowości, wyobraźni, wrażliwości, romantyczności i rodzicielstwa</li> <li>• w astrologii: zasada żeńska, kobieta, niestałość, podatność na wpływy, życie dziecięce, życie prymitywu istniejącego w nas ujawniającego się w wyobraźni, marzeniach sennych i chimerach</li> <li>• księżyc; związany z kolorem srebrnym i białym</li> <li>• dwie strony księżycy – jedna niewidoczna dla innych, tajemna strona księżycy</li> <li>• kraina księżycowa: przechowywane jest wszystko co zostało zmarnowane na Ziemi: stracony czas, roztrwonione bogactwa, niedotrzymane przyrzeczenia, niewysłuchane modlitwy, daremne łyzy, bezowocne próby, nie-</li> </ul>

	<p>spełnione marzenia, płonne nadzieje, próżne chęci ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pierwiastek kobiecy, wyznacznik cyklu menstruacyjnego, oddziałuje na płyny i krew (menstruacyjną)</li> <li>• kobiecość i męskość: księżyc brak własnego światła: światło odbite od Słońca (pierwiastek męski)</li> <li>• Księżyc (pierwiastek kobiecy) i Słońce( pierwiastek męski) to astronomiczna para</li> </ul>
<p>drzewo L.Chrabąszcz (2017)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• życie, śmierć, płodność</li> <li>• połączenie podziemnych sił chtonicznych (przez korzenie) i niebiańskich sfer kosmicznych (korona) z życiem na ziemi (pień)</li> <li>• korzenie- niższy świat duchów – kraj zmarłych, pień – środkowy świat człowieka, korona – świat bogów</li> <li>• kundalini</li> <li>• archetyp Jaźni</li> <li>• Drzewo Życia, Drzewo Wiadomości Dobrego i Złego</li> <li>• pień: znaczenie falliczne</li> <li>• płodność, kobieta, matka: rozłożyste, cieniście, owocowe drzewo</li> <li>• mądrość i sprawiedliwość</li> <li>• moc spełniania życzeń</li> <li>• porównanie do ludzkiego ciała: nogi to korzenie, tułów to pień, korona to głowa. Układ oddechowy działa jak drzewo, powietrze wpływa do oskrzeli, które rozgałęziają się na liczne pęcherzyki płucne. W układzie krwionośnym krew rozchodzi się od serca do naczyń włosowatych. W układzie nerwowym informacje rozchodzą się do mózgu i rdzenia kręgowego poprzez nerwy i główne przewody, aby dotrzeć do każdej części ciała</li> </ul>
<p>flaming M.Sosnowski ( 2017)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utożsamiany z Feniksem</li> <li>• dusza migrująca od ciemności do światła</li> <li>• odwaga bycia sobą, totemizm,</li> <li>• posiadanie wyższej perspektywy w ocenie otaczającego świata</li> <li>• zdolność do współpracy, poczucie wspólnoty</li> <li>• zdolność do rozwoju emocjonalnego i przetrwania</li> <li>• od lat 60-dziesiątych synonim kiczu</li> </ul>
<p>rzeka</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kontekst religijny: wylewy rzeki dające ży-</li> </ul>

A.Giza- Zwierzchowski(2017)	<p>zność ziemi, obfitość</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• symbol oczyszczenia</li> <li>• przeszkoda, nieubłagalny upływ czasu</li> <li>• poczucie zagrożenia, zmienność</li> <li>• połączenie obu brzegów kładką, mostem – jest nadzieja na komunikację, warunkowe otwarcie</li> <li>• odcięcie się</li> <li>• droga od narodzin (od źródła) do do śmierci ( połączenie z innymi wodami- absolutem)</li> </ul>
orzeł M.Górska (2017)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• siła, potęga, mądrość, wzniosłość, heroizm, zwycięstwo</li> <li>• żarłoczność</li> <li>• bystrość, odwaga, możliwość wzlecenia w niebios</li> <li>• opieka i pomoc</li> </ul>
Słońce A.Borkowska (2017)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• najstarszy astronomiczny symbol Słońca to koło z wpisaną w w niego kropką ( mandala)</li> <li>• nieskończoność nieba, początku, ognia, światła, wędrowca, siły aktywnej, Stwórcy, Ojca, świetności, wspaniałości, triumfu, prawdy, chwały, geniuszu, wolnej woli, nadziei, gospodarza, płodności, miłości, inteligencji, mądrości, ale także siły niszczącej, spalającej i oczyszczającej</li> <li>• bóstwo solarne</li> <li>• wyznacza czas pracy odpoczynku</li> <li>• indiańskie Słońce podziemia: śmierć, nieszczęście, trwoga, smutek</li> <li>• wspomnienie ciepła, praw natury, wędrówki</li> </ul>
most A.Klinik (2017)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• diabelski most gdzie pierwszy człowiek staje się ofiarą diabła</li> <li>• przejście do raju dla dusz zmarłych</li> <li>• budowniczy mostów: pośrednik między Niebem a Ziemią</li> <li>• połączenie rozpoznawalnego z nierozpoznawalnym</li> <li>• walący się most: niebezpieczeństwo, przymusowe odcięcie od innych</li> </ul>
krzyż M.Matuszczak (2017)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oś świata i jego cztery strony, cztery dziedziny ducha</li> <li>• męka, miejsce męki Chrystusa, element boskości</li> <li>• połączenie przeciwieństw: życie czy nieśmiertelność, wieczność czy siłę stwórczą</li> <li>• ptak z rozpostartymi skrzydłami, człowiek z</li> </ul>

	<p>rozłożonymi ramionami</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• amulet symbolizujący ogień lub Słońce</li> <li>• element łączący boskość i ludzkość: linia pionowa to boskość, linia pozioma to ludzkość</li> <li>• dwie osie krzyża jako zespolenie aspektu męskiego( linia pionowa) z aspektem żeńskim( linia pozioma)</li> <li>• krzyż ankh: klucz życia symbolizuje życie i płodność, klucz do boskiej wiedzy i przeznaczenia, kształt ankh symbolizuje kobiece łono</li> <li>• krzyż słoneczny: swastyka oznaczająca „wiodący do dobrobytu”</li> <li>• aspekt czwórki : cztery fazy księżyca, cztery wiatry i żywioły, cztery pory roku</li> <li>• mandala: aspekt łączący i uzdrawiający</li> </ul>
Anioł X.Magierska (2017)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• posłaniec Boży obdarzony świadomością i wolnością</li> <li>• symbol opieki i wstawiennictwa</li> <li>• Anioł Upadły: Lucyfer</li> <li>• Anioł Śmierci: Samuel</li> <li>• małe aniołki: personifikacja nienarodzonych lub wcześniej zmarłych dzieci</li> </ul>
spirala A.Giza- Zwierzchowska (2017)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wzrost, wieczne życie i samospelnienie i tęsknota za nim</li> <li>• rozwój ( spirala prawoskrętna), regres ( spirala lewoskrętna)</li> <li>• otwieranie się( spirala rysowana od środka), zamykanie się( spirala rysowana do środka)</li> <li>• ruch życia i nietrwałość rzeczy</li> <li>• kręta droga ale prowadząca do celu</li> <li>• triskele: spirale o trzech ramienicach zakręcających, wywodzących się z tego samego środka- symbol święty, wieczny cykl życia, potrójny aspekt kobiecy, trzy etapy życia ( młodość, dorosłość i starość), trzy formy świata materialnego (ląd, morze, niebo)</li> <li>• poczwórny symbol: związek czterech stron świata z czterema żywiołami</li> <li>• spirala prawoskrętna: wzrost, rozwój, kosmiczna energia</li> <li>• lewoskrętna spirala: słońce</li> <li>• podwójna spirala: symbol równonocy, zrównania dnia z nocą</li> <li>• dwuośrodkowa spirala: motyw związany z symbolami innych kultur, dualność natury. balans, płodność</li> </ul>

<p>włączenie w interpretację historii i aktualnej sytuacji zewnętrznej klienta A.Giza- Zwierzchowska (2012, s.89)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• badający ma obowiązek znać historię i stan obecny pacjenta</li> <li>• subiektywne poczucie dobrostanu lub cierpienia przez pacjenta</li> <li>• zmiany w tworzeniu obrazów</li> <li>• regres lub progres</li> </ul>
<p>rozpatrzenie sesji i jej zawartości A.Giza- Zwierzchowska (2012, s.89)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nakreślenie tego, co zostało powiedziane przez klienta/klientkę</li> <li>• interakcja pomiędzy klientem a terapeutą</li> <li>• zauważenie tego, co jest wyrażone niewerbalnie, jak np. smutek, złość itd. ze strony klienta, własne przeniesienia (gniew, poczucie ochrania, uczucie ciężkości, zmęczenia itd.) i każdorazowe komentarze i reakcje emocjonalne klienta na zabawę w piaskownicy itd.</li> <li>• uzupełnienie sesji przez opowiedziane przez klienta sny</li> </ul>
<p>nastrój, emocje i dominujące uczucia w stworzonym przez klienta obrazie A.Giza- Zwierzchowska (2012, ss.89-70)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• odwołanie się do własnych uczuć i emocji, które powstają w nas po spojrzeniu na obraz (zarówno w odniesieniu do obrazu w całości, jak i jego wycinków). Czy jakaś scena działa na nas zimno, ciepło, pogodnie, smutno, wstrząsająco czy budzi w nas zmieszanie? Reagujemy na to z niecierpliwością, ochraniająco, z obawą czy rozluźnieniem?</li> <li>• po dopuszczeniu naszych reakcji uczuciowych powinniśmy sprawdzić, jak czuliśmy się, zanim zobaczyliśmy ten obraz i powinniśmy nasze uczucia połączyć świadomie z naszą własną sytuacją życiową i historią. Jest to pomocne w rozpoznaniu własnych projekcji i wyostrzeniu przeniesienia. Żeby wykluczyć własne projekcje, jest konieczne porównanie własnych uczuć z uczuciami klienta, które miał przy obrazie</li> </ul>
<p>wykorzystanie przestrzeni A.Giza- Zwierzchowska (2012, s. 70)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• czy obraz w piaskownicy jest pełen, czy pusty</li> <li>• czy miejsce zostało wykorzystane równomiernie lub czy też są puste połówki lub odcinki?</li> <li>• pełne obrazy mogą być wskazówką na przemożną aktywność nieświadomości</li> <li>• puste obrazy wskazują na depresję, czyli braki w wewnętrznej energii</li> <li>• w pustych obrazach, w zależności od rodzaju i sposobu przedstawienia, może wyrazić się</li> </ul>

	<p>wewnętrzna jasność i spójność, spokój lub pustka, czyli pozostawienie starych obrazów, żeby być wolnym na powstawanie nowych obrazów</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• puste połówki lub fragmenty w kolejności obrazów mogą wskazywać na głęboko sięgający wewnętrzny brak równowagi i przedstawiać niemożność wyrażenia zagrażających lub bolesnych doświadczeń (przede wszystkim, kiedy użyte odcinki zawierają głównie pozytywne lub nieagresywne elementy)</li> <li>• osoby bardzo nieśmiałe z niskim poczuciem własnej godności wykorzystują bardzo małe części piaskownicy</li> </ul>
<p>wybór piasku A.Giza- Zwierzchowska (2012,ss.90-91)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wybrany został mokry czy suchy piasek (podawane powody wyboru, np. mokry piasek daje odczucie „brudu” i wywołuje „nieprzyjemne uczucia”, albo też zabawa nim jest „śmieszna”, podczas gdy piasek suchy nie daje stworzyć solidnych form i ma charakter sypki itd.)</li> <li>• obserwujemy, czy piasek nie zostaje poruszony czy też zostaje ubrany w formę, uklepany, rozbabrany, czy kontakt z nim wywołał uczucia (np. ma się takie poczucie jak przy ciele, które się głaszczce) czy też nie, itd.</li> <li>• odrzucenie i niechęć do formowania piasku może wskazywać na lęk przed częściami nieświadomymi lub też trudność w ustanowieniu relacji do cielesnej, fizycznej strony życia,</li> <li>• uklepywanie piasku może być, w zależności od sytuacji, znaczące dla potrzeby kontrolowania uczuć lub bycia zdany na ich kontrolę, ze strachu przed nieświadomymi częściami i z powodu przymusowej przed nimi obrony</li> </ul>
<p>podstawowe formy w piasku A.Giza- Zwierzchowska (2012,s.91)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jakie formy okrągłe czy kanciaste mają przewagę</li> <li>• formy raczej zaokrąglone mogą wskazywać na kobiecy, podkreślający uczucia sposób bycia klienta/klientki</li> <li>• formy geometryczne, o dokładnej i uporządkowanej strukturze wskazują na przedkładanie męskich lub intelektualnych wartości</li> <li>• pieczołowicie wypracowane formy oznaczają zdecydowanie</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• formy powstają bez większego wyboru oznacza brak woli i niezdecydowanie</li> <li>• formy powstają całkowicie przypadkowo oznaczają napięcie lub rozluźnienie, zrelaksowanie osoby</li> <li>• formy przypominają części ciała lub organy wewnętrzne i tym samym zwracają uwagę na poziom cielesny, fizyczny, który jest poruszany poprzez proces</li> <li>• figury uporządkowane wzdłuż linii geometrycznych wskazują na chęć utrzymania porządku lub chronologii zdarzeń</li> <li>• swobodnie rozprzestrzenione po całej przestrzeni wskazują na chaos lub luz w podejściu do procesu</li> </ul>
<p>wykorzystanie kolorów A.Giza- Zwierzchowska (2012,ss.91-92)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bogactwo kolorów wskazuje na żywotność</li> <li>• brak kolorów wskazuje na wewnętrzne wycofanie lub depresję</li> <li>• intensywna czerwień, która nie jest złamana przez inne farby, jest zauważalna przy obrazach w piaskownicy osób depresyjnych (prawdopodobnie jako wyraz tęsknoty za życiem)</li> <li>• przewaga koloru zielonego może wskazywać na postawę pasywną (podobnie jak w przypadku rośliny, porównywalnie z wewnętrzną „wegetatywną” postawą, opanowaną przez archetyp wielkiej matki)</li> <li>• przewaga czerwieni wskazuje na aktywność i emocje, które w zależności od jakości czerwonej farby, sięgają od gwałtownych emocji, jak gniew i namiętność, aż do ciepłych uczuć</li> </ul>
<p>wykorzystanie niebieskiego dna A.Giza- Zwierzchowska (2012, s.92)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niebieskie dno jest wykorzystywane w celu przedstawienia wody wtedy gdy klient osiąga poziom wody, kiedy wykopuje dziurę w piasku lub kiedy odsuwa piasek na bok</li> <li>• kiedy klient /klientka za długo unikają dotarcia do wody, może oznaczać lęk przed dotarciem zbyt głęboko</li> <li>• dostęp do dna piaskownicy lub do poziomu wody, może to być wskazówką do dostępu leżącej głęboko, odżywiającej cząstki</li> <li>• obszar wody jest jednoznacznie używany jako woda z pływającymi rybami, a obok są domy i drzewa, następuje wtedy rozgraniczenie woda/ląd</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zwierzęta i obiekty, które zasadniczo należą do wody, zostają umiejscowione na lądzie lub też poza wodą. To może wskazywać na niedostatecznie rozwiniętą umiejętność decydowania u klienta</li> <li>• niebieskie dno jest używane w zupełnie odmienny sposób, np. żeby stworzyć zupełnie czystą powierzchnię, porównywalną z warunkami szpitalnymi</li> <li>• uogólniając, sposób interpretowania różnorodnych sposobów wykorzystania niebieskiego dna zależy w dużej mierze od każdorazowego kontekstu tworzonego obrazu</li> </ul>
wykorzystanie figur A.Giza- Zwierzchowska (2012,s.93)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• unikanie wykorzystywania figur i tworzenie jedynie abstrakcyjnych form w piasku, może to być odczytywane jako oznaka oporu (przede wszystkim, kiedy w ciągu przebiegu całego procesu jest wykazane i dowiedzione ciągłe istnienie oporu; może to być także odrzucenie tego, co proponuje terapeuta)</li> <li>• rodzaj figur np. wyłącznie figury ludzkie, a żadnych zwierząt, czy też może wszystkie figury są kobiece, wszystkie pogodne itd.</li> </ul>
uporządkowanie figur wewnątrz przestrzeni A.Giza- Zwierzchowska (2012, ss.93-94)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• szczegółowe uporządkowanie przestrzeni w piaskownicy przedstawia schemat zawarty w tej części książki</li> <li>• mogą wystąpić trudności gdy klient zmienia swoją pozycję przy skrzynce, wtedy należy zadać pytanie gdzie jest „góra” a gdzie „dół”</li> <li>• rzeczy, które są ustawione daleko, mogą być też psychicznie dalej od świadomości układającego/układającej</li> <li>• czasami istnieje wewnętrzna więź pomiędzy rzeczami, które są umiejscowione po linii skośnej na dwóch przeciwległych rogach skrzynki (najdalsza możliwa odległość przestrzenna pomiędzy dwoma obiektami w piaskownicy). Takie dwie ustawione figury ilustrują czasami dwie przeciwne cechy lub przeciwstawne tendencje u klienta/klientki, które muszą koegzystować razem lub też z czasem zbliżyć się do siebie</li> </ul>
stopień zróżnicowania A.Giza- Zwierzchowska (2012, s.94)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pokazuje stopień intensywności rozwoju Ja</li> </ul>



<p>stosunek figur do siebie i do części obrazu A.Giza- Zwierzchowska (2012, s.94))</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pokazują jaki stosunek uczuciowy ma klient względem innych osób lub też jak on/ona nawzajem łączy wewnętrzne części świadomości</li> <li>• można zaobserwować, jaka forma relacji przeważa i jak zmienia się ona w przebiegu całego procesu (matka-dziecko, ojciec-dziecko, męska-kobieca, człowiek-zwierzę, dominacja, podporządkowanie, agresja, przyjaźń itd.).</li> <li>• można zaobserwować stosunki pomiędzy poszczególnymi częściami obrazu. U ludzi ciężko zaburzonych części obrazu bez jakichkolwiek związków mogą znajdować się blisko siebie. W takich przypadkach brak powiązań pomiędzy fragmentami obrazu będzie dodatkowo podkreślony przez to, że także treściowo różnią się one od siebie</li> <li>• wykorzystanie mostów, ważne jest to czy mosty zostały użyte, ale także co łączą. Mosty, które łączą ze sobą identyczne części, mogą wskazywać na słabą wolę czy też na nieumiejętność podejmowania decyzji. Jasno zdefiniowane mosty wskazują łatwość łączenia różnych sfer oraz przechodzenie w ich obrębie</li> </ul>
<p>przedstawienie twarzy w piasku, form, figur z gliny itd. A.Giza- Zwierzchowska (2012, s.95)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przygotowane figury nie wystarczają, wtedy użyty zostaje piasek, lub samodzielnie przygotowane figury z gliny lub innego materiału. Wskazuje to coś osobistego i głębokiego</li> </ul>
<p>dynamiczna lub statyczna konstrukcja obrazu A.Giza- Zwierzchowska (2012, ss.95-96)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ruch może być zaznaczony przez poziom galopujących koni, ścieżkę, na której ktoś biegnie, rzekę z łodziami, ulice z ruchem ulicznym)</li> <li>• całkowity brak ruchu lub jego zablokowanie (korek na drodze, wiele koni na bardzo wąskich drózkach itd.)</li> <li>• brak ruchu to też zamknięte systemy (jeziora, morza bez dopływu rzek lub bez odpływów, otoczone płotem odcinki bez bram i wejść)</li> <li>• jakość zamkniętego systemu: wyraża się potrzebę bezpieczeństwa, koncentracji i odgraniczenia czy jest to wyraz blokady energii lub uniemożliwionej aktywności?</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• konieczne jest odróżnianie czy chodzi o ruch kontrolowany, wolny i swobodny, ukierunkowany czy też chaotyczny itd.</li> <li>• odpływ i brak spiętrzeń oznacza wolny lub uwolniony przepływ energii</li> </ul>
dwuwymiarowa forma obrazu w piaskownicy A.Giza- Zwierzchowska (2012,s.96)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rysunek na piasku oznacza, że treść, która jest do wyrażenia, jeszcze nie może zostać zrealizowana lub przeżyta w konkretny sposób</li> <li>• nagromadzenie go tak, aby powstała kompozycja trójwymiarowa wtedy oceniamy wysokość uformowanego piasku np. jako chęć odgrodenia się, podziału piaskownicy, za górą to...</li> </ul>
bliskość świadomości A.Giza- Zwierzchowska (2012.s.96)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bliskość świadomości. to sceny z codziennego życia</li> <li>• obraz sięga dalekich obszarów i czasów, światów fantazji, zatem wiedzie dalej w mniej świadome obszary</li> </ul>
interpretacja zawartości symbolicznej A.Giza- Zwierzchowska (2012, ss.96-97)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• symboliczne znaczenie pojedynczych figur lub motywów w obrazie, konieczna jest znajomość przynajmniej podstawowej symboliki z baśni i mitów, oraz tej występującej w religiach, snach</li> <li>• każdy symbol ma dwa bieguny, pozytywny i negatywny biegun znaczeniowy, a pomiędzy nimi leży ogromna liczba możliwych znaczeń</li> <li>• wymagane jest połączenie wiedzy o symbolach z konkretnym obrazem i z sytuacją klienta</li> <li>• osobiste skojarzenia i reakcje uczuciowe klienta na określoną figurę powinny zostać potraktowane bardzo poważnie</li> </ul>
interpretacja w związku z całym procesem A.Giza- Zwierzchowska (2012, ss.97-98)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pojedynczy obraz może zostać zrozumiany tylko wówczas, kiedy będzie rozpatrywany w związku z obrazem poprzednim i następującymi po nim</li> <li>• poprzednie obrazy muszą być przez nas przechowywane w pamięci( lub w dokumentacji fotograficznej), a zmiany obserwowane bardzo uważnie</li> </ul>
interpretacja w sensie wewnętrznego wzorca rozwojowego A.Giza- Zwierzchowska (2012,s.98)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• połączenia przebiegu procesu z wzorcami rozwojowymi, tak jak są one opisane w jungowskim procesie indywidualizacji</li> </ul>

interpretacja w odniesieniu do relacji pomiędzy klientem a terapeutą  
A.Giza- Zwierzchowska (2012.ss.98-99)

- obraz w piaskownicy może być potraktowany jako odbicie dla relacji pomiędzy klientem a terapeutą/doradcą
- manifestacja Ja może być naturalnym wynikiem relacji, którą stwarza wolna i bezpieczna przestrzeń ( „głębokie przeniesienie”)
- zdarza się, że klient /klientka wybierają świadomie lub nieświadomie określone figury, żeby wyrazić cechy terapeuty/terapeutki. Mogą one nieść ładunek uczuciowy klienta, który został uwarunkowany przez jej/jego rodziców lub inne osoby znaczące, z drugiej strony mogą one dokładnie odbijać cechy terapeuty, które ukazuje on sam poprzez odpowiedź na uczucia klienta ( odzwierciedlenie przeniesienia i przeciwprzeniesienia (Co-przeniesienie)

Amatorska Terapia w piaskownicy, choć jest to bardzo ryzykowne i nieprofesjonalne, może odbywać się także w przedszkolnej piaskownicy, na szkolnym boisku lub na planszy. Zasady jednak są inne. Ze względu na brak licencji nie możemy tego procesu nazywać terapią. Jednak bawiące się w piaskownicy dziecko może podlegać obserwacji nauczyciela. Prowadząc warsztaty wychowawcze wykorzystywałam do tego celu zestawu figurek, plasteliny oraz planszy. Dzieci i młodzież programowali przestrzeń na dużej planszy (niebieski papier) rysując flamastrami i uzupełniając całość ulepionymi z plasteliny postaciami i przedmiotami. Bawiący mieli też do dyspozycji naturalne przedmioty takie jak kamienie, patyki, trawę, wodę i piasek, który usypywali w góry, doliny i przełęcz ( M. Szczepańska, 2020, 2020a). Szczerze polecam tego typu zabawy i obserwacje z niej wynikające.

W profesjonalnym zestawie Sandplay znajduje się piaskownica o wymiarach 57 x 72 x 7cm w kolorze niebieskim. Jeśli używa się dwóch piaskownic wtedy jedna z nich zawiera suchy piasek, a druga mokry. Piaskownica powinna być umieszczona na wysokości pasa i wypełniona do połowy piaskiem. Zbiór figurek ( od 360 do 1000) powinien zawierać „wszystko co jest w świecie, wszystko co było i wszystko co może być”. W skład figurek powinny wchodzić ludzie (dorośli, dzieci, niemowlęta, ludzie różnych kultur, religii, profesji), fauna (zwierzęta morskie, dzikie, domowe, hodowlane, zwierzęta prehistoryczne, owady, ptaki oraz gady), flora (drzewa, ro-

śliny, kwiaty, kaktusy), meble (do sypialni, łazienkowe, kuchenne, do salonu), figurki baśniowe (postacie z bajek, kosmici, książęta i księżniczki, królowie i królowe), pół-ludzie, pół-zwierzęta (centaury, syreny, satyry), figurki walczące (żołnierze, rycerze kowboje i Indianie), budynki (domy, mosty, latarnie, świątynie), bariery (płoty, osłony, znaki), jajka i pożywienie, góry i wulkany, skały, muszle, skamieniałości, różne (kamienie, papier, kawałki sznurka, pióra). Taka różnorodność figurek zapewnia wielość sposobów psychologicznej ekspresji.

Certyfikowany terapeuta Terapii w Piaskownicy musi mieć wykształcenie wyższe, posiadać przeszkolenie w zakresie prowadzenia psychoterapii w nurcie analitycznym i/lub systemowym, posiadać ukończone szkolenie z zakresu Terapii w Piaskownicy w liczbie minimum 190h (teoria, praktyka, superwizja grupowa), prowadzone przez atestowanego nauczyciela tej metody, a także posiadać własne doświadczenia w terapii.

## 5.2. *Bajka*

Bajka to gatunek literacki należący do najstarszych w literaturze. Określana niejednoznacznie jako baśń, mit, opowiadanie o treści fantastycznej, legendarnej, ale także wiadomość, informacja zmyślona, nieprawdziwa, błędna, płotka, kłamstwo. W siedemnastym wieku staropolską fabułę wyparła bajka, która ustabilizowała się jako nazwa gatunku literackiego związanego z tradycją ezopową (przypowieścią nazywano bajkę o ludziach). Mimo, że w literaturze terminy baśń i bajka są często używane zamiennie dość wyraźnie rozgranicza się pojęcie bajki i baśni. Baśń jest gatunkiem epickim literatury ludowej, to utwór niewielkich rozmiarów, o treści fantastycznej, nasyconej cudownością. Związany z magicznymi wierzeniami ludowymi. Natomiast bajka to „krótka powiastka pisana wierszem lub prozą zawierająca naukę moralną, sformułowaną bezpośrednio na początku lub na końcu utworu, bądź jednoznacznie z niej wypływającą” (J. Sławiński, 1998,s.19). W swojej pracy z dziećmi i młodzieżą wykorzystywałam bajkę magiczną. Prekursorem badań nad tą bajką jest W. Propp (1968, 2003) rosyjski etnolog i przedstawiciel strukturalizmu. Swoją pierwszą pracę „Morfologia bajki” opublikował w 1928 roku. Książkę przetłumaczono na język angielski ( 1958) , język włoski ( 1966) oraz niemiecki (1970). Polskie wydania ukazały się na przełomie XX i XXI wieku. Autor prze-

analizował 100 bajek magicznych i wyodrębnił 31 podstawowych funkcji ustalając ich strukturę fabularną. Wskazane funkcje są związane z aktywnością bohatera dlatego ich dopełnieniem jest wskazanie ról osób działających w liczbie siedmiu. Zdaniem W. Proppa ( 1968) " morfologia w sferze bajki ludowej, folklorystycznej możliwe jest rozpatrywanie form i ustalanie prawidłowości budowy z taką samą precyzją, z jaką możliwe jest badanie morfologiczne tworów organicznych"(s. 27). „Z punktu widzenia morfologii bajką można nazwać wszelki rozwój akcji poczynając od szkodzenia lub braku poprzez funkcje pośrednie aż do wesela lub innych funkcji występujących w charakterze rozwiązania. Bywają nimi niekiedy: przekazanie magicznego środka, zdobycie czegoś lub w ogóle likwidacja nieszczęścia, ocalenie" (W. Propp, 1968, s. 222). Główna idea bajki w większości wariantów wyrażana jest w sposób następujący: miłość ludzka zdolna jest pokonać wszelkie przeciwności, oprzeć się siłom wrogim człowiekowi. Bohater, który potrafi bezinteresownie kochać, może zgodnie z własnymi pragnieniami oddziaływać na otaczającą go rzeczywistość. Bajka zawiera również refleksje na temat natury ludzkiej i jej ograniczeń, wyraźnie eksponuje proces najważniejszych zadań, jakie mu są przeznaczone. Najlichniesza w polskim folklorze grupa przekazów wprowadza również niezwykle istotny problem gradacji ludzkich wartości. Funkcję intencjonalną najwyraźniej prezentują bajki, w których główna postać nosi cechy postaci heroicznej. Ukazanie intencjonalnej rzeczywistości w bajkach magicznych bowiem to stworzenie świata, który zorganizowany jest w sposób zgodny z marzeniami człowieka. Ten bajkowy świat oparty jest na stałej, niewzruszonej hierarchii wartości. Tradycyjność i stereotypowość określonych typów bajki przejawiała się poza realizowaniem przez poszczególne jej warianty zbliżonego schematu konstrukcyjnego, również w użyciu stałych połączeń słów (formuł) służących werbalizacji głównych sytuacji eksponowanych w opowieści. Często stosowanym zabiegiem artystycznym służącym m.in. zabezpieczeniu spójności tekstu, głównie ze względu na ustny charakter przekazu, jest powszechnie obserwowana w różnych gatunkach folkloru powtarzalność określonych odcinków tekstu Bajka magiczna, której fabuła często opiera się na potrójnym układzie postaci i motywów, posiada szczególne warunki do uczynienia samej zasady powtarzalności metody twórczej. W związku z tym zauważyć można skłonność do tworzenia specyficznych formuł medialnych na użytek idiolektu konkretnego tekstu – wykonania bajki. Są to na ogół formuły wchodzące w dialog i powtarzane regularnie z niewielkimi odchyleniami przy dwu- lub

trzykrotnym powtórzeniu motywu. W ludowym utworze narracyjnym powtarzalność pełni zasadniczo dwie funkcje: jako czynnik porządkujący chroni opowieść przed chaotycznością, umożliwia bowiem podział opowiadania na poszczególne epizody i przez to sprzyja zapamiętywaniu, oraz pozwala na odsłonięcie specyficznej rytmiczności tej prozy, polegającej na ujęciu potoku narracyjnego w zorganizowany układ, oparty na rytmicznej powtarzalności określonych elementów (S. Czernik, 1962).

Twórcą koncepcji stereotypowości bajki jak wspomniano wyżej jest rosyjski językoznawca W. Propp. W swym ogólnym założeniu uznaje on, iż istnieją nienaruszalne i ściśle uporządkowane reguły tworzenia tekstów literackich, w których autor realizuje jedynie narzucony z góry schemat. Stereotypowość owego modelu określić można na trzech poziomach tekstu:

- A – na poziomie prezentowanego przez gatunek modelu świata (rzeczywistość intencjonalna). W wyniku specjalnego doboru stereotypowych tematów, sytuacji i bohaterów bajka jest realizacją marzeń i pragnień człowieka. Tu bowiem realizują się w praktyce podstawowe zasady moralne oraz wartości naczelne. J. Trzynadłowski (1955) wprowadził „prawo uproszczonego istnienia”, zgodnie z którym bajkę charakteryzuje daleko posunięta selekcja, uwzględnienie jedynie elementów pierwszoplanowych, przy pominięciu tego, co jest konieczne potrzebne do przeprowadzenia bezwzględnej koncepcji tematu. Owo podejście, w terminologii W. Proppa nosi nazwę „sujetu” (tematu) oraz „reguły semiotycznego uporządkowania tematu”. „Reguła ta pozwala na realizację „zasady kompozycyjnego posuwania się w przód”. Warunkuje ona swoistą teologię struktury fabularnej tekstów. Szczególnie wyraźnie rysującą się w gatunkach zorientowanych na dokładną realizację określonego kanonu gatunkowego” (J. Ługowska, 1981,s.28), w tym bajki, gdzie zastosowanie reguł semiotycznego uporządkowania tematu pozwala na odsłonięcie logiki świata przedstawionego, a zwłaszcza praw (zasada uproszczonego istnienia – J. Ługowska) pozwalających na triumf postaci pozytywnych i karę wobec postaci negatywnych;
- B – na poziomie struktury fabularnej – gdzie istotną rolę odgrywają stałe funkcje – czyli powtarzalne elementy gatunku prowadzące w efekcie do sytuacji permanentnego powielania wzorca. W. Propp (2003) zwraca uwagę na binarność funkcji jako koła napędzającego fabułę bajki. Binarna opozycja brak – wyprawa w celu likwidacji braku, lub wywiadywanie się – otrzymanie wiadomości, w sposób dy-

namiczny posuwa akcję naprzód. Bohater zostaje podporządkowany kręgom akcji – krąg domatora – a w efekcie także zasadzie potrójenia. W. Propp (2003) twierdzi, iż można posługując się odpowiednimi metodami wydzielić w bajce konstytuujące ją części. Podstawą do ich wyróżnienia są funkcje działających postaci. Przez funkcję będziemy rozumieli działanie bohatera określone z punktu widzenia jego doniosłości dla toku akcji. Funkcje działających postaci są stałymi i niezmiennymi elementami bajki niezależnie od tego, w jaki sposób i przez kogo są realizowane. Stanowią one podstawowe części składowe bajki. Liczba funkcji właściwych bajce magicznej jest ograniczona, a ich następstwo jest zawsze takie samo. Stąd pod względem konstrukcji wszystkie bajki magiczne należą do tego samego typu.

Jak wspomniano wyżej w bajce magicznej mamy 31 funkcji z których każda w sposób logiczny i z konsekwencją wynika z poprzedniej. Żadna z nich nie wyklucza pozostałych, a wszystkie razem tworzą jeden ciąg. Przedstawiony poniżej szereg funkcji tworzy, zdaniem autora, ogólną podstawę morfologiczną wszelkich bajek magicznych. Każda bajka rozpoczyna się od pewnej sytuacji początkowej, w której następuje: wyliczenie członków, wprowadzenie przyszłego bohatera, opis miejsca, w którym będzie rozgrywała się akcja. Element ten został określony jako sytuacja wstępna SW (terminologią dotyczącą morfologii bajek zaczerpniętą z prac W. Proppa ( 1976, 2003 ) poddano procedurze przystosowawczej, gdzie elementem oznaczonym w oryginale literami rosyjskimi przyporządkowano zgodnie z zakresem treściowym symbole w języku polskim).

Tabela 53

Elementy W. Proppa (2003)

Element	Oznaczenie literowe <sup>16</sup>	Zakres treściowy
Odejście	O	sytuacja początkowa – jeden z członków rodziny opuszcza dom. Może odejść osoba dorosła , rodzice do pracy, na wojnę, do lasu, „za swoimi sprawami” – dzieci – w gościnę, na zabawę, na grzyby – a spotęgowaną formą odejścia jest śmierć rodziców lub bliskich

<sup>16</sup> elementy i oznaczenia literowe są autorstwa M.Szczepańskiej ( 2000)

Zakaz	Z	zostaje wydany bohaterowi zakaz
Naruszenie	N	bohater działa wbrew zakazowi lub zgodnie z       czyimś rozkazem
Wywiadywanie się	WS	przeciwnik lub inne osoby starają się zdobyć wiadomości o bohaterze, aby mu szkodzić
Otrzymanie wiadomości	OW	przeciwnik otrzymuje wiadomość o swej przyszłej ofierze lub bohater otrzymuje wiadomość o przeciwniku
Podstęp	P	przeciwnik stara się oszukać swoją ofiarę, namawia ją aby zawładnąć nią lub jej mieniem
Wspomaganie	W	ofiara ulega podstępowi, a tym samym mimo woli pomaga swemu przeciwnikowi, bardzo często przeciwnik posługuje się środkami magicznymi które powodują bezwiedne poddanie się sile przeciwnika . W tym miejscu następuje początkowe nieszczęście
Szkodzenie	SZ	przeciwnik wyrządza szkodę bohaterowi lub jego bliskim. Szkodzenie polega na wypędzeniu, porwaniu człowieka, wykradzeniu środka magicznego, uszkodzenie ciała, spowodowanie zniknięcia, utratę pamięci, uprowadzenie, zamiana, uwięzienie, uśmiercenie, groźba poślubienia przemocą ,kanibalizm lub jego groźba, wypowiedzenie wojny. Element ten otwiera tzw. zawiązanie akcji, w odróżnieniu od poprzednich siedmiu, które można traktować jako część przygotowawczą baśni. Ze szkodzeniem związany jest brak ( na przykład narzeczonej, pomocnika , środka magicznego). Tak więc potrzeba posiadania czegoś, może również stanowić o dalszym rozwoju fabuły
Pośrednictwo, moment łączący	P – MŁ	powiadomienie bohatera o nieszczęściu lub braku, ktoś zwraca się do bohatera z prośbą lub nakazem, wysyła lub uwalnia co może być wynikiem litości. Funkcja ta wprowadza do bajki bohatera, który może być dwojakiego rodzaju: bohatera poszu-



		kiwacza lub bohatera pokrzywdzonego. Moment łączący zachodzi wtedy, gdy mamy do czynienia z każdym z wymienionych rodzajów bohaterów, a jego rola polega na tym, że powoduje wyjście bohatera z domu
Początek przeciwdziałania	PP	bohater decyduje się na przeciwdziałanie i wyrusza z domu. Funkcja ta jest charakterystyczna dla bohatera poszukiwacza
Wyprawa	W – D	bohater opuszcza dom, jednak jego wyprawa jest czymś innym niż czasowe odejście. Różnią się również wyprawy bohaterów poszukiwaczy i bohaterów – pokrzywdzonych. Celem pierwszych jest poszukiwanie, natomiast drudzy wstępują na drogę, na której poszukiwania nie istnieją
Pierwsza funkcja donatora	PFD	bajka wprowadza nową postać – donatora (dostarczyciela), który obdarza pewnym cudownym środkiem (czasami środek magiczny jest proponowany jako nagroda za przysługę) lub sam staje się magicznym pomocnikiem w likwidacji nieszczęścia. Przedtem jednak bohater jest poddawany próbie, przesłuchaniu, jest proszony o pomoc, a w skrajnych przypadkach może być uśmiercony
Reakcja bohatera	RB	reakcja bohatera na działanie przysłego donatora. Polega pomyślnym przejściu próby ( uprzejmość, pomoc, litość, wygranie walki lub co ciekawe oszukanie spierających się – oczywiście w celu załagodzenia konfliktu )
Przekazanie środka magicznego	PSM	można wyodrębnić dwa typy związków. Kryterium tego podziału to typ donatora. Typ 1 – donator nastawiony wrogo, fałszywie, Typ 2 – donator nastawiony przyjaźnie lub obojętnie. Po otrzymaniu magicznego środka następuje jego zastosowanie. Tym samym bohater traci wszelkie znaczenie – sam nie czyni nic, wszystko robi za niego pomocnik który ofiarowuje mu natychmiast swoje usługi

		lub je obiecuje ( przyjdzie czas to mnie zawołaj , uderz trzy razy o ziemię...). Niemniej jednak morfologiczne znaczenie bohatera jest niezwykle ważne, bowiem jego zamiary tworzą zasadniczy człon opowiadania. Zamiary te znajdują wyraz w rozmaitych rozkazach wydawanych przez bohaterów pomocnikom
Przemieszczenie przestrzenne, podróż	PPP	bohater przenosi się lub zostaje przeniesiony/bohaterowi wskazuje się drogę/jest doprowadzony w miejsce, gdzie znajduje się przedmiot jego poszukiwań. Zdarza się jednak, że przeniesienie jako osobna funkcja nie istnieje, a bohater po prostu dochodzi do danego miejsca
Walka	W-P	bohater i przeciwnik przystępują do bezpośredniej walki, w wyniku której bohater uzyskuje środek do dalszych poszukiwań lub przedmiot poszukiwań. Walka nie musi być realna – może to być na przykład gra w karty czy siłowanie się itp.
Znamię – znak	ZZ	bohater otrzymuje znamię (otrzymane w boju) pozostające na trwałe lub na dłuższy czas, może to być także pierścień który w efekcie pozwala potem rozpoznać bohatera
Zwycięstwo – wygrana	ZW	zwycięstwo nad przeciwnikiem. Zwycięstwem może być przewaga w zawodach, uśmiercenie wroga bez walki lub wygnanie go poza granice królestwa
Likwidacja	L	początkowa szkoda ulega likwidacji. Likwidacją szkody, nieszczęścia albo braku może być bezpośrednio zdobycie upragnionego przedmiotu z zastosowaniem siły, podstępem lub środka magicznego na przykład zdjęcie czarów lub ożywienie
Powrót bohatera	PB	zwykle odbywa się w ten sposób co podróż, lecz czasami ma charakter ucieczki
Prześladowanie bohatera, po-	PBP	bohater jest prześladowany, odbywa się za nim pościg przy wykorzystaniu

ścig		środków magicznych pozostających w użyciu przez przeciwnika. Owe środki pozwalają zmieniać się przeciwnikowi w zwierzęta lub przedmioty
Ocalenie bohatera	OB	w wielu wypadkach funkcja ta stanowi zakończenie bajki. Często jednak jest ona punktem zwrotnym dając początek nowemu szeregowi funkcji nowym wątkom. Czasami następuje powrót do sytuacji początkowej (szkodzenie, brak) – po czym akcja powtarza się nieraz w identyczny sposób, choć w innych wariantach gatunkowych. W funkcji przeciwnika występuje zazwyczaj inna osoba niż poprzednio. W ocaleniu bohatera mają zwierzęta, przedmioty i „dobrzy ludzie”
Nierozpoznane przybycie	NRP	nierozpoznany bohater przybywa do domu lub innego kraju
Uzurpator, bezpodstawne roszczenia	BR	fałszywy bohater występuje z bezpodstawnymi zarzutami wobec bohatera właściwego
Trudne zadanie	TZ	bohater otrzymuje trudne zadanie do wykonania i termin przed jakim musi zdążyć je wykonać
Wykonanie – wykonanie zadania	WZ	trudne zadanie zostaje wykonane
Rozpoznanie bohatera	R	następuje rozpoznanie bohatera na podstawie dowodu, znamienia lub znaku
Zdemaskowanie uzurpatora	ZU	uzurpator zostaje zdemaskowany, najczęściej dokonuje tego bohater lub bliskie mu osoby
Transfiguracja	T	bohater przyjmuje nową postać np. ma inne ubranie, buduje pałac...
Kara	K	przeciwnikowi zostaje wymierzona kara
Wesele, ślub	WS	bohater zawiera małżeństwo i zostaje królem, carem lub otrzymuje inną nagrodę

Bajka posiada siedem zasadniczych postaci, poza osobami epizodycznymi i przypadkowymi, którym przeważnie, choć nie zawsze przyporządkowane

są funkcje pomocnicze. Funkcje strukturalne zgrupowane wokół głównych postaci bajki tworzą kręgi akcji: krąg przeciwnika; krąg donatora; krąg magicznego pomocnika; krąg osoby poszukiwanej; krąg osoby wyprawiającej bohatera w drogę; krąg bohatera właściwego oraz krąg fałszywego bohatera.

Stereotypowe uporządkowanie bajki ułatwia proces rozumienia i przetwarzania treści. Opiera się on bowiem na szeregu znanych, zarówno nadawcy, jak i odbiorcy osobistych i ogólnoludzkich doświadczeń i sposobu wartościowania go. Na tej bazie dochodzi do procesu dopełniania przez odbiorcę tekstu własnymi indywidualnymi doświadczeniami i oczekiwaniami (... i żyli długo i szczęśliwie). W przedstawianej książce bardziej chodzi nam o tworzenie bajek niż ich czytanie. Za J. Ługowską (1986,1988) przytoczę trzy konstrukcje typologiczne o charakterze modelowym obejmujące sytuacje komunikacyjne, w jakich funkcjonować może osoba tworząca osobiste bajki magiczne. Od piszących wymagam, aby zapoznali się z elementami ich kolejnością i opisem. Badani w powtarzalny schemat wplatają swoje emocje i doświadczenia kryjąc się bezpiecznie za bajkowymi bohaterami. Tekst przynosi terapeutyczne bezpieczeństwo, poczucie, że wszystko jest możliwe i zło można zczarować.

*Propozycja ćwiczenia: Pisanie bajki magicznej*

1. Zapoznanie wszystkich ze strukturą i elementami bajki magicznej
2. Pozostawienie czasu na indywidualne prześledzenie elementów i ich znaczenia (tabela)
3. Próby wspólnie układanych bajek magicznych przypominających te z dzieciństwa
4. Próby wspólnie układanych bajek magicznych na określony temat: W królestwie białego i czarnego, W królestwie dobra i zła, W królestwie naszej klasy...

*Propozycja ćwiczenia: Pisanie bajki magicznej z elementami autobiografii*

1. Powtórzenie struktury bajki magicznej: analiza indywidualna powyższej tabeli
2. Zapoznanie się ze skróconą wersją schematu morfologicznego bajki magicznej:

brak czegoś	odejście
podstęp	zakaz, naruszenie, wywiadywanie, otrzymanie wiadomości próba przemocy, podstęp, wspom-

	ganie, uszkodzenie, początek przeciwdziałania
próba	wyprawa, donator, środek magiczny, przemieszczanie się
przemoc	walka, znak, prześladowanie bohatera, pościg
likwidacja przemocy	zwycięstwo, wygrana, likwidacja
likwidacja próby	ocalenie bohatera, powrót bohatera
likwidacja podstęp	uzurpator, bezpodstawne roszczenia, trudne zadania, wykonanie zadania, rozpoznanie bohatera, zdemaskowanie uzurpatora, transfiguracja
likwidacja	kara, wesela, ślub, korona, bogactwo

3. Samodzielne pisanie, rysowanie komiksu, nagrywanie swojej osobistej bajki z wykorzystaniem jak największej ilości elementów

4. Przekazanie bajki prowadzącemu zajęcia. Bajka nie podlega analizie grupowej i jest chroniona „wspólną tajemnicą z prowadzącym zajęcia”. Analizie między innymi poddawane są:

- kto lub co jest powodem wyprawy
- postaci uosabiające rodzinę, darzone uczuciem osoby, odrzucone, pomijanie, wyszydzane...;
- środek magiczny, jego rodzaj i wpływ na poszczególne postaci, konsekwencje użycia go, różnorodność środka magicznego; krotność użycia...;
- kto jest donatorem i dlaczego nim został, jakie ma dodatkowe moce
- kto jest uzurpatorem
- kto jest prawdziwym przeciwnikiem
- czy wróg ginie czy dostaje szansę poprawy
- co jest nagrodą i czy to na pewno nagroda
- czy cała struktura jest wykorzystana, której części poświęcono największą uwagę lub które części zostały świadomie pominięte

Propozycja ćwiczenia: *Pisanie bajki magicznej z elementami autobiografii i morałem* ( ćwiczenie inspirowane zajęciami prowadzonymi przez O. Handford i W. Karolaka (2009)

Napisz bajkę wybierając z poniższych propozycji:

- *Początek:* Była sobie dziewczynka/ chłopiec, która nigdy nie mówiła prawdy .... *Koniec:* i morał jest taki ... prawda jest ...

- *Początek*: za górami za lasami żył sobie chłopiec/ dziewczynka który bardzo lubił kolor... *Koniec*: i morał jest taki ... nigdy nie upieraj się ...
- *Początek*: za górami za lasami żyła sobie rodzina, która bardzo się nie kochała... *Koniec*: i morał jest taki ... woda jest zawsze zimna
- *Początek*: królowna i królewicz mieli wszystko... *Koniec*: i morał jest taki ... świnka nie zawsze musi być świnką
- *Początek*:... *Koniec*: i morał jest taki ...

Propozycja ćwiczenia: *Mój Słoik. Pisanie bajki magicznej z elementami autobiografii i morałem*

1. Wypełnienie słoika kartkami z własnych tygodniowych przemyśleń na temat: Moja rodzina, Moja klasa, Moi przyjaciele, Świat jest.....(słoik musi dotyczyć tylko jednego tematu)
2. Samodzielne pisanie z wykorzystaniem jak największej ilości elementów bajki magicznej i własnych utrwalonych na karteczkach przemyśleń
3. Przekazanie bajki prowadzącemu zajęcia. Bajka nie podlega analizie grupowej i jest chroniona „wspólną tajemnicą z prowadzącym zajęcia”
4. Analizie poddawana jest „osobista historia autora”

Propozycja ćwiczenia: *Literacki Słoik. Pisanie bajki magicznej z elementami autobiografii i morałem*

1. Wypełnienie słoika kartkami z fragmentami poezji lub prozy
2. Samodzielne pisanie z wykorzystaniem jak największej ilości elementów bajki magicznej i fragmentów zebranych w słoiku
3. Przekazanie bajki prowadzącemu zajęcia. Bajka nie podlega analizie grupowej i jest chroniona „wspólną tajemnicą z prowadzącym zajęcia”
4. Analizie poddawana jest „osobista historia autora”

Propozycja ćwiczenia: *Rozrzucone słowa. Pisanie bajki magicznej z elementami autobiografii i morałem*

1. Przygotowanie przez prowadzącego badania kartek z wklejonymi i rozrzuconymi zdaniami, wyrazami zaczerpniętymi z rozmów badanego, pisanej mandali lub wcześniejszych badań, które wymagają doprecyzowania. Przykładem mogą być następujące zdania i wyrazy: a moja rodzina, do głównych zalet matki było to

że dawała dziecku duże kieszonkowe, na fejsie miała ogromną liczbę polubień, cała klasa się z niej śmiała i dlatego pragnęła się zemścić, w dużym pokoju nie było żadnych mebli oprócz...

2. Samodzielne pisanie z wykorzystaniem jak największej ilości elementów bajki magicznej
3. Przekazanie bajki prowadzącemu zajęcia. Bajka nie podlega analizie grupowej i jest chroniona „wspólną tajemnicą z prowadzącym zajęcia”
4. Analizie poddawany jest proces doprecyzowania „osobistej historii autora”

Propozycja ćwiczenia: Bajkowy portret\_(propozycja O. Handford i W. Karolaka, 2009)

1. Odpowiedź na pytania: Co to są bajki ? Jaki był Wasz ulubiony bohater ? Jak w dzieciństwie wyobrażaliście sobie swoją przyszłość ? Czy Wasze marzenia oraz wyobrażenia o sobie mają odzwierciedlenie w teraźniejszości ?
2. Każdy z Was ma przed sobą lustro, spójrzcie w nie i odpowiedzcie sobie na pytanie kogo tam widzicie? Przedstawcie własne portrety w zetknięciu ze światem bajek
3. Zapoznanie z wierszem Eweliny Krzyżostaniak pt. *Lustreczko*  
*Lustreczko, lustreczko powiedz przecie, kim ja jestem w dzisiejszym świecie*  
*Lustreczko nasze drogie, pokaż nam co kryjesz w sobie...*  
*Czymże jest odbicie moje, kiedy znosi życia trudy, znoje...*  
*Uśmiech wszak szeroki, wielki, ale czy nie skrywa usterki?*  
*Oczy niby duże, lśniące... a może w głębi płaczące*  
*Lustreczko nasze drogie, pokaż nam co skrywasz w sobie...*  
*Czy pod płaszczem hardej miny nie ma w środku otuliny ...?*  
*Czy pod grubą skórą złości nie gromadzą się miłości?*  
*Tym sposobem, moi mili, wniosek płynie w każdej chwili...*  
*Zwierciadelko ma znaczenie, gdy oddaje otoczenie...*  
*Skrywa duszę, serce, myśli i to, co nam się przyśni...*  
*Więc, gdy w poszukiwaniu siebie trwasz...*  
*Zajrzyj w lustro, które w sercu masz.*
4. Próba odgadnięcia jaka postać była ulubioną autorki wiersza i dlaczego?
5. Podsumowanie: Co nowego dowiedziałas/łeś się o sobie? Czy byłaś/łeś szczerą/ry wobec siebie ( tak – nie dlaczego) ?

### 5.3. Poezja

D. Wawilow (1995) uważa, że poezja jest wtedy, gdy istnieje TAJEMNICA i Zaciekawienie NIA. Może nią być tajemnica „świata, stosunków między ludźmi, tajemnica przemijania, miłości, starości, śmierci, tajemnica jabłka leżącego na straganie, tajemnica kobiety dźwigającej ciężkie siatki, tajemnica bezdomnego psa. Każda rzecz na świecie ma swoją tajemnicę Trzeba ją tylko dostrzec i wydobyć. I tym właśnie zajmuje się poezja”(s.11). Zatem, czemu ludzie boją się poezji? Bo „w szkole od pokoleń wbijają nam do głowy , że poezja jest nauką , a poeci wieszczami, że pani od polskiego najlepiej zna się na poezji i dokładnie wie , co poeta miał na myśli w tym czy innym wierszu”( s. 20)...bo pani od polskiego może mieć kwadratowy umysł i na poezji nie znać się w ogóle „ ( s.21). „Poezji w ogóle nie trzeba rozumieć. Trzeba ją czuć jak muzykę. Poddać się jej przestać myśleć, głowę wyrzucić za okno”(s.20).Poezji towarzyszy poczucie wolności, a poezją jest „ wszystko wokół nas. I piosenka małej dziewczynki..., i opowieści babci w parku, i monolog pijaczka, i napisy na murach. Każdej z tych rzeczy wystarczy, żeby zrobić z niej wiersz, a napisy na murach to już cała biblioteka. Śmieszna i mądra, i gorzka. Tylko że doróśli na ogół tego nie widzą” ( s. 21). W poezji właśnie to jest fantastyczne , że nie da się jej w żaden sposób wtłoczyć w ramki, wcisnąć w mundurek. Jeśli ktoś spróbuje , rezultat będzie zawsze ten sam. Zostanie mu w ręku atrapa, martwy wypchany ptak. A poezja wyleci oknem. Wolna i niezdefiniowana . I całe szczęście „( s. 45).Oto poezja która nas interesuje ludzka, naszpikowana indywidualnymi spostrzeżeniami i nie poddająca się konwensansom naśladowania kogokolwiek i czegokolwiek. Tymczasem w teorii literatury mamy kilka modeli poezji.

Tabela 54

#### Modele poezji

Modele poezji	zakres znaczeniowy
Model edukacyjny	<ul style="list-style-type: none"><li>• wiersze wskazują poprzez strukturę, impuls osobisty oraz sytuację społeczną związek z rzeczywistością pozaliteracką</li><li>• „utwór stanowi rodzaj komentarza do realiów kulturowych i obyczajowych, istotny zwłaszcza wówczas, gdy okoliczności współtworzące proces przekazu określonego typu tekstów w pewnym stopniu się zdezaktualizowały „( J. Ługowska , 1986, s. 150);</li><li>• poeta czuje się pedagogiem zgodnie zresztą z tym co mówił St. Jachowicz „bajka uczy, bajka</li></ul>



	<p>w pamięci zostanie, z pamięci przejdzie do serca w życie praktyczne i wyda owoc pożyteczny”;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• występuje postać wychowawcy – mentora, który za wszelką cenę chce ukształtować wychowanka na wzór i podobieństwo własnych ideałów;</li> <li>• „wyraźna orientacja na sytuację komunikacyjną o charakterze dydaktycznym decyduje o pojawieniu się w tekstach typowych dla tego modelu znacznej liczby informacji redundantnych, zbytecznych z punktu widzenia semiotyki utworu ujmowanego łącznie z kontekstem i sytuacją wykonawczą” „( J. Ługowska , 1986, s. 150);</li> <li>• występuje specyficzny rodzaj pouczenia dziecka przez dorosłego ( wiersze S. Jachowicza ). Sytuacja komunikacyjna jest zamknięta . Jest jeden nadawca „ nieomylny Dorosły „ i „ „Słuchające dziecko „– jako odbiorca ;</li> <li>• głównym założeniem tego modelu jest „pouczenie „ swoisty dydaktyzm oraz mający zawsze rację „ pouczacz”, który jak pisze J. Ługowska ( 1986), nie pominie żadnej, najdrobniejszej nawet okazji, aby dziecko pouczyć i oświecić i w którego interpretacji, natrętnie moralistycznej, nawet deszczyk pada „dla nauki i cnoty” (s.152);</li> <li>• wiersz zamyka morał, który ma charakter podsumowania . Cała narracja prowadzi właśnie do niego lub też staje się refrenem całości utworu ;</li> </ul>
Model ludyczny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pełni nadrzędną funkcję ludyczną;</li> <li>• zaliczymy wszelkie formy kontaktu dorosłego z dzieckiem pozbawione wyraźnej i uświadomionej intencji wychowawczej (usypianie czy zabawianie dziecka), a także zróżnicowane formy kontaktowania się dzieci między sobą głównie w celach ludycznych lub autodydaktycznych;</li> <li>• jedną z form jest kołysanka. Czynność kołysania integralnie związana z tekstem werbalnym ujawnia się w całej tkance artystycznej utworu: w jego rytmice, sposobach obrazowania, refreniczności, asemantycznych zaśpiewach (lu, lu, lu);</li> <li>• ciekawą formą w tym modelu są utwory będą-</li> </ul>

	<p>ce specyficznym scenariuszem zabaw dziecięcych ( M. Konopnicka ). Utwory są podatne na teatralizację z użyciem muzyki i śpiewu. Dziecko plastycznie kreuje swój zabawowy świat wkładają w to zarówno osobiste jak i społeczne akcenty;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• autor „nie przychodzi ani uczyć dzieci ani też ich bawić. Przychodzi śpiewać z nimi” (M. Konopnicka). Śpiewać oznacza tu poezję samą w sobie;</li> <li>• wyliczanki : najczęściej rymowane z wyraźną dominacją słownictwa dziecka ( często bezsensownego). Podczas recytacji następuje kolejne wyłączenie jej uczestników. Często jest używana jako faza wstępna do dalszej zabawy;</li> <li>• zagadki : dawniej nazywane gadką. Zagadka to utwór złożony ze zdania pytajnego i wskazówki, czego powinna dotyczyć odpowiedź. Zawiera treść celowo niejasną , budzącą wątpliwości. Zagadka budowana za pomocą peryfrazy lub metafory. Jest elementem folkloru, tekstów literackich oraz liturgicznych;</li> <li>• przysłowia: przysłowie to krótkie zdanie utrwalone w ustnej tradycji, głównie ludowe, ujmujące w obrazowo-alegorycznej formie - sentencję, wskazówkę, przestroagę;</li> <li>• „prowokanki” ; (określenie wprowadzone przez J. Ługowską, 1986 ) treść tych wierszy dotyczy działania mającego na celu nakłonienie odbiorcy do określonych zachowań lub przedstawienie historyjki o tym opowiadającej w celu wywołania działań perfekcjonistycznych , regulacyjnych i naprawczych;</li> </ul>
Model autote-liczny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gatunki skupione wokół tego modelu nie wyrażają w sposób bezpośredni z pozaliterackich sytuacji komunikacyjnych (dydaktycznych, zabawowych itp.), lecz same sytuację taką projektują( J. Ługowska 1986);</li> <li>• przypadek najbardziej typowy dla poezji „bezprzymiotnikowej”, konstruującej nowe sytuacje komunikacyjne możliwe tylko dzięki poezji i podporządkowane prawom języka poetyckiego ( J. Ługowska 1986);</li> <li>• duża aktywność podmiotu dziecięcego . „Istotną właściwością tego typu sytuacji odwzorowa-</li> </ul>

	<p>ną w strukturze tekstów jest wysoki stopień aktywizacji podmiotu dziecięcego. Podmiot mówiący tekstów liryki dziecięcej kreowany bywa na współpartnerach w układzie dziecko – poeta bądź uzyskuje pełną niezależność jako podmiot czynności twórczych. W tym drugim przypadku mamy do czynienia z sytuacją monologu lirycznego prowadzonego z punktu widzenia dziecka. Istotną właściwością „dziecięcego monologowania” wydaje się swego rodzaju poznawcza bezinteresowność, tendencja do emocjonalnego utożsamienia się z otaczającym światem, a także specyficzny kreacjonizm prowadzący do odkształcenia czy udziwnienia przywołanych realiów. Jego funkcję określić można jako kształtowanie postawy emocjonalnej i estetycznej wrażliwości odbiorcy na te aspekty naszej rzeczywistości, które umykają poznaniu „naukowemu”, uchylają się przed stereotypami poznawczymi używanymi często przez dorosłych. Stanowią zatem domenę poezji” ( J. Ługowska 1986, s. 154).</p>
--	---

Oryginalnym i przydatnym w diagnozie psychopedagogicznej staje się wiersz Haiku. „Każdy wiersz haiku jest obrazkiem - szkicem, który notuje aktualny stan jakiegoś wycinka świata w sposób najpełniejszy, ponieważ oddaje jego barwę, muzykę, nawet zapach i całą otaczającą go atmosferę, działającą na uczucia poety i czytelnika. Podobnie jak w obrazach zeń [tzw. zenga], gdzie poszczególne cząsteczki wszechświata: drzewo albo kwiat czy nawet tylko liść, istnieją samotnie w białej i pustej przestrzeni, opisując ten świat w sposób najkrótszy i najbardziej wyczerpujący. Porównanie z malarstwem zeń nie jest tutaj przypadkowe, albowiem oba przejawy sztuki stworzone zostały przez tę samą myśl: chęć świadomego przeżycia momentu teraźniejszego”( A. Żuławska – Umeda, 2007, s. 6). M. Melanowicz ( 1983) wywodzi haiku od pieśni japońskich. Twierdzi że, źródłem jest waka czyli pieśń japońska która obejmuje między innymi formę tanka czyli krótką pieśń. Historia waka jest bardzo długa bo jej pierwsze pisane utwory pochodzą z VIII wieku. Tanka ma stałą strukturę sylabiczną i rytmiczną . Składa się z trzydziestu jeden sylab podzielonych na pięć pięciosylabowych i siedmiosylabowych fraz . Tematykę tych utworów stanowią przeżycia związane z codziennymi emocjami : miłością , pracą i zabawą . „Powściągliwość wytwarza energię lub napięcie; źródłem

tych uczuć jest koncentracja ekspresji” pisze Shōshitsu Sen VI (K. Wilkowska, 2004).

„ Haiku to używana dziś nazwa siedmiosylabowego wiersza japońskiego, właściwie odpowiada strofie rozpoczynającej hokku .Odtąd w drugiej połowie XIX wieku poeta Masaoka Shiki ogłosił , że długie wiersze haikai ( zwane też renku , czyli stofy łączone\_) nie są czystą literaturą , odtąd zaczęto komponować prawie wyłącznie samodzielne hokku nazywając je haiku „( J. Melanowicz , 1983, s. 307). D. Coomler (2020) zwraca uwagę na konieczność oddzielenia poezji haiku od formy haiku. „ Dla mnie i dla milionów poetów piszących haiku na całym świecie haiku jest czymś więcej. Tworzenie Haiku wymaga kontaktu z przyrodą , samotności, przeżycia i refleksji (B. Niecikowska,2007). „Dlatego mistrzowie haiku porzucali swoich bliskich, by pędzić dni w niestrudzonych wędrówkach i jako mnisi buddyjscy ze spokojem poddać się prawu niestałości wszechrzeczy, zajrzeć w głąb czasu. A więc tym mocniej odczuwali proste, czyste piękno rzeczy, która ma przeminąć, piękno, jakie widzą dzieci, i utrwalali je w swojej poezji. Potrafili darzyć miłością żaby i koniki polne, pchły i komary tak samo, jak wiosnę i kwiaty. Pisali o żebrakach i sierotach, o zwyczajnych zdarzeniach i prostych czynnościach. Czytając haiku ma się nieodparte wrażenie, że traktują oni każdą rzecz jak coś bardzo bliskiego, co żyjąc własnym życiem chce zasłużyć sobie na naszą uwagę i pracuje na oświecenie człowieka, bo czasem chwila może zrodzić w nim *satori* – to nagłe zrozumienie, może ocknienie, pozwalające wznieść na wyższy poziom umysł i wolę i przyjmować rzeczywistość ze spokojem, bez pośpiechu, z pewną rezygnacją” ( A. Żuławska – Umeda, 1983, ss. 5-6). Podsumowując do cech charakterystycznych Haiku można zaliczyć:

- krótki utwór poetycki o strukturze sylabicznej 5/7/5 wywodzący się początkowego wersu renga;
- łączy poetę z pozaludzką naturą, cechuje je szczególny rodzaj postrzegania, „istota żywo odczutej chwili”;
- jest wynikiem określonego stosunku do życia nazywanego *mushin*. Jak pisze A. Żuławska – Umeda ( 1983) „ są to dwa ideogramy, z których jeden wyraża niebyt, a drugi serce, duszę, myśl. Stan spokoju emocjonalnego, w którym nie istnieje wysiłek woli Aby wyjaśnić słowo *mushin*, często podaje się za przykład noc i jasny księżyc, który świeci nad jeziorem. Woda odbija światło księżyca, a dzieje się to właśnie bez dążenia” ( s.6);
- „poeta ogląda świat w taki sposób, jakby patrzył na niego w lustrze. Jest tym lustrem, więc daje jego oczom i sercu obraz najbardziej

obiektywny, nie pozwalając zapomnieć o tym, że i on w tym obrazie istnieje. Ale ten, kto pozbawiony jest takiego spojrzenia, mógłby iść przez życie nie współodczuwając (bo za mało powiedzieć: nie zauważając) przedmiotów, zwierząt, roślin i innych zjawisk przyrody”( A. Żuławska – Umeda ,1983, s .6);

- poezja mówiąca raczej o duchu natury niż o jej szacie zewnętrznej; o nastroju obiektu poetyckiego wyraźniej niż o nastroju poety.( A. Żuławska – Umeda,1983, s.6);
- żadna ze strof tej poezji nie opisuje w sposób bezpośredni uczuć podmiotu. Domyślić się ich można tylko poprzez atmosferę, w jakiej poeta znajduje otaczający go świat. „ (A. Żuławska – Umeda, 1983, s.6);
- powściągliwość wytwarza energię lub napięcie; źródłem tych uczuć jest koncentracja ekspresji ( K. Wilkoszewska, 2003, s.59);
- „Haiku to wiersz długości jednego oddechu, w którym dwa, rzadziej trzy przedmioty zestawione zostają w świadomości chwili obecnej w taki sposób, że nawzajem wzmagają swoją wartość i razem wywołują uczucie głębi, intuicji i wglądu w naturę rzeczy” ” ( P. Rewucki, 2010, s.2);
- haiku jest zapisem pojedynczego doświadczenia, chwili haiku, nazywane też chwilą „aha!”, w której odkrywamy ukryte lub niespodziewane znaczenie rzeczy wokół nas ( Gurga L. 2003, za P. Rewucki 2010
- chwila „aha!”, która pojawia się podczas pisania - „moment estetyczny” - może być głębsza niż ta podczas pierwotnego doświadczenia(L. Gurga , 2003, za P. Rewucki 2010) ;
- haiku pomaga nam utrzymać pewien szczególny rodzaj świadomości i w ten sposób wzbogaca nasze życie ( L. Gurga, 2003, za P. Rewucki 2010);
- w haiku jak pisze Murasaki Shikibu „samo rzemiosło w żadnej gałęzi sztuki nie doprowadzi artysty daleko. Musi być w to zaangażowane jego serce” (L. Gurga ,2003,s. 59);
- D. Wawiłow ( 1992) charakteryzuje haiku jako „ krótki nierymowany trzylinijkowy wiersz . Haiku ma swój rytm , jednak w języku polskim jest on niemożliwy do powtórzenia”( s.34) ;
- D. Wawiłow( 1992) proponuje , aby w języku polskim zastąpić nazwę HAIKU OKRUCHEM

Tabela 55

## Charakterystyczne cechy OKRUCHÓW

krótki wiersz, od jednej do pięciu linijek
nierymowany
pisany bardzo prostym codziennym językiem
nie jest myślą ani morałem
jest obrazem, odczuciem, nagłym spostrzeżeniem czy skojarzeniem;
jest iskrą uczucia skryzalizowaną w kilku cennych przejmujących słowach
ma często bezpośredni związek z naturą
pozwała autorowi na to by mógł przemówić własnym głosem , a nie tekstem innego poety
jest drogą aby , otworzyć się przed innymi
jest lustrem w którym możemy nagle zobaczyć siebie – i nie poznać swojej własnej twarzy
jest kluczem do tajemnicy
jest przedszkolem poezji

Haiku, nie może być pisane przez każdego i w każdym miejscu. Nieodczownym elementem jest wrażliwość, a nie talent do rymowania. L. Gurga (2003) zaleca : „pamiętaj, że haiku nie polega na rywalizacji. Wyłącz swój wewnętrzny dialog. Odpręż się i opróżnij swój umysł. Bądź w zgodzie ze wszystkim, co przynosi ci dzień. Zwracaj taką samą uwagę na rzeczy banalne i nieprzyjemne jak i na te piękne i niezwykłe. Pisz o wszystkim, czego doświadczasz. Wchodzi w to zarówno to, co dzieje się w tobie, i to, co wydarza się wokół ciebie. Zmysły obejmują to, co widzisz, słyszysz, czujesz, smakujesz lub czego dotykasz, jak i to, co pobudza twój umysł. Możesz pisać o tym, czego doświadczasz w danej chwili. Pamięć przeszłych doświadczeń może wywołać nowe obrazy. Myśl raczej obrazami niż osądami. „Pokaż, nie opowiadaj” – to jest droga haiku. Haiku sięga po to, co subiektywne, poprzez to, co obiektywne. Nie próbuj napisać „zabójczego haiku”, reaguj po prostu na to, co jest wokół ciebie. Małomówność i skromność są istotnymi elementami drogi haiku, podobnie zresztą jak drogi zen. Nie spiesz się z przechodzeniem od jednego doświadczenia do następnego. Shiki doradzał napisanie 30-40 haiku za jednym razem na dany temat. Skup się bardziej na doświadczaniu niż na pisaniu. Rób jedynie notatki – poprawisz je później. I, co najważniejsze, pamiętaj o radzie mistrza zen, Shinryu Suzukiego: „Prawdziwe zrozumienie samo w sobie jest już praktyką” (W.J. Higginson, 1992, s.104- 105).

Tabela 56

Trzydzieści cech stanu umysłu potrzebnych do rozumienia i tworzenia haiku według R.H. Blyth (1992, ss.128-132)

Skromność to brak ego (w znaczeniu naszych zachcianek i uprzedzeń), którego obecność psuje to, do czego Spiess odnosi się jako „świadomości chwili obecnej”
Samotność to nie przygnębienie rozwodnika lub wdowca, lecz tęsknota za świadomym odosobnieniem, duchowym ubóstwem zamiast duchową dumą
Wdzięczna akceptacja to uznanie istnienia wad naszych i innych ludzi oraz chęć akceptacji świata takim, jaki jest, a nie takim, jaki byśmy chcieli, by był
Małomówność wymaga od nas uczynienia mechaniki haiku jak najmniej widoczną, tak aby czytelnik mógł spojrzeć poza nie na opisywaną chwilę
Antyintelektualizm pozwala nam widzieć rzeczy bardziej takie, jakie są, niż jako reprezentacje naszego konceptualnego myślenia. Haiku to raczej poezja intuicyjna niż argumentacyjna
Paradoksalność przypomina nam, że świat nie podporządkowuje się naszej logice. Jak powiedział Whitman: „Przeczę sobie? W porządku, zatem... przeczę sobie”. Sprzeczności życia rozwiązuje się nie poprzez myślenie, lecz poprzez życie
Poczucie humoru konieczne jest, abyśmy nie brali siebie zbyt serio. Pomaga nam ono pokonać zarozumialstwo z jednej strony i sentymentalizm z drugiej
Wolność, ta prawdziwa, nie jest robieniem tego, co się chce, lecz chęciem tego, co się robi
Niemoralizowanie pozwala nam dostrzec tygrysa i gazelę, łowcę i zwierzyne jako jedno, w ten sposób pokonując arbitralne podziały społeczeństwa
Dostrzeżenie prostoty danej chwili uwalnia nas od niezręcznego ciężaru naszych systemów myślowych
Materialność ukazuje nam, że prawda leży w przedmiotach, a nie w ideach. Haiku przedstawia raczej rzeczy niż myśli, idee i koncepcje. Miłosz powiedział w jednym wierszu: „Prawdziwym wrogiem człowieka jest uogólnienie”
Miłość oznacza obejmowanie zarówno życia, jak i śmierci, pcheł, jak i kochania się. Prawdę można odnaleźć, jedynie gdy ukochamy to, co nieuchronne, tak jak gdyby było to tym, na co mamy nadzieję

Odwaga jest konieczna, by wyrwać się z uprzedzeń, które ułatwiają nam życie, i by żyć życiem poetyckim, dokądkolwiek by nas ono zabrało

Propozycja ćwiczenia: Tworzenie haiku (uczestnicy – dzieci )

1. Szpiegowanie: zwiń papier w rulonik tak, aby powstała „ lornetka” ( chodzi o ograniczenie pola obserwacji i skupienie się na jednym elemencie. Dobrze jest wyjść z uczestnikami na zewnątrz lub zapewnić im dostęp do okna);
2. Zapisz najczęściej używane słowo, którym można określić to co zaobserwowałeś np.: autobus, sanki, pies.....
3. Rozwiń swoje spostrzeżenie w jedno zdanie np: Kundelek nie ma domu
4. Zestaw swoją wypowiedź w formie dwóch linijek np.:  
*Pies*  
*Kundelek nie ma domu*

Propozycja ćwiczenia: Tworzenie haiku (uczestnicy – młodzież)

1. Zapoznaj się z „przepisem na pisanie Haiku”. Prowadzący pomaga zrozumieć znaczenie poszczególnych elementów, poddaje je dyskusji

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Wybierz jedną chwilę. Co to za chwila? Czy jest ona wystarczająco konkretna?</li></ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Wydobądź jej sens. Czy ta chwila będzie coś znaczyła dla czytelnika? Jeśli nie możesz wydobyć z niej sensu, to może powinieneś ją zostawić i pisać o innej chwili?</li></ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Unikaj przyczynowości. Czy dysponujesz dwoma dojrzałymi, niezależnymi obrazami? Czy jeden jest po prostu powtórzeniem drugiego? Czy też jeden znajduje się w zależności przyczynowo-skutkowej względem drugiego?</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Zasugeruj porę roku. Czy twoje haiku odnosi się do pory roku lub da się z niego ją wywnioskować? Czy twoje haiku nie miałyby głębszego brzmienia, gdyby tak było?</li></ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Podaj jedynie to, co istotne. Czy twoje haiku mówi za dużo? A może za mało? Czy zawiera coś zbędnego? A może pomija coś ważnego? Czy czytelnikowi uda się odróżnić to, co</li></ul>  |



zasadnicze, od tego, co jest mniej istotne?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mów to, co masz na myśli. Czy jesteś zbyt związany ze swym haiku, by móc obiektywnie poprawić zawarte w nim błędy i ocenić jego odbiór przez innych? Rozwagałeś zapytanie przyjaciela lub kogoś z warsztatów dla pisarzy, by spojrzął na twoje haiku pod kątem wyeliminowania błędów gramatycznych i logicznych?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zachowuj porządek postrzegania. W jakiej kolejności obrazy w twoim haiku zostały przedstawione? Czy przestawiłeś je dla efektu i zaryzykowałeś pomieszanie doświadczenia czytelnika?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zaangażuj zmysły. Które zmysły są pobudzane przez obrazy? Czy można poprawić ten wiersz poprzez rozszerzenie zakresu zmysłowego danej chwili?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przedstaw wyraźne, konkretne obrazy. Czy twoje obrazy przedstawiają zasadnicze elementy chwili haiku? Czy skupiają uwagę na tejże chwili? Czy może tak naprawdę są myślami, stwierdzeniami bądź opiniami mającymi udawać obrazy?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Użyj porównania wewnętrznego. Jak twoje obrazy ze sobą oddziałują? Czy są sobie zbyt bliskie, aby były interesujące, czy też są tak odległe, że wydają się arbitralne? Czy są nie-naturalne?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykorzystaj siłę sugestii. Czy twoje haiku jest zupełne i skończone samo w sobie? Czy zostawiłeś coś czytelnikowi, aby mogło ono wzrosnąć? Czy twoje dzieło jest pięknym, wypolerowanym kamieniem pokazanym tak, aby wywołać podziw czytelników... czy też może kamieniem wrzuconym do stawu wywołującym fale na tafli umysłu czytelnika?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wybierz najlepszą formę. Jaką formę wybrałeś dla tego haiku? Tradycyjne 5-7-5 sylab? Wolną formę? Ile linijek? Czy była to z twojej strony świadoma decyzja? Czy twoje haiku ma dziwnie lub bezsensownie przerwane linijki? Czy tekst zachowuje rytm mowy? Jeśli nie, to czy jest po temu słuszny powód?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nie ufaj czasownikom. Czy twoje haiku zawiera czasownik? Imiesłów? A może brak mu jakichkolwiek form czasownikowych? Czy wypróbowałeś kilka różnych opcji tego, jak to haiku może wyglądać?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zakwestionuj użycie przymiotników i przysłówków. Które z</li> </ul>

użytych przez ciebie określników są konieczne? Które są jedynie dla ozdoby?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozbądź się zbędnych słów. Czy powiedziałaś jedynie tyle, ile potrzeba? Czy powtarzasz się? Czy dokonałaś nadmier-nych poprawek i ucierpiała na tym płynność wiersza?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wsłuchaj się w dźwięk. Czy jakość dźwięku współgra z na- strojem, który pragniesz przekazać? Gdy czytasz swój wiersz, to czy brzmi on gładko i naturalnie? Czy da się wy- eliminować z niego drażniące dźwięki?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unikaj niepotrzebnej interpunkcji. Spróbuj przeczytać swoje haiku na nowo: czy zastosowana interpunkcja ułatwia zro- zumienie opisywanej chwili? Czy znak interpunkcyjny na końcu linii jest konieczny, czy sama przerwa wystarczy?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oszczędnie stosuj język porównawczy. Czy twoje haiku za- wiera porównanie lub metaforę? W jakim celu?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wyrażaj nastrój z wyczuciem. Czy zastosowane przez ciebie środki wyrazu są zgodne z nastrojem wiersza? Czy twój na- strój jest widoczny bez opisywania go wprost? A może bę- dzie on dla czytelników zbyt oczywisty? Czy zwróciłaś nale- żytą uwagę na to, jak małe słówko lub zaznaczenie pory roku mogą zmienić nastrój twego haiku?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weź pod uwagę stosowność. Czy twoja chwila haiku jest bardzo osobista lub intymna? Czy istnieje taka możliwość, że twoje haiku zakłopotze lub obrazi czytelnika?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niech twoje haiku będzie lekkie. Czy możesz je rozświetlić odrobiną humoru? Czy jest ono zbyt poważne lub ponure? Zbyt lekceważące? Może tak naprawdę wolałbyś pisać treny, senryu albo zappai?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unikaj połowicznego haiku. Czy możesz wyróżnić dwa pełne obrazy w swym haiku? Może to haiku jest jednym obrazem pociętym na trzy linijki? I dołączyłaś komentarz lub tytuł do tego jedyne- go obrazu? Może wymyśliłaś świetny obraz, a potem dodałaś jedynie „pieczętkę z datą” służącą jako dru- gi obraz? Czy twoje haiku jest równaniem z jedną linijką bę- dącą jedynie sumą dwóch pozostałych, tzn. <math>a + b = c</math>? Czy jeden obraz po prostu wyjaśnia lub interpretuje drugi?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stwórz jasny kontekst. Czy twoje haiku ma jasny kontekst? Czy musi mieć takowy? Czy służyłoby temu wyostrzenie (lub rozproszenie) o odrobinę spojrzenia?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Używaj świeżych obrazów. Czy możesz opuścić lub zastąpić</li> </ul>

czymś komunały lub oklepane obrazy, które wkradły się do twego haiku?

- Pokonuj stare nawyki. Czy napisałeś krótki, zachodni wiersz i zamaskowałeś go w formie haiku? Czy intelektualizujesz, zamiast pozwolić naturalnym obrazom mówić za siebie? Czy wyrzekłeś się swej zależności od porównań i metafor?( Writing and Revising Haiku, ss. 113-116).

2. Szpiegowanie: zwiń papier w rulonik tak, aby powstała „ lornetka” ( chodzi o ograniczenie pola obserwacji i skupienie się na jednym elemencie. Dobrze jest wyjść z uczestnikami na zewnątrz lub zapewnić im dostęp do okna);
3. Wybierz chwilę i obiekt - pomyśl co one znaczą dla ciebie, a co dla innych. Zachowaj porządek postrzegania lub świadomie je mieszaj. Przedstaw wyraźne konkretne obrazy. Użyj porównania wewnętrznego. Pamiętaj o sugestii – niech czytelnik ma obszar interpretacji. Jeśli potrafisz wybierz formę : ilość sylab 5-7-5, linijki, rytm. Pozbądź się zbędnych słów. Wsłuchaj się w dźwięk. Unikaj niepotrzebnej interpunkcji. Oszczędnie stosuj język porównawczy. Używaj świeżych obrazów;
4. Zapisz najczęściej używane słowo, którym można określić, to co zaobserwowałeś np: autobus, sanki, miłość;
5. Rozwiń swoje spostrzeżenie w jedno zdanie np: pusta ulica;
6. Zestaw swoją wypowiedź w formie dwóch linijek np.:  
*miłość*  
*pusta ulica*

Propozycja ćwiczenia: Tworzenie haiku z wykorzystaniem akrostychów (uczestnicy – dzieci i młodzież)

1. Wybranie przez prowadzącego akrostychu. Wybór powinien być odzwierciedleniem problemu wychowawczego, uniwersalnych wartości lub tematu diagnozy. Przykładowo: mama, klasa, własne imię, przyjaźń, miłość, rodzina;
2. Wspólne wypełnienie akrostychu. Omówienie zasad;
3. Indywidualne uzupełnianie akrostychu ( jeśli ćwiczenie ma być uzupełnieniem indywidualnej diagnozy( np. rysunku rodziny) nie powinno być omawiane na forum grupy, ale indywidualnie).

Propozycja ćwiczenia: Pisanie wiersza (uczestnicy – młodzież)

1. Uzupełnij linijki wiersza. Prowadzący dobiera wiersz w którym, usuwa co drugą linijkę
2. Zadaniem uczestników jest uzupełnienie wiersza. Tu przykład wiersza Adama Asnyka „Za moich młodych lat,,

*Za moich młodych lat*

.....

*Piękniejszym bywał świat*

.....

*Jaśniejszym wiosny dzień*

.....

*Dziś nie ma takiej wiosny*

.....

*Posepny i żalosny*

.....

*Pokrywa ziemię cień*

.....

*Za moich młodych lat*

.....

*Wonny miłości kwiat*

.....

*Dziś blaski te i wonie*

.....

3. Omówienie powstałych tekstów. Jeśli ćwiczenie ma być uzupełnieniem indywidualnej diagnozy nie powinno być omawiane na forum grupy, ale indywidualnie.

Propozycja ćwiczenia: Pisanie wiersza (uczestnicy – młodzież)

1. Napisz wiersz, w którym wystąpią następujące wyrazy: *ja; moje; serce; czystość*. Zestaw wyrazów proponowany jest przez prowadzącego i służy diagnozie;
2. Czytanie wierszy przez ochotników i ich analiza;
3. Jeśli wiersz ma być uzupełnieniem indywidualnej diagnozy nie powinno być omawiane na forum grupy, ale indywidualnie.

Propozycja ćwiczenia: Pisanie wiersza (uczestnicy – młodzież)

1. Napisz wiersz w którym wystąpią proponowane powtórzenia *Kocham, Widzę, Nie jestem Ci wdzięczna, Krok po kroku, Wielki Strach który mnie trzyma, Zielony, zielony, Spływam w dół*. Propozycje przygotowuje prowadzący;
2. Wybrane powtórzenia muszą być pięciokrotne – reguła 5+1:  
*Widzę.....*  
*Widzę.....*  
*Widzę.....*  
*Widzę.....*  
*Widzę.....*
3. Zestaw wyrazów proponowany jest przez prowadzącego i służy diagnozie;
4. Czytanie wierszy przez ochotników i ich analiza;
5. Jeśli wiersz ma być uzupełnieniem indywidualnej diagnozy nie powinno być omawiane na forum grupy, ale indywidualnie.

Propozycja ćwiczenia: Pisanie wiersza (uczestnicy – młodzież)

1. Napisz wiersz, w którym każda ze zwrotek- linijek będzie zaczynała się od (reguła 4+1):  
*moja głupia.....*  
*moja piękna.....*  
*moja zielona.....*  
*moja ciemna.....*
2. Zestaw wyrazów proponowany jest przez prowadzącego i służy diagnozie;
3. Czytanie wierszy przez ochotników i ich analiza;
4. Jeśli wiersz ma być uzupełnieniem indywidualnej diagnozy nie powinno być omawiane na forum grupy, ale indywidualnie.

Propozycja ćwiczenia: Pisanie wiersza (uczestnicy – młodzież)

1. Napisz wiersz w którym wystąpią proponowane powtórzenia: *Włożę do mojej szuflady, Zapiszę w pamięci, Zapomnę, Chcę wiedzieć, Odmawiam, Chcę śnić, Pójdę, Nie będę*. Propozycje przygotowuje prowadzący;
2. Wybrane powtórzenia muszą odpowiadać regule 4+1:  
*Włożę do mojej szuflady.....*  
*Włożę do mojej szuflady.....*  
*Włożę do mojej szuflady.....*  
*Włożę do mojej szuflady.....*  
*Nie będę.....*
3. Zestaw wyrazów proponowany jest przez prowadzącego i służy diagnozie;
4. Czytanie wierszy przez ochotników i ich analiza;
5. Jeśli wiersz ma być uzupełnieniem indywidualnej diagnozy nie powinien być omawiany na forum grupy, ale indywidualnie.

## ***5.4. Teatr. Granie ról***

Formowanie się tożsamości społecznej wymaga dookreślenia podobieństw pomiędzy własną osobą i innymi ludźmi, zaś formowanie się tożsamości osobistej wymaga odróżnienia własnej osoby od innych ludzi. Poszukiwanie poczucia własnej tożsamości może być ułatwione poprzez kontakt ze sztuką teatralną. Jednostka potrzebuje wzorów osobowych oraz wzorów postępowania, dzięki którym czuje się bezpiecznie w otaczającym świecie. Przekaz teatralny ma swoje wewnętrzne zasady konstruowania rzeczywistości, podporządkowane prawom psychologiczno – społecznym. Ich odległość od rzeczywistości nie jest wadą, ale zaletą, bowiem tworzy świat pozwalający odnaleźć harmonię, której jednostka nie otrzymuje w kontaktach ze światem realnym. Przez kontakt ze sztuką teatralną jednostka zaspokaja swoją potrzebę uogólnionego i symbolicznego obrazu świata i człowieka (a więc i samego siebie), potrzebę nowych doświadczeń, potrzebę wzoru i ideału, a wreszcie potrzebę przynależności poprzez przymierzanie się do różnych ról i wzorców osobowych. W trakcie spektaklu teatralnego (zarówno oglądanego w teatrze jak i organizowanego

przez samych badanych) mamy do czynienia z przekazywaniem komunikatów w bardzo różnej formie:

- obrazowej - przebieg spektaklu;
- semantycznej - posiadającej określone znaczenie, przenośne...;
- symbolicznej - różnego rodzaju znaki umowne, nierealność czasu, itp.;
- behawioralnej - różne formy zachowania (ruch, gest, taniec, walka, itp.);
- empatycznej - współodczuwanie, towarzyszenie przeżyciom, wlotom i upadkom bohaterów, przenoszenie sposobów zachowania się bajkowych postaci na sytuacje rzeczywiste;
- estetycznej - odczuwanie olśnienia, zachwytu scenerią teatru, scenografią, kostiumami, lalkami, słowem, gestem, dźwiękiem...

W literaturze przedmiotu wyróżnia się cztery kategorie uczestników procesu artystycznego: artysta (twórca), wykonawca, odbiorca i krytyk. Każda z tych ról wymaga innych kompetencji, jednak są one ze sobą zintegrowane. W zakres tak zintegrowanej kompetencji zaliczyć można:

- zdolność do przeżywania i wartościowania zjawisk;
- zdolność do aktywności symbolicznej rozumianej jako umiejętność tworzenia (oznaczania, kodowania) i odbioru znaczeń przekazywanych za pomocą symboli;
- zdolność intuicyjnego pojmowania dzieł;
- zdolność do przetwarzania i kodowania doświadczeń;
- zdolność do kreowania świata wyobraźniowego (wejść w świat fikcji i zaakceptować go);
- chęć do bawienia się, zabawy, którą identyfikuje się ze zdolnością do powoływania świata fikcyjnego i rzeczywistości wyobraźniowej. Doświadczenie w aktywności tego rodzaju czyni podmiot wrażliwym na sztukę i zdolnym do przeżywania fikcji artystycznej z zaangażowaniem podobnym do tego, jakiego doznaje ono w kontakcie ze światem realnym;
- zdolność do zachowań spontanicznych;
- zdolność do samoedukacji, ukierunkowane zaangażowanie jednostki we własny rozwój osobowościowy nagrodzone urzeczywistnieniem zamierzeń;
- wiedza o kulturze.

Zatem, granie ról oraz budowanie własnej roli może być elementem diagnozy.

*Propozycja ćwiczenia: Tworzenie lalek/masek teatralnych z intencją wykorzystania ich w przedstawieniu z gotowym tekstem (uczestnicy – dzieci i młodzież)*

1. Wybór tekstu : wspólnie ze wszystkimi lub indywidualnie przez diagnostę
2. Przygotowanie tekstu do inscenizacji ( podział tekstu na role, charakterystyka ról)
3. Przydział ról lub swobodne wybieranie: kto najbardziej nadaje się do danej roli- dyskusja
4. Przygotowanie lalek lub masek ze szczególnym zwróceniem uwagi na cechy charakterystyczne: wyraz twarzy, wielkość, tembr głosu (w tym zadaniu chodzi głównie i osobistą interpretację roli z wątkiem autobiograficznym, który może podlegać interpretacji diagnostycznej). Diagnostzie poddawane mogą być między innymi następujące aspekty tworzenia i odgrywania ról:
  - odtwarzanie roli: refleksyjne/bezrefleksyjne
  - wplatanie w rolę autobiograficznych wątków (wyraźna dominacja lalki nad innymi, agresywne wypowiedzi)
  - przygotowanie lalki/maski z autobiograficznym wydźwiękiem (smutek, złość, obojętność, radość)
5. Granie ról

*Propozycja ćwiczenia: Tworzenie lalek/masek teatralnych z intencją wykorzystania ich w przedstawieniu z własnym tekstem (uczestnicy – dzieci i młodzież)*

1. Wybór tematu przedstawienia: przerwa w szkole, domowy obiad, zabawa z przyjaciółmi ( temat musi pozwolić na zdiagnozowanie problemu osobistego lub społecznego)
2. Przygotowanie lalek, masek, szablonów bohaterów przedstawienia ( wybór propozycji jest duży. Mogą to być kukiełki, pacynki lub palce z namalowanymi oczami i innymi atrybutami postaci)
3. Granie ról i obserwacja postaci w nim występujących

*Propozycja ćwiczenia: Tworzenie masek teatralnych z intencją wykorzystania ich w przedstawieniu z własnym tekstem (uczestnicy – dzieci i młodzież)*

1. Podział klasy na grupy ( swobodny dobór według upodobań)
2. Praca w grupach na fabułą i maskami



3. Stereotypowe i autobiograficzne wypowiedzi uczestników w imieniu granej postaci (matka, ojciec, nauczyciel, wychowawca, dyrektor szkoły, przyjaciel)
4. Ocena diagnozująca bez udziału uczestników lub wspólna dyskusja nad problemem

*Propozycja ćwiczenia: Tworzenie lalek wróżek (uczestnicy – dzieci i młodzież)*

1. Przygotowanie szmacianych lalek, których spódnica pocięta jest na podłużne paski. Na każdym pasku wypisany jest inny tekst. Każda lalka zawiera tematyczne napisy: życzę Ci, mój przyjaciel jest, chcę abyś był/była itp.
2. Lalka służy do wywołania odpowiedzi na odpowiedni bodziec. Przy lalce „chcę abyś był/była” mogą to być następujące napisy: życzliwa, spokojna, empatyczna, zazdrosna, nieustępliwa, honorowa.... Uczestnicy zabawy podchodzą do wybranych osób z lalką. Wskazana osoba wyciąga jeden kawałek z tekstem i krótko odpowiada np.: dobrze będę bardziej empatyczna, nie zgadzam się wcale nie jestem zazdrosna ...
3. Jeśli diagnosta uzna, że sytuacja wymaga komentarza to włącza się do rozmowy.

## Rozdział VI



### Pismo

#### 6.1. Grafologia

Grafologia to z greckiego grapho- piszę oraz logos- słowo. Pojęcie to funkcjonuje zarówno w świecie nauki jak i w praktyce codziennej. Wprawdzie odróżnia się grafologię sądową od grafologii „pospolitej” codziennej to zdarzają się przypadki, że analiza pisma traktowana jest jako test osobowości (w obszarze selekcji pracowników i doboru kadr). Zdaniem A. Obrębskiej (1988) „każde studium grafologii składa się z badania znaków ogólnych i szczegółowych oraz analizy wypadkowej. Z obrazu całości pisma odczytuje się znaki ogólne, które wynikają z badania pochyłości pisma, kierunku linii, wielkości i czytelności pisma, odstępów między literami, słowami i liniami, łączenia liter i wyrazów, marginesów i nacisku na papier. Znaki szczegółowe odczytuje się z interpunkcji, form każdej z liter dużych i małych, proporcji pisma, zakrętasów, przekreśleń litery „t” itp. Analiza wypadkowa jest wynikiem głębszych kombinacji myślowych, bardziej spekulatywnych, wymagających często uzupełnienia logicznym rozumowaniem oraz czysto indywidualną psychologiczną intuicją (s.5).W literaturze przedmiotu grafologii nie pomija się także cyfr czyli graficznej formy liczby.”Kształt cyfr nie jest przypadkowy (...) interesujące są nasze preferencje dla określonych kształtów, w istocie rzeczy podobne do preferencji w ubiorze. Tak jak się ubieramy na swój sposób “ubieramy” nasze cyfry, starając się – najczęściej zupełnie nieświadomie, by pasowały do naszego wizerunku. Zdarza się również, że niektóre z nich traktujemy „po macoszemu”, podczas gdy inne wyraźnie “faworyzujemy” jakimś wyszukanym ozdobnym elementem (...) te skłonności nie są przypadkowe, gdyż wyraża się w nich nasz osobisty styl, nasza wyobraźnia, nasz tempera-

ment, nasza ekstrawertyczna lub introwertyczna natura ( N. Be'dard, 2010, s.11).

Mimo, iż grafologia jest uznawaną na całym świecie metodą poznawania człowieka nie brakuje naukowych prób weryfikacji jej osiągnięć i sensu stosowania. B.Gawda (2018) przeprowadziła badania nad związkiem pisma i osobowości. Poddała analizie trafność opinii grafologicznych i psychologicznych w wymiarze zaburzeń afektywnych i schizofrenicznych. Autorka pisze, że "warstwa graficzna pisma ręcznego może pozostawać w jakimś stopniu pod modyfikującym wpływem emocji, cech osobowości i zaburzeń. Nie oznacza to jednak, że w tej warstwie odzwierciedlają się cechy psychiczne w sposób na tyle zróżnicowany, iż da się identyfikować owe cechy na podstawie grafizmu. Wpływ cech psychicznych najczęściej uwidacznia się w przypadku ich wysokiego natężenia (np. ostry stan zaburzenia, czy bardzo wysokie pobudzenie emocjonalne). Ma one jednak charakter niespecyficzny, czyli nie są to zmiany dla poszczególnych cech bądź zaburzeń"(ss.132-133). Powyższe wątpliwości podzielał między innymi A.R. Łuria (1960) wskazując na zróżnicowane powiązania systemu motorycznego i afektywnego. Jego zdaniem pismo ręczne nie odzwierciedla objawów emocjonalnych w taki sam sposób w wielu różnych sytuacjach. Może ono być warunkowane długością reakcji, jej specyficznością osobniczą czy też bardziej ogólnie kulturowo. To wszystko stawia nas przed pytaniem, czy tego rodzaju paradygmaty nie przesłaniają nam jednoznacznego znaczenia grafologii w badaniach nad osobniczym funkcjonowaniem człowieka. Z drugiej strony mamy zastosowanie grafologii w badaniach kryminalistycznych. Najczęściej ma ono charakter kategoriycznych rozstrzygnięć w postaci potwierdzenia lub wykluczenia wykonawstwa danego zapisu przez konkretną osobę lub zbudowania wizerunku sprawcy (M. Goc, B. Goc- Ryszawa B. 2013, M.Goc, 2015). Takie podejście nazywa się personalizacją grafizmu i szeroko stosuje przypisując im podstawy naukowe.

Badanie pisma: litery (wybrane przykłady)

Propozycja ćwiczenia : *Napisz kilka zdań*

W dostępnej literaturze przedmiotu zaleca się badanemu, aby wykonał następujące polecenie: Napisz kilka zdań swobodnie na równej powierzchni w przewidzianym miejscu.

Propozycja ćwiczenia : *Rozmieść ważne dla Ciebie zdania na kartce*

Wykorzystując podejście C.G.Junga (1980) polecamy badanemu rozmieszczenie ważnych dla niego zdań na kartce podzielonej na dwie części ( linia pionowa w środku kartki). Zgodnie z C.G.Jungiem (1980) strona lewa to strona matki i przeszłości, zaś strona prawa to strona ojca i przyszłości. Napisane w niej litery, wyrazy i zdania analizujemy dodatkowo pod kątem graficznym.

*Propozycja ćwiczenia* : Rozmieść wybrane spontaniczne litery w okrągłym schemacie

Polecamy badanemu rozmieszczenie wybranych spontanicznie liter w okrągłym schemacie Koła celów. Schemat do badań nie jest opisany. Podobnie jak wyżej analizujemy litery pod względem kryteriów podanych w tabelach poniżej uzupełniając ją o nazwy obszarów Koła celów i ich znaczenia.

Rysunek 16  
Koło celów



*Propozycja ćwiczenia: Litery a domy astrologiczne*

Polecamy badanemu rozmieszczenie wybranych spontanicznie liter w okrągłym schemacie podzielonym na 12 równych części (rozdział III). Schemat do badań nie jest opisany. Podobnie jak wyżej analizujemy litery pod względem kryteriów podanych w tabelach poniżej uzupełniając ją o nazwy astrologicznych domów i ich znaczenia.

Tabela 57  
Interpretacja liter według wielkości

wielkość liter	małe
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nieśmiałość</li> <li>• zamknięcie się w sobie</li> <li>• pilność</li> <li>• skoncentrowanie</li> <li>• skrupulatność</li> </ul>
	średnie
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• elastyczność</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• umiejętność dostosowania się do istniejącej sytuacji</li> </ul>
	<p>duże</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• towarzyskość</li> <li>• elokwencja</li> <li>• ukrywanie się pod maską wszytkowiedzącego</li> </ul>

Kąt nachylenia pisma określa stopień ekspresji emocjonalnej przejawianej na co dzień. Wskazuje czy autor pisma jest ekstrawertykiem czy introwertykiem. A.Obrębska (1988) przekonuje, że sposób zaszeregowania do określonego typu osobowości ilustruje barometr emocjonalny. Kształtem naśladuje kątomierz, który w rozkładzie 180 stopni zawiera dwa wymiary: introwersję i ekstrawersję. Introwersja obejmuje skalę od 0 do 90 stopni - prawa strona kątomierza, zaś ekstrawersja od 90 do 180 stopni - lewa strona kątomierza. Im większy kąt nachylenia oraz wielkość liter tym cechy ekstrawertyzmu lub introwertyzmu są silniej zaakcentowane. Do pomiaru pochylenia używa się kątomierza i linijki. "Pomiaru dokonujemy na literach z górnymi trzonkami – b, d, h, k, l, ł, t. Środek kątomierza ustawiamy na podstawie dolnej części trzonków tych liter, a linijkę na dwóch punktach: dolnej podstawie i górnym zakończeniu trzonka litery. Na półokrągłej skali kątomierza odczytujemy kąt pochylenia pisma" (A.Obrębska, 1988, s.15). W analizie pochylenia pisma można także używać idealnie pionowych kreserek. Wstawiamy je w kilku miejscach w analizowany tekst. Jeśli pochylenie jest niestabilne i rozchwiane można stwierdzić, iż autor tekstu jest w sensie emocjonalnym i społecznym niestabilny. Natomiast, jeśli kąt utrzymuje się w całym tekście wtedy autor jest sztywny emocjonalnie. „Pismo o zmiennym kącie nachylenia (wachlarzowate) świadczy o braku konsekwencji w działaniu i nerwowości. Piszący w ten sposób ulega nastrojom i nigdy nie wiadomo jak zareaguje, przez co bywa nieobliczalny. Z natury jest niezdyscyplinowany, kapryśny, nieprzewidywalny. Nie radzi sobie z oceną sytuacji, łatwo się podnieca i rzadko wykazuje się zdrowym rozsądkiem. Dość często osoba taka ma poczucie niższości wobec innych i czuje się odrzucana" (A. Spychała, 2021, s 3).

Tabela 58

## Interpretacja liter według nachylenia pisma

pochylenie pisma/kąt pisania	<p>pochylenie w lewo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• skrytość</li> <li>• mieszanie się z tłumem</li> <li>• praworęczność</li> <li>• skłonność do buntu i desperackich zachowań</li> </ul> <p>umiarkowane pochylenie w lewo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fałszywe kreowanie się na atrakcyjnych</li> <li>• brak umiejętności radzenia sobie z własnymi emocjami</li> <li>• egocentryzm</li> <li>• brak akceptacji dla zmian, trzymanie się przeszłości</li> </ul> <p>skrajne pochylenie w lewo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• egoizm</li> <li>• zapatrzenie w przeszłość</li> <li>• brak umiejętności porozumienia z innymi</li> <li>• niechęć do bliskości, chłód emocjonalny</li> <li>• blokada na rozwój osobisty</li> <li>• atrakcyjność towarzyska i urok osobisty</li> </ul>
	<p>pochylone w prawo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• otwartość wobec innych, z pewną nieśmiałością, brak wylewności</li> <li>• logiczność myślenia</li> <li>• otwartość na nowe doświadczenia</li> <li>• skłonność do poszerzania grona znajomych i przyjaciół</li> </ul> <p>umiarkowane pochylenie w prawo (uznawane za typowe ze względu na edukację, która kładzie nacisk na lekko pochyłone pismo)</p> <p>więcej niż umiarkowane pochylenie w prawo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstracyjny sposób okazywania swoich uczuć</li> <li>• orientacja na przyszłość</li> <li>• konsekwentne dążenie do realizacji zaplanowanych celów,</li> <li>• impulsywność</li> <li>• serdeczność</li> <li>• skłonność do wzruszeń</li> <li>• łatwość przechodzenia od euforii do zniechęcenia</li> <li>• podejmowanie decyzji pod wpływem emocji</li> <li>• skłonność do identyfikacji z otoczeniem, przejmowanie</li> </ul>

	<p>punktu widzenia innych i zapamiętałe w nim trwanie skrajnie pochylone w prawo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• energiczność,</li> <li>• namiętność</li> <li>• skłonność do zazdrości</li> <li>• drażliwość</li> <li>• podejrzliwość</li> <li>• nerwowość</li> <li>• histeryczność</li> <li>• brak cierpliwości</li> <li>• silna manifestacja akceptacji i sprzeciwu</li> </ul>
	<p>różne pochylenie pisma u jednej osoby ( w odróżnieniu od pisma wachlarzowego gdzie różne pochylenie występuje w obrębie wyrazu, tu różnorodnie pochylone są całe fragmentu tekstu)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• silna dwuosobowość</li> </ul>
	<p>proste litery</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• logiczność</li> <li>• kierowanie się rozumem nie sercem</li> <li>• praktyczność</li> <li>• otwartość na doświadczenia</li> <li>• rozważność i ostrożność</li> <li>• panowanie nad emocjami, powściągliwość</li> <li>• niezależność</li> <li>• obiektywność</li> <li>• stabilność</li> <li>• nadaje się na przywódcę</li> <li>• posiada urok osobisty, atrakcyjny towarzysko</li> <li>• ma cięte poczucie humoru</li> </ul>
	<p>pismo wachlarzowe (wieloraka pochyłość liter w jednym wyrazie)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• niestabilność w sposobie myślenia i działania</li> <li>• wewnętrzny konflikt, niepokój</li> <li>• depresja i lęk</li> </ul>

Tabela 59  
Interpretacja liter według pętli

pętla	wąska pętla w e <ul style="list-style-type: none"> <li>• brak empatii</li> </ul>
	szeroła pętla w e <ul style="list-style-type: none"> <li>• otwartość na doświadczenia</li> <li>• odwaga działania</li> </ul>
	wąska pętla w l <ul style="list-style-type: none"> <li>• skłonność do zamykania się w sobie</li> <li>• skłonność do samoograniczania siebie</li> </ul>
	szeroła pętla w l <ul style="list-style-type: none"> <li>• spontaniczność w wyrażaniu uczuć</li> <li>• odwaga</li> </ul>

Tabela 60  
Interpretacja liter według kropek w literze i

kropka w literze i	na lewo od litery <ul style="list-style-type: none"> <li>• skłonność do odwlekania spraw i wyrażania uczuć</li> </ul>
	wysoko nad literą <ul style="list-style-type: none"> <li>• marzycielstwo, bujanie w obłokach</li> </ul>
	bezpośrednio nad literą <ul style="list-style-type: none"> <li>• dokładność</li> <li>• sumienność</li> <li>• przywiązywanie wagi do szczegółów</li> <li>• empatia</li> </ul>
	kreska zamiast kropki <ul style="list-style-type: none"> <li>• samokrytyczność</li> <li>• pogarda dla ludzkich błędów</li> </ul>
	kółko zamiast kropki <ul style="list-style-type: none"> <li>• dusza marzyciela</li> </ul>

Tabela 61  
Interpretacja liter według otwartości liter

otwarta/zamknięta litera o	otwarta litera o <ul style="list-style-type: none"> <li>• gadatliwość</li> <li>• towarzyskość</li> <li>• trudność z dochowaniem tajemnicy</li> </ul>
----------------------------	--



	zamknięta litera o <ul style="list-style-type: none"> <li>• zamykanie się w sobie</li> <li>• epatowanie tajemnicą</li> <li>• niechęć do dzielenia się swoimi tajemnicami</li> </ul>
--	---

W analizie pisma ważnym elementem interpretacji jest analiza strefy pisma. Ogólnie przyznaje się, że strefa górna (litery b, d, h, f, k, l, ł, t). jest odzwierciedleniem Superego i określa całość ideałów oraz norm postępowania. Strefa środkowa (litery a, c, e, i, m, n, o, r, s, u, v, w, x, z). wskazuje na Ego czyli świadomą sferę życia psychicznego. Natomiast strefa dolna (litery g, j, p, y) odpowiada za Id czyli biologiczne popędy i potrzeby człowieka. Warto wskazać, że nie zawsze strefy pokrywają się z linijkami narysowanymi na stronie. Analizie poddajemy litery dzieląc ją umownie na trzy strefy. Bardzo dokładne wskazówki podaje I. Polańska (ss.26-40, 1988).

Tabela 62  
Interpretacja pisma według szybkości pisania

szybkość pisania	szybko <ul style="list-style-type: none"> <li>• niecierpliwość wobec innych</li> <li>• brak aprobaty wobec tych którzy marnują czas</li> </ul>
	powoli <ul style="list-style-type: none"> <li>• samodzielny</li> <li>• metodyczny</li> <li>• dobrze zorganizowany</li> <li>• najpierw myślenie potem działanie</li> </ul>

Nacisk przy pisaniu pozwala na określenie sił witalnych człowieka czyli energię, impulsywność, delikatność i wrażliwość. "Nacisk jest najczulszym przejawem motoryczności. Może on ulegać poważnym zakłóceniom w sposób naturalny lub sztuczny, spowodowany stanami emocjonalnymi lub chorobowymi"(A.Obrębska, 1988,s.22).

Tabela 63

Interpretacja pisma według nacisku przy pisaniu

nacisk przy pisaniu	minimalny <ul style="list-style-type: none"> <li>• obniżona witalność</li> <li>• osoba słaba fizycznie i psychicznie</li> </ul>
	lekki nacisk <ul style="list-style-type: none"> <li>• wrażliwość przy silnej potrzebie obcowania z innymi ludźmi</li> <li>• empatyczność</li> <li>• brak siły życiowej, witalności</li> <li>• przy pochyleniu w prawo ekstrawertyczność</li> </ul>
	średni nacisk <ul style="list-style-type: none"> <li>• pismo charakterystyczne dla większości osób</li> <li>• podzielone zainteresowania między ludzi i świat materialny</li> </ul>
	silny <ul style="list-style-type: none"> <li>• brak tolerancji na zarzuty wobec własnej osoby</li> <li>• zdecydowanie</li> <li>• zaangażowanie</li> <li>• traktowanie życia i spraw społecznych bardzo poważnie</li> <li>• skłonność do zbyt silnego angażowania się w „sprawy świata”</li> </ul>
	niestabilność w nacisku <ul style="list-style-type: none"> <li>• zmienność nastrojów od apatii po wybuchy energii</li> <li>• niemożność polegania na piszącym</li> <li>• pochylone w prawo: silnie zaakcentowana niestabilność</li> <li>• pochylone w lewo: rezerwa i kontrola emocji</li> <li>• pismo cieniowane oznacza snobizm</li> </ul>

Tabela 64

Interpretacja pisma według podpisu

podpis	czytelny <ul style="list-style-type: none"> <li>• akceptacja samego siebie</li> <li>• śmiałe eksponowanie własnych poglądów i działań</li> </ul>
	nieczytelny <ul style="list-style-type: none"> <li>• skrytość</li> <li>• lękowe ukrywanie własnej tożsamości</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ucieczka od siebie</li> <li>• niechęć do ponoszenia konsekwencji własnego działania</li> </ul>
--	---

Tabela 65

Interpretacja pisma według usytuowania marginesu

margines	z lewej strony <ul style="list-style-type: none"> <li>• ucieczka od teraźniejszości w przeszłość</li> </ul>
	z prawej strony <ul style="list-style-type: none"> <li>• lęk przed nieznanym</li> <li>• obsesyjne banie się tego co przyniesie przyszłość</li> </ul>
	pisanie na całej stronie bez marginesu <ul style="list-style-type: none"> <li>• akuratność</li> <li>• niechęć do siedzenia w jednym miejscu</li> <li>• brak umiejętności relaksacji</li> <li>• konformizm</li> </ul>

Tabela 66

Interpretacja pisma według jego ciągłości

pismo ciągłe	jednolite w pochyleniu, rozstawie i rytmie pisania <ul style="list-style-type: none"> <li>• prawdziwe informacje</li> <li>• należy brać pod uwagę cechy charakterystyczne opisane powyżej</li> </ul>
	niejednolite w pochyleniu, rozstawie i rytmie pisania <ul style="list-style-type: none"> <li>• fragmenty różniące się od pozostałych mogą być kłamstwem</li> </ul>

Propozycja ćwiczenia: Pisanie cyfr

Podobnie jak w zamieszczonych wyżej opisach diagnozie może podlegać także pisanie cyfr. Prosimy badanego o napisanie kilku ciągów cyfr. Próba powinna zawierać od kilku do kilkunastu linijek. Obok cyfr napisanych ciągiem powinny znaleźć się grupy cyfr na przykład numery telefonów. Warto też zwrócić uwagę na to, aby w próbce znalazły się wszystkie cyfry od 0 do 9. Jak pisze N.Be'dard (2010) cyfry są „wdzięcznym” materiałem do badań poprzez fakt iż, po pierwsze, cyfr jest zaledwie dziesięć, a więc co najmniej o połowę mniej niż liter, po drugie składają się one z kilku pro-

stych elementów możliwych do wyodrębnienia już na pierwszy rzut oka, po trzecie z reguły piszemy je w niedużych skupiskach – zapisany numer telefonu to przecież nie to samo co odręczny list czy notatka”(s.8).

Analiza graficzna formy cyfr wymaga uwzględnienia następujących elementów: położenia w przestrzeni, główne elementy składowe cyfr oraz ich symbolika.

Układ przestrzenny: badanie tego układu wymaga podzielenia kartki trzema liniami poziomymi. Tak powstałe obszary będą odnosić się do wybranego obszaru życia w układzie hierarchicznym naśladującym budowę ludzkiego ciała. Kartkę można podzielić także liniami pionowymi.

Propozycja ćwiczenia : *Obszary ciała*

Układ przestrzenny: badanie tego układu wymaga podzielenia kartki trzema liniami poziomymi. Tak powstałe obszary będą odnosić się do wybranego obszaru życia w układzie hierarchicznym naśladującym budowę ludzkiego ciała.

Rysunek 17

Graficzny podział przestrzeni (linie poziome)

poziom głowy, mózgu: podświadomość, myślenie, wyobraźnia, kreatywność
poziom serca: życie społeczne – skala, głębia i jakość kontaktów między ludźmi
poziom nóg: potrzeby fizyczne i materialne, dobrostan, komfort, stabilizacja, poczucie bezpieczeństwa

Propozycja ćwiczenia : *Usytuowanie w czasie*

Kartkę można podzielić także dwoma liniami pionowymi. Tworzą się wtedy trzy obszary w które badany wpisuje swoje ulubione cyfry.

Rysunek 18

Graficzny podział usytuowania w czasie (linie pionowe)

przeszłość: wspomnienia, ucieczka w przeszłość jako szukanie bezpieczeństwa	teraźniejszość: życie bieżące, życie chwilą	przyszłość: marzenia, zamierzenia
---	---	-----------------------------------

Każda z cyfr składa się z określonych elementów wykonywanych jednym pociągnięciem ręki, które ma swoją symbolikę (N. Be'dard, 2010, ss 19-24).

Tabela 67

Interpretacja elementów cyfr

linia prosta pionowa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• afirmacja, decyzja, siła i działanie</li> <li>• przebieg kreski oznacza kolejno: strefa górna: oznacza rodzące się myśli strefa środkowa: podtrzymanie pomysłu, drogi którą w zamyśle ma piszący strefa dolna: potwierdzenie wybranej drogi, konkretyzacja i zdecydowanie się na konsekwentne działanie</li> </ul>
linia prosta ukośna skierowana z lewa na prawo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• związek z przeszłością</li> <li>• piszący nie spieszy się z realizacją zamierzenia</li> <li>• wahanie w decyzji, która może podlegać weryfikacji</li> <li>• czujne badanie rzeczywistości, wahanie, niepewność</li> </ul>
linia prosta ukośna skierowana z prawa na lewo /	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wkraczanie w przyszłość</li> <li>• zdecydowanie, ślepy upór, bezkomprowisowość, wrodzona impulsywność, wiara we własne siły</li> </ul>
linia prosta pozioma	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spokój, stabilność, stałość, ciągłość</li> <li>• spojrzenie bez lęku w przyszłość</li> <li>• bierne godzenie się z przyszłością (lenistwo)</li> <li>• codzienna rutyna daje poczucie bezpieczeństwa</li> </ul>
linia prosta pozioma lekko wnosząca się ku górze (po prawej stronie)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kierunek wzniesienia wskazuje na intelekt, wyobraźnię i kreatywność</li> <li>• odwoływanie się do własnych, wewnętrznych możliwości oceny sytuacji, a jego projekt konkretyzuje się w toku przemyśleń</li> <li>• silna motywacja i pewność siebie</li> </ul>
linia prosta pozioma lekko opadająca ku dołowi (prawa strona)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poszukiwanie konkretnych punktów odniesienia i solidnych podstaw jako dodatkowego zabezpieczenia</li> <li>• wołanie o wsparcie, bo brak odwagi i pewności siebie</li> <li>• poczucie zagrożenia materialnego lub emocjo-</li> </ul>

	nalnego
linia łukowata pozioma z wypukłością skierowaną ku górze zaczyna się po lewej stronie i kieruje się w prawo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• postawa obronna cechująca całą osobowość lub tylko wybrane zdarzenia</li> </ul>
linia łukowata pozioma z wypukłością skierowaną ku dołowi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• otwartość na różne możliwości i zdarzenia które daje życie</li> </ul>
linia łukowata pionowa skierowana w lewo (	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mocne obstawanie przy własnym zdaniu</li> <li>• gotowość do kreowania własnej przyszłości</li> </ul>
linia łukowata pionowa skierowana w prawo )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• życie we własnym doświadczonym wcześniej rytmie</li> <li>• preferowanie wolniejszego życia, powtarzalności, zatrzymania się</li> <li>• chęć życia dniem dzisiejszym</li> </ul>




N. Be'dard( 2010) w cytowanej wyżej książce, opisuje znaczenie wszystkich cyfr wraz z modyfikacjami graficznymi. W tym miejscu skupię się jedynie na ogólnej symbolice i kształtach cyfr resztę można znaleźć w cytowanej pozycji. W poniższej tabeli połączono także kolory i numery czakr co pomoże w dodatkowej interpretacji zapisanych cyfr kolorami które zostały wcześniej opisane.





Propozycja ćwiczenia : Czakry

Badanemu dajemy sylwetkę człowieka z zaznaczonymi kółkami symbolizującymi czakry (kółka mogą być wypełnione kolorem, tak jak w tabeli poniżej). Uczestnik wpisuje w nie cyfry.





Tabela 68  
Cyfry a czakry







zero	<ul style="list-style-type: none"> <li>• źródło innych cyfr</li> <li>• kształt embrionu- aspekt rozwojowy</li> <li>• stadium zawieszenia między nicością a spełnieniem, obiecujące, ale nieprzewidywalne</li> </ul>
------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• skłania do dokonania bilansu (domknięcia)</li> <li>• wskaźnik jednostkowej witalności, poziomu energii i sposobu jej wydatkowania</li> <li>• osoba preferująca cyfrę zero ujawnia swoją drogę długodystanowca dbającego o właściwy rozkład sił</li> <li>• zero jest bezbarwne</li> <li>• brak czakry o symbolu zero</li> </ul>
jeden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• symbol narodzin i stawania się, męskości i aktywności, a przede wszystkim afirmacji</li> <li>• rozpoczynanie od jedynki jest tłem dla innych cyfr</li> <li>• najważniejszy element to prosta pionowa linia która przypomina wyprostowanego człowieka jako wynik ewolucji</li> <li>• linia pionowa oznacza „wzmocnione myślenie, że jestem”</li> <li>• jedynka łączy niebo i ziemię</li> <li>• powstaje z zera, które jak „przykurczony płód prostuje się z chwilą przyjścia na świat”</li> <li>• osoba preferująca jedynkę to potęga umysłu kreatywnego i jednocześnie praktycznego, silny zdecydowany charakter, realista, preferowanie działania nawet wbrew okolicznościom, szczegółarz, niezmacona wiara w siebie</li> <li>• osoba preferująca jedynkę to zestaw cnót: świadomości, uczciwości, wewnętrznej integralności</li> <li>• jedynka jest bezbarwna</li> <li>• czakra czerwona </li> </ul>
dwa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podstawowa funkcja to wspieranie cyfry dwa poprzez zapewnienie jej równowagi</li> <li>• po kształcie dwójki można poznać jakiego rodzaju wsparcia potrzebuje jedynka</li> <li>• uosabia naturę kobiecą, szczodrość i dopełnienie, rozdwojenie i rozstanie</li> <li>• osoba preferująca dwójkę jest osobą przywiązującą dużą wagę do relacji międzyludzkich ( kształt cyfry mówi nam jakich relacji pragniemy)</li> <li>• dwójce odpowiada kolor niebieski, symbolizujący pokój i harmonię uczuć </li> <li>• czakra pomarańczowa </li> </ul>
trzy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trójka wyrasta z dwójki</li> <li>• unaocznia piszącemu jego miejsce na świecie</li> <li>• będąc sumą jedynki i dwójki dookreśla charakter związków międzyludzkich</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dwa brzuszeki trójki skierowane w prawą stronę, czyli w przyszłość, która w tym wypadku oznacza plany i życiowy sukces</li> <li>• wyrazista, mocno zakreślona trójka zdradza cechy przywódcze, inicjatywę, kreatywność inicjatywę i wyobraźnię</li> <li>• osoba preferująca trójkę to „na wskroś istota społeczna”</li> <li>• trójce odpowiada kolor pomarańczowy, który dodaje energii w relacjach z innymi ludźmi </li> <li>• czakra żółta </li> </ul>
cztery	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bardziej złożona od poprzednich cyfr i wymaga interpretacji każdego elementu po kolei: <ul style="list-style-type: none"> <li>- pierwsza kreska pionowa położona po stronie lewej kończąca się w strefie centralnej symbolizuje osobę z pewną ideą w głowie która pozostaje w sercu, w sferze marzeń</li> <li>- pozioma kreska skierowana z lewo na prawo czyli ku przyszłości obejmuje działania sprawdzania szans na realizację celu</li> <li>- trzecia kreska przebiegająca po prawej stronie, mówi o samej realizacji, o sposobie przekształcania marzeń w projekty i projektów w rzeczywistość</li> </ul> </li> <li>• analiza cyfry pozwala dookreślić takie cechy jak: cierpliwość, wizjonerstwo, koncentracja, wytrwałość i samodzielność w dążeniu do celu, zwłaszcza odległego i wieloetapowego</li> <li>• czwórce przypisany jest kolor brązowy czyli kolor ziemi „nasuwający skojarzenia z uprawą, zasiewem i zbiorem plonów” dwójce odpowiada kolor niebieski, symbolizujący pokój i harmonię uczuć </li> <li>• czakra zielona </li> </ul>
pięć	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kreska pozioma stawiana od lewej do prawej z pochyleniami ku dołowi lub ku górze symbolizuje coś nieoczekiwane coś co podlega zmianie</li> <li>• sztyka łącząca kreskę z brzuskiem to symbol naszej konfrontacji z tym nieoczekiwanym zdarzeniem, zdolności do stawienia mu czoła</li> <li>• brzuszek uwypuklony w prawą stronę mówi o dalszych następstwach nowej sytuacji warunkowanych naszą podatnością na wpływy destabilizujące. Zależy jest to od temperamentu: <ul style="list-style-type: none"> <li>- „ człowiek o temperamentie racjonalnym (...) stara się</li> </ul> </li> </ul>



	<p>nie tracić głowy( a więc rozumu), wytłumaczyć sobie nieprzewidziane okoliczności, przyswoić je i uwzględnić w nowym planie działania”, szybko odzyskuje kontrolę nad sytuacją</p> <p>- człowiek o temperamencie aktywnym lubi niespodzianki, które są ekscytującym wyzwaniem niż powodem do paniki</p> <p>- posiadacz temperamentu wrażliwego charakteryzuje się ogromną intuicją. "Rzeczy nieprzewidywalne mieszczą się w jego wizji świata", nie czuje się nimi zaskoczony reagując spokojnie</p> <p>osoba o temperamencie emocjonalnym daje się ponieść emocjom co nie sprzyja obiektywnej ocenie sytuacji co w efekcie prowadzi do paniki i poczucia bezradności. Woła więc o ratunek nie wierząc we własne siły</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• preferowanie piątki wskazuje na łatwość przystosowania się do nowych sytuacji nawet tych niespodziewanych i niezawinionych. Następuje reorganizacja działań z pozytywnym nastawieniem na ich skutki</li> <li>• piątka to kolor czerwony, który symbolizuje gwałtowność i żywiołowość ognia </li> <li>• czakra niebieska </li> </ul>
sześć	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kreska u góry jest synonimem odpowiedzialności i poczucia własnej wartości</li> <li>• okrąg zatoczony niżej zaś opowiada nam o gotowości do powyższych zachowań</li> <li>• preferowanie szóstki zdradza odpowiedzialne i dojrzałe podejście do życia. Przejawia się ono w gotowości o dbanie o innych ( grupę, społeczeństwo), stawanie na wysokości zadania nawet, gdy brak ku temu odpowiednich umiejętności. Cenią zaufanie. Często stają się autorytarni i dogmatyczni</li> <li>• szóstka to kolor zielony mająca właściwości odprężające i ożywcze </li> <li>• czakra indygo </li> </ul>
siedem	<ul style="list-style-type: none"> <li>• górna kreska informuje o potędze podświadomości piszącego</li> <li>• druga kreska w połowie cyfry odpowiada za uzewnętrznienie podświadomych wpływów w praktyce, intuicji, w sposobie myślenia i działania</li> <li>• upodobanie do siódemki świadczy o kreatywności rozu-</li> </ul>

	<p>mianej jako umiejętność kształtowania własnego życia na miarę osobistych wyobrażeń ( wizjonerstwo) i aspiracji</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• siedem to kolor czarny </li> <li>• czakra fioletowy </li> </ul>
osiem	<ul style="list-style-type: none"> <li>• symbol ciągłego, nieprzerwanego upływu czasu (klepsydra, znak nieskończoności)</li> <li>• w jednym ruchu pisania ósemki terażniejszość błyskawicznie odchodzi w niepamięć zastępując ją przyszłością</li> <li>• czas to pieniądz, zatem ósemka jest symbolem pieniądza ( kształtem przypomina sakiewkę)</li> <li>• osoba preferująca ósemkę przykładą dużą wagę do dóbr materialnych</li> <li>• kolor ósemki to srebrzystobiały </li> <li>• czakra różowy </li> </ul>
dziewięć	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kształtem przypomina głowę na szyi</li> <li>• głowa-mózg to siedlisko naszych myśli, emocji i wspomnień(zwrócenie okręgu w stronę lewą, czyli przeszłości)</li> <li>• kształt dziewiątki determinuje nasze zachowanie i światopogląd a także sposób radzenia sobie ze stresem</li> <li>• upodobanie do dziewiątki zdradza wrażliwość i uczuciowość, zamiłowanie do estetyki i piękna</li> <li>• dziewiątka to kolor fioletowy sprzyjający medytacji i relaksacji </li> <li>• czakra brązowy </li> </ul>

Znaczenie poszczególnych cyfr warunkowane jest różnymi czynnikami osobniczymi takimi jak temperament ( tu klasyfikacja według Hipokratesa) ( pokazano to na przykładzie piątki).W analizie należy brać także pod uwagę typy mieszane, czyli racjonalno-wrażliwy, emocjonalno-wrażliwy, wrażliwo-aktywny, racjonalno-aktywny, racjonalno-emocjonalny i aktywno-emocjonalny. Poza temperamentem koniecznie zwracamy uwagę na upośledzenia manualne takie jak porażenie czy wiek badanego.

## 6.2. *Swobodne pisanie – pisanie ekspresywne*

Zdaniem J.W.Pennebaker i J.M.Smyth (2018) „pisanie ekspresywne to technika terapeutyczna polegająca na pisaniu o przykrym doświadczeniu przez 15-20 minut dziennie w ciągu trzech czterech dni (...) ale, jednocześnie nie polega ona na prowadzeniu dziennika (...). To technika pisania krótkich tekstów, która pomaga ludziom zrozumieć wstrząsy emocjonalne, których doświadczają w życiu, i poradzić sobie z nimi. Przypomina ona terapię samopomocową pozbawioną dziwnych, sztucznych założeń. Jej największą zaletą jest skuteczność potwierdzona wiarogodnymi wynikami badań naukowych”(s.9). Autorzy w cytowanej książce przedstawiają wyniki badań na temat pisania terapeutycznego. Spektrum badanych jest bardzo szerokie zaczynając od ludzi przewlekłe chorych, przeżywających traumę czy borykających się z bezsennością. Zatem pisanie ekspresywne może pomagać w traumatycznych doświadczeniach z przeszłości, w aktualnych lub niedawnych pozostawiających niepokój zdarzeniach, w korekcie drogi życiowej, gdy pojawiają się pozytywne i negatywne zmiany, uspokajanie umysłu podczas obsesyjnego rozmyślenia “o sprawie”(P.Himmelstein, S.Barb, M.A.Finlayson, K.D.Young, 2018).

J.W.Pennebaker i J.M.Smyth (2018) na podstawie swoich obserwacji i badań uznali, że:

- „trzymanie informacji lub emocji w tajemnicy wymaga wysiłku fizycznego: gdy staramy się zachować coś w sekrecie, musimy aktywnie tłumić lub hamować nasze myśli, uczucia lub zachowania. Ukrywanie faktów przed innymi oznacza konieczność świadomego powstrzymywania się za wszelką cenę od mówienia, postępowania bądź wykonywania czynności w określony sposób;
- sekrety mogą się przyczyniać do krótkotrwałych zmian biologicznych i długoterminowo wpływać na ogólny stan zdrowia. W określonych sytuacjach hamowanie konkretnych myśli lub uczuć może powodować natychmiastowe zmiany w naszym ciele, na przykład pocenie się lub przyspieszenie akcji serca podczas badania wykrywaczem kłamstw. W dłuższych odcinkach czasu wysiłek wkładany w utrzymanie tajemnic staje się coraz silniejszym czynnikiem stresującym, który wpływa na nasze ciało, zwiększając podatność na choroby oraz inne problemy fizyczne i psychiczne związane z emocjonalnym napięciem;
- utrzymywanie tajemnic osłabia naszą zdolność myślenia. Aktywne ukrywanie informacji i uczuć zmienia sposób w jaki myślimy. Jeśli

nie rozmawiamy z innymi o trudnych emocjonalnie doświadczeniach, uporządkowanie ich w naszym umyśle i nadanie im spójnej formy staje się niemal niemożliwe. Trzymanie w sekrecie ważnych zdarzeń sprawia, że nie opisujemy ich za pomocą języka. To z kolei uniemożliwia nam ich zrozumienie. Istotne doświadczenia życiowe, które ukrywamy przed innymi, mogą się więc przejawiać w formie lęku, luminacji, niepokojących snów czy natrętnych myśli;

- ujawnianie tajemnic zmniejsza ich szkodliwy wpływ na zdrowie. Wyjawienie prawdy o traumie redukuje fizjologiczne skutki utrzymywania tajemnicy. Podczas takiego działania biologiczne napięcie spowodowane ukrywaniem informacji natychmiast się zmniejsza. Z czasem, jeśli konfrontujemy się z naszymi problemami emocjonalnymi, czyli je rozwiązujemy, ogólny poziom naszego stresu również spada;
- ujawnienie tajemnicy zmusza do ponownego przemyślenia wydarzeń. Opowiadanie o traumie lub konfrontowanie się z problemem pomaga zrozumieć nam dane wydarzenie, a w końcu pogodzić się z nim. Mówiąc lub pisząc o ukrywanym doświadczeniu, tłumaczymy je za pomocą języka. Kiedy nadajemy mu formę słowną, możemy lepiej je zrozumieć, a w konsekwencji odciąć się od bolesnej przeszłości”(ss.23-25).

Równocześnie trzeba wspomnieć za J.W.Pennebaker i J.M.Smyth (2018), że ich badania ” sugerowały szkodliwość pisania ekspresywnego w sytuacji zmuszania uczestników do emocjonalnego przepracowywania przytłaczających wydarzeń, które odbywały się w tym samym czasie lub zakończyły się kilka dni lub tygodni przez eksperymentem”( s.207-208).

W literaturze przedmiotu wyróżniamy różne podejścia do pisania ekspresywnego (J.W.Pennebaker i J.M.Smyth, 2018):

- standardowe pisanie ekspresywne obejmuje „najbardziej osobiste myśli i uczucia dotyczące stresującego lub traumatycznego wydarzenia. Pisanie o tym samym doświadczeniu lub o różnych przeżyciach w ciągu kilku sesji” (s.211);
- przetwarzanie poznawcze dotyczy” myśli i uczuć które połączone z próbami ich zrozumienia oraz uzyskania wglądu( przetwarzanie poznawcze) w traumatyczne lub stresujące doświadczenie”(s.211);
- ekspozycja która obejmuje „osobiste myśli i emocje związane z tym samym doświadczeniem opisywanym podczas wszystkich sesji w celu habituacji emocjonalnej /przystosowania się do sytuacji po traumie”(s.211);

- szukanie korzyści gdzie badany wybiera wydarzenie” a następnie koncentruje się na jego pozytywnych aspektach. Badany może napisać o tym jak się rozwinął lub zmienił w wyniku danego doświadczenia lub jak go to przygotowało do podejmowania przyszłych wyzwań”(s.211);
- najlepsze możliwe przyszłe Ja, gdzie badany ma „pomyśleć o swoim życiu w przyszłości i pisze o nim tak, jak by ciężką pracą osiągnął wszystkie swoje życiowe cele”(s.211).

Badania J.W.Pennebaker i J.M.Smyth (2018) wykazały korzystne rezultaty gdy, badani pisali od jednego do dwunastu razy podczas sesji od 2 do 30 minut. Przerwa między sesjami powinna trwać od 10 minut do tygodnia. Autorzy zastrzegają, że „schemat czasowy pisania raczej nie powinien być przypadkowy. Pisanie tylko raz przez dwie minuty, kilka razy w ciągu jednego dnia lub przez trzy czy cztery kolejne dni, może ci pomóc rozpocząć definiowanie i porządkowanie myśli na tematy, których unikasz. Pisanie przez 10 minut przez trzy sesje oddzielone od siebie 10-minutowymi przerwami także może być korzystne. Intensywne pisanie zmusza do bardzo szczegółowej analizy danego doświadczenia.(...)Tak, więc kilkakrotne pisanie jest lepsze niż jednorazowe. Nawet, jeśli sesje są krótkie, a przerwy między nimi trwają zaledwie po dwie minuty, uczestnicy badań stwierdzają, że pauzy zachęcają do drobnych zmian perspektywy, które nie są możliwe podczas jednej sesji”(s.212).

Pisanie ekspresywne zdaniem J.W.Pennebaker i J.M.Smyth(2016, 2018) wymaga przestrzegania pewnych reguł:

- znalezienie miejsca i czasu, w którym nikt nie będzie przeszkadzał (koniec pracy, wieczór, rano);
- należy pisać, przez co najmniej 15 minut dziennie w ciągu przynajmniej trzech lub czterech kolejnych dni lub o określonej porze w tym samym dniu tygodnia i przez kilka tygodni;
- nie należy przejmować się gramatyką i ortografią, która może być przeszkodą przy doborze słownictwa;
- jeśli skończą się tematy można napisać jeszcze raz to samo;
- można pisać ręcznie lub korzystać z komputera, miejsce nie ma znaczenia (choć najmniej oczywiste też mogą być), nie może przeszkadzać muzyka, hałasy czy intensywne zapachy, jednak w wielu wypadkach to one są inspiracją;
- jeśli nie ma warunków do pisania można używać dyktafonu w telefonie;

- tematem może być przeżyta trauma, (P.Himmelstein, S.Barb, M.A.Finlayson, K.D.Young, 2018) ale nie jest to konieczne. Równie dobrze, jeśli to będzie związane z bieżącymi problemami, powtarzającymi się snami lub ciągiem zdarzeń. Pisanie może także służyć wyznaniu swoich tajemnic lub opowiedzenia o sytuacjach, których piszący się wstydzi lub jest dumny (marzenia, cele);
- pisemna wypowiedź, niezależnie od tematu, powinna analizować zarówno „obiektywne doświadczenie, (czyli to, co się wydarzyło) jak i własne uczucia z nim związane” (s.216);
- tekst, który powstaje powinien być anonimowy. Zazwyczaj notatki zachowujemy dla siebie, co pozwala na szczerość wobec siebie. Nie nastąpi wtedy racjonalizowanie ani usprawiedliwianie swoich myśli i działań ze względu na cudzą perspektywę. Często się zdarza, że powracamy do notatek. Czytamy je i przeredagujemy coraz bardziej rozumiejąc swoje stany i wspomnienia;
- pisanie ekspresywne nie jest „panaceum, magicznym lekarstwem, które sprawi, że wszystkie kłopoty znikną”(s.218). Wskazane jest równoczesne stosowanie profesjonalnego leczenia. Tak, więc ekspresywne pisanie może być traktowane, „jako codzienne działanie profilaktyczne”(s.218);
- piszący „odczuwali większe nasilenie smutku i lęku bezpośrednio po pisaniu;
- piszący dużo rzadziej korzystali z usług przychodni lekarskiej jeśli chodzi o choroby psychosomatyczne;
- piszący w wyniku pisania doświadczali większego sensu i celowości życia”(s.35).

J.W.Pennebaker i J.M.Smyth(2018) proponują szczegółową instrukcję stosowania metody pisania ekspresywnego, którą w tym miejscu najlepiej zacytować.” Przez kolejne cztery dni pisz o najbardziej osobistych emocjach i myślach dotyczących najgorszego doświadczenia z twojego życia. Niczego nie ukrywaj; analizuj swoje uczucia i przemyślenia. Możesz skojarzyć opisywane zdarzenie z dzieciństwem, relacją z rodzicami, osobami, które kochałeś lub kochasz obecnie, a nawet ze swoją karierą. Jaki związek ma twoje przeżycie z tym, kim chcesz stać, kim byłeś w przeszłości i kim jesteś teraz?

Wiele osób nie doświadczyło żadnego traumatycznego zdarzenia, ale wszyscy doświadczyliśmy w życiu poważnych konfliktów i stresów - możesz pisać także o nich. Pisz o tym samym problemie podczas każdej sesji lub opisz serię różnych przeżyć. Niezależnie od wyboru doświadczenia sta-

raj się naprawdę otworzyć i uwolnić swoje najbardziej tłumione emocje i myśli.

Uwaga: często osoby piszące twierdzą, że po sesji czują się trochę smutne lub przygnębione. Podobnie jak wrażenia ze smutnego filmu, negatywne emocje znikają w ciągu kilku godzin, Jeśli zauważysz, że analizowanie danego doświadczenia bardzo cię przygnębiło, przerwij pisanie lub zmień temat”(s.216).

Pisanie terapeutyczne może przybierać różne formy. W literaturze przedmiotu opisane są także pamiętniki, dzienniki wiersze( np. haiku o którym piszę w jednym z rozdziałów tej książki) czy bajki. W latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych XX wieku amerykański psycholog I. Progoff (1956,1959,1963,1971,1972,1973,1974), który był autorytetem w dziedzinie C.G. Junga, psychologii głębi i psychologii transpersonalnej oraz pisanie dzienników, opracował metodę terapii, która nosi potoczną nazwę „dziennikarskiej” lub „pamiętnikowej”. W miarę wzrostu zainteresowania w latach siedemdziesiątych, I. Progoff utworzył Progoff (National) *Intensive Journal* Program, aby udostępnić warsztaty publiczności za pośrednictwem wyszkolonych i certyfikowanych liderów. Aby osiągnąć swój cel, jakim jest zapewnienie narzędzia do samorozwoju, I.Progoff udostępnił warsztaty w więzieniach, agencjach pomocy społecznej i placówkach opieki zdrowotnej. Jest to część jego zaangażowania w dostarczanie narzędzia do rozwoju osobom o ograniczonych zasobach ekonomicznych. Aktualnie metoda jest szeroko stosowana i dobrze opisana (K.Juline 1992;K.Gibson 1993; R.B.Kaiser 1981;C.K.Wiliams 2021; K.Scholl 2021). Narzędziami do pracy nad dziennikiem lub pamiętnikiem jest Intensywny Dziennik Ćwiczeń. Składa się z trzech zakładek/działów obejmujących widzenie siebie przez autora i obejmują relacje osobiste, karierę i szczególne zainteresowania, ciało i zdrowie, wydarzenia, marzenia i sens życia. Ma on za zadanie uporządkować myśli, ideały, doświadczenia i sprawić, by były one początkiem pozbywania się traumatycznych doświadczeń, a poprzez to rozwijania swojego wnętrza. I. Progoff (1963,1974), wierzył bowiem, że sposób pracy ze snami i innymi formami wyobrażeń polega na procesie rozwijania się, a nie na ich analizie lub interpretacji. Każde ćwiczenie w Intensywnym Dzienniku Ćwiczeń jest realizowane według określonych procedur, które mają na celu przywołanie treści życia danej osoby bez angażowania się w świadome procesy myślowe. Rozwijanie procesu życiowego stymuluje dodatkowe wewnętrzne percepcje i ruchy. Poprzez wzajemną relację przekrojów budowana jest wewnętrzna dynamika poruszająca się w dwóch kierunkach: na zewnątrz i do wewnątrz. W efekcie powstaje spo-

owo procesu życiowego w którym zapisywane są życiowe doświadczenia. I.Progoff (1956,1963) nazywa to „zawiasem w procesie”, narzędziem, dzięki któremu ponownie doświadcza się wewnętrznej ciągłości swojego życia i pozwala „nie nosić wszystkiego w głowie”( I.Progoff, 1971).

W literaturze przedmiotu możemy wyróżnić różne rodzaje dzienników ( I.Progoff, 1971; R.B.Kaiser 1981;C.K.Wiliams 2021; K.Scholl 2021)

- dziennik podróży
- dziennik pięcioletni
- dziennik biblijny: zawiera myśli i refleksje po lekcjach religii, pobytu na pielgrzymce, w kościele i uczucia, które dotyczą tej sfery życia
- dziennik edukacji: lista rzeczy do zrobienia (plan lekcji), działalność gazety szkolnej, rozważanie teoretyczne i praktyczne na temat programu i teorii kształcenia
- dziennik projektu
- dziennik diety
- dziennik terapii w połączeniu z pisaniem terapeutycznym
- dziennik snów
- dziennik wdzięczności : pozytywne wydarzenia, wdzięczność za to czego uczymy się od innych i wydarzeniom
- dziennik rodzinny (zwyczaje rodziny, relacje między członkami rodziny)
- dziennik refleksji: kreowanie życia zgodne z osobistą intencją
- dziennik ciąży
- dziennik przyjaźni itp.
- dziennik bajek ( samodzielnie napisanych na podstawie doświadczeń, gdzie bohaterem jest autor).

Należy zaznaczyć, że mimo iż, dzienniki mogą być jedną z form pisania terapeutycznego to nigdy w pełni nim nie będą. O różnicach pisze A.Z. Farooqui (2016) wskazując trzy główne przyczyny:

1. Pisanie w pamiętniku lub dzienniku jest zwykle swobodne, w którym pisarz zapisuje wszystko, co przyjdzie mu do głowy, podczas gdy pisanie terapeutyczne jest bardziej ukierunkowane i często oparte na podpowiedziach lub ćwiczeniach ;
2. Pisanie w pamiętniku lub dzienniku zazwyczaj koncentruje się na zapisywaniu wydarzeń w miarę ich pojawiania się, podczas gdy pisanie terapii koncentruje się na myśleniu o wydarzeniach, myślach i uczuciach, które zapisuje autor, interakcji z nimi i ich analizie;



3. Prowadzenie dziennika lub dziennika jest z natury osobistym i indywidualnym doświadczeniem, podczas gdy terapia dziennikowa jest zwykle prowadzona przez licencjonowanego specjalistę od zdrowia psychicznego.

Pisanie może być traktowane jako strategia edukacyjna. Opisano ją w latach 80-tych ubiegłego wieku (potwierdzone aktualnie przez J.W. Pennebaker, C.K. Chung, C. K.,2011; J.W. Pennebaker, S.K. Beall, 1986 ).Wymaga ona od uczniów lub studentów konfrontowania się z przeczytanymi tekstami i informacjami i uzyskanymi w drodze wykładów i ćwiczeń. „Na początku każdego zajęcia uczniowie/studenci słuchali bardzo krótkiego omówienia głównych zagadnień, które pojawiały się w tekstach i na wykładach. Następnie mieli pisać nieprzerwanie przez 10 minut, wyrażając swoje najszczerze myśli i uczucia dotyczące tematu ćwiczeń. Choć studenci oddawali prace prowadzącemu, nigdy nie byli oceniani na ich podstawie – niezależnie od tego, jak szalone lub obraźliwe były ich wywnieszenia”( J.W.Pennebaker i J.M.Smyth,2018, s.94). Efektami tych działań była spontaniczna i ożywiona dyskusja na zajęciach. Studenci, którzy do tej pory milczeli lub nie wiedzieli, co powiedzieć, chętnie brali udział w merytorycznych dyskusjach na forum, nie trzeba ich było zmuszać do aktywnego uczestnictwa nawet w zajęciach z trudnych przedmiotów. Wzrosła frekwencja na zajęciach a wyniki były lepsze od wcześniejszych. Następnym etapem było sprawdzenie czy trening umiejętności pisania może pomóc dzieciom i młodzieży z trudnościami w uczeniu. K. Klein i A. Boals ( 2001; 2002) oraz G. Ramirez, S.L. Beilock (2011), D. Park, G. Ramirez, S.L. Beilock(2014) i J. Frattaroli, M. Thomas, S. Lyubomirsky (2011) zwrócili uwagę na pamięć roboczą, która charakteryzuje się zdolnością do przechowywania w pamięci kilku idei równocześnie. Pamięć robocza oraz ogólne wyniki w nauce rosły przez wzgląd na to, iż pismo ekspresyjne często zawierają afirmacje wartości, które są istotne dla osoby i/lub obejmują powiązania użyteczności między życiem danej osoby a lepszym zrozumieniem lub kontrolą tematu. Dodatkowo pamięć, pozwala na aktywne wyszukiwanie, manipulowanie i przechowywanie informacji w pamięci co sprzyja wyższym wynikom w nauce. Aktualne badania nad pisaniem opartym na negatywnym doświadczeniu poszerzono o doświadczenia pozytywne i potwierdzono, że zarówno jedno jak i drugie sprzyjają wpływa na zdolności do uczenia (G. Ramirez, S.L.Beilock,2011, D. Park, G. Ramirez, S.L. Beilock,2014, J. Frattaroli, M. Thomas, S.Lyubomirsky,2011).

### Propozycja ćwiczenia :*Twoje ekspresywne pisanie*

Usiądź wygodnie w miejscu, które nie będzie absorbowało Twojej uwagi. Zapisuj wszystko, co przyjdzie Ci do głowy przez 10-20 minut. Staraj się nie przerywać pisania. Nie przejmuj się stylem i ortografią. Pozwól sobie na swobodny przepływ myśli. Pisz nie przerywając przez całą sesję. Powiedz co czujesz, czy udało się coś napisać, czy będziesz pisała/pisał, aby wyrzucić z siebie negatywne i pozytywne doświadczenia? Tydzień lub dwa po ukończeniu czterech dni ekspresyjnego pisania możesz zastanowić się nad tym, co zauważasz w swoim życiu, jak się czujesz i jak się zachowujesz.

Propozycja ćwiczenia: *Twoje ruminacje* (J.W.Pennebaker i J.M.Smyth,2018,s.113)

To ćwiczenie pozwoli Ci oszacować, jak intensywnie i jak często oddajesz się luminacji. Do każdego z poniższych stwierdzeń wybierz na skali odpowiedź, która najlepiej Cię określa. Niech odpowiedzi opisują prawdziwego Ciebie, a nie to, jaka/i chciała/byś być.

- 0 – rzadko
- 1 – czasami
- 2 – często
- 3 – bardzo często
- Kiedy jest mi smutno, rozmyślam o tym, jak się źle czuję.
- Gdy coś mnie zasmuci, odtwarzam to w pamięci przez długi czas.
- Martwię się złymi rzeczami, które mogą się wydarzyć w przyszłości.
- Wielokrotnie przeżywam w myślach chwile upokorzenia lub zażenowania.
- Rozmyślam o problemach dłużej czas.

Zsumuj liczby przypisane wybranym przez Ciebie odpowiedziom. Jeśli twój wynik mieści się między 7 a 10, prawdopodobnie masz tendencję do bezproduktywnego ruminowania. Jeżeli uzyskałeś wynik wyższy niż 10, twoje luminacje mogą być wystarczająco częste i/lub intensywne, by spowodować załamanie.

Propozycja ćwiczenia: Osobiste wartości w kontekście (J.W.Pennebaker i J.M.Smyth, 2018, s.173)

Polecenie

Spróbuj wykonać następujący eksperyment myślowy. Wyobraź sobie, że poprosiliśmy Cię o zapisanie Twoich najbardziej intymnych myśli oraz odczuć dotyczących seksu i miłości:

scenariusz 1: Wyobraź sobie, że zachowasz swoją notatkę i nikt nigdy nie przeczyta tego, co napisałeś. Zanim przeczytasz kolejny punkt, zastanów się poważnie, co zawierałaby twoja wypowiedź na ten konkretny temat. Jakie tajemnice i skrywane pragnienia byś opisała/ł?

scenariusz 2: Tym razem wyobraź sobie, że oddamy tekst twoim rodzicom i poprosimy ich o ocenę tego, co napisałaś/łeś o seksie i miłości. W przypadku niektórych osób, notatka powstała w tej wersji zadania byłaby dość podobna do tej stworzonej według scenariusza powyżej. Większość z nas jednak zmieniałaby trochę – lub całkowicie- treść i formę wypowiedzi.

scenariusz 3,4 itd.: Wyobraź sobie to samo zadanie, ale tym razem jako polecenie do wypracowania, które zostanie oczywiście podpisane Twoim nazwiskiem, a następnie przeczytane przez Twojego szefa. Albo przez proboszcza albo rabina. Albo przez uczniów drugiej klasy miejscowej szkoły średniej. Albo przez zespół psychologów, którzy na tej podstawie oceniają stan Twojego zdrowia psychicznego.

Refleksja/zastanów się: w każdej sytuacji społecznej istnieją normy i zasady, którym należy oddać szacunek. Na ile byłabyś/byłbyś szczery w sytuacji zmiany wersji scenariusza. Na ile, taka wypowiedź pozwoliłaby autorowi na podzielenie się traumatycznymi lub pozytywnymi przeżyciami i doświadczeniami.

Propozycja ćwiczenia: Technika- skorzystaj z rad

Pisząc dziennik pamiętaj o poniższych zasadach:

- Chroń swoją prywatność. Przechowuj swój dziennik w specjalnym miejscu. Przeznacz pierwszą stronę na swoje imię i nazwisko, numer telefonu lub adres e-mail, wraz z powiadomieniem: *To jest mój pry-*

watny dziennik. Proszę, nie czytaj tego bez mojej zgody. Możesz też pisać elektronicznie i zabezpieczyć tekst hasłem;

- Zaczynaj od medytacji, kilku minut skupienia. Możesz medytować, wizualizować, głęboko oddychać, rozciągać się, słuchać muzyki;
- Wpisz datę każdego wpisu. Datowanie każdego wpisu pozwala chronologicznie zrekonstruować swój dziennik według daty. Pozwala również usłyszeć ciszę między wpisami;
- Zachowaj i przeczytaj ponownie to, co piszesz. Często w treściach, które „rzucają się w oczy”, znajdują się nasiona do przyszłego wglądu. Zatrzymaj to, przeczytaj ponownie później i pozwól zaskoczyć się, jak bardzo wiedziałeś, że nie wiedziałeś, że wiesz;
- Pisz szybko. Można oszukać niechęć do pisania pisząc tak szybko, że wewnętrzny Krytyk i wewnętrzny Cenzor nie nadążają. Trzymaj pióro w ruchu;
- Zaczynaj pisać. Zaczynaj od chwili obecnej („co się dzieje?”), od uczucia, od historii („dziś wydarzyło się najdziwniejsze ... „) Po uruchomieniu myśli nie wracaj do edycji tego co napisałeś, ani przepisywania. I nie myśl za dużo. Czas niech płynie;
- Pozwól sobie na prawdę, twoja prawda nie jest twoim wrogiem. Jeśli prawda wydaje się zbyt jasna lub ostra i przeszkadza ci to, zwolnij ją;
- Pisz naturalnie. Istnieje jedna nienaruszona zasada pisania dziennika, to jest to, że po prostu nie ma zasad! Rób to, co działa. Nie martw się tym, czego nie robisz. Daj sobie pozwolenie. Pozwól sobie cieszyć się procesem!
- Tydzień lub dwa po ukończeniu czterech dni ekspresyjnego pisania możesz zastanowić się nad tym, co zauważasz w swoim życiu, jak się czujesz i jak się zachowujesz.

Propozycja ćwiczenia : 14 technik pisania Twojego dziennika (I. Proff, 1974)

Pisz swój dziennik korzystając z poniższych technik. Porównaj napisane teksty. Tydzień lub dwa po ukończeniu czterech dni ekspresyjnego pisania możesz zastanowić się nad tym, co zauważasz w swoim życiu, jak się czujesz i jak się zachowujesz.

Tabela 69

14 technik pisania Twojego dziennika (I. Progoff, 1974)

Trzon Zdania	Proces uzupełniania zdania. Wypełnij puste miejsce słowem lub frazą. Może być bardziej ogólny, uniwersalny (teraz czuję – – – -) lub dostosowany do bezpośredniego pytania, problemu lub zainteresowania danej osoby
5-Minutowy Sprint	Czasowy proces pisania zaprojektowany, aby podkreślić ostrość i intensywność w krótkich seriach. Doskonały dla tych, którzy nie lubią pisania dzienników, lub którzy nie są pewni, jak zacząć, lub którzy twierdzą, że nie mają czasu na pisanie
Inwentaryzacja	Ocena równowagi życiowej w głównych obszarach życia (zdrowie, rodzina, dom, praca, duchowe / religijne, samopoczucie emocjonalne itp.) Daje szybki podgląd, które obszary życia mogą wymagać uwagi
Uporządkowany Zapis	Pogrupowanie i uporządkowanie serii zdań w celu ujawnienia konsekwentnie pogłębiających się warstw informacji i własnej świadomości
Grupowanie	Skojarzenie z centralnym słowem lub frazą. Linie i koła łączą kluczowe myśli i skojarzenia z centralnym rdzeniem. Pracuj szybko, aby zmaksymalizować wyniki. W celu zsyntetyzowania wyników możesz pisać krótkimi zdaniami
Lista 100	Lista 100 pozycji na określony temat, z których wiele prawdopodobnie będzie powtórzeniami. Powtarzanie jest ważną częścią procesu. Tematy mogą dotyczyć każdego aktualnego wpisu (na przykład: 100 rzeczy, z których jestem smutny; 100 rzeczy, które potrzebuję lub chcę zrobić; 100 miejsc, które chciałbym zobaczyć). Na końcu listy pogrupuj odpowiedzi w tematy i zsyntetyzuj informacje

Arcydzieło	Napisz alfabet, A-Z lub dowolną kolekcję liter, pionowo w dół strony. Następnie napisz wiersz, w którym każda kolejna linijka zaczyna się od następnej litery. Zadanie doskonale nadaje się do wspólnego pisania i konfrontacji oraz współpracy w grupie. Uczestnicy mogą się dzielić swoimi pomysłami
Uchwyczone Chwile	Uchwycenie chwilowych wrażeń jest szczególnie znaczące dla emocjonalnego doświadczania. Ustalenie słów kluczowych nazywających emocje przydatnych przy stanie emocjonalnego wzburzenia, zachwytu, miłości itp.
Nienapisane listy	Metaforyczny przekaz do konkretnej osoby, który jest napisany z konkretną intencją, ale nie zostanie udostępniony
Szkic Postaci	Pisemny portret danej osoby lub aspektu jaźni. Można też pisać o emocjach, personifikując emocję i nadając jej określoną charakterystykę-wygląd, styl ubioru, osobowość i temperament
Dialog	Metaforyczna rozmowa napisana dwoma głosami. Może to być osoba lub przedmiot. Każdy lub cokolwiek może być odpowiednim partnerem do dialogu. Nie ma ograniczeń czasu, przestrzeni, fizycznej rzeczywistości czy dosłowności
Perspektywy	Zmiana punktu widzenia, który zapewnia inną perspektywę spojrzenia na wydarzenie lub sytuację
Trampolina	Rozpoczynając pisanie od pytania, myśli lub tematu można go wpleść w inne zdarzenie lub porzucić dla innej nagłej myśli

Swobodne Pisanie	Pisanie narracyjne. Kreatywny przepływ sesji pisania. Może być ustrukturyzowany przez dodanie limitu czasu lub limitu strony
------------------	--

### *6.3. Skrócona Skala Dyferencjału Semantycznego M.Szczepańskiej (SSDSMSZ)*

Dyferencjał semantyczny ma formę pytania i jest ilościową metodą badania oceny wrażenia jakiegoś zjawiska bądź obiektu, jakie wywoływane są u osoby badanej, bądź też postawy wobec tego zjawiska. Nazywany jest również skalą semantyczną lub skalą Ch.E. Osgooda, od nazwiska jej twórcy, amerykańskiego psychologa Charlesa E. Osgooda (1967,1969). Zazwyczaj jest to schemat składający się z szeregu przymiotników opozycyjnych umieszczonych na dwubiegunowej skali, budowanej w taki sposób, aby powiązane ze sobą stwierdzenia nie znajdowały się na tej samej stronie skali. Liczba przeciwstawnych par przymiotników może być dowolna, ale liczba par określających wymiar (jakość) zjawiska powinna być taka sama. „Zróznicowanie semantyczne, znane również jako polaryzacja lub profil polaryzacji, a rzadziej jako różnica wrażenia, było pierwotnie metodą skalowania popularną pod koniec lat pięćdziesiątych XX wieku. Celem było ustalenie, jakie postawy lub odczucia ludzie kojarzą z określonymi przedmiotami, rzeczami, zjawiskami lub faktami. W tym przypadku osobom testującym prezentowane są przeciwstawne pary przymiotników dla określonego terminu, takiego jak „samochód”, np. głośno-cicho, bezpiecznie-niebezpiecznie, czysto-brudne, na przeważnie 1950-punktowej skali z punktem neutralnym, przy czym osoby rozwiązujące test muszą wtedy subiektywnie zdecydować o cechach zjawiska czy przedmiotu”(Ch.E. Osgood,G.J. Suci, P.Tannenbaum 1967, ss. 23-24).

„Test Przymiotników i Dyferencjał Semantyczny to testy opracowane w celu badania znaczenia pojęć i pomiaru postaw, wykorzystywane również do pomiaru cech osobowości. Są jednym ze sposobów stosowanych w próbach uzyskiwanie subiektywnych sprawozdań dotyczących „Ja”. Test



przymiotnikowy polega na zaznaczaniu przez badanego przymiotników, które w jego ocenie opisują go w najlepszy sposób. Dyferencjał semantyczny jest przeprowadzany za pomocą siedmiostopniowych skal, dotyczących przymiotników będących biegunowymi przeciwieństwami (na przykład: dobry, zły). Jej zadaniem jest umiejscowienie na nich punktów „Moje Ja” i „Moje Ja Idealne”. Q-sort jest elastycznym narzędziem badawczym, ponieważ uzyskane dzięki niemu dane z jednej strony mogą posłużyć do wykorzystania w analizie statystycznej, a z drugiej strony umożliwia on pewną dowolność w decyzji badacza dotyczącej wykorzystanych skal. Narzędzie to nie jest więc wystandaryzowane, bowiem używane pojęcia mogą zostać wybrane jedynie w odniesieniu do konkretnej osoby badanej”( O.P. John, L.A. Pervin, 2002, ss. 179-180). Obecnie dyferencjał semantyczny ma szerszy zakres zastosowań, na przykład w badaniach rynku lub w ankietach wśród klientów sprzedażowych.

Aktualnie dyferencjał semantyczny jest jednym z najczęściej wykorzystywanych narzędzi do badań postaw ludzkich. Opiera się głównie na aspektach ściśle psychologicznych, przez co z powodzeniem znajduje zastosowanie w badaniu rynku. Głównym celem takiego badania jest szybkie ustalenie, jaki rodzaj odczucia dominuje w danej zbiorowości w kontekście określonego problemu badawczego. W ten sposób można dowiedzieć się, czy badana próba przejawia wobec zjawiska cechy pozytywne, negatywne, czy raczej obojętne. W badaniach społecznych dyferencjał semantyczny umożliwia szybkie zdobycie danych na temat „stosunku emocjonalnego jednej osoby lub całej zbiorowości, różnic znaczeniowych dla poszczególnych badanych osób lub całej zbiorowości, ilości negatywnych, neutralnych lub pozytywnych emocji, ilości zdecydowanych bądź niezdecydowanych odpowiedzi, mechanizmu danych postaw, jak również składających się na nią czynników, oraz zmiany w zachowaniach wynikających z różnych zdarzeń, czy czasu, w którym się wydarzyły”( Ch.E. Osgood, J.H.Snyder, 1969, ss. 12 -13). Dyferencjał można wykorzystać w fazie diagnostycznej, a także podczas ewaluacji. Pozyskane w ten sposób dane, są często kodowane w formie tzw. rankingów.

Konstruując dyferencjał semantyczny, można skorzystać z dwóch podejść (Ch.E. Osgood, J.H.Snyder, 1969). Podejście zewnętrzne w którym, doboru przymiotników dokonuje badający. W odpowiedziach są podane dokładne przymiotniki odnoszące się do badanego zjawiska, badany może wybrać jeden z nich lub podejścia intuicyjnego gdzie doboru przymiotników dokonuje sam badany.

Narzędzie, które chcę zaprezentować w tej książce jest mojego autorstwa (M.Szczepańska 1990, 1993). Zbudowałam je i wykorzystałam do badań nad werbalizacją emocji przez dzieci i młodzież. Wykorzystałam zdolność badanych do stosowania znaczenia konotacyjnego wobec zjawisk, rzeczy lub osób wobec których badani są w stanie określić swój stosunek emocjonalny. Skrócona Skala Dyferencjału Semantycznego M.Szczepańskiej (SSDSMS) posiada trzy stopnie (ujemny, obojętny, dodatni) rozmieszczone na skali. Ponieważ badania można przeprowadzać na dzieciach od 7 roku życia, w początkowej fazie badań dla ułatwienia użyto rysunków nazywanych przez dzieci buźkami. Nad skalą wpisywane było oceniane przez badanych pojęcie, rzecz, osoba lub zjawisko. W poniższym przykładzie MAMA.

Rysunek 19

Skrócona Skala Dyferencjału Semantycznego M.Szczepańskiej (SSDSMS)

pojęcie, rzecz, osoba lub zjawisko

MAMA



ujemne

wiem, że to źle

to mnie oburza

to mnie denerwuje



obojętne

to mnie nie porusza

to mnie nie obchodzi

dla mnie jest to obojętne



dodatnie

to mnie zachwyca

to podoba mi się

to jest bardzo dobra cecha

W badaniu dzieci i młodzież werbalizowała emocje i wyrażając swój stosunek przyporządkowywała przymiotniki do poszczególnych miejsc na skali. Oryginalnym zamysłem było poszerzanie słownictwa badanego i pomoc w nazywaniu określonych emocji. Badani, nad skalami pracowali pojedynczo. Nadzorujący badania pomagał tym, którzy mieli problemy z ortografią,

bowiem mogło to stanowić barierę w werbalizacji. Wybierał też osoby, które swoje określenia zapisywały pod skalą na tablicy. Inni uczestnicy badań mogli je wykorzystać do swoich skal umieszczając je w dowolnym miejscu. Skale nie były oceniane, ani nie wywierano na badanych nacisku co do zapisanych ilości przymiotników. Aby podkreślić użyteczność skali badani w oparciu o swoje skale sporządzali opis pojęcia, rzeczy, osoby lub zjawiska co sprzyjało utrwaleniu w mowie i piśmie nowego słownictwa. Wszystkie skale miały wysoki poziom oryginalności. Posiadały charakter indywidualny bo dotyczyły swoich wewnętrznych emocji.

W wyniku trzyletniego eksperymentu okazało się, że badani (uczniowie klas I-III szkoły podstawowej) z grup eksperymentalnych w znacznej mierze poszerzyli swoje słownictwo ( wskaźnik ilościowy: średni wskaźnik to 0,9 wyrazu w każdej sesji) oraz odnotowano wzrost jakości słownictwa w liczbie niepowtórzonych przez innych określeń. Ilość przymiotników wzrastała sukcesywnie w trakcie całego eksperymentu i w trzecim roku wynosiła już średnio około 40 przymiotników na jednego badanego.

*Propozycja ćwiczenia : Oceń swoje miejsce nauki ( szkoła, uczelnia)*

Indywidualne zapisywanie zwerbalizowanych emocji wobec miejsca nauki. Budowanie oceny na podstawie zapisanych przymiotników w formie ustnej lub pisemnej.



## *Rozdział VII*

### *Kolory predyspozycji zawodowych*

#### *7.1. Astrologia a wybór zawodu*

W aktualnych badaniach naukowych znajdujemy powiązanie między zjawiskiem dziedziczności oraz kosmosem. Wygląda na to, że „układ genów jest w jakiś sposób zdeterminowany przez układ planet w momencie poczęcia, zaś urodzenie dziecka skorelowane jest z narodzinami rodziców i układem ich genów, co każe nam zainteresować urodzeniowym układem planet naszych dziadków(...) Być może, okaże się, że planety powodują urodziny w określonym momencie ze względu na pewną genetyczną wrażliwość odziedziczoną przez dziecko po rodzicach (...). Uzyskana dotychczas wiedza wskazuje jednoznacznie, że dziedziczność, chociażby częściowo, związana jest z pozycjami planet w momencie urodzenia, który z kolei nie pozostaje bez wpływu na kierunek obranego zawodu i stopień osiąganego sukcesu w trakcie jego wykonywania” (R.F.Prinke i L.Weres, 1982a, 109-110).

W swojej książce R.F.Prinke i L.Weres (1982) opisują znaczenie astrologii w edukacji uznając je za narzędzie do poznawania dziecka i prognozowania nadchodzących kryzysów. Stąd wniosek, że nawet skromna znajomość astrologii przez nauczyciela zwiększyłaby efektywność jego pracy z uczniem. Dowodów na ten fakt dostarczył w 1975 roku P.Harding „twierdząc, że na podstawie horoskopów dzieci o zachwianej równowadze umysłowej potrafi przewidzieć okresy i charakter przyszłych zaburzeń „(R.F.Prinke i L.Weres, 1982, ss 116-117). Współcześnie w Phoenix znajduje się szkoła w której uczniowie uczą się czytać i układać horoskopy. Według nich następuje indywidualna modyfikacja programu nauczania i tempa pracy ucznia. Astrologia może także pomagać w wyborze zawodu według powiedzenia „doświadczasz tego, czego dotyczy twoja mapa”. Poradnictwo astrologiczne może pomóc rodzicom i uczniom w rozwiązywaniu

problemów w nauce. W momencie urodzenia osiągnięcia edukacyjne są widoczne w określonych domach, i tak dom 2. (edukacja podstawowa), 4., 5.( szkolnictwo wyższe i edukacja zawodowa), 9.(szkolnictwo wyższe) i 10.( wybór zawodu). Siła Merkurego sprzyja edukacji, Jowisz inteligencji, a Księżyc jest konieczny do osiągania następnych szczebli edukacyjnych. W przypadku, gdy więcej, niż jedna planeta jest silna, dziecko może być multitalentne lub wielozawodowe. Píše na ten temat S.N. Rao (2019), która na podstawie wieloletnich badań i pracy w tak zwanym poradnictwie edukacyjnym wskazuje na silne powiązania między znakiem zodiaku, a szansą na karierę w określonym zawodzie.

M. Gauquelin (1994 ) na podstawie 50000 horoskopów urodzeniowych przeprowadzonych badań stwierdził, że w momencie urodzenia wybitnej osobowości niektóre planety wykazują wyraźne i wysoce statystycznie tendencje do występowania w fazie wchodzenia lub kulminacji albo podobną tendencję do unikania takiej pozycji. Wśród przeciętnych osobowości takiej tendencji nie stwierdzono. Badania M.Gauquelin (1994) skrytykowano w 2011 roku. Autorami było kilku francuskich naukowców. Nie znaleźli oni dowodów statystycznych na powiązanie układu planet z charakterem i zawodem badanych argumentując to, iż energia planet jest tak niska ( fizyczny mechanizm), że nie może generować zmian w osobowości urodzonych w danym dniu. S.Hawking (2015) w jednym ze swoich wykładów stwierdził "powodem dla którego większość naukowców nie wierzy w astrologię, jest to, że nie jest ona zgodna, z naszymi teoriami które zostały potwierdzone eksperymentalnie"(s.24).Brak dowodów naukowych nie umniejsza faktu, iż astrologia ma się dobrze i w dzisiejszych czasach zyskuje na znaczeniu.

#### Tabela 70

Osoby urodzone z Jowiszem w strefie wysokiej aktywności: wschód, górowanie, zachód, dołowanie ( M.Gauquelin, 1994, ss. 30-59)

kolor - pomarańczowo-beżowy	
Jowisz w strefie wysokiej aktywności sprzyja urodzeniom polityków i osobom pragnącym władzy, kanclerzom, doradcom osobistym, rzecznikom politycznym, doradcom podatkowym i bankowym, kasjerom, prawnikom, nauczycielom, księżom ale także gwiazdom rozrywki i osobom o dużych ambicjach, osobom żądnych przygód i sportowcom	
postaci pozytywne urodzone w strefie wysokiej aktywności Jowisza:Elżbieta I; Ludwik XIV;F.D. Roosevelt;L.B. Jonson;M.Callas, Elvis; Raimu;H.Lyautey;J.Cousteau; Lord Byron;H. Miller; Emil Zola;J.Borotra; P. Gonzales	
postaci negatywne urodzone w strefie wysokiej aktywności Jowisza: Hitler; Himmler; Goebbels; Heydrich; Bormann; Eichmann	

typowe cechy Jowisza	apodyktyczny, awanturniczy, bezkompromisowy, błyskotliwy, budzi respekt, ciepły, cięty język, czarujący, despotyczny, dobra prezencja, dobry humor, dobry organizator, dominujący, dowcipny, dumny, dyskutant, ekspansywny, ekstrawagancki, elegancki, elokwentny, entuzjastyczny, gestykułuje, gniewny, hałaśliwy, impertynencki, jowialny, komunikatywny, korzysta z okazji, kpiarz, lekceważący, łatwo się unosi, ma poczucie humoru, nieobliczalny, niepokojący, nieroztropny, nieustępliwy, niezależny, nie znosi samotności, obraźliwy, odważny, optymista, otwarty, pełen wdzięku, pewny siebie, pochopny, popisuje się, pompatyczny, porywczy, poszukiwacz przygód, potężny, pretensjonalny, próżny, przedsiębiorczy, przywódca, radosny, sarkastyczny, stanowczy, swobodny, sympatyczny, szczery, śmiały teatralny, tyran, umie się zachować, uparty, uśmiechnięty, uwodzicielski, wesoły, władczy, wojowniczy, zabawny, zapalczywy, zdeterminowany, zdobywa przewagę, zewnętrzny, złośliwy, zuchwały, zwycięzca
Ankieta	każda odpowiedź „tak” jest oznaką charakteru Jowiszowego. Suma 20 odpowiedzi „tak” wskazuje na charakter Jowiszowy w najwyższym stopniu i odwrotnie 20 odpowiedzi na „nie” wskazuje, iż nie ma w Tobie Jowisza. Połowa odpowiedzi na tak zmusza do zastanowienia się nad tym ile jest w Tobie charakteru Jowiszowego
	1. Cenię swoją niezależność i nie lubię być prowadzony za rękę
	2. Swoje opinie wyrażam głośno, a nawet w sposób wyzywający
	3. Zwykle jestem optymistą
	4. Nie lubię, gdy ktoś dominuje nade mną
	5. Zazwyczaj jestem pełen radości
	6. Angażuję się emocjonalnie, gdy mnie pytają o zdanie w jakiejś sprawie
	7. To, co robię, jest często spowodowane dumą lub poczuciem honoru
	8. Wypowiadam się łatwo, mówię swobodnie, używam gestów
	9. W grupie w naturalny sposób zostaję przywódcą
	10. Chętnie organizuję pracę innym
	11. Potrafię być tyranem we własnym domu
	12. Nie pozwalam innym wtrącać się w moje sprawy
	13. W towarzystwie czuję się bardzo pewnie
	14. Zdarza się, że mówię coś szokującego, aby zobaczyć jak ludzie zareagują
	15. Chętnie towarzyszę innym w ich radościach i zmartwieniach

16.	Przyznawanie się do błędów sprawia mi trudność
17.	Często robię ludziom sarkastyczne uwagi
18.	Umiem wypowiadać się na forum publicznym
19.	Rzadko ulegam cudzym wpływom
20.	Lubię publicznie okazywać jaki jestem oryginalny

Tabela 71


Osoby urodzone z Saturnem w strefie wysokiej aktywności: wschód, górowanie, zachód, dołowanie ( M.Gauquelin, 1994, ss. 60-91)

Kolor - żółto-beżowy	
Saturn w strefie wysokiej aktywności sprzyja urodzeniom naukowców, filozofów, pisarzy, introwertycznym politykom i aktorom, ale także poszukiwaczom skarbów, górnikom, informatykom, inżynierom, programistom, stróżom	
postaci pozytywne urodzone w strefie wysokiej aktywności Saturna: L.Carroll; Montaigne; Ch.F. Ramuz; A. Camus;A. Christie; Ch, Chaplin; M. Chevalier; J. Gabin; R. Nixson; M. Kopernik;G. Cuvier	
typowe cechy Saturna:	bierze wszystko serio, bojaźliwy, ceniony, chłodny, cichy, cierpliwy, dbały, dokładny, drobiazgowy, dyskretny, głęboki, kieruje się rozsądkiem, małomówny, maniakałny, mądry, melancholik, milczący, niemodny, nieokazały, niepewny siebie, nieśmiały, nietowarzyski, nieufny, niezdecydowany, niezręczny, nad wyraz uczuciowy, nie znosi improwizacji, oddany, odludek, opanowany, ostrożny, oszczędny, oziębły, pedantyczny, pełen obaw, pełen wątpliwości, pesymista, pilny, pomysłowy, ponury, potrafi słuchać poważny, powściągliwy, powolny, pracowity, precyzyjny, przestrzega zasad, punktualny, racjonalny, rozważny, rzeczowy, samotny, skromny, skrupulatny, skryty, skupiony, samotny, spokojny, stały, sumienny, surowy, systematyczny, sztywny, ścisły, tajemniczy, troskliwy, trzyma się z boku, umiarkowany, usuwający się, uważny, wierny, wybredny, wytrwały, zaabsorbowany, zamknięty w sobie, zamyślony, zastanawia się, zaufany, zdrowy rozsądek, zdyscyplinowany, zrównoważony, zwięzły w słowach, zwykły, z dystansem, z godnością, z rezerwą
Ankieta	każda odpowiedź „tak” jest oznaką charakteru Saturna. Suma 20 odpowiedzi „tak” wskazuje na charakter Saturnowy w najwyższym stopniu i odwrotnie 20 odpowiedzi na „nie” wskazuje, iż

	nie ma w Tobie Saturna. Połowa odpowiedzi na tak zmusza do zastanowienia się nad tym ile jest w Tobie charakteru Saturna
1.	Decyzje podejmuję powoli i z wahaniem
2.	Swoje problemy wolę rozwiązywać sam; nie lubię chodzić do innych po poradę
3.	Publiczne wypowiedzianie się sprawia mi trudność; czuję się wtedy uszywniony
4.	Jestem typem spokojnego domatora i nie lubię rozstawać się z rodziną
5.	Wobec większości osób zachowuję dystans i rezerwę
6.	Lubię być ubrany rozsądnie, tak, aby nie wyróżniać się w tłumie
7.	Sprawia mi przyjemność praca nad szczegółami
8.	Nie staram się robić wrażenia na innych
9.	Sprawy sporne wolę załatwiać listownie niż osobiście
10.	Nie mam wielu przyjaciół, ale na tych, których mam, mogę naprawdę polegać
11.	Na publicznych zebraniach wolę się nie odzywać
12.	Jestem precyzyjny i dbam o szczegóły
13.	Wobec ludzi jestem nieśmiały
14.	Łatwo wycofuję się we własne myśli i fantazje
15.	Nie lubię częstych zmian zajęć
16.	Wolę przyjść zbyt wcześnie na spotkanie, niż się spóźnić
17.	Niekiedy brakuje mi wiary we własne siły
18.	Lubię zbierać różne przedmioty
19.	Wydaje mi się, że człowiek z natury jest raczej zły
20.	Potrafię spokojnie czekać, aż przyjdzie właściwy czas na spełnienie moich ambicji

Tabela 72

Osoby urodzone z Marsem w strefie wysokiej aktywności: wschód, górowanie, zachód, dołowanie ( M.Gauquelin, 1994,ss 91-121)

kolor – czerwony	
Mars w strefie wysokiej aktywności sprzyja urodzeniom menadżerów, bohaterów wojennych, pracownikom fabryki broni, wojskowym, policjantom, strażaków, chemikom, rzeźników, mistrzów sportu, chirurgom, denty stom, gwałtownym artystom oraz muzykom	
postaci pozytywne urodzone w strefie wysokiej aktywności Marsa: H. Dtererding; "Seep" Dietrich; Admirał Canaris; Marszałek F. d'Espery; Mo hamad Ali; J. Cruyff; J.Clark; Picasso; Gauguin; Van Gogh; Mozart; Schubert; Verdi; Boulez	
typowe cechy Marsa	agresywny, aktywny, apodyktyczny, awanturni czy, bezpośredni, bojowy, brawurowy, brutalny, buntowniczy, budzi respekt, burzliwy, czujny,




	<p>dąży do sukcesu, dynamiczny, dzielny, dziki, energiczny, entuzjastyczny, gniewny, groźny, gwałtowny, hałaśliwy, lubi trudności, męski, mężny, mocny, mściwy, nagły, natrętny, niecierpliwy, niepohamowany, nieprzejednany, nieustrudzony, nieustępliwy, odporny, odważny, pełen wigoru, pracowity, przebojowy, przedsiębiorczy, przenikliwy, ryzykant, silna wola, silny, siła przebicia, skory do czynu, solidny, sprawny, stanowczy, stawia opór surowy, szaleńczy, szorstki, śmiały, trzeźwo myślący, tupet, twardy, uparty, używa przemocy, waleczny, pełen werwy, wojowniczy, wybuchowy, wytrzymały, łatwo się wścieka, zaczepny, zaradny, zawzięty, zuchwały, złośliwy, żarliwy, żywiołowy</p>
Ankieta	<p>każda odpowiedź „tak” jest oznaką charakteru Marsa. Suma 20 odpowiedzi „tak” wskazuje na charakter Marsowy w najwyższym stopniu i odwrotnie 20 odpowiedzi na „nie” wskazuje, iż nie ma w Tobie Marsa. Połowa odpowiedzi na tak zmusza do zastanowienia się nad tym ile jest w Tobie charakteru Marsa</p>
1. Umiem szybko uruchomić swoją energię	
2. Swoje decyzje lubię od razu wprowadzać w życie	
3. Nie porzucam przedsięwzięcia, nawet jeśli jego cel jest rudny do osiągnięcia	
4. Im trudniejszy problem napotykam, tym bardziej zależy mi na tym, aby go rozwiązać	
5. Jestem nieszczęśliwy, gdy nie mam co robić	
6. Lubię pracę, która wymaga wysiłku	
7. Cieszy mnie, gdy moi koledzy nie oszczędzają się w pracy	
8. Bywam agresywny; łatwo wpadam w złość, ale mój gniew nie trwa długo	
9. Jako dziecko, lubiłam bić się z kolegami	
10. Potrzebuję więcej ćwiczeń fizycznych niż przeciętny człowiek	
11. Wolę sam uprawiać sport, niż kibicować zawodowcom	
12. Kiedy gram w jakąś grę, to bardziej niż na przyjemności zależy mi na wygranej	
13. Jestem pełen sił życiowych	
14. Nie toleruję marzycielstwa	
15. Wolę skupić się na planach na przyszłość, niż z nostalgią wspominać to, co było	
16. Brakuje mi dyplomatycznego podejścia; wobec znajomych, bowiem bywam zbyt bezpośredni, a nawet brutalny	
17. Nie waham się mówić moim znajomym, że nie zgadzam się z nimi	

18.	Gdy mam osiągnąć to, co postanowiłem, to mało mi zależy na tym, co inni o mnie myślą
19.	Trudno mnie onieśmielić
20.	Muszę być twardy, aby osiągnąć to, czego chcę

Tabela 73

Osoby urodzone z Księżycem w strefie wysokiej aktywności: wschód, górowanie, zachód, dołowanie ( M.Gauquelin, 1994,ss. 122-148)

kolor –niebiesko- biały, szary 	
Księżyc w strefie wysokiej aktywności sprzyja urodzeniom osób pragnących za wszelką cenę komunikować się z innymi, pisarzy, dyplomatów, naukowców ale także podróżników, rybaków, żeglarzy, stewardes lub stewardów, sprzedawców, właścicieli pralni, farmaceutom lub właścicielom apteki, hodowcom zwierząt gospodarskich, kucharzom, położnikom, rybakom, pielęgniarce, działaczom społecznym	
postaci pozytywne urodzone w strefie wysokiej aktywności Księżyca: Shelley; A.Gide; P. Vale'ry; G. Flaubert; G.B. Shaw; M. Pagnol; C. Flammarion; J.D.Watson	
postaci negatywne urodzone w strefie wysokiej aktywności Księżyca: H.Goering	
typowe cechy Księżyca	afektowny, beztroski, braterski, chwiejny, czuły, delikatny, dobre serce, dobroduszny, dyplomatyczny, dziecinny, dziwaczny, fantasta, finezyjny, gościnny, grzeczny, hojny, humanitarny, kapryśny, lekkomyślny, leniwy, litościwy, łatwo się wzrusza, marzyciel, ma wielu przyjaciół, modny naiwny, niedbały, niedokładny, niefrasobliwy, nieostrożny, niepewny, nierozważny, niestały, niezdecydowany, nie autorytarny, nonszalancki, opiekuńczy, pełen oddania, pobłażliwy, podatny na wpływ, podporządkowuje się, poetycki, pojętny, posłuszny, poufały, powierzchowny próżny, prostoduszny, przyjazny, przystępny, przywiązuje się, rozmowny, roztargniony, ruchliwy, snob, subtelny, swawolny, szczery, tolerancyjny, towarzyski, ulega namiętnościom, uległy, uprzejmy, usłużny, wrażliwy, wspaniałomyślny, wszechstronny, wyczulony wobec innych, wyobraźnia, wyrozumiały, włóczęga, zmienny, zmieszany, zręczny, życzliwy, żywi iluzje
Ankieta	każda odpowiedź „tak” jest oznaką charakteru Księżyca Suma 20 odpowiedzi „tak” wskazuje na charakter Księżycowy w najwyższym stopniu i odwrotnie 20 odpowiedzi na „nie” wskazuje, iż nie ma w Tobie Księżyca. Połowa odpowiedzi na

	tak zmusza do zastanowienia się nad tym ile jest w Tobie charakteru Księżycowego
1.	Uważam, że jestem towarzyski
2.	Wolę uczestniczyć w zebraniach publicznych, aniżeli je obserwować
3.	Wolę spędzać czas z ludźmi niż sam
4.	Mam wielu przyjaciół i widuję ich możliwie najczęściej
5.	Moi przyjaciele i rodzina są dla mnie kluczową sprawą, jeśli chodzi o poczucie własnej wartości
6.	Przywiązuję się do ludzi i jestem wobec nich tolerancyjny
7.	Mam poczucie, że dla bliskich ludzi jestem jak brat (siostra)
8.	Łatwo i z humorem przystosowuję się do zmieniających się okoliczności
9.	Bywam kapryśny
10.	Zdarza się, że zapominam o umówionych spotkaniach
11.	Gdy muszę czekać, staję się niecierpliwy i czekanie wyprowadza mnie z równowagi
12.	Dochowywanie tajemnic nie jest moją mocną stroną
13.	Często zgadzam się z całym zdaniem, które ktoś przed chwilą wypowiedział
14.	Łatwo mi zasugerować, abym kupił coś, czego nie chcę
15.	Łatwo coś rozprasza moją uwagę i z tego roztargnienia wynikają kłopotliwe sytuacje
16.	Zdarza mi się, że na niczym mi nie zależy, jestem nonszalancki i leniwy
17.	Lubię mieć szefa, który odpowiada za to, co robię
18.	Nie lubię pracy, która wymaga skrupulatnej uwagi
19.	Gdy zostaję sam, bardziej absorbują mnie myśli i marzenia, niż robienie czegoś
20.	Jestem czuły na punkcie najnowszej mody

Tabela 74

Osoby urodzone z Wenus w strefie wysokiej aktywności: wschód, górowanie, zachód, dołowanie ( M.Gauquelin, 1994,ss. 149-170)

kolor - pomarańczowy	
Wenus w strefie wysokiej aktywności sprzyja urodzeniom muzyków, aktorów, naukowców, fotografów, poetów, tancerzy, stylistów, projektantów wnętrz, sprzedawcom sztuki, kwiatów, kosmetyków, odzieży oraz rękodzieła	
postaci pozytywne urodzone w strefie wysokiej aktywności Wenus: R. Schumann; G. Peck; J. Marias; Caruso; A. Fleming; M. Monroe; B. Bardot	
typowe cechy Wenus	czarujący, delikatny, elegancki, kochany, łagodny, miły młodzieńczy, pełen kurtuazji, pochlebca, poetycki, powabny, przyjemny, subtelny, sympatyczny, szarmancki, uprzejmy, uroczy,

	usłużny, uwodzicielski, życzliwy,
antywenusowe cechy	agresywny, bezpośredni, brutalny, choleryk, gwałtowny, kipiący życiem, kłótniwy, niepomysłowy, porywczy, przykry, roztropny, stanowczy, szczery, szorstki, twardy tytan pracy, uparty, wybuchowy, zapalczywy, zawzięty
Ankieta	każda odpowiedź „tak” jest oznaką charakteru Suma 20 odpowiedzi „tak” wskazuje na charakter w najwyższym stopniu i odwrotnie 20 odpowiedzi na „nie” wskazuje, iż nie ma w Tobie. Połowa odpowiedzi na tak zmusza do zastanowienia się nad tym ile jest w Tobie Wenusowego charakteru
	1. W rozmowach staram się doprowadzić ludzi do zgody
	2. Ludzie uważają, że jestem miły
	3. Myślę, że innym łatwo przychodzi mnie polubić
	4. Dbam o to, aby ludziom, którzy nie zgadzają się ze mną, pozostawić takie wyjście, przy którym zachowają twarz
	5. Lubię poczucie, że wszyscy mnie kochają
	6. Uważam, że nie muszę w każdej sytuacji mówić całej prawdy
	7. Łatwo ulegam emocjom i wzruszam się do łez
	8. Trudno u mnie wywołać prawdziwy gniew
	9. Trudno mnie popchnąć do jakichś gwałtownych czynów
	10. Podczas zajadłych sporów staram się innym zejść z oczu
	11. W naturalny sposób mówię ludziom miłe słowa
	12. Nie potrafię oprzeć się zachciankom
	13. Dla osiągnięcia celu wolę używać okrężnych słów
	14. Lubię kwiaty, psy i inne domowe zwierzęta
	15. Jestem obdarzony wdziękiem
	16. Lubię się zachwycać dziełami sztuki (nawet, gdy sam nie jestem twórcą)
	17. Łatwiej niż większość ludzi przyznaję się do błędów
	18. Będąc towarzyskim wolę mieć wybór, co do swoich znajomych
	19. Z natury jestem uśmiechnięty i uwodzicielski
	20. Jestem bardziej dyplomatą niż twardym zawodnikiem

Tabela 75

Charakter Jowiszowo-Marsowy : Osoby urodzone z Jowiszem i Marsem w strefie wysokiej aktywności: wschód, górowanie, zachód, dołowanie ( M.Gauquelin, 1994,ss. 171-174)

kolor – brunatny

( mieszanka czerwonego, pomarańczowego, beżowego)

Jowisz i Mars : osoby o bardzo silnej osobowości, silnej woli, osobowości dynamicznej, osoba realizująca się poprzez dominację nad innymi

postaci urodzone w strefie wysokiej aktywności Jowisza i Marsa: B. Disraeli; P.H. Spaak; R. Kopa	
typowe cechy	agresywny, bezlitosny, bezwzględny, bohaterski, egzaltowany, entuzjastyczny, gwałtowny, impulsywny, niecierpliwy, nieumiarkowany, niezależny, niepokonany, o cechach przywódczych, odważny, pełen życia, silny, skłonny do przesady, szczery, szybko reaguje, śmiały, zawzięty, zgryźliwy, żywiołowy

Tabela 76

Charakter Jowiszowo-Saturnowy : Osoby urodzone z Jowiszem i Saturnem w strefie wysokiej aktywności: wschód, górowanie, zachód, dołowanie ( M.Gauquelin, 1994,ss. 174-178)

kolor – żółty pomarańcz i beżowy pomarańcz	
Jowisz i Saturn : osoby o skrajnych zachowaniach i ambiwalentnych poglądach	
postaci urodzone w strefie wysokiej aktywności Jowisza i Saturna : Galileusz; Robespierre; P.Newmann, L. de Funes	
typowe cechy	skrajnie różne zachowania : od dumy do braku poczucia własnej wartości, od wesołości do zapadania się w siebie, od pewności do lęku, od pewności siebie do usuwania się na bok, od dominacji do trzymania się na uboczu, od elokwencji do strachu przy wystąpieniach publicznych, od towarzyskości do samotności

Tabela 77

Charakter Jowiszowo- Księżycowy : Osoby urodzone z Jowiszem i Księżycem w strefie wysokiej aktywności: wschód, górowanie, zachód, dołowanie ( M.Gauquelin, 1994,ss. 178-182)

kolor – szary pomarańczowy, rozbielony pomarańcz, rozbielony szary, rozbielony beżowy	
Jowisz i Księżyc : osoby ekstrawertyczne i spójne poglądowo	
postaci urodzone w strefie wysokiej aktywności Jowisza i Księżyca: Dali; R.D.Laing; Appolinaire	
typowe cechy	ekstrawertycy, towarzyscy, obdarzeni wyobraźnią, niekonwencjonalni, ambitni, optymiści

Tabela 78

Charakter Jowiszowo- Wenusowy: Osoby urodzone z Jowiszem i Wenusem w strefie wysokiej aktywności: wschód, górowanie, zachód, dołowanie ( M.Gauquelin, 1994,ss. 182-183)

kolor – pomarańczowy z odcieniami beżu	
Jowisz i Wenus: osoby wykorzystujące osobisty urok do realizacji planów	
postaci urodzone w strefie wysokiej aktywności Jowisza i Wenus:H.Kissinger	
charakter Jowiszowo- Wenusowy	wdzięk, zamiłowanie do towarzystwa, dobre maniery, ambicja, duma, złotousty bystrzak, ma szczęście w egzaminach

Tabela 79

Charakter Saturnowo- Marsowy : Osoby urodzone Saturnem i Jowiszem w strefie wysokiej aktywności: wschód, górowanie, zachód, dołowanie ( M.Gauquelin, 1994,ss. 183-184)

kolor – czerwony pomarańcz	
Saturn i Mars : osoby introwertyczne, poważne ale zarazem entuzjastyczne i energiczne	
postaci urodzone w strefie wysokiej aktywności Saturna i Marsa:J.Anguétill	
charakter Saturnowo- Marsowy	koncentracja, uczciwość, lojalność, samokontrola, upór, wytrwałość, szczerowość, konsekwencja, pracowitość

Tabela 80

Charakter Saturnowo- Księżycowy : Osoby urodzone z Saturnem i Księżycem w strefie wysokiej aktywności: wschód, górowanie, zachód, dołowanie ( M.Gauquelin, 1994,ss. 185-186)

kolor – rozbielony żółty, szarżółty	
Saturn i Księżyc : osoby targane wewnętrznymi sprzecznościami	
postaci urodzone w strefie wysokiej aktywności Saturna i Księżycy: M.Proust;E. Duse	
charakter Saturnowo- Księżycowy	brak dynamizmu i energii, powaga, skłonność do melancholii, branie wszystkiego na serio, ciężka stabilność i przewidywalność

Tabela 81

Charakter Saturnowo- Wenusowy: Osoby urodzone z Saturnem i Wenus w strefie wysokiej aktywności: wschód, górowanie, zachód, dołowanie ( M.Gauquelin, 1994,ss. 186-187)

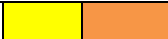
kolor – żółto-pomarańczowy		
Saturn i Wenus: osoby z tendencją do pozostawiania w tle, na drugim planie		
postaci urodzone w strefie wysokiej aktywności Saturna i Wenus: Bill Gates, Donald Trump, Ennio Morricone z Neptun		
charakter Saturnowo - Wenusowy	zbyt układne i ułożone, brak wiary we własne możliwości, schowana za uśmiechem	

Tabela 82

Charakter Marsowo- Księżycowy : Osoby urodzone z Marsem i Księżycem w strefie wysokiej aktywności: wschód, górowanie, zachód, dołowanie ( M.Gauquelin, 1994,ss. 187-189)


kolor – przyszarzony czerwony		
Mars i Księżyc : osoby komentujące działania wojenne, sporne, będące załącznikiem konfliktu		
postaci urodzone w strefie wysokiej aktywności Marsa i Księżyca: R.Louis; D. Day		
charakter Marsowo - Księżycowy	balansowanie na krawędzi pomiędzy nadmierną energią, ambicją a optymizmem i upartym zaufaniem do swoich możliwości i sił	

Tabela 83

Charakter Marsowo-Wenusowy : Osoby urodzone z Marsem i Saturnem w strefie wysokiej aktywności: wschód, górowanie, zachód, dołowanie ( M.Gauquelin, 1994,ss. 189-190)



kolor – czerwony pomarańcz		
Mars i Wenus : osoby agresywne i przebojowe ale uwodzicielskie		
charakter Marsowo- Wenusowy	połączenie przeciwieństw- czułość- szorstkość, wrażliwość- fizyczna siła, agresja-uprzejmość	

Tabela 84

Charakter Księżycowo-Wenusowy : Osoby urodzone z Księżycem i Wenus w strefie wysokiej aktywności: wschód, górowanie, zachód, dołowanie ( M.Gauquelin, 1994,ss. 190-191)

kolor – szaro- pomarańczowy		
Księżyc i Wenus : osoby tworzące harmonijną całość wdzięku i ułudy		

postaci urodzone w strefie wysokiej aktywności Księżyca i Wenus: V.Dejazet	
charakter Księżycowo-Wenusowy	kobiety o dużym temperamencie, duże powodzenie u płci przeciwnej, pełne gracji, niestałe w uczuciach

Tabela 85


Osoby urodzone bez dominującej planety ( M.Gauquelin, 1994,ss. 191-192)

kolor – brak	
osoby urodzone bez dominującej planety mają złożoną osobowość pełną cieni	
postaci urodzone w strefie wysokiej aktywności Saturna i Księżyca: M.Proust; E. Duse	
charakter Saturnowo-Księżycowy	pokrętna motywacja, sprzeczności w działaniu i uczuciach








Gwiazdę wskazuje Słońce, które przez rok przemierza całą ekliptykę i raz do roku tworzy aspekt koniunkcji z gwiazdą. Ponieważ gwiazdy, w odróżnieniu od planet, tkwią nieruchomo na ekliptyce, nie trzeba koniecznie uwzględniać roku urodzenia. Gwiazdy przesuwają się, bowiem po ekliptyce z prędkością około 1 stopnia na 100 lat. Gwiazdy pogrupowane są w gwiazdozbiory, które różnią się od siebie rozległością i ilością gwiazd. Dwanaście najstarszych gwiazdozbiorów użyło swoich nazw znakom zodiaku. Jednak z uwagi na zjawisko precesji granice gwiazdozbiorów nie pokrywają się ze znakami zodiaku.





Tabela 86




Znak zodiaku, a predyspozycje do zawodu (M. Krogulska, 2012,2014) z dodanymi kolorami




Baran Urodzonym w I dekanacie znaku (21.03 do 30.03) patronuje gwiazda Algenib	<ul style="list-style-type: none"> <li>gwiazda wojowników, odważnych przedsiębiorców i ludzi, którzy do późnej starości prowadzą aktywne życie</li> <li>szukają nowych wyzwań i z tego powodu często wplątują się w przeróżne kłopoty. Wychożą z nich cało dzięki odwadze i pomocy wysoko postawionych przyjaciół</li> <li>muszą dbać o zdrowie i nerwy, bo zbyt ni pośpiech i nerwowy tryb życia może przynieść wypadki urodzonym pod jej wpływem</li> </ul>
	kolor: czerwień 
Baran	<ul style="list-style-type: none"> <li>podopieczni kochają wolność i są prawdziwy-</li> </ul>









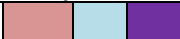
<p>Urodzonym w II dekanacie znaku (31.03 do 9.04) patronuje gwiazda Alpheratz</p>	<p>mi koneserami wszystkich życiowych przyjemności</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lubią ruch, zmiany, czekają ich w życiu częste przeprowadzki, a nawet wyjazd na dłuższy czas do obcego kraju</li> <li>• fascynują się nowoczesnymi wynalazkami i buntowniczymi ideami</li> <li>• mogą zdobyć sławę, jeśli tylko będą wytrwali i pokonają lenistwo, które niestety bywa główną wadą ich charakteru</li> </ul> <p>kolory: czerwień, szara czerwień  </p>
<p>Baran Urodzonym w III dekanacie znaku (10.04 do 19.04) patronuje gwiazda Al Resha</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przybliżają innym nowatorskie idee</li> <li>• są doskonałymi mówcami i nauczycielami, bo nie tylko lubią, ale i potrafią przekonywać innych</li> <li>• interesują się ezoteryką, szukają połączenia pomiędzy światem ducha i materii</li> <li>• są niestrudzonymi poszukiwaczami, odkrywcami, mają osobowość liderów</li> <li>• poświęcają się swojej pracy, nawet kosztem życia osobistego, ale ich dokonania zostaną docenione także przez potomnych</li> </ul> <p>kolory: czerwień, fioletowa czerwień  </p>
<p>Byk Urodzonym w I dekanacie znaku (20.04 do 29.04) patronuje gwiazda Hamal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• odznaczają się niezwykle silną wolą, a nawet uporem w realizacji swoich celów</li> <li>• potrafią szybko przeniknąć cudze tajemnice, a nawet wykorzystać je dla osiągnięcia swoich celów</li> <li>• wobec wrogów są bezwzględni, a wobec przyjaciół i swoich bliskich bardzo wymagający</li> <li>• nie kryją swoich opinii. Zawsze kierują się swoją wolą, a zdanie innych ludzi niewiele dla nich znaczy</li> <li>• mają zdolności ekonomiczne, potrafią sprawnie zarządzać swoim majątkiem, a szczęście w zdobywaniu bogactwa bardzo im sprzyja</li> </ul> <p>kolory: zielen, brąz , beż   </p>
<p>Byk Urodzonym w II dekanacie znaku (30.04 do 10.05) patronuje gwiazda Menkar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wielkie ambicje i niezwykle życiowe cele</li> <li>• silna intuicja, a często nawet zdolności jasnowidzenia</li> <li>• dobrze czują się wśród natury, ale grożą im wypadki z udziałem dużych zwierząt</li> <li>• powinni dbać, aby swoich zdolności nie wykorzystywać w złych celach i stale rozwijać się duchowo</li> <li>• religia i mistyka pozwoli im znaleźć większy</li> </ul>





	<p>cel w życiu, niż tylko gromadzenie środków materialnych i czerpanie przyjemności z banalnych rozrywek</p>
	<p>kolory: zieleń, brąz , czerwony beż </p>
<p>Byk Urodzonym w III dekanacie znaku (11.05 do 20.05) patronuje gwiazda Algol, zwana Głową Meduzy</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• czeka ich życie pełne nagłych zwrotów losu</li> <li>• trawią ich wielkie namiętności, a wszystko w ich życiu wydaje się być albo czarne, albo białe</li> <li>• działają według zasady „wszystko, albo nic”</li> <li>• interesują się okultyzmem, psychologią i potrafią skrycie wywierać wpływ na innych</li> <li>• Algol jest gwiazdą szaleńczo odważnych wojowników, którzy jednak mogą być niezwykle okrutni w stosunku do tych, którzy nie chcą podporządkować się ich rozkazom</li> <li>• nie powinni nigdy zapomnieć o szlachetnych celach i moralnych zasadach, bo jeśli zejdą na złą drogę, trudno im będzie z niej zawrócić</li> </ul>
	<p>kolory: jasna zieleń, jasny brąz , czerwony beż </p>
<p>Bliźnięta Urodzonym w I dekanacie znaku (21.05 do 31.05) patronuje królewska gwiazda Aldebaran, zwana Okiem Byka</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pozwala zająć wysoko, a szczególnie sprzyja żołnierzom i politykom</li> <li>• wpływ Aldebarana czyni człowieka przewidującym, inteligentnym, pozwala na realizację najbardziej nawet niezwykłych marzeń</li> <li>• Jej podopieczni często podróżują, bardzo łatwo odnajdują się w nowym otoczeniu</li> <li>• niebezpieczeństwami, przed którym przestrzega Aldebaran są pycha i nagłe napady złości. Kto im ulegnie, ten może stracić swoją szansę</li> </ul>
	<p>kolory : żółty, czerwony </p>
<p>Bliźnięta Urodzonym w II dekanacie znaku (1.06 do 10.06) patronuje gwiazda Rigel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• są niezwykle bystrzy i ruchliwi</li> <li>• mają zdolności przywódcze i potrafią dodać innym odwagi</li> <li>• dobrzy doradcy, dziennikarze, pośrednicy i handlowcy</li> <li>• czeka ich życie pełne ciężkiej pracy, która jednak przyniesie spodziewane efekty i zapewni im dostatek</li> <li>• im bliżej końca II dekanatu, tym mocniejszy jest wpływ gwiazdy Capella, patronki nauczycieli i naukowców</li> </ul>
	<p>kolory: żółty, czerwony </p>
<p>Bliźnięta</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gwiazda żołnierzów i generałów, którzy śmia-</li> </ul>





<p>Urodzonym w III dekanacie znaku (11.06 do 20.06) patronuje gwiazda Betelguese</p>	<p>łym manewrem zwyciężą swoich wrogów</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jej podopieczni są odważni, lubią podróże i zmiany</li> <li>• chętnie spędzają czas w wesołym towarzystwie</li> <li>• mają dar zjednywania sobie ludzi, dobrze czują się w nowym otoczeniu</li> <li>• otrzymają w życiu wiele korzystnych propozycji i okazji, ale nie zależy im zbytnio na zdobyciu majątku</li> <li>• w uczuciach trudno im się ustakować</li> <li>• żyją w biegu</li> <li>• są niepoprawnymi optymistami i nie przejmują się wcale tym, czego wymagają od nich inni ludzie</li> </ul> <p>kolory: żółty, czerwony </p>
<p>Rak Urodzonym w I dekanacie znaku (21.06 do 1.07) patronuje gwiazda Alhena</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pozwala na szybki awans</li> <li>• zadowolenie w wykonywanej pracy</li> <li>• szczęście w życiu rodzinnym</li> <li>• Jej podopieczni potrafią cieszyć się życiem, ale czasami bywają rozrzutni w zaspokajaniu swoich nagłych zachcianek</li> <li>• Alhena szczególnie sprzyja żołnierzom i osobom, które interesują się sztukami walki</li> <li>• potrafi walczyć o swoje interesy</li> <li>• Alhena zwana jest Piętą Achillesa, a więc jej podopieczni powinni szczególnie dbać o swoje stopy</li> </ul> <p>kolory: srebrny, srebrzysto szary, czerwony, żółty </p>
<p>Rak Urodzonym w II dekanacie znaku (2.07 do 11.07) patronuje gwiazda Syriusz</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gwiazda niespokojnych odkrywców i poszukiwaczy lepszego świata</li> <li>• muszą jednak uważać, aby pragnienie przygód i zbytnie zaufanie do swoich zdolności nie naraziło ich na niebezpieczeństwo, a nawet wypadek</li> <li>• Syriusz sprzyja odkryciu skarbu lub niespodziewanemu zdobyciu majątku</li> <li>• szczególnie sprzyja górnikom, hutnikom i osobom, które w swojej pracy zajmują się metalem</li> <li>• Syriusz zwany jest Pszą Gwiazdą, a więc jej podopieczni powinni strzec się groźnych psów</li> </ul> <p>kolory: srebrny, srebrzysto szary, żółty </p>
<p>Rak</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podopieczni są silni, pewni siebie i bardzo</li> </ul>

<p>Urodzonym w III dekanacie znaku (12.07 do 22.07) patronuje gwiazda Polluks</p>	<p>bezpośredni</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lubią pośpiech, sport i rywalizację z innymi</li> <li>• w dojrzałym wieku interesują się ezoteryką i mistyką</li> <li>• powinni dbać o nerwy, bo grożą im konflikty z otoczeniem i straty wywołane przez ukrytych wrogów</li> <li>• według tradycji czekają ich w życiu dwie wielkie szanse na poprawę losu, a więc ich niepoprawny życiowy optymizm nigdy nie idzie na marne</li> </ul>
	<p>kolory: srebrny, srebrzysto szary, fioletowy, żółty</p> 
<p>Lew Urodzonym w I dekanacie znaku (23.07 do 1.08) patronują gwiazdy Asellus</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• osoby bardzo odpowiedzialne, na których słowie zawsze można polegać</li> <li>• uprzejmi, cieszą się wielką sympatią otoczenia, mają wesołą i szczodłą naturę</li> <li>• trudno ich rozzłościć, jednak. jeśli tak się stanie, ich dobre cechy nagle zamieniają się w przeciwieństwo. Potrafią wtedy mścić się, nawet kosztem zrujnowania samych siebie</li> <li>• według tradycji powinni szczególnie pilnować ognia w swoim domu, aby nie spotkał ich wypadek</li> </ul>
	<p>kolory: złoty, pomarańczowy, żółty</p> 
<p>Lew Urodzonym w II dekanacie znaku (2.08 do 12.08) patronuje gwiazda Acubens, zwana Pazurami</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niezwykle żywotni, energiczni i idą przez swoje życie przebojem</li> <li>• mają skłonność do podporządkowywania swojego życia jednemu celowi, przez co brakuje im równowagi między życiem prywatnym, a zawodowym</li> <li>• gwiazda sprzyja odkrywaniu sekretów, pracy w wojsku, wywiadzie lub policji</li> <li>• Jej podopieczni powinni dbać o właściwą dietę i dobre towarzystwo przy posiłkach, bo według tradycji mogą paść ofiarą zatrucia</li> </ul>
	<p>kolory: złoty, pomarańczowy, żółty</p> 
<p>Lew Urodzonym w III dekanacie znaku (13.08 do 22.08) patronuje królewska gwiazda Regulus, zwana Sercem Lwa lub Strażnikiem Północnego Nieba</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stworzeni do bohaterskich czynów, za które wszyscy będą ich podziwiać</li> <li>• osiągną w życiu sukces, a nawet zdobędą fortunę</li> <li>• potrafią wywierać wpływ na innych</li> <li>• cieszą się w otoczeniu wielkim autorytetem</li> <li>• mają w swoim otoczeniu wielu naśladowców i pochlebców</li> <li>• powinni jednak powściągnąć swoje autokra-</li> </ul>

	<p>tyczne tendencje i czasami dopuścić innych do głosu</p> <p>kolory: złoty, pomarańczowy, żółty, czerwony</p> 
<p>Panna Urodzonym w I dekanacie znaku (23.08 do 2.09) patronuje gwiazda Zosma</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• skromni i bardzo pracowici</li> <li>• mają wielkie wyczucie sprawiedliwości i moralności</li> <li>• interesują się polityką, czynnie uczestniczą w życiu społecznym</li> <li>• pragną zdobyć dobre wykształcenie i poprzez swoją pracę zmienić otaczający ich świat na lepszy</li> <li>• chętnie działają dla dobra słabszych i skrzywdzonych, a nawet poświęcają się dla innych</li> <li>• ich szlachetność i szczodrość nie zawsze jest przez ich najbliższe otoczenie rozumiana i właściwie doceniana</li> </ul> <p>kolory: brązowy, czarny, ciemny fiolet</p> 
<p>Panna Urodzonym w II dekanacie znaku (3.09 do 12.09) patronuje gwiazda Denebola</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• są dobrymi organizatorami</li> <li>• mają zmysł do interesów i świetną rękę do pieniędzy</li> <li>• wolą działać samodzielnie, są bowiem non-konformistami i nie poddają się społecznym nakazom</li> <li>• mają szczerzy i prawy charakter, ale wykazują także skłonność do melancholii, a w młodości także do braku wiary w swoje zdolności</li> <li>• z czasem nabierają pewności siebie, co przekłada się na życiowy sukces</li> </ul> <p>kolory: czarny, ciemny fiolet, ciemny pomarańczowy</p> 
<p>Panna Urodzonym w III dekanacie znaku (13.09 do 22.09) patronuje gwiazda Markeb</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wielkie zdolności w kierunku nauk ścisłych, ekonomii oraz handlu</li> <li>• mają szerokie zainteresowania, lubią dyskutować i uczyć innych</li> <li>• czekają ich w życiu udane podróże, liczne znajomości z obcokrajowcami</li> <li>• mają wielu wpływowych przyjaciół, z którymi łączą ich nie tylko pasjonujące dyskusje i wspólne podróże, ale także udane interesy</li> <li>• w życiu prywatnym są szczerzy, cierpliwi i bardzo zapobiegliwi</li> </ul> <p>kolory: brązowy, ciemny fiolet, ciemny pomarańczowy</p> 
<p>Waga</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mają refleksyjną naturę, skłonność do pogrą-</li> </ul>

<p>Urodzonym w I dekanacie znaku (23.09 do 2.10) patronuje gwiazda Vindemiatrix</p>	<p>żania się w wątpliwościach i długich rozmyślaniach</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• trudno im podjąć decyzję</li> <li>• są bardzo oszczędni i ostrożni. Z tego powodu długo zwlekają z założeniem rodziny lub realizacją swoich zawodowych marzeń</li> <li>• Vindemiatrix zwana jest gwiazdą samotności z wyboru. Sprzyja filozofom, osobom duchownym, jest bardzo pomocna dla osób, które zajmują się poważnymi studiami</li> </ul>
<p>kolory : różowy, niebieski, fioletowy </p>	
<p>Waga Urodzonym w II dekanacie znaku (3.10 do 12.10) patronuje gwiazda Arcturus, zwana gwiazdą sztormu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przynosi wielkie szczęście w podróżach</li> <li>• podopieczni Arcturusa mogą wybić się ponad swoje otoczenie, zrobić błyskotliwą karierę i zdobyć majątek</li> <li>• mają niezwykle zdolności w dziedzinach związanych z komunikacją, są dobrymi pośrednikami i doradcami</li> <li>• według tradycji wszystkie te zaszczyty czekają ich dopiero w późniejszych latach życia. Wtedy zdobędą odpowiednie doświadczenie, a przede wszystkim pozbędą się skłonności do ryzyka i ulegania namowom nierozsądnych znajomych</li> </ul>
<p>kolory : różowy, niebieski, fioletowy </p>	
<p>Waga Urodzonym w III dekanacie znaku (13.10 do 23.10) patronuje gwiazda Spica, zwana Kłosem</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• udane życie, a nawet wielki sukces w działalności publicznej</li> <li>• mają wielki talent lub niezwykłą umiejętność, którą muszą w sobie odkryć</li> <li>• ich pomysły i przedsięwzięcia spotykają się z wielkim uznaniem społeczeństwa</li> <li>• mogą wybić się ponad przeciętność, dokonać niezwykłego czynu lub odkrycia, zyskać popularność i sławę</li> <li>• czeka ich w życiu nieoczekiwany sukces, dar od losu lub szansa, dzięki czemu nawet trudne okoliczności obracają się na ich korzyść</li> </ul>
<p>kolory : różowy, niebieski, fioletowy </p>	
<p>Skorpion Urodzonym w I dekanacie znaku (24.10 do 2.11) patronuje gwiazda Acrux</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• intuicja i cierpliwość, a także wielka wewnętrzna siła do poświęcenia się dla innych</li> <li>• są honorowi, chętnie zajmują się filozofią i nauką. Szukają w swoim życiu wyższego celu</li> <li>• w codziennych sprawach muszą jednak choć raz z odwagą i poświęceniem pokonać wielkiego wroga, bo Acrux jest także zwana gwiazdą opozycji</li> </ul>

	kolory : czarny, czerwony, fioletowy 
Skorpion Urodzonym w II dekanacie znaku (3.11 do 12.11) pa- tronują gwiazda Zuben Eschemali	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sprzyja zdobywaniu wykształcenia</li> <li>• gwiazda ta czyni człowieka ambitnym, spostrzegawczym i odważnym</li> <li>• podopieczni Zuben Eschamali nie cofną się przed niczym, aby zaspokoić swoją ambicję lub ciekawość. Mają przy tym wielką intuicję.</li> <li>• mogą zejść wysoko w zawodach związanych z policją, psychologią</li> <li>• interesują się także wszystkim, co ukryte, a przede wszystkim okultyzmem i magią</li> </ul>
	kolory : czarny, czerwony, fioletowy 
Skorpion Urodzonym w III dekanacie znaku (13.11 do 21.11) patronuje gwiazda Agena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pozwala osiągnąć sukces w zawodach związanych z medycyną, uzdrawianiem i służeniem swoją wiedzą innym</li> <li>• sprzyja zainteresowaniu sportem, a szczególnie wyścigami</li> <li>• jej podopiecznym lepiej wiedzie się w dojrzałym życiu, bo w młodości często walczą z niesprzyjającymi okolicznościami życia i długo szukają swojego prawdziwego powołania</li> </ul>
	kolory: czarny, czerwony, fioletowy 
Strzelec Urodzonym w I de- kanacie znaku (22.11 do 1.12) pa- tronuje królewska gwiazda Antares, zwana Sercem Skorpiona lub Strażnikiem Wschodniego Nieba	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wpływ przynosi szansę na wielki życiowy sukces, pokonanie przeciwności, a także na zdobycie bogactwa i zaszczytów</li> <li>• jej podopieczni bywają jednak porywczy i nerwowi, zdolni są niestety poświęcić innych dla realizacji własnych celów</li> <li>• mają skłonności do wielu romansów, lubią zabawę i nie przejmują się tym, co inni sądzą na temat ich trybu życia</li> <li>• w starszym wieku lubią szokować otoczenie swoimi odważnymi poglądami</li> </ul>
	kolory: czerwony, biały 
Strzelec Urodzonym w II dekanacie znaku (2.12 do 11.12) pa- tronuje gwiazda Sabik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ludzie honorowi i odważni. Zawsze liczą tylko na siebie</li> <li>• potrafią przeciwstawić się potężnym przeciwnikom, zawsze wierzą w swoje siły</li> <li>• mogą zrobić wielką karierę nie tylko w świecie wielkiego biznesu, ale także w nauce. Bardziej bowiem zależy im na realizacji ambicji i nowych pomysłów, niż na pieniądzu i honorach</li> <li>• ich życie wymyka się jednoznacznym ocenom, bo miewają niezwykle odważne, a nawet hereetyckie poglądy, których nie ukrywają przed</li> </ul>

	otoczeniem	
	kolory: czerwony, pomarańczowy	
Strzelec Urodzonym w III dekanacie znaku (12.11 do 21.12) patronuje gwiazda Aculeus, zwana Żądłem Skorpiona	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wojownicza gwiazda</li> <li>• jej podopieczni mają cięty język, niespokojną naturę</li> <li>• od wygodnego życia wolą podróże, szalone romanse i niebezpieczne przygody</li> <li>• trudno nad nimi zapanować, bo są buntowniczy i nigdy nie poddają się przeciwnikom bez walki</li> <li>• mogą zrobić karierę w zawodach związanych z podróżami, handlem, a także rozrywką</li> <li>• ich wrogiem jest jednak hazard, od którego powinni trzymać się z daleka</li> <li>• według tradycji powinni dbać o swoje nerwy i pod żadnym pozorem nie ulegać żądzy zemsty na wrogach</li> </ul>	
	kolory czerwony, pomarańczowy	
Koziorożec Urodzonym w I dekanacie znaku (22.12 do 1.01) patronuje gwiazda Facje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pozwala skoncentrować się na swoich celach, zdobyć wielkie bogactwo i poważne wpływy w swoim otoczeniu</li> <li>• mają zdolności przywódcze, a także dobrą rękę do pieniędzy, które potrafią nie tylko oszczędzać, ale i dobrze inwestować</li> <li>• bywają egoistami, którzy poświęcają swoje życie rodzinne i miłosne dla kariery</li> <li>• według tradycji podopieczni Facji cieszą się dobrym zdrowiem, ale powinni bardzo dbać o swój wzrok</li> </ul>	
	kolory: brązowy, czarny	
Koziorożec Urodzonym w II dekanacie znaku (2.01 do 10.01) patronuje gwiazda Rukbat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niezwykle wytrwali, pracowici, a na ich słowach można polegać</li> <li>• nie lubią jednak zmian i niespodzianek, a czasami zbyt przywiązują się do swoich opinii</li> <li>• trudno ich przekonać do tego, czego nie chcą zrobić</li> <li>• wolą wieść spokojne, rodzinne życie niż podejmować ryzyko</li> <li>• Rukbat sprzyja długiemu i zdrowemu życiu, sile fizycznej, a także zainteresowaniu sportem</li> </ul>	
	kolory: brązowy, czarny	
Koziorożec Urodzonym w III dekanacie znaku (11.01 do 20.01)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• są uprzejmi, cierpliwi i od małego dziecka dobrze wiedzą, co chcą osiągnąć w życiu</li> <li>• gwiazda ta sprzyja realizacji ambitnych planów, zapewnia awans powolny, ale pewny</li> </ul>	



<p>patronuje gwiazda Terebellum</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terebellum jest gwiazdą powodzenia w interesach, udanych transakcji handlowych i licznych podróży zagranicznych</li> <li>• Terebellum wróży życie w dostatku, ale przestrzega przed ignorowaniem roli uczuć i intuicji</li> <li>• jeśli chęć bezpiecznego życia zamieni się w chciwość, zapowiada rozczarowanie, a nawet upadek</li> </ul>
<p>kolory: brązowy, czarny</p>	
<p>Wodnik Urodzonym w I dekanacie znaku (21.01 do 31.01) patronuje gwiazda Altair, zwana Orłem</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sprzyja osiągnięciu wysokiej pozycji społecznej</li> <li>• sympatyczny, ale bardzo zmienny i niespokojny charakter</li> <li>• lubią nowości i dobrze znoszą stres oraz ryzyko</li> <li>• zawsze działają szybko. Kiedy na ich drodze pojawiają się przeszkody nie załamują się, ale z uporem szukają właściwego rozwiązania</li> <li>• mogą być agresywni w obronie swoich spraw i poglądów, bo Altair jest także gwiazdą wojowników i żołnierzy</li> </ul>
<p>kolor fioletowy, fioletowo czerwony</p>	
<p>Wodnik Urodzonym w II dekanacie znaku (1.02 do 10.02) patronuje gwiazda Sadalsuud, zwana Szczęściem Szczęśliwego</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• błyskotliwa inteligencja</li> <li>• wielka odwaga</li> <li>• bardzo dobra pamięć</li> <li>• podopieczni Sadalsuud zawsze chadzą własnymi drogami i starają się być jak najbardziej niezależni od otoczenia</li> <li>• mają wielu przyjaciół, bo zawsze są gotowi nieść innym pomoc</li> <li>• prawdziwi odkrywcy nowych szlaków</li> <li>• wpływ tej gwiazdy przynosi zainteresowanie okultyzmem i psychologią</li> <li>• według tradycji czeka ich bogate małżeństwo</li> </ul>
<p>kolor fioletowy, fioletowo czerwony</p>	
<p>Wodnik Urodzonym w III dekanacie znaku (11.02 do 19.02) patronuje gwiazda Deneb Algedi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gwiazda intelektualistów i bardzo dobrych prawników</li> <li>• jej podopieczni cieszą się wielkim autorytetem w swoim otoczeniu, szybko stają się mądrymi doradcami i życzliwymi przyjaciółmi</li> <li>• bez względu na okoliczności opowiadają się po stronie sprawiedliwości</li> <li>• potrafią służyć i pomagać innym, mają poczucie własnej godności i sami nie dadzą się wykorzystywać</li> </ul>

	kolor fioletowy		
Ryby Urodzonym w I dekanacie znaku (20.02 do 29.02) patronuje gwiazda królewska gwiazda Fomalhaut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jej wpływ rozbudza intuicję, sprzyja zamiłowaniu do okultyzmu i zgłębiania tajemnic psychologii</li> <li>• zapewnia sukces pisarzom i naukowcom, sprawia, że człowiek odkrywa w życiu swoje prawdziwe powołanie</li> <li>• sprzyja im także gwiazda Deneb Aldige, z gwiazdozbioru Łabędzia. Jej wpływ sprzyja zamiłowaniu do sztuki i muzyki. Jej podopieczni mają powodzenie w miłości, jednak gwiazda przestrzega przed zgubnym łączeniem miłości z biznesem</li> </ul>		
	kolory: błękit, granat		
Ryby Urodzonym w II dekanacie znaku (1.03 do 10.03) patronuje gwiazda Achernar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zwana gwiazdą duchownych. Jej podopieczni interesują się religią, mistyką, okultyzmem i w tych dziedzinach mogą odnieść wielki sukces</li> <li>• wielka intuicja i naturalny dar widzenia tego, co ukryte</li> <li>• wspaniali lekarze i opiekunowie osób słabszych</li> <li>• powinni jednak nauczyć się dbać o własne interesy, aby ich szczerą miłość nie została wykorzystana</li> <li>• w życiu czeka ich daleka podróż związana z wodą</li> </ul>		
	kolory: błękit, granat, fiolet		
Ryby Urodzonym w III dekanacie znaku (11.03 do 20.03) patronuje gwiazda Markab	<ul style="list-style-type: none"> <li>• są energiczni, ale mają skłonność do rozpraszania swoich działań i trudno im nauczyć się konsekwencji</li> <li>• mają wielkie ambicje i chcą szybko je zrealizować, przez co mogą być zawiedzeni w swoich oczekiwaniach</li> <li>• jeśli nauczą się planować i nie będą przejmować się opiniami otoczenia, znajdą w życiu szczęście, a nawet znajdą bardzo wysoko</li> </ul>		
	kolory: błękit, szary, granat, fiolet		

## *7.2. Typy osobowości zawodowych J. L. Hollanda*

Młody człowiek i nasz uczeń kiedyś będzie pracownikiem. W polskich szkołach obowiązkiem pedagoga szkolnego jest prowadzenie warsztatów doradztwa zawodowego. Celem warsztatów jest diagnozowanie preferencji ucznia do podejmowania kształcenia w danym zawodzie. Ogólnie uwarunkowania wyboru zawodu możemy podzielić na cztery grupy: indywidualne: zainteresowania, uzdolnienia, temperament, umiejętności, osobowość, stan zdrowia, wiedza, doświadczenie, postawy i przekonania; dostęp do informacji o możliwościach kształcenia: system edukacji, możliwości zdobycia kwalifikacji zawodowych, możliwości podnoszenia kwalifikacji, wymagany stan zdrowia; kompetencje, doświadczenie, postawy i przekonania; wpływ innych: modele funkcjonowania społecznego w danym zawodzie i jego prestiż, wpływ rodziców, wpływ rówieśników, wpływ innych osób z otoczenia (nauczycieli); informacje o rynku pracy: o zawodach i wymaganiach, tendencje na rynku pracy, możliwości zatrudnienia, zarobki.

Teoria J.L.Hollanda dotyczy rozwoju zawodowego, w której preferencje zawodowe są kształtowane w relacji do środowisk zawodowych. W naszej kulturze większość ludzi należy do sześciu typów osobowości RIASEC. Praca w określonym, dopasowanym środowisku, przynosi lepsze rezultaty niż w środowisku chaotycznym. Jako takie odbierają je na przykład ci którzy będąc artystami muszą pracować w środowisku realistycznym. J.P. Holland (1997) uważa, że „ludzie szukają środowisk, w których mogą wykorzystać swoje umiejętności i zdolności oraz wyrazić swoje wartości i postawy(...), Ci którzy decydują się na pracę w środowisku podobnym do swojego typu osobowości, częściej odnoszą sukcesy, osiągają cel i są ogólnie zadowoleni”(s. 78). Podejście J.L.Hollanda (1996, 1997) nie skupia się na rozwojowym charakterze decyzji zawodowej, ale na czynnikach biorących udział w tej decyzji. Tym czynnikiem może być wyprofilowanie wymagań edukacyjnych tak aby było one kompatybilne do szeroko pojętego środowiska pracy w którym młody człowiek pragnie funkcjonować.

J.L.Holland (1997) zbudował heksagon typów osobowości zawodowych. Autor miał świadomość, iż typy osobowości nie są czyste, ale są ich kombinacją. Z analizy rysunku widać, że najbliższej położone są najbardziej podobne, a najdalej położone najmniej kompatybilne. Kompatybilne środowiska pracy zostały opisane niżej w tabeli.

Rysunek 20

Heksagon typów osobowości zawodowych (J.L. Holland, 1997, s 49)

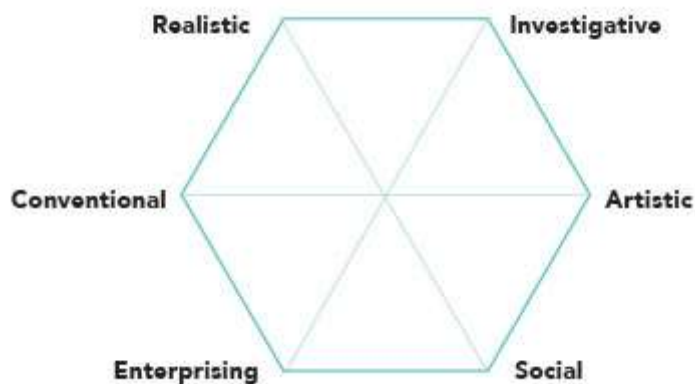




Tabela 87

Typy osobowości zawodowych J. L. Hollanda (J. L. Holland 1996; 1997; W. Trzeciak, 2000)

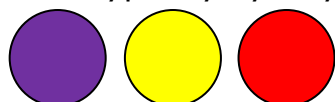
<p>Typ realistyczny</p> 	
<p>reprezentowany jest przez osoby, które lubią poprzez działanie rozwiązywać różne problemy. W pracy używają maszyn, narzędzi przy obsłudze obiektów, produkcji, przetwarzaniu surowców, ich wydobyciu, przy uprawie roślin, hodowli zwierząt. Dobrze się czują realizując zadania, w których trzeba się napracować fizycznie.</p>	
<p>Wymagane umiejętności</p>	<p>zdolności mechaniczne, manualne, siła fizyczna, koordynacja wzrokowo-ruchowa, talenty praktyczne, przestrzeganie reguł</p>
<p>Preferowane wartości</p>	<p>zdrowy rozsądek, uczciwość, korzyści materialne uzależnione od efektów pracy, mocny charakter,</p>

	odważny styl życia
Preferowane czynności	związane z aktywnością fizyczną, zajęcia i przedmioty, które można zobaczyć, dotknąć i używać, lubi pracować z projektami mechanicznymi lub elektrycznymi
Postrzegany przez innych	jako wytrwały, szczery, gospodarny, polegający na sobie
Unika	zawodów, w których przeważają kontakty z innymi ludźmi, zawodów typowo społecznych takich jak nauczanie, uzdrawianie i informowanie
Typowe zawody	elektryk, grawer, kierowca, mechanik, optyk, pilot, tokarz, tapicer i inne zawody rzemieślnicze, zawody związane z przetwórstwem surowców, leśnik, ogrodnik, rolnik naprawa (samochodów, urządzeń, części), budowanie, przebudowywanie, wędkarstwo, łowiectwo, ogrodnictwo, sport, czytanie czasopism i oglądanie programów o tematyce technicznej, sportowej, prowadzenie pojazdów i posługiwanie się różnymi urządzeniami, narzędziami (maszyna do szycia,
Określa siebie	jako człowieka realistycznego, praktycznego, konserwatywnego, posiadającego lepsze zdolności manualne niż społeczne
Najbardziej środowiska pracy	kompatybilne praktyczne, produkcyjne, przemysł, budownictwo, transport, ogrodnictwo, środowisko z ograniczoną ilością kontaktów międzyludzkich, często praca na świeżym powietrzu, jasno określone struktury

	ry zatrudnienia
Kompatybilne środowiska pracy	badawczy standardowy
Najmniej kompatybilne środowiska pracy	społeczny
<p>Typ badawczy</p>  <p>dąży do zrozumienia otaczającego świata, poszukuje prawdy analizując rzeczy, zjawiska, myśli, uczucia. Lubi w pracy spotykać się z abstrakcyjnymi, skomplikowanymi problemami, wyzwaniem, oceniać, tworzyć teorie</p>	
Wymagane umiejętności	studiowania i pogłębiania wiedzy, naukowe, analityczne, matematyczne, techniczne, łatwość wyśławiania się i pisanie prac wzbogacających aktualny stan wiedzy
Preferowane wartości	intelektualizm, analityczność, dawanie sobie rady
Preferowane czynności	intelektualne, analityczne, ukierunkowane na pokonywanie nieoczekiwanych trudności, lubi uczyć się i rozwiązywać problemy matematyczne lub naukowe, złożone zadania wymagające umiejętności uczenia się i przyswajania wielu faktów, czytanie, gry logiczne, zainteresowania naukowe
Postrzegany przez innych	jako inteligentny, wykształcony, niezależny, introwertywny
Unika	sytuacji wymagających zdolności przywódczych, unika kierowania,

		sprzedaży lub przekonywania ludzi
Typowe zawody		antropolog, astronom, archeolog, biolog, chemik, filozof, geolog, geograf, fizyk, farmaceuta, historyk, meteorolog, programista, politolog, statystyk, socjolog, biochemik, pracownik naukowy, projektant, genetyk, matematyk
Określa siebie		jako osobę inteligentną, metodyczną, sceptyczną, dokładną, posiadającą znajomość rzeczy, precyzyjną, naukową i intelektualną
Najbardziej środowiska pracy	kompatybilne	badawcze: środowisko mało ustrukturyzowane, pozwalające na niezależny i elastyczny styl pracy, firmy badawcze, projektujące, uczelnie, laboratoria złożone zadania wymagające umiejętności uczenia się i przyswajania wielu faktów, czytanie, gry logiczne, zainteresowania naukowe
Kompatybilne środowiska pracy		realistyczny artystyczny
Najmniej środowiska pracy	kompatybilne	przedsiębiorczy

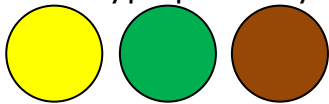
#### Typ artystyczny

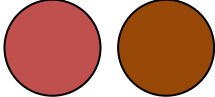


Lubi zajmować się sztukami pięknymi, muzyką, literaturą, rozwija pomysły, koncepcje, tworzyć nowe rzeczy. Preferuje zachowania kreatywne, niecodzienne sytuacje, wymianę myśli. Woli pracować

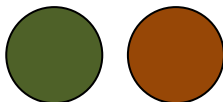
w sytuacjach nieplanowanych, wykorzystując swoją wyobraźnię i zdolności twórcze. Problemy rozwiązuje przez tworzenie.	
Wymagane umiejętności	sprawność rąk, oczu, wyostrzony słuch, inteligencja i kreatywność, dobre umiejętności artystyczne - w twórczym pisaniu, dramacie, rzemiośle, muzyce lub sztuce
Preferowane wartości	oryginalność, niezależność, idealizm, piękno
Preferowane czynności	sztuki kreatywne, aktywność intelektualna, twórczość muzyczna, aktorska, literacka, plastyczna, rzeźbiarska
Postrzegany przez innych	jako skomplikowany idealista, niezwykły, wrażliwy, twórczy, niedbały, niepraktyczny, niezależny, ekspresyjny, elastyczny
Unika	rutyny i ustalonych reguł, terminowości, umów
Typowe zawody	aktor, architekt, dyrygent, dekorator wnętrz, fotograf ilustrator, kompozytor, malarz, muzyk, pisarz, projektant mody, plastyk, reżyser, rzeźbiarz, tancerz, wizażysta
Określa siebie	jako osobę obdarzoną wyobraźnią, wolną, otwartą na otoczenie, jako wyrazistą, oryginalną i nie-



		zależnego intelektualistę
Najbardziej środowiska pracy	kompatybilne	artystyczne: studio artystyczne, studio graficzne, teatr, muzeum biblioteka, działy public relations i reklamy
Kompatybilne środowiska pracy		badawczy społeczny
Najmniej środowiska pracy	kompatybilne	standardowy
<p>Typ społeczny</p>  <p>Lubi zajęcia z innymi ludźmi: pomaga, doradza, wyjaśnia, informuje, opiekuje się innymi, leczy. W pracy z innymi używa słów uczuć, idei.</p>		
Wymagane umiejętności		uzdolnienia - talenty społeczne, umiejętność kontaktowania się i postępowania z innymi, empatii, życzliwości, towarzyskości, koją- cego oddziaływania na innych
Preferowane wartości		sprawiedliwość, odpowiedzial- ność, idealizm, rozumienie in- nych, troska o ich dobro
Preferowane czynności		lubi robić rzeczy, które pomagają ludziom - np. nauczać, pielęgno- wać lub udzielać pierwszej pomo- cy i udzielając informacji
Postrzegany przez innych		jako taktowny, cierpliwy, przyja- zny, uczynny, miły, uprzejmy, współczujący, serdeczny, wielko- duszny, dobry w nauczaniu, do- radztwie, pielęgniarstwie lub

		udzielaniu informacji, etyczny, współpracujący, taktowny, wspierający, przyjazny, skoncentrowany na dobru innych ludzi
Unika		czynności o charakterze technicznym, manualnym, wymagających dużego wysiłku fizycznego, unika używania maszyn, narzędzi lub zwierząt do osiągnięcia celu
Typowe zawody		fizykoterapeuta, bibliotekarz, hostessa, ksiądz, kelner, logopeda, masażysta, psycholog, pracownik socjalny, policjant, ratownik, pielęgniarka, stewardesa, trener, doradca zawodowy, lekarz, nauczyciel, dietetyk
Określa siebie		jako osobę empatyczną, cierpliwą, odpowiedzialną, wyrozumiałą, otwartą na problemy innych, pomocnego, przyjaznego i godnego zaufania
Najbardziej środowiska pracy	kompatybilne	społeczny: organizacje społeczne, szkoły, organizacje religijne, firmy doradztwa personalnego, zawodowego, szpitale
Kompatybilne środowiska pracy		artystyczny przedsiębiorczy
Najmniej środowiska pracy	kompatybilne	realistyczny
<p>Typ przedsiębiorczy</p>  <p>Lubi pracę z ludźmi, ale ukierunkowaną na osobiste korzyści. Lubi</p>		

mieć władzę, pieniądze, wpływać na innych, kierować, przewodzić, przekonywać innych do celów organizacyjnych lub osiągnięć ekonomicznych.	
Wymagane umiejętności	umiejętności z zakresu kierowania, nakłaniania innych, organizowania, pewność siebie, zdolności krasomówcze
Preferowane wartości	władza, sukces finansowy, polityczny i społeczny, wpływy w polityce i biznesie
Preferowane czynności	nakłanianie, kierowanie, sprzedawanie rzeczy i pomysłów, uczestniczenie w wydarzeniach sportowych, politycznych, przynależność do klubów, stowarzyszeń, organizacji, nawiązywanie kontaktów
Postrzegany przez innych	jako osoba bystra, ambitna, dbająca o zysk, energiczna, władczą, pewna siebie, przyciągająca uwagę, poszukująca przyjemności, impulsywna, przedsiębiorca, lubiąca ryzyko, optymista, świadomy potrzeb w zakresie statusu społeczno-ekonomicznego
Unika	skomplikowanych zagadnień naukowych, działań wymagających uważnej obserwacji i naukowego, analitycznego myślenia

Typowe zawody	adwokat, agent ubezpieczeniowy akwizytor, dyplomata, doradca np. podatkowy księgarz, makler, menedżer, notariusz, prawnik, zaopatrzeniowiec
Określa siebie	jako osobę towarzyską, pewną siebie, energiczną, optymistyczną, podejmującą ryzyko, ugodową, popularną, ambitną i towarzyską
Najbardziej kompatybilne środowiska pracy	przedsiębiorczy: organizacje polityczne, działy zarządzania, sprzedaży, organizacji i doradztwa, własna działalność gospodarcza
Kompatybilne środowiska pracy	społeczny standardowy
Najmniej kompatybilne środowiska pracy	badawczy
<p>Typ konwencjonalny</p>  <p>Lubi zajęcia i zawody z danymi, ich porządkowaniem i strukturalizowaniem. Preferuje porządek i bezpieczeństwo. Rozwiązuje problemy według ustalonych zasad, instrukcji, reguł i procedur działania, poleceń zwierzchników</p>	
Wymagane umiejętności	uzdolnienia urzędnicze i organizacyjne, rzetelność, dokładność, subordynacja, umiejętność ścisłego przestrzegania instrukcji

Preferowane wartości	oszczędność, konformizm, zarabianie pieniędzy, sukces w biznesie
Preferowane czynności	pracować z liczbami, rekordami lub maszynami w zestawie, w uporządkowany sposób czynności powtarzalne, przynoszące natychmiastowy wynik, dokonywanie analiz finansowych, operowanie urządzeniami biurowymi, gromadzenie i analiza danych, opracowywanie dokumentów, sporządzanie raportów, instrukcji, przestrzeganie procedur biurowych
Postrzegany przez innych	jako systematyczny, zasadni czy, skuteczny, rozważny, kontrolujący się, pedantyczny, bez wyobraźni
Unika	konfliktów, problemów interpersonalnych, pracy, której brak jasnych instrukcji
Typowe zawody	<p>korporacje: działy finansowe, działy prawne, instytucje finansowe: sekretariat, firmy zajmujące się kontrolą jakości</p> <p>urzędy archiwista, bileter, agent celny, agent ubezpieczeniowy, edytor, inkasent, kasjer, kosztorysant, księgowy, notariusz, radca prawny, recepcjonista, rzeczoznawca, statystyk, syndyk, stenograf, urzędnik biurowy, technik BHP, wizytator</p>
Określa siebie	jako osobę sumienną, dokładną, nie rozrzutną, praktyczną, uporządkowaną i dobrze postępującą według ustalonego planu

Najbardziej środowiska pracy	kompatybilne	konwencjonalne: środowisko o określonej strukturze i zasadach, procedurach postępowania
Kompatybilne środowiska pracy		przedsiębiorczy realistyczny
Najmniej środowiska pracy	kompatybilne	artystyczne

W Holandii testy J.L.Hollanda (1997) stosuje się w szkole. Celem jest określenie, i w efekcie, dostosowanie ścieżki edukacyjnej do preferencji ucznia. „Wybór pracy lub programu edukacyjnego, który pasuje lub jest podobny do twojej osobowości, najprawdopodobniej doprowadzi do sukcesu i satysfakcji. To dobre dopasowanie nazywa się przystającym czyli kompatybilnym...”(s. 123).

Aktualne badania naukowe dowodzą stabilności i wiarygodności narzędzia do określania typów osobowości J.L.Hollanda. Narzędzie to może być stosowane zarówno w różnych środowiskach jak i wobec różnych ras ludzi( A. Heht , 1980; Z.Gorji , E. A. Hatamy, A.Khoshkonesh A., 2011, J.L. Holland, 1996, 1997).

### ***7.3. Kotwice Kariery E.Scheina***

E. Schein (2016) powszechnie uznawany jest za jednego z założycieli współczesnej psychologii organizacyjnej. W swoich pracach sugeruje, że każdy z nas ma szczególne nastawienie, priorytety, kompetencje i wartości związane z wyobrażeniem lub wykonywaniem swojej pracy. Nazywa je „kotwicami kariery”. E. Schein , J. Maanen (2016) uważają, że poznanie ich jest „wyznacznikiem osiągniętych sukcesów zawodowych i osobistych”(s.32). Zaproponowany przez E.Scheina test nazywany jest Testem

kariery. Autor jest przekonany, iż opierając się na osobistym doświadczeniu jesteśmy w stanie nie tylko wybrać ścieżkę kariery, ale także ją ustabilizować. Przedstawiony test został oznaczony kolorami tak, aby uzyskać pełną korelację indywidualnych wyników pozostałych narzędzi znajdujących się w książce.

Test Kotwic A.E. Scheina([https://www.lo.wszp.edu.pl/dokumenty/TEST\\_KOTWICE\\_SCHEIN](https://www.lo.wszp.edu.pl/dokumenty/TEST_KOTWICE_SCHEIN);A., E. Schein , J. Maanen,2016)

instrukcja

- Celem tego kwestionariusza jest zachęcenie do refleksji na temat obszarów własnej kompetencji, motywacji do pracy i systemu wartości
- Nie ma tu odpowiedzi dobrych i złych. Różne cechy opisane w Kwestionariuszu są równie dobre, a wypełnienie go ma posłużyć do opisanie osobistych kotwic kariery nie za do ich oceniania
- Należy przypisać najwyższą liczbę punktów tym zdaniom, które najlepiej Cię opisują, a najmniejszą liczbę punktów tym zdaniom, które do Ciebie w ogóle nie pasują
- Przypisz : 1 jeśli to twierdzenie zupełnie nie pasuje do Ciebie, 2 lub 3 jeśli to twierdzenie pasuje do Ciebie w niektórych sytuacjach, 4 lub 5 jeśli to twierdzenie w dużej mierze pasuje do Ciebie, 6 jeśli to twierdzenie całkowicie do Ciebie pasuje

Tabela 88

Kotwice A.E. Scheina <sup>17</sup>

1	Marzę o tym, żeby osiągnąć taki stopień profesjonalizmu, by ludzie zwracali się do mnie po radę jak do eksperta	
2	Najbardziej angażuje mnie praca, dzięki której mogę kierować innymi i koordynować ich wysiłki	
3	Marzę o karierze, która da mi wolność wyboru sposobu i czasu działania	
4	Bezpieczeństwo i stabilność są dla mnie ważniejsze niż niezależność i autonomia	
5	Jestem zawsze otwarty na pomysły, które pozwolą mi otworzyć własną firmę	
6	Odniosę w życiu sukces tylko wówczas, gdy będę miał poczucie, że mam swój udział w budowaniu społecznego dobra	
7	Marzę o takiej karierze, dzięki której będę rozwiązywać trudne problemy lub stawać wobec prawdziwych wyzwań	
8	Raczej porzucę firmę niż pozwolę, żeby moja praca w niej stwa-	

<sup>17</sup> umieszczenie kolorów w tabeli jest pomysłem autorki M.Szczepańska

	rzała problemy osobiste i rodzinne	
9	Będę czuł, że odniosłem sukces tylko wtedy, gdy uda mi się doprowadzić moje umiejętności techniczne i umiejętności zarządzania do szczytowego poziomu	
10	Marzę o tym, żeby zarządzać wielką organizacją i podejmować decyzje mające wpływ na sytuację wielu ludzi	
11	Najbardziej angażuję się w pracę, kiedy mam całkowitą swobodę decydowania o zadaniu, harmonogramie i procedurach	
12	Z pewnością odejdę z firmy, która nie będzie dbała o moje bezpieczeństwo	
13	Nawet bardzo wysokie stanowisko menedżerskie w cudzej firmie nie jest dla mnie ważne w porównaniu z możliwością prowadzenia własnego biznesu	
14	Najbardziej odpowiada mi kariera, dzięki której będę mógł używać swoich zdolności w służbie innym ludziom	
15	Będę czuł, że moja kariera wiąże się z sukcesem tylko wtedy, gdy stanę twarzą w twarz z trudnymi wyzwaniami	
16	Marzę o takiej pracy, która pozwoli mi zaspokajać jednocześnie potrzeby natury osobistej, rodzinnej i zawodowej	
17	Bycie szefem i jednocześnie dobrym fachowcem w danej dziedzinie jest dla mnie bardziej atrakcyjne niż praca dyrektora wysokiego szczebla	
18	Praca w firmie przyniesie mi satysfakcję tylko wtedy, gdy zajmę stanowisko dyrektora wysokiego szczebla	
19	Praca w firmie przyniesie mi satysfakcję, gdy osiągnę wysoką autonomię i swobodę działania	
20	Poszukuję takiej pracy, która da mi poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji	
21	Zaangażuję się w taką drogę zawodowa, która będzie całkowicie rezultatem mojego własnego wysiłku i moich własnych pomysłów	
22	Zamiast osiągać wysoką pozycję menedżerską wolę spożytkować moje umiejętności dla budowania lepszego świata	
23	Angażuję się w taką pracę, w której zadania na pierwszy rzut oka wydają się nie do rozwiązania	
24	Sukces w życiu oznacza dla mnie utrzymanie równowagi między wymaganiami życia osobistego, rodzinnego i zawodowego	
25	Raczej odszedłbym z firmy, niż zaakceptował rotacyjny system obejmowania stanowisk, który powoduje utratę pozycji eksperta w danej dziedzinie	
26	Stanowisko dyrektora wysokiego szczebla jest dla mnie bardziej atrakcyjne niż menedżera – fachowca	
27	Własny sposób wykonywania pracy, wolny od reguł i barier znaczy dla mnie więcej niż poczucie bezpieczeństwa	
28	Najbardziej zaangażuję się w pracę, kiedy będę miał poczucie bezpieczeństwa zatrudnienia i stałe zarobki	



29	Odniosę sukces zawodowy tylko wtedy, kiedy uda mi się stworzyć lub zbudować coś co będzie oparte na moim własnym pomysle	Yellow
30	Marzę o karierze, która wniesie realny wkład w rozwój społeczeństwa	Green
31	Poszukuję takiej pracy, która będzie stanowiła wyzwanie dla mojej zdolności rozwiązywania problemów oraz pozwalala na zdrową rywalizację	Red
32	Utrzymanie równowagi między życiem osobistym i zawodowym jest dla mnie ważniejsze niż wysoka pozycja menedżerska	Blue
33	Najchętniej poświęcam się pracy, która angażuje moje szczególne umiejętności i talenty	White
34	Zmienię pracę, jeśli nie da mi ona szansy na otrzymanie stanowiska dyrektora wysokiego szczebla	Red
35	Odejdę z firmy, która będzie ograniczać moją wolność i autonomię	Orange
36	Marzę o karierze, która da mi poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji	Brown
37	Marzę o stworzeniu własnej firmy	Yellow
38	Jestem gotów na odejście z firmy, która nie doceni mojej umiejętności pomagania innym	Green
39	Rozwiązywanie problemów pozornie nierozwiązywalnych jest dla mnie w pracy ważniejsze niż osiągnięcie wysokiej pozycji menedżerskiej	Red
40	Zawsze będę poszukiwać takich możliwości pracy, które ograniczają do minimum konflikty "praca-dom"	Blue

- Teraz przejrzyj jeszcze raz swoje odpowiedzi i zwróć uwagę na te, które oceniłeś najwyżej. Wybierz z nich TRZY, które najdokładniej Cię opisują i do przyznanych im rang dodaj jeszcze po cztery punkty
- Przenieś wyniki wpisane w kolumnach do tablicy klucza. Dodaj punkty wpisane w każdej kolumnie w celu obliczenia liczby punktów przypisanych poszczególnym kotwicom kariery. Nie zapomnij o dodaniu po cztery punkty do rang najdokładniej Cię opisujących.
- Wynik każdej kolumny podziel następnie przez pięć. Otrzymasz w ten sposób średni wynik dla każdej skali, oznaczający wagę, jaką ma dla Ciebie dana wartość kotwica kariery

Tabel 89

Matryca w Teście Kotwic A.E. Scheina

Profesjonalizm	Przywództwo	Autonomia i Niezależność	Bezpieczeństwo i Stabilizacja	Kreatywność i przedsiębiorczość	Usługi i Poświęcenie innym	Wyżwanie	Styl Życia
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.
25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.
33.	34.	35.	36.	37.	38.	39.	40.

- W oparciu o podliczone wyżej punkty, uzupełnij tabelę poniżej szeregując Twoje kotwice kariery zgodnie z ich ważnością (im więcej punktów tym ważniejsza i bardziej dla Ciebie motywująca jest dana kotwica). Zwróć uwagę na różnice punktowe między poszczególnymi kotwicami. Jak bardzo są oddalone od Siebie? Czy dominuje u Ciebie tylko jeden typ motywatorów czy kilka?

Tabel 90

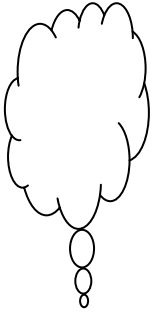

Wyniki w Teście Kotwic A.E. Scheina

Ważność	Kotwica	Suma punktów
5 (najważniejsza)		
4		
3		
2		
1 (najmniej ważna)		



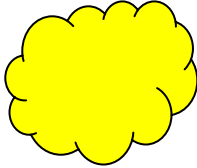
## Interpretacja wyników

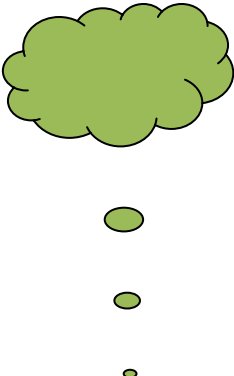
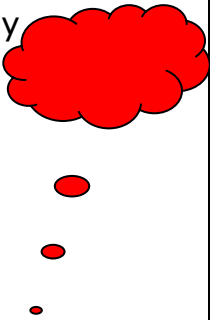

Tabela 91

8 Kotwic Kariery E. Scheina (E. Schein, J. Maanen ,2016; A. Paszkowska-Rogacz, 2018; E.Krause, 2012)<sup>18</sup>

<p>Profesjonalizm biały</p> 	<p>silne dążenie do bycia fachowcem w konkretnej dziedzinie, doskonalenie swoich kompetencji zawodowych, potwierdzania własnego mistrzostwa i chęć do dzielenia się swoją specjalistyczną wiedzą. Skrupulatnie dąży do jej pogłębiania oraz ceni kontakt z innymi profesjonalistami. Nie jest zainteresowana stanowiskami kierowniczymi i bardziej od wysokich zarobków ceni sobie uznanie, dowartościowanie, pochwałę i podejmowanie się wyzwań, choć oczekuje, że wynagrodzenie będzie adekwatne do poziomu jej kompetencji. Decyzje o wyborze drogi kariery podejmuje na podstawie oceny swoich własnych umiejętności i kompetencji oraz obszarów, z jakimi będzie mierzyła się w potencjalnej pracy. Ten rodzaj ludzi lubi być w czymś dobry i będzie tak długo pracował, póki nie zostanie zostać guru lub ekspertem. Lubi wyzwania, a następnie wykorzystuje swoje umiejętności, aby im sprostać, wykonując pracę właściwie i lepiej niż ktokolwiek inny</p>
<p>Przywództwo czerwony</p> 	<p>kompetencje managerskie i kierownicze, zainteresowany jest zdobywaniem nowych doświadczeń w zakresie zarządzania, podejmowania decyzji, zwiększaniem zakresu swojej władzy, dążeniem do sukcesu finansowego i częstych awansów. Ceni sobie pracę dynamiczną, gdzie można rozwijać i wykorzystywać umiejętność zarządzania ludźmi i przywództwa. Motywujące dla niego jest to, że może mieć realny wkład w sukces przedsięwzięcia. Osoby o predyspozycjach przywódczych mają silnie rozwinięte umiejętności analityczne, rozwiązywania problemów i wykorzystywania wiedzy z różnych dziedzin. Dzięki umiejętnościom interpersonalnym świetnie radzą sobie w motywowaniu i wpływaniu na ludzi oraz ich kontrolowaniu. W dobie globalizacji poradzą sobie również w budowaniu komunikacji międzykulturowej. Są to osoby odporne na stres związany z odpowiedzialnością, jaka spoczywa na</p>

<sup>18</sup> włączenie kolorów jest pomysłem autorki książki M.Szczepańskiej

	ich barkach. Aby odnieść sukces, potrzebują również kompetencji emocjonalnych
<p>Autonomia i niezależność</p> <p>pom</p> 	<p>dążą do poszerzenia marginesu własnej swobody, uwolnienia się z krępujących więzów i ograniczeń (związanych np. z biurokracją i autokratyzmem przełożonych). Poszukują stanowisk kierowniczych, ale nie chcą być jedynie wykonawcami poleceń zwierzchników. Ich celem jest poszerzenie swojej niezależności i poczucie realnego wpływu na formę i czas wykonywania swojego zawodu. Odpowiada im praca na stanowiskach samodzielnych specjalistów i związana z nimi indywidualna odpowiedzialność. Lubią pracować na ściśle określonych terminowo kontraktach i oferowaniu swoich usług, co wiąże się z samodzielnym zarządzaniem zadeklarowanym pracodawcy czasem. Unikają standardów i wolą pracować samotnie</p>
<p>Bezpieczeństwo i stabilizacja</p> <p>brązowy</p> 	<p>dążą do umocnienia swojej pozycji w organizacji. Potrzebują jasno wytyczonych zasad i przewidywania wyników swojej pracy. Łatwo podporządkowują się przełożonym, wypełniając skrupulatnie powierzone im obowiązki. Unikają ryzyka. Do działania napędza ich emocjonalny związek z firmą i lojalność, za którą pragną być nagradzani tak samo, jak za dobre wyniki swojej pracy. Wybierając pracę kierują się reputacją firmy, pewnością zatrudnienia, warunkami finansowymi i polityką socjalną organizacji. Nie dążą do osiągnięcia międzynarodowej kariery, a jeśli aspirują na stanowiska kierownicze, to w ramach tej samej organizacji. Ich potrzeba stabilności i bezpieczeństwa często idzie w parze z dużym talentem i profesjonalizmem, dlatego brak chęci do zdobywania nowych doświadczeń i ciągłego rozwoju nie powinna być mylona z brakiem ambicji.</p>
<p>Kreatywność i przedsiębiorczość</p> <p>żółty</p> 	<p>osoby twórcze które chętnie zdobywają wiedzę o sobie i organizacji, w której pracują. Dostrzegają problemy, rozwiązują je, dążą do wprowadzania zmian, innowacji itd. Często motywująca dla nich jest możliwość wprowadzenia czegoś nowego lub zorganizowania czegoś od podstaw. Przedsiębiorczość jest jedną z odmian kreatywności, dlatego do grupy osób charakteryzujących się tą kotwicą będą należeli wynalazcy, osoby zakładające swoje firmy lub wprowadzający na rynek nowe produkty. Są</p>

	<p>zwykle mobilne, pozytywnie nastawione do rotacji jako drogi do podwyższania kwalifikacji oraz do awansu poziomego. Wierzą we własne umiejętności, napędza je wolność, publiczne uznanie i sprawczość, dlatego mogą zacząć tracić zapał do pracy, jeśli ich pomysły nie będą wdrażane. Lubią prowadzić własne firmy. Różnią się od tych, którzy szukają autonomii, dzielą się obciążeniem pracą. Uważają, że własność jest bardzo ważna. Łatwo się nudzą. Bogactwo jest dla nich znakiem sukcesu</p>
<p>Usługi i poświęcenie dla innych zielony</p> 	<p>nie wskazują na pierwszym miejscu pieniędzy jako czegoś, co jest dla nich istotne w karierze zawodowej. Głównym celem w życiu staje się realizacja wartości humanistycznych, rozwiązywanie problemów politycznych, pomaganie innym, leczenie, nauczanie. Osoby wyznające te wartości chętnie angażują się w akcje społeczne, podejmują pracę jako wolontariusze. Chcą mieć poczucie, że praca jaką wykonują realnie przyczynia się do poprawy jakości życia społeczeństwa, w jakim żyją. Ludzie zorientowani na usługi są bardziej motywowani tym, jak mogą pomóc innym ludziom niż samorealizacją. Mogą pracować w służbach publicznych lub w obszarach takich jak zasoby ludzkie</p>
<p>Wyzwanie czerwony</p> 	<p>chętnie stawiają czoła nowym wyzwaniom, lubią rozwiązywać problemy i przeciwstawiać się trudnościom. Są skłonne do podejmowania zawodowego ryzyka. Lubią środowisko, które stwarza wiele okazji do rywalizacji i konfrontacji. Mają swoje wymagania i oczekiwania dotyczące pracy i szybko zniechęcają się oraz irytują, jeśli ich oczekiwania nie są spełniane. Pola wyzwań mogą być bardzo różne, np. takie jak ratowanie firmy od bankructwa, ale również handel i sport. Ludzie napędzani wyzwaniem szukają ciągłej stymulacji i trudnych problemów, z którymi mogą sobie poradzić. Tacy ludzie zmieniają pracę, gdy obecna będzie nudna, lub gdy ich kariera może nabrać rozpędu</p>
<p>Styl życia niebieski</p> 	<p>cenią sobie zachowanie i dbanie o harmonię i proporcję między różnymi aspektami życia. Głównie dążą do zachowania balansu między pracą a życiem osobistym. Stojąc przed decyzją awansu zawodowego wiążącego się z podniesieniem wynagrodzenia, odrzucą ofertę, jeśli w znacznym stopniu wpły-</p>

	nie ona na ilość i jakość czasu spędzanego z rodziną i znajomymi. Często łączą pracę z angażowaniem się w prowadzenie domu, dlatego niechętnie podejmują się pracy wiążącej się z częstymi wyjazdami i przeprowadzkami. Szukając pracy, interesują się ofertami z elastycznym czasem pracy, z niepełnym wymiarem godzin, z odpowiednią polityką pro-rodzinną. Sukces nie jest dla nich równoznaczny tylko z osiągnięciami zawodowymi. Lubią oddać się pasjom, takim jak na przykład podróżowanie
--	--

Często charakteryzuje nas więcej, niż jedna kotwica, co objawia się znacząco wyższym wynikiem testu w więcej niż jednym obszarze. Ważne jest, aby realizować karierę w zgodzie z naszymi wszystkimi preferencjami. Opieranie się na naszych wartościach zapewni nam poczucie spełnienia zawodowego i satysfakcję z wykonywanej pracy. W końcu osoba kreatywna i przedsiębiorcza może również być doskonałym fachowcem w swojej pracy oraz cenić sobie częste kontakty ze swoją rodziną. Możliwa też jest sytuacja, kiedy żadna z kotwic nie wyróżnia się wśród innych. Oznaczać to może zbyt małe doświadczenie życiowe i zawodowe, które jest czynnikiem warunkującym sprawne podejmowanie decyzji w kontekście projektowania ścieżki kariery.

## ***7.4. Teoria inteligencji wielorakich H. Gardnera***

Teoria inteligencji wielorakich H. Gardnera (2009,2011) powstała jako narzędzie do indywidualizacji nauczania. Autor początkowo wskazał 8 rodzajów inteligencji, które później dopełnił o inteligencję egzystencjalną oraz inteligencję moralno-etyczną. H. Gardner uważał, że każdy człowiek posiada wszystkie typy inteligencji, które są w różnym stopniu rozwinięte. Inteligencje „współpracują” ze sobą i tworzą profile inteligencji wiodącej. Profil ten jest dynamiczny, zmienny bowiem zmiany zachodzą w trakcie całego rozwoju człowieka. Inteligencja doskonali się i rozwija. Człowiek ma wpływ na jej rozwój czyli staje się kreatorem własnego życia a w efekcie zawodu w którym będzie miał możliwość się realizować. Określenie profilu inteligencji zdaniem H.Gardnera ( 2011) pozwala jednostce na „doskonalenie nabytych umiejętności i rozwijania predyspozycji do transgresyjnego

uczenia się”(s.42). Do każdego rodzaju inteligencji dodałam kolor który znamionuje zarówno zdolności jak i zachowania poszczególnych osób.

Tabela 90

Kwestionariusz uzdolnień szczegółowych według koncepcji H. Gardnera<sup>19</sup>

Przeczytaj stwierdzenia zawarte w tabeli. Przyznaj sobie od 0 do 5 punktów w zależności od tego, w jakim stopniu dane sformułowanie do Ciebie pasuje:

numer pytania	stwierdzenie	liczba punktów
1.	Lubię rozwiązywać zagadki i problemy logiczne	
2.	Jestem dobry w liczeniu w pamięci, szacowaniu i mierzeniu	
3.	Jestem dobry w wyszukiwaniu połączeń pomiędzy zagadnieniami	
4.	Lubię przedmioty ścisłe i techniczne	
5.	Potrafię dobrze zaplanować czas, jaki poświęcam na pracę domową i uczę się dobrze dzięki logicznym wyjaśnieniom	
6.	Lubię słowa – czytanie książek, chodzenie do teatru, poezję	
7.	Lubię rozwiązywać krzyżówki i zagadki słowne	
8.	Łatwo uczę się z książek, kaset, Internetu i wykładów	
9.	Jestem dobrym rozmówcą, posługuję się bogatym słownictwem	
10.	Dobrze piszę, np. opowiadania, poezję, listy, polecenia	
11.	Lubię ćwiczenia fizyczne	
12.	Uczę się dobrze, gdy mogę coś wykonać	
13.	Jestem dobry w sporcie i grach	
14.	Mam zdolności manualne, np. potrafię sporządzać modele, majsterkować, szyć	
15.	W tańcu czuję się jak ryba w wodzie	
16.	Jestem dobry w tworzeniu muzyki, śpiewaniu lub graniu na instrumentach	
17.	Z łatwością zapamiętuję wiersze, poezję i rymowanki	
18.	Często słucham muzyki i łatwo przychodzi mi rozpoznawanie melodii	
19.	Mam dobre wyczucie rytmu	
20.	Czytam nuty, umiem komponować muzykę	
21.	Jestem wrażliwy na to, co myślą i czują inni	
22.	Jestem przekonujący i potrafię uczyć innych tego, czego się nauczyłem	
23.	Lubię należeć do klubów lub kółek zainteresowań	
24.	Lubię pracować w zespole i dobrze przychodzi mi ucze-	

<sup>19</sup> włączenie kolorów jest pomysłem autorki książki M.Szczepańskiej

	nie się w grupie	
25.	Łatwo zawieram przyjaźnie	
26.	Mam zmysł orientacji i potrafię dobrze oceniać odległości i przestrzenie	
27.	Jestem dobry w wyobrażaniu sobie rzeczy w umyśle	
28.	Jestem dobrym obserwatorem – dostrzegam rzeczy, których nie zauważają inni	
29.	Uczę się z wykresów, diagramów i map	
30.	Jestem dobry w sztuce, modelowaniu lub rzeźbieniu	
31.	Interesują mnie kwestie związane ze środowiskiem naturalnym	
32.	Podobają mi się programy przyrodnicze i/lub trzymam w domu zwierzęta	
33.	Potrafię rozpoznać i nazwać wiele rodzajów kwiatów, roślin i drzew	
34.	Potrafię wyobrazić sobie siebie pracującego w rolnictwie, albo jako biologa lub astronoma	
35.	Interesują mnie sprawy związane ze zdrowym życiem, zdrowym jedzeniem, itp.	
36.	Jestem dobry w tworzeniu planów i określaniu swoich celów	
37.	Lubię pracować/uczyć się samotnie i w ciszy	
38.	Jestem dobry w uczeniu się na swoich błędach i doświadczeniach	
39.	Prowadzę pamiętnik lub zapiski	
40.	Przejmuję się losami naszej planety	

Tabela 92

Klucz do obliczania rodzaju inteligencji H. Gardnera

rodzaj inteligencji	numer pytania					suma
	1	2	3	4	5	
matematyczno-logiczna						
językowa	6	7	8	9	10	
ruchowa	11	12	13	14	15	
muzyczna	16	17	18	19	20	
interpersonalna	21	22	23	24	25	
wizualno-przestrzenna	26	27	28	29	30	
przyrodnicza	31	32	33	34	35	
intrapersonalna	36	37	38	39	40	



## Tabela 93

Charakterystyka poszczególnych inteligencji w teorii inteligencji wielorakiej (H. Gardner 2009,2011; T. Armstrong,2017)<sup>20</sup>

rodzaj inteligencji | charakterystyka

matematyczno-logiczna

### *charakterystyka rodzaju inteligencji*

- rodzaj inteligencji oparty na myśleniu przyczynowo-skutkowym
- postrzeganie świata odbywa się poprzez ciągi zdarzeń, logiczne myślenie i kreatywne rozwiązywanie problemów

### *dzieci i młodzież: rozwój*

- rozwój inteligencji matematyczno-logicznej zaczyna się nim dziecko zacznie chodzić, czyli w okresie jednego roku od urodzenia
- w pierwszej fazie dziecko bada otaczające je przedmioty, bierze do ręki, poznaje związki między przyczyną i skutkiem
- mając dwa lata uczy się liczyć elementy i wykonywać proste działania matematyczne
- dalszy rozwój następuje, gdy dziecko potrafi odłożyć przedmioty i wykonać obliczenia, stosując liczby i symbole (wiek 6-8 lat)
- dba o porządek, o szczegóły, lubi rozwiązywać zagadki (problemy), samodzielnie dochodzić do rozwiązania
- dostrzega związek między różnymi zjawiskami, łączy je
- lubi gry matematyczne i łamigłówki
- potrafi wykonywać w pamięci skomplikowane działania
- potrafi analizować strukturę zdania, samodzielnie je konstruować z zastosowaniem zasad
- docieka znaczenia słów np. czy stawonóg na pewno lubi trzymać nogi w stawie ?
- ma zamiłowanie do eksperymentów
- rzeczy, które nie mają sensu logicznego są dla nich bezwartościowe
- przejawia skłonność do myślenia abstrakcyjnego oraz koncepcyjnego
- jest dociekliwy, systematyczny, dokładny
- w trakcie lekcji lubi zadawać pytania
- posługuje się argumentami logicznymi. Te umiejętności są niezwykle ważne dla matematyków, bankowców, fizyków, chemików, lekarzy, inżynierów
- ciekawi ich świat teorii, badanie poprawności, wynikania, stawianie hipotez, analiza i synteza obrazów całości

### *zawody*

naukowiec, matematyk, bankowiec, fizyk, chemik, lekarz, inżynier, detektyw, analityk, planista, programista, księgowi, metodolodzy

<sup>20</sup> włączenie kolorów jest pomysłem autorki książki M.Szczepańskiej

## językowa

### *charakterystyka rodzaju inteligencji*

- wrażliwość na dźwięki, brzmienie, rytm, modulację głosu, budowę i znaczenie słów
- umiejętność jasnego wyrażania własnych myśli poprzez słowo mówione
- „bogate” słownictwo, łatwość argumentacji, zamiłowanie do literatury, zabaw słownych, żartów, debat i przemówień publicznych oraz kreatywnego pisania różnego typu teksów, w tym poezji

### *dzieci i młodzież: rozwój*

- u dzieci w wieku przedszkolnym rozwijamy ją poprzez żarty, zagadki, krzyżówki i szarady, jak również czytanie, recytację, dialog i śpiewanie
- u dzieci w wieku przedszkolnym stosujemy trening kreatywności: wspólne wymyślanie bajek, opowiadań, wierszy
- starsze dzieci i młodzież mogą samodzielnie pisać opowiadania i pamiętniki oraz blogi internetowe
- dobrym treningiem jest uczenie się ról i występy publiczne, ale także mowy oracyjne
- starannie dobierają słowa, gdyż potrafią wychwycić subtelne różnice znaczeniowe między słowami, mają poczucie rytmu oraz dźwięku słów
- chętnie tłumaczą teksty w języku obcym
- z łatwością zapamiętują informacje i sporządzają notatki
- dzieci i młodzież uczą się przy pomocy pisania, czytania i dyskusji
- są dobrymi słuchaczami
- swobodnie posługują się językiem przed dużą publicznością
- lubią brać udział w debatach
- szybciej uczą się języków obcych (melodia języka, akcent)
- zbierają ciekawe sentencje, przypowieści i anegdoty

### *zawody*

pisarz, dziennikarz, publicysta, prawnik, nauczyciel, tłumacz, przywódca polityczny, lingwista, korektor, negocjator, sprzedawca

## ruchowa

### *charakterystyka rodzaju inteligencji*

- najłatwiej zapamiętują to, co było wykonywane, trudniej to, co było wyłącznie omówione
- lubią ruch i taniec
- lubią własnoręcznie wykonywać różne prace
- wysoka świadomość własnego ciała

### *dzieci i młodzież: rozwój*

- dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym mylnie uznawane są za nadpobudliwe ruchowo
- nie potrafią wysiedzieć w ławce 45 minut lekcji, a podczas

- przerw są nadmiernie ruchliwe
- zajęcia lekcyjne powinny być tak organizowane, aby były ciekawe, urozmaicone z wykorzystaniem różnych pomocy dydaktycznych i wymagały od dzieci poruszania się, nie siedzenia w ławce
- chętnie komunikują się z innymi za pomocą mimiki i gestykulacji (wysoka umiejętność ekspresji)
- są bardzo wrażliwe na dotyk
- uwielbiają taniec i sport
- uczą się poprzez doświadczenie
- posiadają doskonałe wycucie czasu
- są zorganizowane przestrzennie
- duże znaczenie odgrywa u nich zmysł dotyku
- z przyjemnością wykonują własnoręcznie różnego typu prace, np. majsterkowanie, rzeźbienie
- znaczenie mają dla nich zwierzęta i środowisko naturalne, chętnie zajmują się przyrodą i ekologią
- na co dzień posługują się językiem ciała i dużo gestykuluje
- bez wykorzystania logicznego i świadomego myślenia wykonują trudne manewry, zarówno własnym ciałem jak i innymi przedmiotami (zręczność, gibkość, elastyczność)
- mają doskonale wypracowane reakcje automatyczne
- potrafią planować działania, dzielić zadania, mają świetną organizację przestrzenną
- chętnie zostają grupowymi
- poprawnie piszą i liczą
- są kreatywne, wymyślają nowe zajęcia i gry
- są kreatywnymi uczestnikami warsztatów teatralnych i cyrkowych
- łączą w sobie dwa rodzaje inteligencji: ruchową oraz przestrzenną

### *zawody*

tancerz, choreograf, sportowiec, cyrkowiec, rzeźbiarz, chirurg, mechanik, fryzjer

### **muzyczna**

### *charakterystyka rodzaju inteligencji*

- czytanie i rozumienie świata poprzez dźwięki
- „słuch muzyczny” uwrażliwiony na dźwięki płynące z otoczenia, które dla innych są niedostrzegalne, przykładowo odgłos ulicy, śpiew ptaków, szum drzew

### *dzieci i młodzież: rozwój*

- ten rodzaj inteligencji pojawia się jako jeden z pierwszych
- dzieci lubią jak im się śpiewa, gra, tańczy dla nich oraz z nimi
- aby rozwijać ten rodzaj inteligencji należy zachęcać do komponowania i układania własnych układów muzycznych
- od najmłodszych lat trzeba dziecko kształcić muzycznie (przedszkole i szkoła muzyczna)
- zachęcać do występów muzycznych, chodzić na koncerty
- dzieci chętnie śpiewają, nuca, grają na instrumentach
- tańczą, często dobrze śpiewają, potrafią rozróżnić dźwięki

poszczególnych instrumentów i odtworzyć melodię po jej jednokrotnym wysłuchaniu

- dzieci i młodzież mają zdolności językowe bo język ma swoją melodię, akcent i rytm
- lepiej uczą się gdy, wiedza przekazywana jest w formie prezentacji, niż jak przeczytają tekst same
- znając nuty lepiej zapamiętują inne treści wzrokowo i uczą się na pamięć
- są wrażliwe emocjonalnie

### *zawody*

wokalista, muzyk, dyrygent, krytyk muzyczny, kompozytor, piosenkarz, aktor, producent instrumentów muzycznych i konserwator sprzętu muzycznego, recenzent wydarzeń muzycznych i dobry mówca

## interpersonalna

### *charakterystyka rodzaju inteligencji*

- zawiera w sobie cechy wszystkich pozostałych rodzajów inteligencji
- podstawą jest zdolność rozumienia innych i empatia, oraz zdolność do postrzegania cech różnicujących ludzi
- pozwala na rozpoznawanie i rozumienie zmian nastroju, motywacji, zachowania i intencji

### *dzieci i młodzież: rozwój*

- uczą się przez kontakty międzyludzkie
- typowe cechy rozwijają się już od urodzenia, dziecko jest ciekawe świata i ludzi
- stymulowanie rozwoju polega na rozszerzaniu kontaktów społecznych poprzez uczestniczenie w edukacji formalnej i poza formalnej ( żłobek, przedszkole, szkoła, podwórko)
- są asertywne, komunikatywne, łatwo nawiązują i utrzymują kontakty społeczne
- lepiej się uczą w małych grupach nad samodzielnie dobranym problemie
- są doskonałymi słuchaczami
- potrafią doradzać innym
- zarówno krytyka jak i pochwała oraz uznanie społeczne dają im skrzydeł
- potrafią współpracować
- mają zdolności przywódcze i umiejętności mediacyjne
- posiadają wysoki poziom inteligencji emocjonalnej
- są tolerancyjne
- chętnie służą innym
- w skrajnie negatywnych sytuacjach są doskonałymi manipulacjami

### *zawody*

psycholog, nauczyciel, terapeuta, sprzedawca, duchowny, menadżer, lekarz pielęgniarz, lider polityczny, społeczny i religijny, psychoterapeuta, negocjator, sekretarka, pracownik socjalny

## wizualno-przestrzenna

### *charakterystyka rodzaju inteligencji*

- rozumienie otoczenia dzięki kształtom i wyobrażeniom pochodzącym ze świata zewnętrznego oraz wyobraźni
- myślenie obrazami
- interesuje ich konstrukcja, rekonstrukcja lub dekonstrukcja rzeczywistości

#### *dzieci i młodzież: rozwój*

- już w pierwszym roku życia dziecko przejawia zainteresowanie manipulacją, przestrzenią i kolorami
- potem lubi budować z klocków domy, miasta, potwory i nie-realne postaci
- w szkole najlepszy jest z geometrii, plastyki i fizyki
- tworzy w wyobraźni i rzeczywistości
- posiada wysoki zmysł estetyczny
- zwraca uwagę na szczegóły, detale, wszystko jest ważne
- cechuje ich duża wrażliwość na otaczające przedmioty, kolory i wzory
- lubi wykonywać różnego rodzaju prace plastyczne, układać puzzle, czytać mapy, wie jak łączyć ze sobą harmonijnie kolory
- używa wyobraźni – wizualizacji, chętnie obrazuje zagadnienia w postaci diagramów, schematów, tabel, map pamięci
- w proces zapamiętywania angażują wszystkie zmysły
- są kreatywni i twórczy
- lepiej uczą się gdy zadanie trzeba wykonywać manualnie używając wyobraźni
- wolą książki z wieloma ilustracjami

#### *zawody*

pilot, nawigator, piłkarz, architekt, malarz, rzeźbiarz, architekt, przewodnik, projektant mody, chirurg, mechanik, krawiec, fizyk, szachista

### przyrodnicza

#### *charakterystyka rodzaju inteligencji*

- "czuje" naturę, troszczy się o świat, dba o zwierzęta, pielęgnuje rośliny
- rozumie i wysuwa wnioski współzależności między człowiekiem a przyrodą

#### *dzieci i młodzież: rozwój*

- od urodzenia są wrażliwe na przyrodę jej piękno i potrzeby
- wraz z wiekiem coraz lepiej czuje się w środowisku naturalnym, w kontakcie z naturą, rozumie ją
- lubi spędzać czas na świeżym powietrzu wśród „dzikiej przyrody”
- świetnie radzą sobie w klasyfikacji różnych przedmiotów w hierarchie (stopniują rzeczy ważniejsze i mniej ważne)
- starsze dostrzegają wzorce funkcjonujące w naturze i przenoszą je do swojego systemu wartości
- lubią gromadzić dary przyrody które potem podlegają penetracji naukowej dziecka
- wytrwale obserwują zwierzęta i odpowiedzialnie się nimi opiekują
- wspomaganie rozwoju inteligencji przyrodniczej wymaga zaangażowania dziecka w prace ogrodowe (moja grządka), obowiązki wobec kota, psa, sadzenie lasu, tworzenie zielnika, robienie z mamą lub babcią przetworów zimowych, wy-



jazdy na łono natury, dalekie podróże, poznawanie przyrody tropikalnej

- znają i przestrzegają zasad ekologii

**zawód**

biolog, ekolog, botanik, weterynarz, rolnik, podróżnik



intrapersonalna

**charakterystyka rodzaju inteligencji**

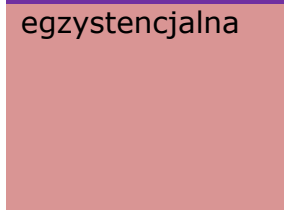
- wiąże się z wiedzą o sobie samym i oznacza zdolność do patrzenia na świat z własnego punktu widzenia, rozpoznawania własnych uczuć i emocji
- pozwala na osądzanie ich i wykorzystanie w autokontroli
- „mądrość życiową”, intuicja, wewnętrzna motywacja i silna wola do działania
- w połączeniu z inteligencją interpersonalną pomaga wybrać najlepszą drogę w życiu

**dzieci i młodzież: rozwój**

- aby rozwijać ten rodzaj inteligencji należy dzieciom i młodzieży stworzyć optymalne warunki, w których będzie samo decydowało o zakresie pracy, tempie jej wykonywania i zakresie samodzielności
- dzieci o mocnej inteligencji intrapersonalnej są indywidualistami, są odpowiedzialne, znają swoje mocne strony, budują wewnętrzną motywację
- nie boją się trudnych pytań i chętnie podejmują ryzyko
- lubią znać opinię innych, którą potem analizują, a w efekcie poszerzają swoje horyzonty myślenia
- czasami potrzebują dorosłego bowiem zadają sobie pytania o egzystencję i sens życia
- posiadają pozytywny obraz własnej osoby i wysoką automotywyację
- ważny dla niego jest rozwój osobisty
- nie porzucają swoich ambicji i nie rozpamiętują porażek i słabości
- mają wysokie poczucie własnej wartości, są świadome własnych mechanizmów działania
- są nieco skryte, wolą pracę w samotności, bywają wstydliwe
- są spokojne, refleksyjne, nie mówią wiele
- dużą wagę przywiązują do rozwoju osobistego i procesu doskonalenia dyspozycji psychicznych poprzez lektury, medytacje, ćwiczenia umysłowe oraz udział w rozmaitych treningach
- są spolegliwi i mają wysoką inteligencję moralną (zarówno w słowach i czynach)

**zawody**

filozof, psychoterapeuta, teolog, mistyk, psychoterapeuta, pisarz, poeta, kompozytor



egzystencjalna

**charakterystyka rodzaju inteligencji**

- zdolność do bycia wrażliwym lub zdolnym do konceptualizowania lub rozwiązywania głębszych lub większych pytań dotyczących ludzkiej egzystencji
- źródło tych zdolności nie jest znane ani sobie ani innym

**dzieci i młodzież: rozwój**

moralno-etyczna  
(duchowa)

- dzieci, które wydają się mieć „stare dusze”
- posiadają szósty zmysł
- są bardzo intuicyjne i wnikliwe
- „mogą być medium
- stawiają, a czasem nawet próbują odpowiedzieć na takie pytania jak: Dlaczego tu jestem? Dlaczego tu jesteśmy? Czy istnieją inne wymiary, a jeśli tak, to jakie są? Czy zwierzęta mogą nas zrozumieć, czy zwierzęta idą do nieba? Czy naprawdę są duchy? Gdzie idziemy, kiedy umieramy? Dlaczego niektórzy ludzie są źli? Czy istnieje życie na innych planetach? Gdzie jest niebo? Gdzie mieszka Bóg?
- dzieci są „w pełni świadome” kosmosu - jego różnorodności, złożoności, połączonych wątków, jego cudu” (T. Armstrong, 2017, s.67)
- są pełne spokoju i emanują siłą
- osobami o inteligencji egzystencjalnej może być Jezus, Mahomet, Budda, Lao Tzu

#### *zawody- role*

teologowie, pasterze, rabini, szamani, duchowni, kapłani, jogini, lamowie

#### *charakterystyka rodzaju inteligencji*

- wysokie poczucie moralności (niekoniecznie związane z religią) rozumiane jako rodzaj osobowości, indywidualności, woli która się rozwinęła
- inteligencja ta koncentruje się wokół najwyższej realizacji ludzkiej natury

#### *dzieci i młodzież: rozwój*

- etyczne wychowanie rozpoczyna się w domu, w którym dzieci na co dzień widzą, czy ich rodzice są dumni ze swojej pracy, czy postępują uczciwie, czy mają zamknięte umysły. Dzieci wchłaniają wartości religijne i polityczne swoich rodziców
- gdy dzieci dorastają, na ich rozwój etyczny wpływ mają rówieśnicy
- wraz z wiekiem dostajemy się pod wpływ otaczającej społeczności, innych obywateli i państwa oraz całego świata
- uczymy się uczciwości, odpowiedzialności, współczucia i wybaczenia. Dominuje myślenie, że sposób, w jaki traktujesz siebie, jest sposobem, w jaki Ciebie traktują inni ludzie. Przestrzeganie zobowiązań, utrzymywanie uczciwości i bycie uczciwym ma kluczowe znaczenie dla inteligencji moralnej
- w efekcie rozwoju osoba o wysokich zdolnościach duchowych potrafi przekraczać swoją egzystencję, poszukując trwałych i wartościowych relacji z czymś „ponad” lub „poza” nią – czymś doskonalszym od niej samej, wręcz uświęconym
- w wieku młodzieńczym i dorosłym próbuje odpowiedzieć sobie na pytanie, kto jest, był moim mentorem moralnym
- gotowość do poszukiwania wartości ostatecznych (najważniejszych)
- umiejętność dostrzegania i doświadczania wzniosłości, tajemnicy i niezwykłości w codziennych wydarzeniach
- odczuwanie „przyjemnego przymusu z góry” aby robić rzeczy dobre

#### *zawody*

W ostatnim czasie, jak wspomniano wyżej, H.Gardner rozszerzył swoją koncepcję o dwa inne rodzaje inteligencji, a mianowicie inteligencję egzystencjalną oraz inteligencję moralno-etyczną. Ich rozumienie i operacjonalizacja jest trudna, stąd w kwestionariuszu brak pytań i stwierdzeń które pomogły by je zidentyfikować. B.Anderson (2017) uważa, że trudność polega na tym, że H.Gardner mądrze wierzył, że jeśli zaproponuje oficjalną definicję tych inteligencji, otworzy przysłowiową puszkę Pandory (...). H.Gardnerem kierowało raczej przeczucie, niż wiedza na temat miejsca w mózgu biologicznego cudu duchowego lub kosmicznej świadomości. Stąd obie inteligencje są określane bardziej intuicyjnie niż naukowo. Na koniec warto także podkreślić, iż każdy człowiek rodzi się ze wszystkimi 10 rodzajami inteligencji z tym, że w miarę upływu lat niektóre z nich rozwijają się mocniej, inne słabiej. Trafne zdefiniowanie swojego własnego rodzaju inteligencji jest bardzo przydatne zarówno w szkole jak i na etapie poszukiwania zatrudnienia.

### *7.5. Test rysunkowy twórczego myślenia M. Szczepańskiej*

Przedstawiany niżej Test rysunkowy twórczego myślenia jest mojego autorstwa. Został przygotowany i wykorzystany w badaniach nad związkiem edukacji teatralnej, a rozwojem kompetencji społecznych dziecka w wieku wczesnoszkolnym. Badania trwały 5 lat podczas, których w badaniach próbnych test uległ zmianom i został wystandaryzowany do badań nad dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi (M.Szczepańska, 1999). Inspiracją do stworzenia narzędzia były publikacje J.P. Guilforda (1995) oraz E.P. Torrance'a (1992). Test rysunkowy twórczego myślenia składa się z 15 ocenianych kategorii oraz planszy do komponowania rysunków. Plansza zawiera po 3 owale, linie prostopadłe i perspektywy. Każdy ze wzorów ma swój numer co pozwala na identyfikowanie arkuszy badawczych do badań ilościowych i jakościowych.



Tabela 94

Ocena rysunku w Teście rysunkowym twórczego myślenia M. Szczepańskiej<sup>21 22</sup>

kryteria oceny	opis	liczba punktów
1- kontynuowanie wzoru	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przedłużenie ( 1-2 punktów)</li> <li>• powtórzeniu elementu przynajmniej raz ( 1-2 punktów)</li> <li>• wykorzystaniu wzoru który staje się elementem większej całości ( 1-2 punktów)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0-3-6</li> <li>• po dwa punkty za każdą kategorię w opisie</li> <li>• nie więcej niż 6 punktów</li> </ul>
2- cieniowanie wzoru	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dodanie co najmniej jednej linii do wrysowanego wzoru</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0-2 punkty</li> <li>• nie więcej niż 2 punkty</li> </ul>
3- uzupełnienie wzoru	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tylko w elementach kontynuowanych (dodanie punktów, znaków)</li> <li>• co najmniej dwukrotnym powtórzeniu podanego wzoru</li> <li>• wypełnienie wzoru kolorem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0-3-6</li> <li>• po dwa punkty za każdą kategorię w opisie</li> <li>• nie więcej niż 6 punktów</li> </ul>
4- nowe elementy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie nowe elementy poza wzorem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0-10 punktów</li> <li>• po jednym punkcie za każdy wrysowany element – nie więcej jednak niż 10 punktów</li> </ul>
5- połączenia nowych elementów z wrysowanymi pierwotnie (wzór)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• połączenia za pomocą linii</li> <li>• połączenia za pomocą koloru</li> <li>• połączenia za pomocą nakładania się ( np. kot na płocie ze spuszczonego ogonem przykrywającym płot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0-6 punktów</li> <li>• nie więcej niż 6 punktów</li> </ul>
6- abstrakcyj-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rysunek abstrakcyjny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nie więcej niż</li> </ul>

<sup>21</sup> opis i ocena prac zaczerpnięta z Urban K. K., Jellen H.G. (2000), TCT-DP - Rysunkowy Test Twórczego Myślenia, autorzy adaptacji: Anna Matczak, Aleksandra Jaworowska, Joanna Stańczak

<sup>22</sup> dodanie kolorów jest pomysłem autorki książki M, Szczepańskiej

ność		6 punktów
7- ruch i akcja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• akcja i ruch zaznaczony w postaci cieniowania lub linii np. wypadające błoto spod kół samochodu</li> <li>• interakcja między postaciami (komiks)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nie więcej niż 6 punktów</li> </ul>
8- humor, fantazja i ekspresja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przy oglądaniu skończonego rysunku u oceniającego pojawia się uśmiech i rozbawienie</li> <li>• ma się wrażenie, że rysujący silnie zaangażował się emocjonalnie w rysunek</li> <li>• rysujący przewrotnie zdystansował się do swojego rysunku poprzez narysowanie zaskakujących połączeń i zestawień</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0-12 punktów</li> <li>• po cztery punkty za każdą kategorię w opisie</li> <li>• nie więcej niż 12 punktów</li> </ul>
9- spójność tematyczna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rysunek spójny tematycznie</li> <li>• brak elementów które „by nie pasowały”</li> <li>• rysunek jest skończony</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0-6 punktów</li> <li>• po trzy punkty za każdą kategorię w opisie</li> <li>• nie więcej niż 6 punktów</li> </ul>
10- oryginalność tytułu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podpisanie rysunku</li> <li>• podpis oryginalny, zaskakujący, moralnie wartościowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0-6 punktów</li> <li>• po trzy punkty za każdą kategorię w opisie</li> <li>• nie więcej niż 6 punktów</li> </ul>
11- rozszerzenie lub łamanie granic	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjście poza ramy obrazka i wykorzystanie przestrzeni do stworzenia spójnej kompozycji (w tym abstrakcyjnej)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0-20 punktów</li> <li>• za każdy element dodajemy 5 punktów, nie więcej jednak niż 20</li> </ul>
12- perspektywa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ukazanie perspektywy w rysunku z wykorzystaniem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0-10 punktów</li> <li>• za każdy ele-</li> </ul>

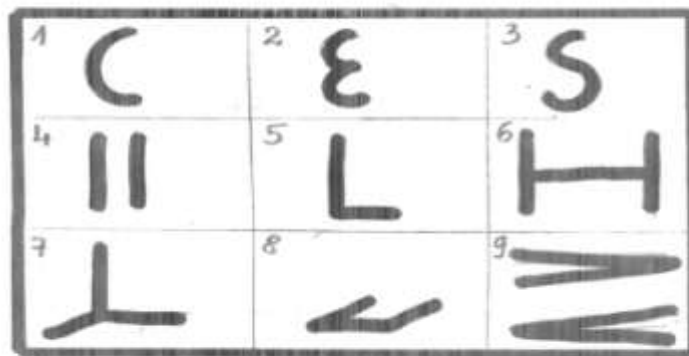
	<p>wrysowanych wzorów</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ukazanie perspektywy w rysunku z wykorzystaniem nowych elementów</li> </ul>	<p>ment dodajemy 5 punktów, nie więcej jednak niż 10</p>
13- oryginalne widzenie wzoru ( obracanie rysunkiem)	<ul style="list-style-type: none"> <li>obracanie rysunkiem, czego wynikiem jest nowatorskie wykorzystanie wzoru</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0-10 punktów</li> </ul>
14- połączenia figuralne i symboliczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>obecność elementów które niosą ze sobą symboliczne informacje ( dym z komina, krzyż na budynku, napis taxi na samochodzie, znaki drogowe itp.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0-21 punktów</li> <li>za każdy element dodajemy 3 punkty, nie więcej jednak niż 21</li> </ul>
15- niestereotypowość w odniesieniu do grupy badanych	<ul style="list-style-type: none"> <li>rysunek wyróżnia się na tle innych</li> <li>rysunek nie zawiera elementów narysowanych przez innych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0-21 punktów</li> <li>za każdy element, który nie był powtórzony przez innych przyznajemy 3 punkty</li> <li>za każdy element, który powtórzył się u innych odejmujemy 3 punkty- jednak nie więcej niż 21</li> </ul>
poziom	stony	suma punktów
poziom bardzo niski ( brak oznak twórczego myślenia)	1-3	1-30 punktów
poziom niski	4-6	31-60 punktów
poziom średni	7-9	61-90 punktów
poziom wysoki	10-12	91-120 punktów
poziom bardzo wysoki	13-15	121-148 punktów

## Instrukcja


Masz przed sobą niedokończone wzory. Dodaj do nich elementy które uczynią, że powstanie rysunek. Nie spiesz się

### Rysunek 21

Plansza do komponowania rysunków



Komponowanie wzorów może przebiegać dowolnie. Jednak trzeba uwzględnić następujące wskazówki:

- należy łączyć owale z liniami prostymi i perspektywą
- dla młodszych dzieci należy wrysowywać po dwa wzory na kartce A-4, tak, aby miały więcej miejsca na rysowanie
- rysunek z wzorami powinien zawierać ramkę, aby rysujący miał możliwość wykroczenia poza ramę 
- z planszy rysunków można robić bardzo dużo kombinacji, przez co narzędzie poza mocą diagnozującą przyjmuje charakter zestawu ćwiczeń do rozwijania twórczego myślenia
- w celu pełnej diagnozy trzeba użyć całej planszy. W tym przypadku możemy przygotować 4 wersje obracając planszę (do „góry nogami”, w prawo lub lewo). Jest to o tyle przydatne, że w dużej grupie badawczej niweluje się możliwość „ściągnięcia od siebie pomysłów”

- każda plansza ze wzorami powinna mieć oznaczenie góry narzędzia ( na przykład pozostawienie miejsca do wpisania imienia badanego). Jest to ważne przy kryterium : oryginalne widzenie wzoru ( obracanie rysunkiem)
- każda plansza ze wzorami powinna mieć swój numer np.: 145 ( rysunek Maksa, 11 lat)

Przykłady rysunków:

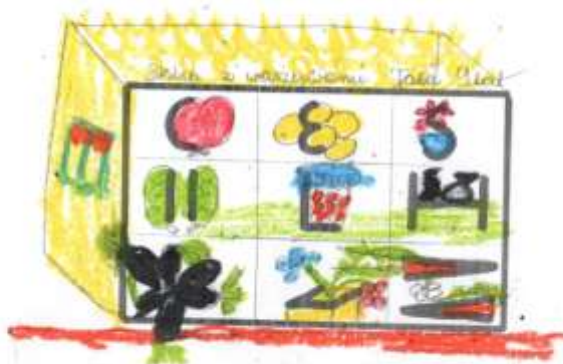
Maks, lat 11 ( numer 145): rysunek stereotypowy, wykorzystanie półkola do rysunku słońca ( domknięcie) oraz linii równoległych i prostopadłych w postaci płotu ( 23 punkty i 2 steny – brak oznak twórczego myślenia)



Ola, lat 14( numer 982): rysunek stereotypowy, wykorzystanie figury do rysunku ptaków – powtórzenie oraz linii prostopadłych w postaci prostego domu, użycie linii skośnych do narysowania ryby-krokodyla ( 27 punkty i 3 steny- brak oznak twórczego myślenia)



Jola, lat 9 (numer123456789): rysunek niestereotypowy, stworzenie z elementów spójnego obrazu elementów wrysowanych i nowych, wypełnienie kolorem nowych elementów, cieniowanie, humor, fantazja i ekspresja, tytuł, rozszerzenie i łamanie granic poprzez dorysowanie dodatkowej części sklepu, perspektywa ( 122 punkty i 12 stenów – wysoki poziom twórczego myślenia)



Izabela, lat 9 (numer123456789): rysunek niestereotypowy, stworzenie z elementów spójnego obrazu elementów wrysowanych i nowych, wypełnienie kolorem nowych elementów, cieniowanie, humor, fantazja i ekspresja , brak tytułu, brak rozszerzenia i łamania granic, oznaczenia figuralno-symboliczne, perspektywa ( 129 punkty i 13 stenów – wysoki poziom twórczego myślenia)

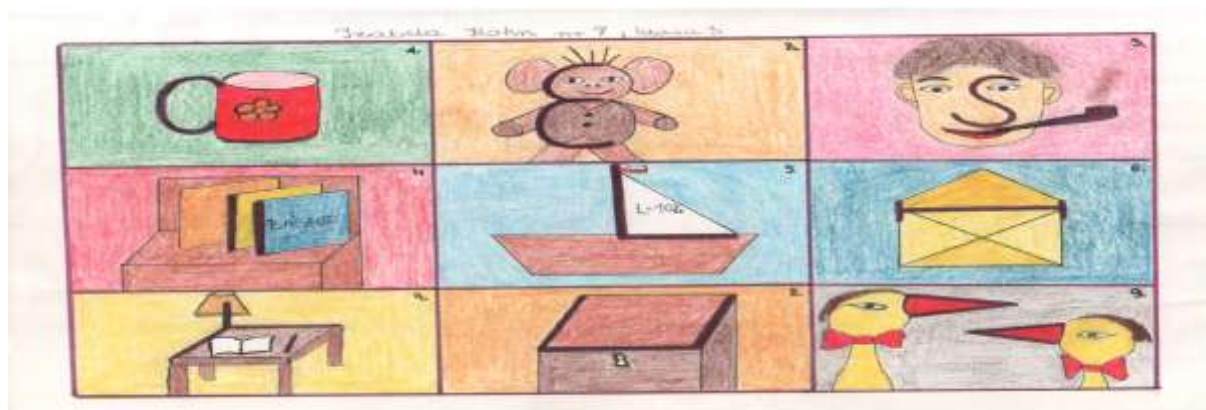


Tabela 95  
Karta oceny rysunku

TEST RYSUNKOWY TWÓRCZEGO MYŚLENIA M.Szczepańskiej ( 1999)	
Imię i nazwisko .....	Płeć: K M
Klasa .....	Szkoła..... Miejscowość.....
Wersja .....	
Kategorie oceny	ilość przyznanych punktów
1. Kontynuowanie wzoru	
2. Cieniowanie wzoru	
3. Uzupełnienie wzoru	
4. Nowe elementy	
5. Połączenia nowych elementów z wrysowanymi pierwotnie (wzór)	
6. Abstrakcyjność	
7. Ruch i akcja	
8. Humor, fantazja i ekspresja	
9. Spójność tematyczna	
10. Oryginalność tytułu	
11. Rozszerzanie lub łamanie granic	
12. Perspektywa	
13. Oryginalne widzenie wzoru ( obracanie rysunkiem)	
14. Połączenia figuralne i symboliczne	
15. Niestereotypowość w odniesieniu do grupy badanych	
Suma	
Poziom	
Uwagi:	

Prowadząc badania diagnostyczne przy wykorzystaniu Testu rysunkowego twórczego myślenia M. Szczepańskiej należy mieć pewne doświadczenie. Obejmuje ono subiektywne rozumienie przejawów twórczego myślenia innych. Mówiąc prosto „ sztywno myślący” nauczyciel, wychowawca czy opiekun nie powinien prowadzić badań. Zaburzone widzenie procesu twórczego powoduje, iż takie kategorie oceny jak rozszerzanie lub łamanie granic, humor, fantazja i niestereotypowość zostaną ocenione nieprawidłowo. Wyjściem z tej sytuacji może być powołanie tzw. sędziów kompetentnych. Oceniający powinien także poddać się testowi KANH, który ocenia między innymi poziom twórczego myślenia nauczyciela i ucznia, którego badany nauczyciel widzi jako idealnego. Test KANH (S.Popek 1989) wskazuje na dwie postawy ( twórcza i odtwórcza) oraz sfery intelektualną i zachowań (konformizm, nonkonformizm, zachowania algorytmiczne, zachowania heurystyczne).Doświadczenie prowadzącego badania powinno obejmować kilkunastokrotne przeprowadzenie Testu rysunkowego twórczego myślenia, aby mógł on nabrać wprawy w ocenianiu i mieć możliwość oceny np. niestereotypowości prac w odniesieniu do większej grupy badawczej.

Najsilniejszymi kategoriami oceny( oznaczonymi na żółto) pozwalającymi stwierdzić czy badany myśli twórczo jest: narysowanie nowych elementów, ruch i akcja, humor, fantazja, ekspresja, rozszerzanie lub łamanie granic, oryginalne widzenie wzoru, połączenia figuralne i symboliczne oraz niestereotypowość w odniesieniu do grupy badawczej. Najslabiej zaś ( oznaczone kolorem brązowym): kontynuowanie, wzoru cieniowanie go i uzupełnianie.

Do badania poziomu myślenia twórczego mamy wiele podejść. Zacznijmy od wspomnianego wyżej J.P. Guildforda (1995).Zbudował model intelektu w którym wskazał na myślenie dywergencyjne, (rozbieżne) i utożsamiał je z twórczością. Jest to taki rodzaj myślenia, które prowadzi do znalezienia wielu różnorodnych poprawnych rozwiązań tego samego problemu. Przedstawił także sposób analizy wytworów myślenia dywergencyjnego i wyznaczył standard badań procesu twórczego, który popularny jest do dziś. Ciekawym i prostym w przeprowadzeniu jest „test cegły” zaproponowany przez J.P. Guildforda (1995). Polega on na „wyprodukowaniu” możliwych zastosowań cegły. Najwyższą ocenę uzyskuje, ta osoba która wymyśli nie powtórzone przez innych zastosowania. W ten sposób autor bada płyn-



ność, czyli liczbę rozwiązań wymyślonych przez daną osobę; giętkość, czyli różnorodność pomysłów; oryginalność która określana jest na podstawie porównania wszystkich pomysłów w grupie badanych osób - każdy pomysł, który powtarza się mniej niż u 5 proc. osób oceniany jest jako oryginalny oraz elaboracja, czyli uszczegółowienie rozwiązań - im więcej szczegółów zostało uwzględnionych w pomysle, tym wyższa ocena.

Testem opartym o teorię J.P. Guilforda (1995) jest Test twórczego myślenia E.P. Torrance (1992). Autor proponuje zadania werbalne i niewerbalne. Część werbalna dotyczy sytuacji które dają okazję do zadawania pytań, rozwijania możliwości, czy wymyślania przyczyn i konsekwencji. Odpowiedzi oceniane są pod kątem płynności, giętkości i oryginalności. Część niewerbalna dotyczy abstrakcyjnych obrazków (jeden duży, dziesięć niekompletnych oraz zestaw powtarzających się figur) i prosi się badanych o to by je dopełnili i zatytułowali. Ocenia się płynność, oryginalność, elaborację, poziom abstrakcyjności tytułów oraz odporność na domknięcie. Ciekawym dopełnieniem badań może być zaplanowanie zadań ruchowych. Zadanie może polegać na wrzuceniu piłki do kosza na wiele różnych sposobów.

Innym testem rysunkowym może być rysowanie zwierzęcia, owocu, narzędzia z innej planety. Po narysowaniu badani mają nadać nazwę zwierzęciu, nazwać fragmenty jego ciała oraz opisać kolejność i inspiracje rysowania. Ocena testu opiera się na analizie, jakie cechy realnie istniejących zwierząt pojawiły się w rysunku (skrzydła ptaka, ogon ryby, garb wielbłąda) oraz odniesieniu ich do listy znanych zwierząt. Im mniej typowe zwierzęta lub im mniej typowe zestawienia części ciała (np. skrzydła i skrzela), tym wytwór jest oceniany jako bardziej twórczy.

Z moich doświadczeń wynika, że najbardziej przydatne do badania twórczego myślenia jest test E.P. Torrance'a (TTCT), test twórczego myślenia (TTM), test odległych skojarzeń RAT, rysunkowy test twórczego myślenia (TTC-DP), kwestionariusz samooceny twórczej, test wyobraźni twórczej J. Kujawskiego (TWT), kwestionariusz twórczego zachowania (KAHN) S. Popka lub zalecany specjalnie dla nauczycieli arkusz nominacji twórczości (ANT).

Zdaniem E. Nęcki (2000, 2005) wiele z uwarunkowań twórczości pochodzi z naszej osobowości, cech indywidualnych, organizacji świadomości i procesów poznawczych. „Osobowość ta, oprócz czynników genetycznych czy biologicznych, jest kształtowana na drodze socjalizacji w grupach pierwotnych i grupach odniesienia. Socjalizacja ta

jest w dużym stopniu determinowana przez uwarunkowania kulturowe, jednak samo przejawianie się kreatywności zależy także od samej sytuacji, w jakiej znajduje się jednostka, więc można powiedzieć, że czynniki sytuacyjne także mogą w określonym stopniu wpływać na jej zachowania twórcze. W tym miejscu należy odpowiedzieć na pytanie czy możliwe jest wpływanie na zdolności twórcze ludzi i czy należy to robić. Odpowiedź nie jest prosta ani jednoznaczna, bowiem na przykład czynniki biologiczne wpływające na kreatywność a przynajmniej na jej podłoże, jak na przykład biologiczne podstawy psychotyczności, są trudne (niemożliwe?) do zmiany” (s.49). Zatem, należy podkreślić, że to właśnie edukacja ma niebagatelny wpływ na rozwijanie postaw twórczych.” Trenowanie kreatywności jest możliwe również w późniejszym wieku, szczególnie pod względem procesów poznawczych biorących w niej udział, nie ma jednak jednoznacznych dowodów na ich skuteczność” (N.Thomas, 2009, s.13). Istnieją jednak techniki twórczego myślenia, których wprowadzanie na przykład w procesie rozwiązywania problemów może pobudzać kreatywność, należą do nich, między innymi burza mózgów oraz synektyka czyli systematyczne, intencjonalne stosowanie analogii. Warto w tym miejscu podkreślić iż, zdolności twórcze, ze względu na swoje podłoże osobowościowe i psychologicznie obciążającą działalność, często idą w parze z zaburzeniami psychicznymi, takimi jak zaburzenia afektywne, psychoza dwubiegunowa, depresja (E. Nęcka 2005).

## *Literatura cytowana*

- Anastasi A. Urbina, S. (1997), Psychological testing (7th ed.), Prentice Hall/Pearson Education
- Anderson B.( 2017), Using Dr. Howard Gardner 's Theory Of Multiple Intelligences To Connect 4th-8th Grade Students To Nature, Schooll Of Education And Leadership Student Capstone Projects, Hamline University
- Andrade J.(2010), What does doodling do?, Applied Cognitive, Psychology, Vol. 24, p 100-106
- Armstrong T. ( 2017), Multiple Intelligences in the Classroom, ASCD
- Baraheni N., Heidarabady S., Nemati S., Ghojazadeh M. (2018), Goodenough-Harris Drawing a Man Test (GHDAMT) as a Substitute of Ages and Stages Questionnaires (ASQ2) for Evaluation of Cognition in Iranian Journal of Child Neurology 12(4):94-102
- Barnum M. (2019), Księga symbol intuicyjnych, Wydawnictwo Studio Astropsychologii, Białystok
- Basińska B., Czuchnowska, H.(2020), Test Drzewo Kocha w diagnozie adaptacji do choroby nowotworowej, Psychoonkologia, nr 2, ss.43-59
- Be'dard N. (2010), Grafologia cyfr. Pokaż mi, jak piszesz cyfry, a powiem ci, jaki jesteś, Wydawnictwo Bauer- Weltbild Media, Warszawa
- Bernacka R.E., Turska B.(2011), Mandala jako forma ekspresji młodzieży : w kręgu jungowskich inspiracji, Chowanna 1, ss. 207-225
- Bieniewicz-Wolak B.(2010), Wyras przeżytej traumy w rysunku drzewa, a nasilenie przeżyć dysocjacyjnych, Rocznik Naukowy Kujawsko-Pomorskiej Szkoły Wyższej w Bydgoszczy. Transdyscyplinarne Studia o Kulturze (i) Edukacji, nr 5, ss.19-29
- Birren F. (1978), Color & Human Response: Aspects of Light and Color Bearing on the Reactions of Living Things and the Welfare of Human Beings, Uniwersytet Michigan, Wyd. Van Nostrand Reinhold Michigan
- Birren F. (1982), Light, Color, and Environment , Wyd. Van Nostrand Reinhold
- Birren F. (1988), The Symbolism of Color, Citadel Press, New York

- Blyth R.H. (1992), *Haiku*, New York
- Borkowska A.(2017), *Słońce*, W: L. von Keyserlingk, A. Giza-Zwierzchowska, *Wprowadzenie do Sandplay Therapy – Terapia w Piaskownicy*, Wydawnictwo Towarzystwa Wspierania Inicjatyw Kultu-ralno- Społecznych TWIKS, Stowarzyszenie Pracownia Psychoeduka-cji, Warszawa, ss. 243-251
- Braun- Gałkowska M.( 2002), *Metody poznawania systemu rodzin-nego*, Wydawnictwo KUL, Lublin
- Burns R. C. S., Kaufman S.H. (1987), *Actions, Styles and Symbols in Kinetic Family Drawings (K-F-D): an Interpretive Manual*, USA
- Chermet-Corroy S.(2004), *Zrozum rysunki dziecka, czyli jak inter-pretować rysunki małych dzieci*, Wydawnictwo Ravi, Łódź
- Cherney I.D., Seiwert C.S., Dickey T.M., Flichtbeil J.D.(2012), *Chil-dren’s Drawings: A mirror to their minds*, *Educational Psychology: AnInternational Journal of Experimental Educational Psychology*, no12, ss. 28-42
- Chrabąszcz L. (2017), *Drzewo*, W: L. von Keyserlingk, A. Giza-Zwierzchowska, *Wprowadzenie do Sandplay Therapy – Terapia w Piaskownicy*, Wydawnictwo Towarzystwa Wspierania Inicjatyw Kultu-ralno- Społecznych TWIKS, Stowarzyszenie Pracownia Psychoeduka-cji, Warszawa, ss. 200-215
- Cook K., Mayorga M.G. (2012), *Mandala Mornings, A Creative Ap-proach for Elementary School Counselors*, Texas A&M
- Coomler D.(2020), *Najłatwiej jest pisać złe haiku...* Przeł. P. Rewuc-ki, <http://www.haiku.fora.pl/viewtopic.php?t=3>, data logowania 26.11.2020
- Coulacoglou C.,(2007), *FTT-Test Bajek*, Wydawnictwo ERDA, War-szawa
- Cox C. T., Cohen B. M. (2000), *Mandala artwork by clients with DID: Clinical observations based on two theoretical models*. *Art Therapy Journal of the American Art Therapy Association*, 17(3), 195-201
- Curry N.A., Kasser T. (2005), *Can Coloring Mandalas Reduce Anxie-ty?*, *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 22(2) pp. 81-85
- Cużytek M.( 2019), *Jaka jest nasza klasa? Czyli w stronę jakości-owych metod diagnozy wychowawczej zespołu. Materiały ze szkolenia prowadzonego przez M. Cużytek: Porozumienie w szkole. Doskonalenie umiejętności mediacyjnych pracownika odpowiedzialnego za wspomaganie szkół. Szkolenie one-line 2019*

- Czernik S. (1962), Polska epika ludowa, Wydawnictwo PZWS, Warszawa
- Doktor T. (1987), Spotkania z astrologią, Wydawnictwo, Iskry, Warszawa
- Dudek Z.W. (2006), Podstawy psychologii Junga, Wydawnictwo Psychologii i Kultury Eneteia, Poznań
- Dudek Z.W. (2019), Terapia stanów pogranicza, Wyd. Eneteia, Warszawa
- Dudek Z.W. (2021), Psychologia integralna Junga. Człowiek archetypowy, Wydawnictwo Eneteia, Warszawa
- Dudek Z.W. (brak roku wydania), Dwanaście zasad psychologii Junga <http://edukacja.eneteia.pl>
- Ekiert-Grabowska E. (1984), Techniki socjometryczne w pracy wychowawcy klas początkowych: (skrypt dla studentów kierunków pedagogicznych studiów dziennych i zaocznych), Wydawnictwa Uniwersytetu Śląskiego, Katowice
- Erikson E.H. (2000), Dzieciństwo a społeczeństwo, Wydawnictwo Rebis, Poznań
- Erikson E.H. (2004), Tożsamość a cykl życia, Wydawnictwo Zysk i Ska, Warszawa
- Erikson T. (2017), Otoczeni przez idiotów. Jak dogadać się z tymi, których nie możesz zrozumieć, Wyd. Wielka Litera, Warszawa
- Estetyka trans kulturowa (2004), pod red. K. Wilkoszewskiej, Kraków
- Fantz R. L., Miranda S. B. (1975), Newborn infant attention to form and contour, Child Development, 46(1), 224-228
- Farooqui, A. Z. (2016). Journal therapy. Good Therapy, Retrieved from <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/journal-therapy>
- Fincher L.K. (1994), Kreatywna mandala, Wydawnictwo RAVI, Łódź
- Fisher, B. (1991), Joyful Learning: A Whole Language Kindergarten. Heinemann: New Hampshire
- Frattaroli J., Thomas M., Lyubomirsky S. (2011), Opening up in the classroom: effects of expressive writing on graduate school entrance exam performance, Emotion, n 11, ss.691-696
- Frith, C. D. (1979), Consciousness, information processing and schizophrenia, British Journal of Psychiatry, vol.134
- Frydrychowicz A. (1984), Rysunek rodziny. Projekcyjna metoda badania stosunków rodzinnych, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań

- Frydrychowicz A. (1996), *Rysunek Rodziny*, Wydawnictwo Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej, Warszawa
- Gage J. (1995), *Colour and Culture*, Thames & Hudson Ltd, London
- Gardner H. (2009), *Inteligencje wielorakie. Nowe horyzonty w teorii i praktyce*, Wydawnictwo LAURUM, Warszawa
- Gardner H. (2011), *Multiple Intelligens. New Horizons in Theory and Praticce*, Basic Books, Londyn
- Gauquelin M. (1994), *Planety a osobowość człowieka*, Wydawnictwo Warsztat Specjalny, Łódź
- Gawda B. (2018), *Poznawcza teoria związku psychika-pismo*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa
- Gerteisen J. (2008), *Monsters, monkeys, & mandalas, Art therapy with children experiencing the effects of trauma and fetal alcohol spectrum disorder (FASD)*, *Art Therapy, Journal of the American Art Therapy Association*, 25(2), p.90-93
- Gibson K. (1993), *The write to Fulfilling Life, An Interview with Ira Progoff*, *The New Times*, Volume 8, Issue 8
- Giza-Zwierzchowska A. (2012), *Skrypt teoretyczny - do Programu szkolenia dla terapeutów z Metody Terapii w Piaskownicy oraz - do Programu do nauczania przedmiotu Wprowadzenie do Terapii w Piaskownicy na uczelniach wyższych. Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego*
- Giza-Zwierzchowska A. (2017), *Rzeka*, W: L. von Keyserlingk, A. Giza-Zwierzchowska, *Wprowadzenie do Sandplay Therapy – Terapia w Piaskownicy*, Wydawnictwo Towarzystwa Wspierania Inicjatyw Kulturalno- Społecznych TWIKS, Stowarzyszenie Pracownia Psychoedukacji, Warszawa, ss. 224-233
- Giza-Zwierzchowska A. (2017), *Spirala*, W: L. von Keyserlingk, A. Giza-Zwierzchowska, *Wprowadzenie do Sandplay Therapy – Terapia w Piaskownicy*, Wydawnictwo Towarzystwa Wspierania Inicjatyw Kulturalno- Społecznych TWIKS, Stowarzyszenie Pracownia Psychoedukacji, Warszawa, ss. 283-291
- Giza-Zwierzchowska A. (2019), *Skrypt teoretyczny - do Programu szkolenia dla terapeutów z Metody Terapii w Piaskownicy oraz - do Programu do nauczania przedmiotu Wprowadzenie do Terapii w Piaskownicy na uczelniach wyższych, Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego*

- Gladding S. (2005), *Counseling as an art: The creative arts in counseling* (3rd ed.), Alexandria, VA, American Counseling Association
- Goc M.(2015), *Współczesny model ekspertyzy pismoznawczej- wykorzystanie nowych metod i technik badawczych*, Volumina
- Goc M., Goc- Ryszawa B. (2013), *Nowoczesne metody i techniki badań pismoznawczych*, *Problemy współczesnej kryminalistyki*, Warszawa
- Golomb C. (1992), *The Child's Creation of a Pictorial World*. Berkeley and Los Angeles, University of California Press
- Goodenough F. L., & Harris D. B. (1963), *Studies in the Psychology of Children's Drawings II: 1928-1949*. *Psychological Bulletin*, no 47, pp.369-433
- Goodenough F.L. (1954), *Measurement of intelligence by Drawings*, World Book Company, New York
- Gorji Z., Hatamy E. A., Khoshkonesh A.,(2011), *The relationship between Holland's personality types and sensation seeking in Firemen and Clerks of municipality*, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, p. 3737-3742
- Górska M. (2017), *Orzeł*, W: L. von Keyserlingk, A. Giza-Zwierzchowska, *Wprowadzenie do Sandplay Therapy – Terapia w Piaskownicy*, Wydawnictwo Towarzystwa Wspierania Inicjatyw Kultu-ralno- Społecznych TWIKS, Stowarzyszenie Pracownia Psychoedukacji, Warszawa, ss. 234-242
- Guildford J.P.( 1995), *Natura inteligencji człowieka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa
- Gurga, L. (2003). *Haiku – The Poetry of the Seasons*. W: L. Gurga. *Haiku: A Poet's Guide*. Illinois: Modern Haiku Press, s. 1–3. <http://bliskohaiq.blogspot.com/haiku.html>, data logowania 26.11.2020
- Guziuk-Tkacz M. (2011), *Badania diagnostyczne w pedagogice i psychopedagogice*, Wydawnictwo Akademickie ŻAK, Warszawa
- Handford O., Karolak W.(2008), *Mandala w arteterapii*, Wydawnictwo Akademii Humanistyczno- Ekonomicznej, Łódź
- Handford O., Karolak W. (2009), *Bajka w twórczym rozwoju i arteterapii*, Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej, Łódź
- Hartman T. (1998), *Kod kolorów. Typy osobowości zaszyfrowane w kolorach*, Wydawnictwo Amber, Warszawa
- Hawking R. (2015), *Watch out for wormholes: you never know what may come out of them*, New York

- Heht A. ( 1980), Nursing career choice and Holland's theory: Are men and blacks different?, *Journal of Vocational Behavior*,16, p. 208-211
- Heiss R., Halder P. (1975), *Der Farbpyramidentest*, Bern
- Heiss, R., Halder, P., Höger, D. (1998). *Test piramid barwnych*, Wydawnictwo ERDA, Warszawa
- Heller E. ( 2004), *Psicologia del color:cómo actúan los colores los sentimientos y la razón*, Wyd. Gustavo Gill, Madryt
- Henderson P., Rosen D.( 2007),*Empirical Study on the Healing Nature of Mandalas*, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, American Psychological Association, Vol. 1, No. 3, 148–154
- Hendrick, H. (1990),*Total Learning: Developmental Curriculum for the Young Child*. Third Edition. Macmillan Publishing Company: New York
- Higginson W. J. (1992), *Haiku Handbook: How to Write, Share, and Teach Haiku*, New York
- Himmelstein P., Barb S., Finlayson M.A., Young K.D. (2018),*Linguistic analysis of the autobiographical memories of individuals with major depressive disorder*, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207814>
- Hirsh S., Kummerow J. (1994), *Typy życiowe, czyli opis i rozpoznanie charakterów osób w twoim otoczeniu*, Wydawnictwo Astrum, Wrocław
- Holitzka K.(1999) *Mandale chrześcijańskie*, Wydawnictwo KOS, Katowice
- Holland, J. L. (1996), *Exploring careers with a typology: What we have learned and some new directions*. *American Psychologist*, 51, p. 397-406
- Holland, J. L. (1997), *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments* , FL: Psychological Assessment Resources, Inc. New York
- Hornowska E., Paluchowski W.J. (1987), *Rysunek postaci ludzkiej według Goodenough- -Harrisa, (DAMT)*, Poznań
- Hornowski B. (1982),*Badania nad rozwojem psychicznym dzieci i młodzieży na podstawie rysunku postaci ludzkiej*, Wydawnictwo Ossolineum, Wrocław
- Hunca-Bednarska A., Masiak M. (2004), *Zastosowanie testu piramid barwnych K. Warnera Schaie i Roberta Heissa do oceny sfery emocjonalnej chorych na schizofrenię*, *Roczniki Psychologiczne* tom VII, numer 1,ss 102-120



- Hurwitz A., Day M. (2007), *Children and Their Art*. New York: Hoarcourt Brace Jovanvich
- Jacobi J. (2018), *Psychologia C.G. Junga*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Warszawa
- Jankowski J. (2015), *16 typów osobowości w pigułce*, Wydawnictwo Logos Media, Warszawa
- Jankowski J. ( 2015 a), *Czy wiesz kim jesteś? Przewodnik po 16 typach osobowości*, Wydawnictwo Helion, Gliwice
- Jarosz E.(2014), *Podstawy diagnozy psychopedagogicznej. Diagnoza psychopedagogiczna- ogólne założenia teoretyczne*, W: E. Jarosz, E. Wysocka, *Diagnoza psychopedagogiczna. Podstawowe problemy i rozwiązania*, Wydawnictwo Akademickie ŻAK, Warszawa
- John O.P., Pervin L.A.(2002),*Osobowość. Teoria i badania*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków
- Juline K. (1992), *The Intensive Journal® Process: A Path to Self-Discovery*, *Science of Mind Magazine*, n 7, pp. 40
- Jung C.G.(1970), *Problem psychiki współczesnego człowieka*, W: C. G. Jung *Psychologia a religia. Wybór pism*, Wydawnictwo Książka i Wiedza, Warszawa
- Jung C.G. (1976), *Archetypy i symbole. Pisma wybrane*, Wydawnictwo Czytelnik, Warszawa
- Jung C.G. (1980), *Psychology and Alchemy*, Taylor & Francis Ltd, Londyn
- Jung C.G. (1993),*Mandala. Symbolika człowieka doskonałego*, Wydawnictwo Brama, Poznań
- Jung C.G.( 1997), *Typy psychologiczne*, Wydawnictwo Wrota, Kraków
- Kaiser R.B. (1981), *The Way of the Journal*, *Psychology Today*, n 3, pp. 64-76
- Kamiński A. (1982), *Funkcje pedagogiki społecznej*, PWN, Warszawa
- Karkowska M., Czarnecka W. (1994), *Przemoc w szkole*, Oficyna Wydawnicza „ Impuls”, Kraków
- Karolak W.(2004), *Mandale. Twoje Mandale*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej, Łódź
- Karolak W.(2005), *Rysunek w arteterapii*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej, Łódź

- Kellogg J. (1977), The Meaning of Color and Shape In Mandalas, American Journal of Art. Therapy, No 16, p.123-126
- Kellogg J., DiLeo F.B., (1982), Archetypal Stages of the Great Round of Mandala, Journal of Religion and Psychical Research, No 5, p.38-49
- Keyserlingk L., Giza-Zwierzchowska A. (2017), Wprowadzenie do Sandplay Therapy – Terapia w Piaskownicy, Wydawnictwo Towarzystwa Wspierania Inicjatyw Kulturalno- Społecznych TWIKS, Stowarzyszenie Pracownia Psychoedukacji, Warszawa
- Kim H., Kim S., Choe K., Kim J. (2018), Effects of Mandala art Therapy on Subjective Well-Being, Resilience, and Hope in Psychiatric Inpatients, Archives of Psychiatric Nursing, 32(2), pp.98-129, New York
- Klein K., Boals A. (2001), The relationship of life event stress and working memory capacity, Applied Cognitive Psychology, n 15, ss.565-579
- Klein K., Boals A. (2002), Expressive writing can increase working memory capacity, Journal of Experimental Psychology: General, n 130, ss. 520-538
- Klinik A. (2017), Most, W: L. von Keyserlingk, A. Giza-Zwierzchowska, Wprowadzenie do Sandplay Therapy – Terapia w Piaskownicy, Wydawnictwo Towarzystwa Wspierania Inicjatyw Kulturalno- Społecznych TWIKS, Stowarzyszenie Pracownia Psychoedukacji, Warszawa, ss. 252-257
- Kobosko J. (2000), Młodzież głucha i słyszająca (chłopcy) i jej funkcjonowanie w sferze emocjonalno-społecznej w świetle Testu Kolorów Maxa Lüschera i innych badań- studium porównawcze, Audiofonologia, tom XVIII, ss.57-80, Warszawa
- Koch Ch. (1993), Test drzewa. Test rysunku drzewa jako metoda psychoanalityczna, Wydawnictwo ERDA, Warszawa
- Kohler W. (1992), Gestalt psychology, An introduction to new concepts in modern psychology, New York, Liveright
- Kostrzewski J. (1997), Testy inteligencji "culture-fair" (powstanie, założenia, rodzaje, ocena), Acta Universitatis Lodziensis. Folia Psychologica 1, ss.19-45
- Krause E. (2012), Planowanie rozwoju kariery zawodowej przez studentów. Między wyobrażeniami a strategiami, Bydgoszcz, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego
- Krogulska M. (2012), Spod jakiej jesteś gwiazdy? <http://astroportal.pl/index.php?id=58>

- Krogulska M. (2014), Zodiak a praca, Gwiazdy mówią, nr 20, ss. 8-15
- Kwiatkowska G.E. (1994), Test Piramid Barwnych, Wydawnictwo UMCS, Lublin
- Kwiatkowska G.E. (1998), Zastosowanie Testu Barwnych Piramid do wykrywania zaburzeń u dzieci hospitalizowanych, Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Lublin
- Lasota A.(2016), Rysunek dziecka, [https://www.researchgate.net/publication/302993035 Rysunek dziecka](https://www.researchgate.net/publication/302993035_Rysunek_dziecka)
- Levick M. (2003), See What I'm Saying: What Children Tell Us Through Their Art. Dr. Myra Levick
- Lowenfeld V.,Brittain W.L.(1977),Twórczość, a rozwój umysłowy dziecka, Wydawnictwo PWN, Warszawa
- Lüscher M.(1998), Diagnostyka kolorami Maxa Lüschera, Wydawnictwo Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej, Warszawa
- Lüscher M., Scott J. ( 1969), The Lüscher Color Test, Random Hause, New York
- Ługowska J. ( 1981), Ludowa bajka magiczna jako tworzywo literatury, Wydawnictwo Ossolineum, Wrocław
- Ługowska J. (1986), Metodologiczne problemy badania i klasyfikacji gatunków poezji dziecięcej, W: Poezja dla dzieci. Mity i wartości, pod red. B. Żurkowskiego, Wydawnictwa UW, Warszawa
- Ługowska J. (1988), Bajka w literaturze dziecięcej, Wydawnictwo MAW
- Łuria A.R. (1960), The nature of human conflicts or emotion, conflict and will. Grove Press, New York
- Machover K. (1949),Personality projection in the drawing of the human figure, In Springfield C. Thomas
- Magierska X. (2017), Anioł, W: L. von Keyserlingk, A. Giza-Zwierzchowska, Wprowadzenie do Sandplay Therapy – Terapia w Piaskownicy, Wydawnictwo Towarzystwa Wspierania Inicjatyw Kultu-ralno- Społecznych TWIKS, Stowarzyszenie Pracownia Psychoedukacji, Warszawa, ss. 267-282
- Malchiodi C. A. (2003), Handbook of art therapy, New York, Guilford Press
- Malchiodi C.(1998), Understanding Children's Drawings. New York, Guilford Press

- Malley S. (1999), Effects of visual arts instruction on the mental health of adults with mental retardation and mental illness, Retrieved from Dissertations
- Marcinkiewicz M. (2017), Wybrane symbole. Księżyc, W: L. von Keyserlingk, A. Giza-Zwierzchowska, Wprowadzenie do Sandplay Therapy – Terapia w Piaskownicy, Wydawnictwo Towarzystwa Wspierania Inicjatyw Kulturalno- Społecznych TWIKS, Stowarzyszenie Pracownia Psychoedukacji, Warszawa, ss.185-199
- Marston W.M.( 2015), Emotions Of Normal People, Andesite Press
- Matuszczak M.(2017), Krzyż, W: L. von Keyserlingk, A. Giza-Zwierzchowska, Wprowadzenie do Sandplay Therapy – Terapia w Piaskownicy, Wydawnictwo Towarzystwa Wspierania Inicjatyw Kulturalno- Społecznych TWIKS, Stowarzyszenie Pracownia Psychoedukacji, Warszawa, ss. 258-266
- Melanowicz M.( 1983), Od pieśni japońskich do haiku, W: Haiku, Wydawnictwo Ossolineum, Wrocław
- Mella L.D.(1992), Tajemnice kolorów, Wydawnictwo ARBOR, Warszawa
- Mendel M. (2006), Miejsca rodziców w przestrzeni szkoły, W: Pedagogika miejsca, Pod red. M. Mendel, Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej Edukacji TWP, Wrocław
- Moreno, J. L. (1934), Who shall survive? A new approach to the problem of human interrelations. Washington, D.C: Nervous and Mental Disease Publishing Co.
- Morra S., Panesi S. (2017), From scribbling to drawing: the role of working memory, Cognitive Development no 43, pp.142-158
- Morris T. (2014), Umysł, ciało, dom, Wydawnictwo Illuminatio, Białystok
- Nalaskowski A. (2002), Przestrzenie i miejsca szkoły, Wydawnictwo Impuls, Kraków
- Natanson, J. (1998), Learning Through Play: A parent's guide to the first five years. Tafelberg Publishers Limited: Cape Town
- Nęcka E. (2000), Twórczość, W: Psychologia. Podręcznik akademicki, Pod red. J. Strelau, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk
- Nęcka E. (2005), Psychologia twórczości, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk
- Niecikowska B. (2007), Haiku po polsku, stereotypy, wizualizacje polemiki, Pamiętnik Literacki, nr XCVIII, z. 2, ss. 27-40
- Niemierko B. (2009), Diagnostyka pedagogiczna, PWN, Warszawa

- Norcross, J. P., Koocher, G. P. Garofalo, A. (2006), Discredited psychological treatments and tests: A Delphi Poll, *Professional Psychology, Research and Practice*, 37, p.515–522
- Nowak-Dziemianowicz M.(2006), Doświadczenia rodzinne w narracjach. Interpretacja sensów i znaczeń, Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej Edukacji TWP, Wrocław
- Obrębska A., Polańska I., Polański J.(1988), Pismo a ty, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa
- Obrębska A.,(1988), Kąt pisanania, W: Obrębska A., Polańska I., Polański J. Pismo a ty, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa
- Obuchowska I. (2002), Osoby niepełnosprawne: diagnoza dla rozwoju, W: Diagnoza dla osób niepełnosprawnych, Pod red. D. Lotz, K. Wenta, W. Seidler, Wydawnictwo Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin
- Opala-Wnuk K. (2009), Sztuka, która pomaga dzieciom, Wydawnictwo JK, Łódź
- Osgood Ch.E., Snider J.H. (1969), *Semantic Differential Technique: A Sourcebook* , Chicago, IL, Aladine
- Osgood Ch.E., Suci G.J., Tannenbaum P.(1967),*The Measurement of Meaning*, University of Illinois Press
- Oster G. (2019), *Using Drawings in Assessment and Therapy: A Guide for Mental Health Professionals*. New York, Brunner/Mazel
- Paławska K. (1990), Uwarunkowania efektywności kształcenia wczesnoszkolnego w środowisku wiejskim, WSiP, Warszawa
- Paluchowski W.J. (2006), *Diagnoza psychologiczna. Podejście ilościowe i jakościowe*, Wydawnictwo Scholar, Warszawa
- Paluchowski W.J. (2011), *Diagnoza psychologiczna. Proces – narzędzia – standardy*, Wydawnictwo WAIP, Warszawa
- Park D., Ramirez G., Beilock S.L. ( 2014),*The role of expressive writing in math anxiety*, *Psychological Application*, no. 20, p.103-111
- Paszkowska-Rogacz A.( 2018), *Warsztat pracy Europejskiego Doradcy Kariery Zawodowej*, Wydawnictwo Krajowy Ośrodek Wspierania Edukacji Zawodowej, Warszawa,
- *Pedagogika miejsca*, (2006), Pod red M. Mendel, Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej Edukacji TWP, Wrocław
- Pennebaker J.W., Smyth J.M. (2016), *Opening Up by Writing It Down*, The Guilford Press
- Pennebaker J.W., Smyth J.M. (2018), *Terapia przez pisanie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków

- Pennebaker, J. W., Chung, C. K. (2011), Expressive writing: Connections to physical and mental health, *The Oxford handbook of health psychology*, p. 417-437
- Pennebaker, J.W. & Beall, S.K. (1986), Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease, *Journal of Abnormal Psychology*, 95, p.274-281
- Peterson J.T. (2018), *The Mindfulness Journal for Anxiety*, *Archives of Psychiatric Nursing*, 36(2), pp.18-29, New York
- Pfister M., Heiss R., Schaie K.W. (1964), *Test Barwnych Piramid*, Wydawnictwo UMCS, Lublin
- Piaget J.(1977), *Psychology and Epistemology: Towards a Theory of Knowledge*, Penguin Books
- Pieterse, M. (2007), *Language and School Readiness*, Metz Press, Welgemoed
- Pisarik C. T., Larson K. R. (2011), Facilitating college students' authenticity and psychological well-being through the use of mandalas, An empirical study, *Journal of Humanistic Counseling*, 50,p.84-98
- Podgórecki A.(1962), *Charakterystyka nauk praktycznych*, PWN, Warszawa
- Popek S. (1989), *Kwestionariusz twórczego zachowania KANH*, Warszawa
- Popek St.(2012), *Barwy i psychika. Percepcja, ekspresja, projekcja*, Wydawnictwo Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin
- Price L(2018), *DISC Technical Supplement*, New York
- Price L.(2019), *Predictive Hiring Data (PhD) International Statistical Analysis Report*, New York
- Price L.,Smith B.,(2018), *Organizational Factors related to Improving Quality of Patient Care: Technical Report of the Celtic Healthcare Survey*, New York
- Prinke R.F., Weres L.(1982), *Mandala życia. Astrologia – Mity i rzeczywistość. Tom 1*, Krajowa Agencja Wydawnicza, Poznań
- Prinke R.F., Weres L.(1982a),*Mandala życia. Astrologia – Mity i rzeczywistość. Tom 2*, Krajowa Agencja Wydawnicza, Poznań
- Progoff I. (1956), *The Death and Rebirth of Psychology: An integrative evaluation of Freud, Adler, Jung and Rank and the impact of their culminating insights on modern man*, New York City, Julian Press
- Progoff I. (1959), *Depth psychology and modern man: A new view of the magnitude of human personality, its dimensions & resources*, New York City, Julian Press

- Progoff I. (1963), *The Symbolic & The Real; A New Psychological Approach to the Fuller Experience of Personal Existence*, New York City, McGraw-Hill
- Progoff I. (1971), *The Star/Cross: A Cycle of Process Meditation*, New York City, Dialogue House Library
- Progoff I. (1972), *The White Robed Monk: A cycle of process meditation*, New York City, Dialogue House
- Progoff I. (1973), *Jung, synchronicity, & human destiny: Noncausal dimensions of human experience*, New York City, Julian Press
- Progoff I. (1974), *Death and Rebirth of Psychology*, New York City, Julian Press
- Propp W. (1968), *Morfologia bajki*, W: *Pamiętnik Literacki*, nr 59/4, ss. 203-242
- Propp W. (2003), *Historyczne korzenie bajki magicznej*, Wydawnictwo KR, Warszawa
- Ramirez G., Beilock S. L. (2011), *Writing about testing worries boosts exam performance in the classroom*, *Science*, 331, p.211-233
- Rao S.N.( 2019), *Selecting a Career. Profession through Astrology*, *AstroCAMP Magazine*, Indie
- Rappaport L. (2008), *Focusing-oriented art therapy*, *The Folio*, 21(1), p. 139-153
- Rembowski J. (2003), *Empatia*, Wydawnictwo PWN, Warszawa
- Rewucki P.(2010), <http://www.haiku.fora>
- Reykowski J. (2005), *Motywacja, postawy prospołeczne a osobowość*, Wydawnictwo PWN, Warszawa
- Roberts M. B. (2000). *Complexity, harmony & stability: Jung on the mandala*. Retrieved from <http://www.caroljguidingstar.com>
- Rodriguez N.(2013), *Co nam mówią rysunki dzieci*, Wydawnictwo Jedność, Kielce
- Rodski S.( 2016), *Modern Meditation : Coloring for Focus and Creativity*, Hardie Grant Books, New York
- Rostron R. (2007), *Motivating Needs In Doodles and Drawings*, *The Graphological Magazine*, no. 24
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2017 r. w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach (Dz. U. z 2020 r. poz. 1280) ogłoszono dnia 22 lipca 2020 r. obowiązuje od dnia 1 września 2017 r.
- Rubin J.( 2009), *Art Therapy*, Brunner/Mazel, New York

- Sarnacka-Smith A. (2019), Czy dzieci rodzą się ze stylem zachowania? <https://disc.com.pl/>
- Sassenfeld, A.M. (2020). *Rozwój człowieka w psychologii jungowskiej. Teoria i implikacje kliniczne.* Wydawnictwo Uniwersytetu Chile, Chile
- Sattler J. M. (1982), *Assessment of Children's Intelligence and Special Abilities, Second Edition,* Allyn and Bacon, Inc., Boston
- Sattler J. M. (1988), *Assessment of Children, Third Edition,* Jerome M. Sattler, Publisher, San Diego
- Schaie K.W., Heiss R. (1964), *Color and personality. A Manual For The Color Pyramid Test (Farbpyramiden-Test).* Hardcover, Grune & Stratton. INC, New York and London
- Schein E., Maanen J.(2016), *Career Anchors,* New York
- Scholl K.(2021), *Writing Our Truth: The Intensive Journal® Process Explored ,* EREMOS Magazine
- Schreiner L. A.(2019), *Student Retention Study at Eastern University,* University of Pennsylvania
- Slegelis, M. H. (1987), *A Study of Jung's Mandala and Its Relationship to Art Psychotherapy,* *The Arts in Psychotherapy,* 14(4), p.301-311
- Sławiński J. (1998), *Dzieło - język - tradycja,* Wydawnictwo Universitas, Kraków
- Sołowiej J.(1978), *Metody pomiaru zdolności twórczych E. P. Torrance'a,* *Zeszyty Naukowe Wydziału Humanistycznego Uniwersytetu Gdańskiego. Psychologia,* nr 1, Gdańsk
- Sosnowski M.(2017), *Flaming,* W: L. von Keyserlingk, A. Giza-Zwierzchowska, *Wprowadzenie do Sandplay Therapy – Terapia w Piaskownicy,* Wydawnictwo Towarzystwa Wspierania Inicjatyw Kulturowo- Społecznych TWIKS, Stowarzyszenie Pracownia Psychoedukacji, Warszawa, ss. 216-223
- Spychała A.(2021), <https://artelis.pl/artykuly/35982/kat-pochylenia-pisma>
- Stemplewska- Żakowicz K. (2012), *Recenzja Testu Drzewa Charlesa Kocha. Raport z ewaluacji testu*
- Stora R. (1948), *L'arbre de Koch; test original et test modifié. The tree of Koch;the original test and the modified test,* *Enfance,* 1, pp. 327-344
- Stora R. (1964), *La personnalité a travers le test de l'arbre. Personality through a Draw-A-Tree Test.* *Bulletin de Psychologie,* 17(1/224), pp. 1-181



- Synastry. An astrological study of relationships (1975), Pod red. T. Hardinga, The Astrological Association, New York
- Szczepańska M.( 1993), Kształtowanie umiejętności samodzielnego wyrażania uczuć na lekcjach języka polskiego, Życie Szkoły, nr 8, s.466-472
- Szczepańska M.(1990), Rozwój ekspresji werbalnej uczniów klas I-III na lekcjach języka polskiego, Wydawnictwo WSP, Słupsk
- Szczepańska M.(1999), Edukacja teatralna, a rozwój kompetencji społecznych dziecka w wieku wczesnoszkolnym, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej, Słupsk
- Szczepańska M. (2000), Edukacja kulturalna dziecka w wieku wczesnoszkolnym, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków
- Szczepańska M.(2019), Test osobowości „ Cztery kolory” w badaniach nad uczniami szkoły podstawowej i ponadpodstawowej. Weryfikacja narzędzia ( artykuł w druku)
- Szczepańska M.(2020), Analiza rysunków dzieci w wieku 1-16 lat. Materiał niepublikowany
- Szczepańska M.(2020a), Analiza rysunków dorosłych w wieku 17-60 lat. Materiał niepublikowany
- Szczepańska M.(2020b), Znaczenie technik teatralnych w poznawaniu relacji społecznych dzieci i młodzieży. Tekst niepublikowany
- Szuman S.(1969), O sztuce i wychowaniu estetycznym, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa
- Śliwerski, A., Garstka T. (2018), Ocena wartości psychometrycznej wybranych technik projekcyjnych stosowanych w orzecznictwie psychologiczno-sądowym w sprawach o przestępstwa seksualne, Acta Universitatis Lodzianis. Folia Psychologica, (21),ss. 31-48
- The Goodenough-Harris Drawing Test as a Measure of Intellectual Maturity of Youths 12-17 Years ( 2016), United States
- Thomas N. (2009), Kreatywność i innowacje według Johna Adaira, Oficyna Wydawnictwo, Kraków
- Torrance, E. P., Ball, O. E., & Safter, H. T.(1992), The Torrance Tests of Creative Thinking Streamlined Scoring Guide, Figural A and B, Bensenville, IL: Scholastic Testing Service
- Trzeciak W.(2000), Planuję swoją przyszłość zawodową, W: Moja przyszłość zawodowa, Wydawnictwo ZDZ, Warszawa
- Trzynadlowski J. (1955), Studia literackie, Wrocław
- Tucci G. (2010), Mandala, Wydawnictwo Znak, Kraków

- Urban K. K., Jellen H.G. (2000), TCT-DP - Rysunkowy Test Twórczego Myślenia, autorzy adaptacji: Anna Matczak, Aleksandra Jaworowska, Joanna Stańczak
- van der Vennet R., Serice, S. (2012), Can coloring mandalas reduce anxiety? A replication study, *Art Therapy Journal of the American Art Therapy Association*, 29(2), p.87-92
- Wadsworth B.J. (1998), Teoria Piageta. Poznawczy i emocjonalny rozwój dziecka, WSiP, Warszawa
- Wallon P., Cambier A., Engelhart D. (1993), Rysunek dziecka, WSiP, Warszawa
- Wallon P., Cambier A., Engelhart D. (1993), Rysunek dziecka, WSiP, Warszawa
- Wawiłow D. (1995), Cześć poeci i poetki, czyli jak pisać wiersze, Dom Wydawniczy Filipinka, Warszawa
- Weysenhoff A. (1991), Preferencje barw w diagnozowaniu stanów emocjonalnych osób zdrowych i chorych, Wydawnictwo UMCS, Lublin
- Williams C.K. (2021), Speaking & Listening: Entering Into Dialogue With Your Life , Transitions Bookstore Newsletter
- Wilson M., Wilson B. (1982), Teaching Children to Draw, Englewood Cliffs, PrenticeHall, New York
- Wilson. P.( 1988), Games without Frontiers, Zondervan Publishing Company, Unted Kingdom
- Wilson P. (2014), The Blob Tree is a TOOL, [www.pipwilson.com](http://www.pipwilson.com)
- Wilson, P., Long, I. (2008), The Big Book of Blobs, Speechmark Publishing Ltd., United Kingdom
- Wilson,P., Long, I. (2008a), The Big Book of Blob Feelings, Speechmark Publishing Ltd., Unted Kingdom
- Wilson, P., Long, I. (2009), The Big Book of Blob Trees, Speechmark Publishing Ltd., United Kingdom
- Wilson, P.,Long, I.( 2010), The Blobs Training Manual, Speechmark Publishing Ltd., Unted Kingdom
- Włodarczyk J.(1992), Architektura szkoły, Wydawnictwo Arkady, Warszawa
- Wong W. (2006), Principions del diseno en color, Wydawnictwo Gustavo Gill, Madryt
- Wysocka E. (2007), Człowiek a środowisko. Podstawy teoretyczno-metodologiczne diagnozy, Wydawnictwo Akademickie ŻAK, Warszawa

- Wysocka E. (2014), Uwarunkowania procesu diagnostycznego, W: E. Jarosz, E. Wysocka, Diagnoza psychopedagogiczna. Podstawowe problemy i rozwiązania, Wydawnictwo Akademickie ŻAK, Warszawa
- Zwart H. A. E. ( 2018),Correspondence The Synthetic Cell as a Techno-scientific Mandala: a Jungian Analysis of Synthetic Biology Research, 12,p. 45-67
- Żłobicki W.( 2009), Edukacja holistyczna w podejściu Gestalt. O wspieraniu rozwoju osoby, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków
- Żuławska – Umeda A.( 2003, 2007), Haiku, Wydawnictwo Elay, Bielsko Biała

#### strony internetowe

- <http://astroportal.pl/index.php?id=58>, data logowania 3 .09.2019
- <http://bliskohaiq.blogspot.com/2013/07/definicja>, haiku.html, data logowania 26.11.2020
- <http://edukacja.eneteia.pl>, data logowania 29 listopad 2019
- <http://www.caroljguidingstar.com>, data logowania 1 .02.2021
- <http://www.haiku.fora>, data logowania 14. 02. 2022
- <http://www.haiku.fora.pl/viewtopic.php?t=3>, data logowania 26.11.2020
- <https://artelis.pl/artykuly/35982/kat-pochylenia-pisma>, data logowania 15.10.2021
- <https://disc.com.pl/>, data logowania 18.04. 2021
- <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207814>, data logowania 29 grudzień 2021
- <https://www.16personalities.com/pl/darmowy-test-osobowosci>, data logowania 20 marzec 2021
- <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/journal-therapy>, data logowania 13 luty 2022
- <https://www.jestpozytywnie.pl/przypatrz-sie-mandalom/>, data logowania 3 .09.2019
- <https://www.jestpozytywnie.pl/przypatrz-sie-mandalom/>, data logowania 3 .09.2019
- [https://www.researchgate.net/publication/302993035\\_Rysunek\\_dziecka](https://www.researchgate.net/publication/302993035_Rysunek_dziecka), data logowania 19.03.2020
- [www.pipwilson.com](http://www.pipwilson.com), data logowania 11.01.2022

## Spis tabel

tabela i jej numer	tytuł tabeli
1.	Pięć rodzajów diagnozy przydatnej w pedagogice (B. Niemierko, 2009, s.40)
2.	Typowe czynności diagnostyczne psychologa w edukacji i ich rola (B. Niemierko, 2009, s. 39)
3.	Etapy procesu diagnozowania w psychologii (W.J.Paluchowski,2007,s 28)
4.	Wskaźniki introspekcyjne i behawioralne prawidłowego i „pozornego” kontaktu diagnostycznego (E. Wysocka, 2014, ss.33-34)
5.	Katalog podstawowych reguł i zasad diagnozowania psychopedagogicznego (E. Wysocka, 2014, ss.48-50)
6.	Stadia rozwoju psychospołecznego według E.H Eriksona (2000,2004)
7.	Zestawienie okresów rozwoju umiejętności rysunkowych A.Lasota (2016), S.Popek (2012)
8.	Okresy rozwoju umiejętności rysowania
9.	Kolor w tekście M.Lüschera (1969, 1998)
10.	Zbitki kolorów czyli syndromy na podstawie Testu Barwnych Piramid K.W. Schaie, R. Heiss ( 1964) oraz G.E. Kwiatkowskiej(1994) dokonywanych przez osoby zdrowe i chore
11.	Interpretacja cech kolorów (G.E., Kwiatkowska, 1994, ss.82-84)
12.	Domy Zodiaku i ich znaczenie
13.	Dwanaście zasad psychologii C.G. Junga ( Z.W. Dudek, 2006, <a href="http://edukacja.eneteia.pl">http://edukacja.eneteia.pl</a> ), jako źródło zrozumienia i interpretacji mandali
14.	Biały
15.	Brązowy
16.	Brzoskwiniowy
17.	Burgund (mieszanka ciemno czerwonego i bardzo ciemnego różowego, zbliżony do koloru winnego)
18.	Czarny
19.	Czerwony
20.	Fioletowy
21.	Granatowy
22.	Niebieski
23.	Błękitny (jasny niebieski)
24.	Pomarańczowy
25.	Różowy
26.	Srebrny

27.	Szary
28.	Zielony
29.	Jasnozielony
30.	Ciemnozielony
31.	Złoty
32.	Żółty
33.	Interpretacja symboli
34.	Opis stadiów Wielkiej Rundy
35.	Schemat do interpretacji mandali z meridianem (K. Opala-Wnuk, 2009, ss.163-164)
36.	Wskaźniki do interpretacji Schematycznego Rysunku Rodziny (M. Braun- Gałkowska,2002,ss.54-55)
37.	Analiza rysunku Ch. Koch (1993)
38.	<i>Interpretacja elementów rysunku domu</i>
39.	Numerologia przestrzeni. Liczba w odniesieniu do liter w nazwie ulicy (T.Morris,2014, s.73)
40.	Numerologia przestrzeni. Liczba w odniesieniu do numeru domu i nazwy ulicy (T.Morris,2014, s.73-82)
41.	Interpretacja elementów rysunku
42.	Arkusze do diagnozy testem F.L.Goodenought (1954)
43.	Normy wiekowe: matryca F.L.Goodenought (1954)
44.	Tabela wyborów do badania emocji ( P.Wilson, I. Long, 2008a, P.Wilson, 2014) przy wykorzystaniu Drzewa Kropelek
45.	Elementy rysunku i ich interpretacja ( M. Karkowska i W. Czarnecka 2000; A. Nalaskowski, 2002; M.Szczepańska, 2020,2020a)
46.	Wybrane techniki socjometryczne
47.	Wskaźniki uzupełniające badania podstawowe testem socjometrycznym (E.Ekiert-Grabowska,1984)
48.	Co znaczą bazgroły (R. Roston, 2007)
49.	Etapy rozwoju badanego w zależności od jego wieku traktowane jako tendencje, a nie prawidłowości (L. von Keyserlingk, A. Giza-Zwierzchowska,2017, ss. 85-90)
50.	Obrazowy język terapii w piaskownicy. Schematy interpretacji w kwadrantach według L. von Keyserlingk (2017, s. 104)
51.	Opis wybranych symboli i obszarów interpretacji w metodzie Terapii w Piaskownicy
52.	Elementy W. Proppa (2003)
53.	Modele poezji
54.	Charakterystyczne cechy OKRUCHÓW
55.	Trzydzieści cech stanu umysłu potrzebnych do rozumienia i tworzenia haiku według R.H. Blyth (1992, ss.128-132)
56.	Interpretacja liter według wielkości
57.	Interpretacja liter według nachylenia pisma
58.	Interpretacja liter według pętli

59.	Interpretacja liter według kropek w literze i
60.	Interpretacja liter według otwartości liter
61.	Interpretacja pisma według szybkości pisania
62.	Interpretacja pisma według nacisku przy pisaniu
63.	Interpretacja pisma według podpisu
64.	Interpretacja pisma według usytuowania marginesu
65.	Interpretacja pisma według jego ciągłości
66.	Interpretacja elementów cyfr
67.	Cyfry a czakry
68.	14 technik pisania Twojego dziennika (I. Progoff, 1974)
69.	Osoby urodzone z Jowiszem w strefie wysokiej aktywności: wschód, górowanie, zachód, dołowanie ( M.Gauquelin, 1994, ss. 30-59)
70.	Osoby urodzone z Saturnem w strefie wysokiej aktywności: wschód, górowanie, zachód, dołowanie ( M.Gauquelin, 1994, ss. 60-91)
71.	Osoby urodzone z Marsem w strefie wysokiej aktywności: wschód, górowanie, zachód, dołowanie ( M.Gauquelin, 1994,ss 91-121)
72.	Osoby urodzone z Księżycem w strefie wysokiej aktywności: wschód, górowanie, zachód, dołowanie ( M.Gauquelin, 1994,ss. 122-148)
73.	Osoby urodzone z Wenus w strefie wysokiej aktywności: wschód, górowanie, zachód, dołowanie ( M.Gauquelin, 1994,ss. 149-170)
74.	Charakter Jowiszowo-Marsowy : Osoby urodzone z Jowiszem i Marsem w strefie wysokiej aktywności: wschód, górowanie, zachód, dołowanie ( M.Gauquelin, 1994,ss. 171-174)
75.	Charakter Jowiszowo-Saturnowy : Osoby urodzone z Jowiszem i Saturnem w strefie wysokiej aktywności: wschód, górowanie, zachód, dołowanie ( M.Gauquelin, 1994,ss. 174-178)
76.	Charakter Jowiszowo- Księżycowy : Osoby urodzone z Jowiszem i Księżycem w strefie wysokiej aktywności: wschód, górowanie, zachód, dołowanie ( M.Gauquelin, 1994,ss. 178-182)
77.	Charakter Jowiszowo- Wenusowy: Osoby urodzone z Jowiszem i Wenus w strefie wysokiej aktywności: wschód, górowanie, zachód, dołowanie ( M.Gauquelin, 1994,ss. 182-183)
78.	Charakter Saturnowo- Marsowy : Osoby urodzone Saturnem i Jowiszem w strefie wysokiej aktywności: wschód, górowanie, zachód, dołowanie ( M.Gauquelin, 1994,ss. 183-184)
79.	Charakter Saturnowo- Księżycowy : Osoby urodzone z Saturnem i Księżycem w strefie wysokiej aktywności: wschód, górowanie, zachód, dołowanie ( M.Gauquelin, 1994,ss. 185-

	186)
80.	Charakter Saturnowo- Wenusowy: Osoby urodzone z Saturnem i Wenus w strefie wysokiej aktywności: wschód, górowanie, zachód, dołowanie ( M.Gauquelin, 1994,ss. 186-187)
81.	Charakter Marsowo- Księżycowy : Osoby urodzone z Marsem i Księżycem w strefie wysokiej aktywności: wschód, górowanie, zachód, dołowanie ( M.Gauquelin, 1994,ss. 187-189)
82.	Charakter Marsowo-Wenusowy : Osoby urodzone z Marsem i Saturnem w strefie wysokiej aktywności: wschód, górowanie, zachód, dołowanie ( M.Gauquelin, 1994,ss. 189-190)
83.	Charakter Księżycowo-Wenusowy : Osoby urodzone z Księżycem i Wenus w strefie wysokiej aktywności: wschód, górowanie, zachód, dołowanie ( M.Gauquelin, 1994,ss. 190-191)
84.	Osoby urodzone bez dominującej planety ( M.Gauquelin, 1994,ss. 191-192)
85.	Znak zodiaku, a predyspozycje do zawodu (M.Krogulska,2012,2014) z dodanymi kolorami
86.	Typy osobowości zawodowych J. L. Hollanda (J. L. Holland 1996, 1997; W. Trzeciak 2000)
87.	Kotwice A.E. Scheina
88.	Matryca w Teście Kotwic A.E. Scheina
89.	Wyniki w Teście Kotwic A.E. Scheina
90.	Kwestionariusz uzdolnień szczegółowych według koncepcji H. Gardnera
91.	Klucz do obliczania rodzaju inteligencji H. Gardnera
92.	Charakterystyka poszczególnych inteligencji w teorii inteligencji wielorakiej (H. Gardner 2009,2011; T. Armstrong,2017)
93.	Ocena rysunku w Teście rysunkowym twórczego myślenia M. Szczepańskiej
94.	Karta oceny rysunku
95.	Interpretacja. Kategoria Budynek
96.	Interpretacja. Kategoria Ciała Niebieskie
97.	Interpretacja. Kategoria Ciecz
98.	Interpretacja. Kategoria Części Ciała
99.	Interpretacja. Kategoria Dom
100.	Interpretacja. Kategoria Droga
101.	Interpretacja. Kategoria Drzewo
102.	Interpretacja. Kategoria Dziecko
103.	Interpretacja. Kategoria Figury Geometryczne
104.	Interpretacja. Kategoria Głowa/Twarz
105.	Interpretacja. Kategoria Archetyp
106.	Interpretacja. Kategoria Kolory

107.	Interpretacja. Kategoria Kwiaty
108.	Interpretacja. Kategoria Liczby
109.	Interpretacja. Kategoria Płatki Ogrodenia
110.	Interpretacja. Kategoria Pojazdy
111.	Interpretacja. Kategoria Osoba
112.	Interpretacja. Kategoria Przedmioty
113.	Interpretacja. Kategoria Rośliny
114.	Interpretacja. Kategoria Tekst
115.	Interpretacja. Kategoria Ubrania
116.	Interpretacja. Kategoria Warzywa
117.	Interpretacja. Kategoria Zabawki
118.	Interpretacja. Kategoria Zbiorniki Wodne
119.	Interpretacja. Kategoria Zdarzenia Nadprzyrodzone
120.	Interpretacja. Kategoria Zdarzenie
121.	Interpretacja. Kategoria Zjawiska Przyrodnicze
122.	Interpretacja. Kategoria Znaki Symbole
123.	Interpretacja. Kategoria Zwierzęta



## *Spis rysunków*

rysunek i jej numer	tytuł rysunku
1.	Rozmieszczenie postaci i przedmiotów w rysunku (N.Rodriguez,2013,s.40)
2.	Synteza psychologii głębi (R.F.Prinke i L.Weres, 1982a, s.45)
3.	Rozkład znaczeń na mandali
4.	Mandala ogrodowa nosi nazwę Chi Rho cross
5.	Zapisana mandala (O. Handford i W. Karolak, 2008, s. 41)
6.	Mandala podzielona
7.	Koncepcja stadiów Wielkiej Rundy (S.F.Fincher,1994, s.177 za J. Kellogg , F.B. DiLeo ,1982 )
8.	Plansza bazowa Drzewo Kropielek
9.	Zawody, uczucia, zachowania
10.	Moja klasa
11.	Wspólna gra
12.	Tłum na drodze
13.	Mój dom, moja rodzina
14.	Drzewo adaptacji
15.	Drzewo adaptacji – rysowanie
16.	Koło celów
17.	Graficzny podział przestrzeni (linie poziome)
18.	Graficzny podział usytuowania w czasie (linie pionowe)
19.	Skrócona Skala Dyferencjału Semantycznego M.Szczepańskiej (SSDSMS)
20.	Heksagon typów osobowości zawodowych (J.L. Holland,1997, s 49)
21.	Plansza do komponowania rysunków

## *Dodatek*

Zestawienia symboli i ich znaczeń w poniższych tabelach dokonano na podstawie: M.Barnum (2019), B.Basińska , H. Czuchnowska (2020), B. Bieniewicz-Wolak (2010), M.Braun- Gałkowska ( 2002), S.Chernet-Corroy (2004), T.Doktor ( 1987), Z.W.Dudek ( 2006, 2019), C.D. Frith (1979), A. Frydrychowicz (1984, 1996), J.Gage ( 1995), J. Gerteisen (2008), S.Gladding (2005), C.Golomb (1992),F.L. Goodenought (1954),O. Handford, W.Karolak (2008), P. Henderson, D. Rosen ( 2007),J.L. Holland (1996, 1997), E. Hornowska , W.J. Paluchowski (1987), B. Hornowski (1982), A.Hurwitz, M. Day (2007), J. Jacobi ( 2018), C.G.Jung (1976,1980,1993), M. Karkowska, W. Czarnecka (1994),W. Karolak (2005), J. Kellogg, F.B. DiLeo (1982), H.Kim, S. Kim, K.Choe, J. Kim (2018),Ch. Koch ( 1993), A. Lasota (2016), M.Levick (2003), V.Lowenfeld, W.L. Brittain (1977), K. Machover (1949), C.A. Malchiodi (1998,2003), S. Malley (1999), M.Mendel (2006), T.Morris (2014), A.Nalaskowski (2002), M. Nowak-Dziemianowicz ( 2006), K.Opala-Wnuk (2009), G. Oster (2019), St. Popek (2012), R.F.Prinke, L. Weres ( 1982, 1982a),S.N. Rao (2019), L.Rappaport (2008), N.Rodriguez (2013), S. Rodski ( 2016), J. Rubin( 2009), K.W. Schaie , R. Heiss ( 1964), R. Stora, (1948, 1964), M.Szczepańska ( 2019, 2020,2020a,2020b), G. Tucci (2010), R.van der Vennet , S. Serice (2012), P. Wallon ,A. Cambier , D. Engelhart (1993), A.Weysenhoff (1991), M.Wilson, B. Wilson ( 1982),W. Żłobicki ( 2009).

Tabela 95

Interpretacja. Kategoria Budynki

kategoria: budynki	opis znaczenia
dom dla ubogich	<ul style="list-style-type: none"><li>konieczność podjęcia decyzji w sprawach finansowych</li></ul>
dom dziecka	<ul style="list-style-type: none"><li>obawa przed samotnością</li></ul>
dom glinianka	<ul style="list-style-type: none"><li>niebezpieczeństwo, wstyd</li></ul>
dom szklany	<ul style="list-style-type: none"><li>dla rysującego ważne są pochlebstwa</li></ul>
dom towarowy	<ul style="list-style-type: none"><li>oczekiwanie wysokiego poziomu życia</li></ul>
dom z kamienia	<ul style="list-style-type: none"><li>pewna i dobra przyszłość</li></ul>

dworzec	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dworzec: nowe przedsięwzięcie, nowy etap w życiu</li> <li>• rysujący czeka na dworcu: pojawią się przyczyny i zadanie nie będzie zrealizowane</li> </ul>
dwór	<ul style="list-style-type: none"> <li>• książęcy dwór: wynoszenie się nad innych, oszustwo</li> <li>• rysujący mieszka we dworze: sukces na wyciągnięcie ręki</li> </ul>
igloo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• igloo: doskonałość, różnice w światopoglądzie</li> <li>• rysujący jest w igloo i pali się w nim ognisko: spokojne życie w rodzinnym gronie</li> <li>• rysujący wychodzi z igloo: oziębłość wobec rodziny</li> </ul>
instytucja państwowa/urząd	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wejście do instytucji: dużo pracy papierkowej</li> </ul>
kościół	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wejście do kościoła: chęć duchowego samodoskonalenia</li> </ul>
leśniczówka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rysujący czuje się zagubiony nową sytuacją życiową</li> </ul>
przystanek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przystanek: konieczność zatrzymania się na chwilę w oczekiwaniu na zmiany w życiu</li> <li>• rysujący jest na przystanku sam: samotność i niemożność ruszenia z miejsca</li> </ul>
szkoła:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• szkoła: życiowe próby, przestroga przed popełnianiem tych samych błędów</li> <li>• szkoła pełna dzieci: drobne niepowodzenia, którymi nie warto się jednak przejmować</li> <li>• szkoła zburzona: złe wspomnienia z przeszłości</li> <li>• klasa w szkole: symbol relacji międzyludzkich i zajmowanego miejsca w społeczeństwie</li> <li>• szkolna ławka: zmęczenie życiem i obowiązkami</li> </ul>

Tabela 96

Interpretacja. Kategoria Ciała Niebieskie

kategoria: ciała niebieskie	opis znaczenia
gwiazdy i	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rysuje je człowiek, który chciałby okazać się gwiazdą</li> </ul>

księżyc	<p>da, za wszelką cenę stara się, by go zauważono</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• osoby często rysujące ten motyw lubią być w centrum uwagi. Mają silną wolę i charyzmę, dlatego często sprawują rolę przywódcy i dobrze się w niej sprawdzają. Niestety cechuje je też egoizm, dlatego powinny popracować nad odczuwaniem współczucia i empatii</li> <li>• zaćmienie księżyca: kłamstwo, oszustwo, zdrada, porażka i rozczarowanie</li> <li>• pełne zaćmienie księżyca: niewierność partnera</li> <li>• zaćmienie jest czerwone: nieszczęśliwe wydarzenie, ból i łzy, oczekiwanie na katastrofalne zmiany</li> </ul>
słońce i chmury	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rysunki dziennego nieba wskazują na pogodne usposobienie</li> <li>▪ słońce nieprzysłonięte, chmury stanowią tło: człowiek jest usatysfakcjonowany swym życiem</li> <li>▪ słońce zasłonięte chmurami: zmartwienia</li> <li>▪ zaćmienie słońca: kłopoty i problemy, które okażą się przejściowe, zdrada, utrata pieniędzy, problemy w pracy i ze zdrowiem</li> <li>▪ zachód słońca: tak jak po dniu przychodzi noc, tak po wykonanej pracy musi przyjść odpoczynek i relaks</li> <li>▪ zachód słońca na bezchmurnym, czystym niebie: dni szczęścia</li> </ul>

Tabela 97

Interpretacja. Kategoria Ciecz

kategoria : ciecz	opis znaczenia
woda	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda: odzwierciedla podświadomość</li> <li>• gorąca woda: choroba i złe samopoczucie</li> <li>• ciepła woda: choroby</li> <li>• zimna woda: radość, potrzeba orzeźwienia i otrząśnięcia się</li> <li>• gotująca się woda: wybuchowość i konflikty</li> <li>• przezroczysta woda: czystość intencji i szczerłość</li> <li>• czysta woda: radość i niewinność</li> <li>• brudna woda: kłopoty w które łatwo wpaść</li> <li>• czarna woda: strata, śmierć</li> <li>• zielona woda: stracić nadzieję na coś, utrata miłości</li> <li>• mętna woda: nie widzieć przeszkód które mogą zaskoczyć</li> <li>• kąpać się w wodzie: oczyszczenie z kłopotów i nieporozumień</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wpaść do wody: konieczność powiedzenia prawdy</li> <li>• tonąć w wodzie: toniesz na własne życzenie przez kłamstwa i złe decyzje</li> <li>• czerpać wodę: wyjawienie ważnej wiadomości</li> <li>• nosić wodę: zdemaskowanie kogoś, pożar</li> <li>• rozlać wodę: chęć przejrzania na oczy, konieczność powiedzenia prawdy</li> <li>• tryskająca woda: dobra nowina</li> <li>• pić czystą wodę: niespodzianka, dostaniesz prawdziwe odpowiedzi na swoje pytania</li> <li>• pić zimną wodę: zdrowie i hart ducha</li> <li>• chodzić po wodzie: pokonanie wszelkich konwencji i przeszkód</li> <li>• osoby kąpiące się w wodzie: wspólne pojednanie</li> <li>• wodospad: utrata nadziei, wszystko się będzie działo bez Twojego udziału</li> <li>• fontanna, wodotrysk: radość z czystej prawdy</li> <li>• wzburzona woda: burzliwy okres w życiu, nerwy</li> <li>• odbicie w brudnej wodzie: iluzja w którą wierzymy</li> <li>• pływać w rzece, jeziorze: niebezpieczeństwo</li> <li>• niewielkie jezioro: zaradna żona, pragnienie miłości</li> <li>• zamrożona woda: oschłość, oziębłość, sztywne zasady i racjonalizm nie pozwalają Ci czerpać radości z uczuć</li> <li>• spokojna, gładka powierzchnia wody: beztrudne dni i noce</li> <li>• niespokojna, falująca powierzchnia wody: kłopoty dnia codziennego</li> </ul>
krew	<ul style="list-style-type: none"> <li>• krew: symbol życia i energii życiowej</li> <li>• krwawiąca rana: troski i ból</li> </ul>

Tabela 98

Interpretacja. Kategoria Części Ciała

kategoria: część ciała	opis znaczenia
część ciała, która jest nieproporcjonalna wobec innych	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lewa strona: nieświadomość, kobiecość, irracjonalność, niszczycielska siła, matka natura, emocjonalność, przeszłość</li> <li>• prawa strona: świadomość, rozum, męskość, przyszłość</li> </ul>
dekolt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dekolt: obawa przed miłością i utratą kontroli nad</li> </ul>

	<p>swoim życiem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dekolt kobiety: wewnętrzna harmonia</li> <li>• dekolt mężczyzny: potrzeba czułości ze strony kobiety ( w tym matki)</li> <li>• duży dekolt: pożądanie</li> <li>• mały dekolt: ukrywanie uczuć</li> <li>• okaleczony dekolt: przeżyta trauma emocjonalna</li> </ul>
ręka/dłoń	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brudna ręka: straty, utrzymywanie kontaktów ze złymi ludźmi, brudne interesy, oczerstwa i plotki</li> <li>• brzydkie i zdeformowane ręce : rozczarowanie i ubóstwo</li> <li>• cienkie, szczupłe dłonie : bezradność i nadwrażliwość</li> <li>• czubki palców- wyraźnie zaznaczone: złudne nadzieje, smutek i żal wynikający ze świadomości i niewykorzystanej szansy</li> <li>• dłonie otwarte lub zwrócone wewnętrzną stroną ku górze: chłonność, zwłaszcza w kontekście modlitwy i boskiego błogosławieństwa</li> <li>• dłonie otwarte lub zwrócone wewnętrzną stroną ku górze: chłonność, zwłaszcza w kontekście modlitwy i boskiego błogosławieństwa</li> <li>• dłonie: siła władza</li> <li>• duża ręka: duża energia i dążenie do osiągnięcia celu</li> <li>• dwie ręce w uścisku: zaufanie i lojalność</li> <li>• grube, tłuste ręce : kłótnie</li> <li>• klaskanie: pochwała</li> <li>• kontuzja kostki ręki: wydatki i brak płynności finansowej</li> <li>• kostki rąk: obrazisz kogoś, zmiany zawodowe</li> <li>• lewa ręka: symbol kobiety, którą zawiaduje mężczyzna, emocjonalność, kobiecość, przeszłość, emocjonalność, zdrada</li> <li>• małe ręce: brak inicjatywy i energii, co prowadzi do niepowodzeń i rozczarowań, niewierność w przyjaźni</li> <li>• nakładanie rąk: uzdrawianie, przekazywanie mocy albo władzy, błogosławienie</li> <li>• owłosione ręce rysującego; oczekiwanie zaszczytów i poklasku, straty, podejrzane interesy</li> <li>• poparzona ręka: w otoczeniu są zazdrośni ludzie</li> <li>• postać bez ręki lub rąk: ograniczenia zakresu działania lub zdolności</li> <li>• prawa ręka: męskość, przyszłość, racjonalne myślenie, przyjaciel, zaufanie</li> <li>• ręce przyłożone do głowy: zamyślenie</li> <li>• ręce pieszczące: miłość, troska, czułość</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ręce uniesione: oddawanie czci, zdumienie</li> <li>• ręce w rękawiczkach: uznanie</li> <li>• ręka w gipsie lub na temblaku: niepowodzenia, kara</li> <li>• ręka: oczekiwanie pomocy, energia życiowa, która tworzy energię</li> <li>• rysujący ma krew na rękach: poczucie winy</li> <li>• silne ręce: dobry interes</li> <li>• trzymać kogoś za rękę: potrzeba oparcia i drugiej osoby</li> <li>• trzymanie się za ręce: dobre stosunki, więzi, chęć oparcia się na silniejszym, brak poczucia bezpieczeństwa</li> <li>• uniesione do ust: cisza, ostrzeżenie, przestroga</li> <li>• uniesione lub założone: uległość, poddanie się</li> <li>• uniesione, z dłońmi skierowanymi na zewnątrz: błogosławieństwo, łaska, uzdrawianie</li> <li>• wiele rąk: honory i majątek</li> <li>• wyciągnięte, z dłońmi wzniesionymi i obróconymi na zewnątrz: odpędzanie czegoś</li> <li>• wyciągnięte: serdeczne powitanie, ochrona</li> <li>• wypielęgnowana ręka: specjalne wydarzenie w wyniku którego wszystko się zmieni</li> <li>• zaciśnięte pięści: agresja</li> <li>• założone: niechęć, tajemnica</li> <li>• zraniona ręka: pogarda</li> <li>• ręce wyciągnięte w lewą stronę: zwrócenie się ku przeszłości</li> <li>• ręce wyciągnięte w prawą stronę: zwrócenie się ku przyszłości</li> <li>•</li> </ul>
palce	<ul style="list-style-type: none"> <li>• palec: chęć większej swobody działania</li> <li>• podniesione do góry palce: ostrzeżenie przed błędami</li> <li>• linie papilarne: indywidualność</li> <li>• ładne palce: szacunek</li> <li>• brudne palce : intrygi, nacisk ze strony innych</li> <li>• nietypowo wielkie palce: trudności w poprawie sytuacji finansowej</li> <li>• duży kciuk: fortuna</li> <li>• długie palce: daleko sięgające wpływy, złodziej</li> <li>• palce z wieloma pierścieniami: zaręczyny, małżeństwo</li> <li>• kciuk: odwaga, bezpieczeństwo i wojowniczy umysł</li> <li>• palec wskazujący: zorientowanie na cele, cierpliwość, ambicja, duma i intelekt</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• środkowy palec: sukces, zawód, biznes, długoterminowe plany, morale i uważność</li> <li>• palec serdeczny: uroda, muzyka, emocje i sympatie</li> <li>• mały palec: umysł, język, intelekt, wartości materialne i literaturę</li> <li>• palce u nóg: ciężka droga do sukcesu</li> <li>• zielone palce: czas rozwoju osobistego, kreatywność</li> </ul>
kolana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ogromne kolana: kłopot</li> <li>• niekształtne kolana: niekorzystne zmiany, które niszczą nadzieje</li> <li>• ładne i zdrowe kolana: szczęśliwe przedsięwzięcia</li> <li>• okrągłe kolana: szczęście w miłości</li> <li>• brudne: plama na honorze</li> <li>• rozbite kolano: niedostatek, niepokój</li> </ul>
kość	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kość : tajemnica</li> </ul>
łydki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• łydka: sygnalizuje potrzeby seksualne</li> <li>• brzydkie łydki : kłótnie i kłopoty</li> <li>• łydki porośnięte włosami: nieprzyjemne niespodzianki i rozczarowania</li> <li>• ładne i zgrabne łydki : miłość i szybki ślub</li> <li>• pomarszczone , stare łydki mężczyzny: irytacja</li> <li>• pomarszczone , stare łydki kobiety: opieka dobrych ludzi</li> <li>• łydki dziecka: nie należy tracić nadziei</li> </ul>
nogi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nogi: poruszanie się i postęp, ale też krok wsteczny w życiu</li> <li>• zdrowa noga: szczęście, radość i poczucie bezpieczeństwa i zdrowe podejście do życia</li> <li>• noga chora: zdrada przez przyjaciół</li> <li>• noga zraniona: pech</li> <li>• złamana noga: opóźnienie w załatwianiu spraw</li> <li>• duża i niezgrabna noga: złe prowadzenie się</li> <li>• krzywe nogi: szczęście</li> <li>• brudna noga: zło</li> <li>• mała noga: za daleko nie odejdiesz, bo w domu masz wszystko</li> <li>• silne nogi: przedsięwzięcie będzie udane</li> <li>• słabe lub sparaliżowane nogi : brak wytrwałości, poczucie niższości i strach</li> <li>• czubki palców- wyraźnie zaznaczone: złudne nadzieje, smutek i żal wynikający ze świadomości i niewykorzystanej szansy</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brak jednej nogi: utrata przyjaciela</li> <li>• posiadanie trzech lub więcej nóg: planujesz zbyt wiele przedsięwzięć</li> <li>• dużo nóg: odzyskanie straconego</li> <li>• noga z drewna: ktoś kogoś oszuka</li> <li>• nogi z żelaza: długie życie i szczęście</li> <li>• ptasie nogi; poznanie nowych życzliwych ludzi i przyjaciół</li> <li>• długie ptasie nogi ( bociana): spokój, relaks, powodzenie w rodzinie</li> <li>• bocianie nogi: po podróży wypoczynek</li> <li>• krótkie ptasie nogi: tęsknota i potrzeba jej zaspokojenia</li> <li>• kaczki nogi: strata i kłopoty</li> <li>• czerwone ptasie nogi: kradzież</li> <li>• żółte ptasie nogi: wzbogacenie się i łatwy zarobek</li> <li>• włosy na nogach: symbolizują wewnętrzne potrzeby i instynkty(erotyczne)</li> <li>• opuchnięte nogi: strata przez nieuwagę</li> <li>• chude nogi: zdrady</li> <li>• nogi w sukience: dobrobyt rośnie i nie ma powodu do obaw</li> <li>• myć nogi: wyjaśnienie sprawy</li> <li>• włosy na nogach: wstydliva sytuacja, dolegliwości zdrowotne</li> <li>• wsuwanie nogi w but: akt seksualny</li> <li>• czubki palców- wyraźnie zaznaczone: złudne nadzieje, smutek i żal wynikający ze świadomości i niewykorzystanej szansy</li> </ul>
stopa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• chora stopa: własne ideały nie sprawdziły się w życiu</li> <li>• okaleczone stopy: życiowe przeszkody, których nie można pokonać własnymi siłami</li> <li>• silne i zdrowe stopy: podejmujesz jakieś zadanie i czujesz, że szybko zwyciężysz ale będzie wymagało ciężkiej pracy</li> <li>• bosa stopa: kłopoty, zabrakło gruntu pod stopami, uczucie bezradności</li> <li>• ślady bosych stóp: pójdzie w czyjeś ślady, zmarnowana szansa</li> <li>• bez stóp: obawa o stracenie gruntu pod nogami, należy wszystko zmienić i zacząć od nowa</li> <li>• brudne stopy: choroby i wyrzuty sumienia</li> <li>• duże stopy : mocne stanie na ziemi, dobrobyt</li> <li>• wiele stóp: straty materialne, ale po nich szczęście i dobrobyt</li> <li>• stopa amputowana: hańba i szyderstwo</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• posiadać jedną wielką stopę: stanie się właścicielem domu</li> <li>• nagie stopy: otrzymanie wiadomości</li> <li>• odcięte stopy: śmierć w rodzinie</li> <li>• bieg do przodu: postęp</li> <li>• poruszanie się do tyłu: „życiowe” poruszanie się w złym kierunku</li> <li>• stopy skierowane w lewą stronę: zwrócenie się ku przeszłości</li> <li>• stopy skierowane w prawą stronę: zwrócenie się ku przyszłości</li> </ul>
kostki nogi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kostki u nóg: podróż z kłopotami</li> <li>• kontuzja kostki nogi: wydatki i brak płynności finansowej</li> <li>• rana na kostce stopy: szczęście i pokonanie przeciwności losu</li> </ul>
blizny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• blizna : urazy emocjonalne lub fizyczne</li> <li>• rysujący ma bliznę: przygotowanie do radzenia sobie z przeciwnościami losu</li> <li>• blizna u innych ludzi: chęć zapomnienia o urazach</li> <li>• wiele blizn: długie życie, pełne doświadczeń</li> </ul>
kro- sty/pryszczce	<ul style="list-style-type: none"> <li>• krosty lub pryszczce na dekolcie : oszustwo</li> <li>• krosty lub pryszczce na plecach: plotki za plecami</li> <li>• krosty lub pryszczce na innej części ciała: choroby, niepowodzenia</li> </ul>
talia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• talia szczupła: zdrowie</li> <li>• talia gruba: dobre perspektywy na przyszłość</li> </ul>
garb	<ul style="list-style-type: none"> <li>• garbaty: ciężar dźwigany niesprawiedliwie, fortuna</li> <li>• rysujący jest garbaty: rozczarowania, upokorzenie, dobre zdrowie, sukces</li> </ul>
ramiona	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ramiona: niezależność w tworzeniu i zmienianiu rzeczywistości , symbol ochrony</li> <li>• rana w ramieniu: ograniczenie czynności prawnych</li> <li>• zbyt krótkie ramiona: niezdolność do ochrony</li> <li>• wielkie ramiona: gotowość wykonania wielkiej pracy, honor</li> <li>• słabe albo chude ramiona: bezradność</li> <li>• jedno ramię: przeszkoda w działaniu, śmierć w rodzinie</li> <li>• długie ramiona zapowiadają wykonywanie ciężkiej pracy.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• na ramionach rosną włosy: wygrana</li> <li>• ramiona skierowane w lewą stronę: zwrócenie się ku przeszłości</li> <li>• ramiona skierowane w prawą stronę: zwrócenie się ku przyszłości</li> </ul>
--	--

Tabela 99

Interpretacja. Kategoria Dom

kategoria: dom	opis znaczenia
balkon	<ul style="list-style-type: none"> <li>• balkon : otwarcie się na kontakty z innymi</li> <li>• rysujący jest na balkonie: chęć wywyższenia się, górowania nad innymi, aby poprawić swoją aktualną sytuację życiową</li> <li>• rysujący stoi z kimś na balkonie: bycie w parze, przyjaźń i miłość</li> <li>• rysujący stoi pod balkonem: wyczulenie na potrzeby innych</li> <li>• znane rysującemu osoby na balkonie: zadowolenie</li> <li>• inne osoby na balkonie: brak trosk o innych</li> <li>• zburzony balkon: brak nadziei</li> </ul>
basen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• basen: ma związek ze stroną duchową i emocjonalną, nie należy lekceważyć spraw związanych z uczuciami, odnowa duchowa</li> <li>• basen z zimną wodą, lodowatą wodą: nieprzyjemności, trudna do zaakceptowania prawda</li> <li>• basen z czystą wodą: pokonanie problemów</li> <li>• basen z wodą brudną: kłopoty</li> <li>• basen koło domu: potrzeba uporządkowania spraw sercowych</li> <li>• pusty basen: niedosyt, kompleksy</li> <li>• zarośnięty i zniszczony basen: samotność</li> <li>• osoby pływające w basenie: spełnienie marzeń, bogactwo</li> <li>• basen z dziećmi: źle dobrane towarzystwo</li> <li>• rysujący kąpie się w basenie: nowe znajomości, które pomogą osiągnąć awans</li> </ul>
dach	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dach duży i bezpieczny: poczucie bezpieczeństwa</li> <li>• dach zarwany: w domu wydarzy się nieszczęście</li> <li>• dziurawy dach: straty i kłopoty</li> <li>• płonący dach: powodzenie w życiu</li> <li>• dziura w dachu budynku: chęć ucieczki do świata</li> </ul>

	<p>duchowego</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rysujący spada z dachu: wypadek</li> <li>• rysujący stoi na dachu: osamotnienie, niezrozumienie ze strony bliskich</li> <li>• ptaki na dachu: daleka podróż</li> </ul>
dom	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dom: osobiste ego i osobowość rysującego</li> <li>• front domu: to co chcemy pokazać światu</li> <li>• dom wielopiętrowy: bardzo duże zyski</li> <li>• imponujący dom: oczekiwanie szacunku</li> <li>• jeden samotny dom: tęsknota i poczucie samotności w otaczającym świecie, wytrwałość w dążeniu do celu, kłopoty rodzinne</li> <li>• mały dom: potrzeba bezpieczeństwa i ochrony, odpowiedzialność</li> <li>• opuszczony dom rodzinny: niespodzianka</li> <li>• ruina : lęk, obawa przed utratą dobytku materialnego, a u starszych osób przed impotencją</li> <li>• stary dom: brak poczucia bezpieczeństwa</li> <li>• walący się dom rodzinny: dobrowolna rezygnacja z wpływów rodziny</li> <li>• widok domu z przodu: pokazuje, jak postrzegają rysującego inni ludzie</li> <li>• wiele małych takich samych domków: kreatywność, racjonalizm, harmonia</li> <li>• dom rodzinny : poczucie bezpieczeństwa, dom naszej duszy, powrót do rodziny, rodzeństwa i tradycji</li> <li>• zaniedbany dom rodzinny: choroba lub załamanie nerwowe</li> <li>• zburzony dom rodzinny: usuwanie przeszkód</li> <li>• płonący dom rodzinny: nagłe nieszczęście</li> <li>• budować dom rodzinny: pomyślność</li> <li>• zniszczony dom: rozbitcie rodziny zakończy się rozwodem, strata, niedawno zrealizowane plany albo podjęte decyzje mogą przynieść straty</li> <li>• absolutny porządek w domu i poza nim: plan na życie i karierę</li> <li>• tył domu: sfera prywatna, to co podlega tajemnicy, co jest ukrywane</li> </ul>
drabina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• drabina: chciwość, powolne osiągnięcie stopni („krok po kroku”), osiągnięcie celów („drabina do nieba”)</li> <li>• oparta drabina: złodziej</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rysujący wchodzi po drabinie: zaspokojona pycha</li> <li>• rysujący schodzi po drabinie: uznanie</li> <li>• rysujący oparty o drabinę: romantyczne spotkanie</li> <li>• rysujący niesie drabinę: chęć pomagania, empatia</li> <li>• rysujący spada z drabiny: lekkomyślność</li> <li>• ktoś inny na drabinie: sięganie po cudze</li> <li>• drabina do nieba: pomyślność</li> <li>• zepsuta drabina: kłopoty w dążeniu do celu</li> </ul>
dym	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dym: niejasna i trudna sytuacja, problemy psychiczne</li> <li>• czarny, ciemny dym: kłopoty i przeciwności losu, choroba</li> <li>• dym biały: krótkotrwałe szczęście</li> <li>• dym unoszący się do góry: problemy znikną w mgnieniu oka</li> <li>• dym wylatujący z komina: niejasna sytuacja</li> <li>• dym wydostający się z domu: smutki i przykrości</li> <li>• rozwiewający się dym: wszystko ułoży zgodnie z planem</li> </ul>
dywan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dywan: fundament lub podstawa, nie godne dla rysującego</li> <li>• kolorowy dywan: interpretowany przez wzór lub kolor</li> <li>• latający dywan: metaforyczna podróż do miejsc i czasów</li> <li>• gruby dywan: tajemnica domowa („zamiatać coś pod dywan”)</li> <li>• dywan w gabinecie: pociągnięcie do odpowiedzialności („wezwać kogoś na dywanik”)</li> </ul>
kamienica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kamienica: dążenie do utrzymania więzi społecznych, poczucie bezpieczeństwa odnajdywane w ogólnie przyjętych wartościach</li> <li>• nowa kamienica, blok: nadejście pięknego i podniosłego okresu w życiu</li> <li>• wałająca się kamienica: nieszczęście, kryzys finansowy</li> <li>• paląca się kamienica: pożegnanie z bliską osobą</li> <li>• mieszkanie w kamienicy: gotowość na związek</li> </ul>
klucze	<ul style="list-style-type: none"> <li>• klucze: wykorzystywanie rozumu i logik do pokonywania przeszkód</li> <li>• złamany klucz: nieszczęście</li> <li>• klucz w zamkniętych drzwiach: pewne sprawy i lu-</li> </ul>

	<p>dzie są zamknięci przed rysującym, szansa na nowe otwarcie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• klucz w otwartych drzwiach: szybki zysk</li> <li>• dziurka od klucza w drzwiach: podglądanie innych, szansa na nowe otwarcie</li> </ul>
komin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• komin: ucieczka od ziemskich spraw</li> <li>• wiele kominów: niemiłe zdarzenie, choroba</li> <li>• komin fabryczny: dobrobyt, potrzeby seksualne</li> <li>• komin stary: żałoba</li> <li>• dym wychodzący z komina: niespełnione plany, które dręczą</li> <li>• pożar w kominie: pozytywny omen</li> <li>• pusty komin: samotność</li> </ul>
komoda	<ul style="list-style-type: none"> <li>• komoda: spadek</li> </ul>
kryjówka/ schron	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kryjówka: chęć przeczekania problemów, schowanie się</li> <li>• schron: mentalna i rzeczywista chęć ucieczki i schronienia się</li> <li>• schron zbyt mały: brak empatii, samolub</li> </ul>
krzesło	<ul style="list-style-type: none"> <li>• krzesło: pozycja społeczna i szacunek ze strony innych, konieczność odpoczynku</li> <li>• krzesło-tron: duża moc sprawcza, wygodne życie</li> <li>• rysujący siedzi na krześle: nadejście trudnego i pracowitego okresu</li> <li>• na krześle siedzi ktoś inny: konieczna pomoc</li> <li>• krzesło połamane: zakłócenie domowego miru</li> <li>• krzesło przed drzwiami: utrata lub zmiana miejsca</li> </ul>
łóżko	<ul style="list-style-type: none"> <li>• łóżko: koło życia, poczęcie i śmierć</li> <li>• rysujący leży w łóżku: uciec od rzeczywistości w sen</li> <li>• drewniane łóżko: koniec poczucia odpowiedzialności</li> <li>• ładne łóżko: szczęśliwe małżeństwo</li> <li>• łóżko wypełnia całą przestrzeń: pierwsza potrzeba to seks, bycie śpiochem</li> <li>• łóżko jest zbyt wąskie albo zbyt małe: unikanie seksu</li> <li>• własne puste łóżko: psychiczna samotność</li> <li>• puste łóżko kogoś innego: śmierć, albo inne nieszczęście w rodzinie</li> <li>• przykryte łóżko: tajemnicze życie seksualne</li> <li>• łóżko ze świeżą pościelą: należy zacząć od nowa, szczęście w miłości</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brudna pościel : rozwiążte życie, szczęście w miłości</li> <li>• wyrzucenia na pościeli : ciąża</li> <li>• źle pościelone łóżko: nieszczęśliwe doświadczenia w rodzinie, choroba</li> <li>• puste i odkryte łóżko : śmierć, zakończenie pewnego etapu</li> <li>• wiele pustych łóżek: smutna wiadomość</li> <li>• łóżko z baldachimem: ślub</li> <li>• łóżko pod gołym niebem: doświadczanie dobra</li> </ul>
meble	<ul style="list-style-type: none"> <li>• meble: symbolizują osobiste postawy, poglądy i przekonania</li> <li>• piękne bądź ekskluzywne meble: dobra przyszłość</li> <li>• meble są stare i zniszczone: spokojna starość</li> <li>• dziecięce mebelki: ciąża lub zdziecinnienie charakteru</li> <li>• meble wyściełane: szara rzeczywistość dominuje</li> <li>• meble kuchenne: intensywna praca w domu</li> <li>• meble pokojowe: potrzeba relaksu</li> <li>• meble łazienkowe: potrzeba oczyszczenia umysłu</li> <li>• meble ogrodowe: potrzeba wyciszenia</li> <li>• meble stare i niemodne: wewnętrzsterowność, człowiek zasad, blokada na nowości, stereotypowość</li> </ul>
mieszkanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mieszkanie zadbane i wysprzątane: dobre zmiany</li> <li>• puste mieszkanie: nieszczęście, błędne decyzje</li> <li>• remont mieszkania: czas na zmiany</li> <li>• brzydkie i brudne mieszkanie: emocjonalna zapaść, oddalenie od ludzi</li> <li>• bałagan w mieszkaniu: bałagan w głowie</li> <li>• biedne i ciasne mieszkanie: mimo wielkich chęci rysującego nie udaje mu się zbić majątku, dorobić wielkich pieniędzy</li> <li>• mieszkanie rysującego: odwiedziny rodziny</li> <li>• być w mieszkaniu, w którym kiedyś się mieszkało: wesoła wiadomość</li> <li>• mieszkanie z dzieciństwa: wspomnienia z dzieciństwa</li> <li>• mieszkanie po remoncie: zmiana nastawienia do życia</li> <li>• mieszkanie opuszczone: spore wydatki</li> <li>• mieszkanie na parterze : beztrudne życie</li> <li>• mieszkanie dziadków: konieczność porzucenia przeszłości i nakaz pójścia do przodu</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mieszkanie znajomych: zazdrość o posiadane przez innych dobra</li> <li>• mieszkanie sąsiada: kłótnia</li> <li>• mieszkanie wynajmowane: poprawa sytuacji</li> <li>• mieszkanie z otwartymi drzwiami: otwarcie interpersonalne</li> <li>• mieszkanie wyposażone w wiele drewnianych przedmiotów: tęsknota za matką</li> </ul>
mur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mur: trudności i przeszkody na drodze do celu</li> <li>• rysujący stoi przed murem/ ścianą: problem nie do rozwiązania</li> <li>• rysujący stoi na murze: cel zostanie wkrótce osiągnięty</li> <li>• rozbijanie muru/ ściany: pragnienie swobody i wolności</li> <li>• rysujący buduje mur: odgroźenie się od ludzi i spraw</li> <li>• rysujący stoi z innymi przed murem/ ścianą: przyjaciele są blisko, po stronie rysującego</li> <li>• rysujący otoczonym murem/ścianą: odizolowanie</li> <li>• ruiny muru: lęk przed faktem, że bliscy znajdują się w niebezpieczeństwie</li> </ul>
okiennica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• okiennica: oczy domu, konieczność naprawienia zła</li> <li>• otwarte okiennice: otwartość na innych</li> <li>• żelazna okiennica: zamknięcie się przed wybranymi ludźmi lub zdarzeniami, kłótnie</li> <li>• malowane okiennice: zaproszenie innych do siebie</li> </ul>
okna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• okna: drzwi do duszy, kanalizacja niepotrzebnych emocji</li> <li>• okna bez firanek: pesymistyczny nastrój</li> <li>• rysujący chowa się za firanką: ratowanie swojego dobrego imienia</li> <li>• podarte, zniszczone firanki: rodzinne kłótnie</li> <li>• roleta w oknie: fobia, odcięcie się od świata</li> <li>• dom z nieprzejrzystymi lub wybitymi oknami: zaślepienie moralne</li> <li>• okna tylko po lewej stronie: przeszłość</li> <li>• okna tylko po prawej stronie: przyszłość</li> </ul>
piwnica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• piwnica: pokazuje co jest przechowywane, skarbnica wiedzy, pierwotne pragnienia, seksualność</li> </ul>



poddasze	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poddasze: oznacza nasze myśli lub podświadomość</li> </ul>
podłoga	<ul style="list-style-type: none"> <li>• szpary w podłodze: niebezpieczeństwo</li> <li>• prosta zadbana podłoga: schludność, porządek myśli, proste i uczciwe życie</li> <li>• brudna podłoga: niechęć dolinnych, bałaganiarstwo</li> </ul>
pokój	<ul style="list-style-type: none"> <li>• praca w ciemnym pokoju: pokonanie przeciwnika</li> <li>• mieszkanie w ciemnym pokoju: pogorszenie warunków życiowych</li> <li>• ciemne pokoje w rysowanym domu: zniechęcenie, depresja, smutek, ucieczka przed innymi, pragnienie duchowego odrodzenia</li> <li>• pokój z wieloma drzwiami: w wyniku spekulacji utrata szansy lub majątku</li> <li>• róg pokoju: ucieczka od rzeczywistości</li> <li>• pokój pełen luster: poczucie hańby, wyrzuty sumienia, narcyzm</li> </ul>
remont	<ul style="list-style-type: none"> <li>• remont duży i mały: poszanowanie pracy i psychiczne przetwarzanie własnych bądź cudzych doświadczeń</li> </ul>
rynna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rynna: zboczenie z właściwej drogi</li> <li>• z rynny wylewa się woda: przykrości znikną</li> </ul>
schody	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rysujący idzie po schodach: zbliżanie się do swojego duchowego ja, sława</li> <li>• schody w górę: szanse i możliwości od losu</li> <li>• schody w dół: opuszczanie polka walki bez sukcesu, niemoc</li> <li>• ruchome schody: zapał do działania po których oczekuje się wielu korzyści</li> <li>• siedzenie na schodach: korzystna zmiana sytuacji</li> <li>• spadanie ze schodów: bolesna porażka</li> <li>• schody do nieba: symbol drogi i życia</li> <li>• schody do piwnicy: wracanie do negatywnych wspomnień</li> <li>• schody w bloku: trudności we współżyciu społecznym</li> <li>• schody kręte: tajemnice i kłamstwa na drodze do sukcesu</li> <li>• schody bardzo strome: przeciwności losu</li> <li>• schody na poddasze: oznaczają poszukiwanie prawdy</li> <li>• schody marmurowe: życie w dostatku</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• złote schody: metaforyczna śmierć</li> <li>• schody drewniane: nieprzyjemności, które ominą rysującego</li> <li>• schody kamienne : trud i sukces okupiony ciężką pracą</li> <li>• schody metalowe kręcone: ograniczenia</li> </ul>
szafa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• szafa: symbol własnego ciała</li> <li>• w szafie wszystko porządnie poukładane: uporządkowane stosunki z innymi</li> <li>• w szafie jest bałagan: problemy z uczuciami</li> <li>• stara szafa: długie i szczęśliwe małżeństwo</li> <li>• szafa zamknięta: bezpieczeństwo i spokój</li> <li>• wielka szafa: znak ogromnej rodziny</li> <li>• całkowicie wypełniona ubraniami szafa: bogactwo i dobrobyt</li> </ul>
ściana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ściana: to symbol wskazujący granicę, którą wyznaczył sobie rysujący, aby czuć się bezpiecznym</li> <li>• ściana: trudności i przeszkody na drodze do celu</li> <li>• nienaturalnie cienka ściana: wyraźne skupienie się na tylko jednym celu</li> <li>• przechylona ściana: niebezpieczeństwo, wszystko się wali lub grozi zawaleniem</li> <li>• otwór w ścianie: osiągnięcie osobistego celu</li> <li>• podparta ściana: jeszcze raz trzeba załatwić te same sprawy, ale rzetelnie</li> </ul>
ściany	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dziura w ścianie : chęć poznania własnej przeszłości</li> <li>• galeria z obrazami: trudności w podejmowaniu decyzji zawodowych</li> </ul>
wejście/ drzwi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wejście/ drzwi: nowe możliwości życiowych, otwartość</li> <li>• stan wejścia do domu zadbane: domator</li> <li>• stan wejścia do domu zaniedbane: brak uczuć</li> <li>• dom bez drzwi: brak porozumienia z otoczeniem</li> <li>• wejście do domu rysującego: rozrzutność</li> <li>• drzwi: konotacje seksualne</li> <li>• drzwi w domu są otwarte i prowadzi do nich ścieżka: otwartość, gościnność</li> <li>• drzwi są otwarte: seksualny pociąg lub przemoc seksualną, otwartość na innych, ekstrawertyzm</li> <li>• zamknięte drzwi : przeszkody</li> <li>• drzwi bez klamki: sytuacja bez wyjścia</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• drzwi przeszklone: sukces i pomyślność w interesach</li> <li>• drzwi obrotowe: czas na ostateczną decyzję</li> <li>• rysujący u drzwi: brak przygotowania do podjęcia zadania</li> <li>• zabarykadowane drzwi do domu rysującego: brak dostępu dla niego i innych</li> <li>• drzwi z judaszem: podejrzania i zazdrość, lęki</li> <li>• drzwi spadają z zawiasów : zagrożenie, zły doradca</li> <li>• rysujący wychodzi przez drzwi: zamknięcie etapu</li> <li>• drzwi szeroko otwarte: nagły zysk</li> <li>• drzwi uchylone: czas zastoju i oczekiwania</li> <li>• drzwi stare: smutna wiadomość od przyjaciela</li> <li>• drzwi piękne i suto ozdobione: zdobne: radosne, nadzwyczajne zdarzenie</li> <li>• tajemne wejście: przygoda życia</li> <li>• dzwonek do drzwi: emocjonalność</li> </ul>
weranda/ganek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• weranda: spełnienie nadziei, wystawienie się na sławę</li> <li>• weranda jest stara lub zniszczona: rozczarowania i niepowodzenia</li> <li>• oszklona weranda: niewyraźne patrzenie na rzeczywistość, błędna ocena</li> <li>• weranda jest otwarta: otwartość na innych i ich poglądy</li> <li>• ganek: odczuwanie dwoistości emocji ( równocześnie smutek i radość), okres przejściowy( symboliczne przejście z podwórza do domu)</li> </ul>

Tabela 100

Interpretacja. Kategoria Droga

kategoria: droga	opis znaczenia
ogólnie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• skręcająca w lewą stronę: przeszłość</li> <li>• skręcająca w prawą stronę: przyszłość</li> </ul>
autostrada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• autostrada: dobra przyszłość, nowe zadania i plany</li> <li>• autostrada, bez drzew na poboczu, równa i szeroka: zielone światło na realizację planów</li> <li>• autostrada zalesiona, dziurawa, nierówna: konieczność przemyślenia decyzji</li> <li>• urywająca się autostrada: lęk przed porażką, strata</li> <li>• autostradą jedzie rysujący: niczego nie przyspieszysz, praca na skróty nie przyniesie oczekiwanych</li> </ul>

	rezultatów
błoto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• błoto: symbolizuje żądze, zwykle te nieczyste, które kierują naszymi poczynaniami</li> <li>• zabawa w błocie: skłonność do używek</li> <li>• błoto w którym jest rysujący: choroba, nieczyste interesy</li> </ul>
dolina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dolina: depresja, dołek psychiczny</li> <li>• dolina ciemna: ból i cierpienie duchowe</li> <li>• dolina w kwiatkach: same dobre wiadomości i czasy</li> <li>• zielona i ukwiecona dolina: spokojne dni</li> <li>• bagnista dolina: kłopoty zdrowotne</li> <li>• góra: wytchnienie od obowiązków, odpoczynek i wspaniałe samopoczucie</li> <li>• równina: chęć zapewnienia sobie i bliskim poczucia bezpieczeństwa, stabilności i powtarzalności życia</li> <li>• rysujący na tle równiny: brak przeszkód do działań przyszłościowych</li> <li>• niekończąca się równina bez jakichkolwiek elementów: poczucie beznadziejności, niewiara przyszłość</li> <li>• równina w środku lasu: idziesz dobrze znaną drogą, spokojne życie</li> </ul>
uliczka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uliczka i zaułek: przejściowe etapy życia lub poszukiwania właściwych dróg w życiu</li> <li>• ciemna uliczka: niepewna sytuacja która źle się zakończy</li> <li>• spacerować uliczką: wybór drogi na skróty</li> <li>• bardzo wąska uliczka do tego wyłożona kamieniami lub prowadząca pod górkę: rozległe trudności życiowe</li> </ul>
alejka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prowadząca prosto alejka: awans i sukces zawodowy, uczciwość</li> <li>• daleko prowadząca alejka: sukces zawodowy i materialny</li> <li>• niekończąca się alejka: pracowite życie</li> <li>• alejka z wieloma zakrętami : obawa przed intrygami i intrygantami</li> </ul>
most	<ul style="list-style-type: none"> <li>• most: przejście do kolejnej fazy jakiegoś cyklu czy nowego etapu życia</li> <li>• rodzaj budowy rysowanego mostu: pokazuje jakie jest życie rysującego i tak brak poręczy czy most znajdujący się w budowie wskazuje na niebezpie-</li> </ul>

	<p>czeństwo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rysujący idzie przez most na drugi brzeg: nowe aktywności, nowe otwarcie</li> <li>• nowy most: pokonanie trudności</li> <li>• stary most: trudności</li> <li>• most zwodzony: kłopoty w pracy</li> <li>• kilka mostów: obawa przed przyszłymi problemami, słabościami</li> <li>• krzyżujące się mosty: trudności w znalezieniu dobrego rozwiązania</li> <li>• długi most: szybko następujące pozytywne zmiany w życiu</li> <li>• most nad czystą wodą: dobrobyt</li> <li>• most nad mętną wodą: opór w postępach</li> <li>• most w budowie: zmiana podstaw egzystencji</li> </ul>
wiadukt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wiadukt: aktywność, która przeraża lub przerasta możliwości rysującego</li> </ul>
wąwóz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wąwóz: niebezpieczna droga</li> <li>• rysujący w wąwozie: potrzeba pomocy i ratunku ze strony przyjaciół i rodziny</li> </ul>

Tabela 101

Interpretacja. Kategoria Drzewo

kategoria: drzewo	opis znaczenia
las	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ las: zagubienie się w szczegółach, niemożność ogarnięcia całości</li> <li>▪ stary las, puszcza: niespodziewane problemy zdrowotne</li> <li>▪ leśna droga: związek lub życie jest stabilne</li> <li>▪ zielony las: szczęście, spokój, powodzenie</li> <li>▪ las liściasty: pomyślność i dobrobyt</li> <li>▪ las iglasty: problemy i trudności, z którymi należy sobie poradzić</li> <li>▪ w lesie rosną nienaturalne drzewa: zbyt dużo zobowiązań, ciągłe dążenie do perfekcji</li> <li>▪ las we mgle: problemy w dotarciu do celu</li> <li>▪ las nocą: dużo stresów w życiu</li> <li>▪ las zniszczony, połamany, drzewa nie mają liści: odczuwanie pustki</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ las ciemny: stres i napięcia wewnętrzne</li> <li>▪ las bardzo gęsty: niezdecydowanie i trudności w podejmowaniu ważnych decyzji</li> <li>▪ las w wodzie: nieprzyjemna konfrontacja z rzeczywistością oraz pogrzebanie jakichś nadziei</li> <li>▪ las tropikalny: tęsknota za bardziej ekscytującym życiem, zdenerwowanie i problemy z pieniędzmi</li> <li>▪ pożar lasu: odzwierciedlenie lęków, obaw i kompleksów</li> <li>▪ uciekać przez las: zmęczenie życiem, problemami i obowiązkami</li> <li>▪ zagubienie w lesie: obawa przed niechcianymi emocjami lęk i chaos</li> <li>▪ grzyby w lesie: należy być ostrożnym w kontaktach międzyludzkich</li> <li>▪ jagody w lesie: korzyści okupione ciężką pracą i determinacją</li> <li>▪ leśne rośliny i zwierzęta: wielkie wydarzenie, którego się nie spodziewamy</li> </ul>
brzoza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brzoza: dobra komunikacja, chęć porządkowania relacji z innymi ludźmi, uroda i młodość</li> <li>• gałązki brzozowe: ochrona przed złymi mocami</li> <li>• pień brzozy: bezinteresowna miłość</li> <li>• złamana brzoza: cierpienie i smutek</li> <li>• dużo brzóz: powodzenie, ochrona</li> </ul>
krzaki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• krzaki: tajemnica, chęć ukrycia się</li> <li>• rysujący kryje się w krzakach: zmaganie się z problemami w codziennym życiu</li> <li>• krzak bez liści: nuda i porażka</li> <li>• zielony krzak: szczęśliwe wydarzenia</li> <li>• płonący krzak: ważne wydarzenia, kłopot z małej przyczyny</li> <li>• kwitnący krzak : odwzajemnione uczucia</li> <li>• gęsty: nowe znajomości</li> <li>• dużo bujnych krzaków: kłótnie, zmiany życia</li> </ul>
kwitnące drzewo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kwitnące drzewa: radość, pełnia życia, realizacja marzeń, miłość, czas na staranie się o potomstwo</li> <li>• z kwitnących drzew opadają kwiaty: tęsknota, niezrealizowane marzenie o ciąży</li> <li>• rysujący w cieniu kwitnących drzew: dobry czas</li> <li>• kwitnąca wiśnia lub czereśnia: gorące uczucie, romans</li> <li>• kwitnąca jabłoń: zazdrość</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kwitnąca morela lub brzoskwinia: groźba choroby</li> <li>• kwitnąca grusza: rozłąka</li> <li>• kwitnący kasztanowiec : istotne zmiany</li> </ul>
drzewo z owocami	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gruszka: kobiece ciało</li> <li>• wiśnia i czereśnia: symbole erotyczne</li> <li>• brzoskwinia: zmysłowość</li> <li>• śliwka: płeć żeńska</li> <li>• drzewo z owocami: zawodowe sukcesy i szczęście w miłości</li> <li>• złamane drzewo owocowe: brak możliwości dojścia do celu</li> <li>• uschnięte drzewo owocowe: straty</li> <li>• drzewo owocowe, które nie kwitnie: oczekiwanie lepszego czasu</li> </ul>
dżungla	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dżungla: dezorientacja, poczucie niebezpieczeństwa, instynkt przetrwania</li> </ul>
drzewa iglaste	<ul style="list-style-type: none"> <li>• drzewa iglaste: cierpliwość, wytrzymałość, nadzieja jako cechy charakteru rysującego</li> <li>• małe choinki: pilne sprawy rodzinne</li> <li>• iglaste drzewa, wysokie, smukłe i strzeliste: czas na decyzję</li> <li>• iglaste drzewa są karłowate, małe czy poskręcane: brak szacunku dla innych</li> <li>• szyszki jodły: systematyczny rozwój, uciechy dnia codziennego</li> <li>• szyszki jodły na ziemi: szansa na coś miłego</li> </ul>
korona drzew lub korzenie bez względu na rodzaj lub ilość drzew	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tylko po lewej stronie: przeszłość</li> <li>• tylko po prawej stronie: przyszłość</li> </ul>
gałąź	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kwitnąca lub zielona gałąź: równowaga wewnętrzna i refleksja</li> <li>• sucha albo obumarła gałąź: złe samopoczucie</li> <li>• rysujący siedzi na gałęzi: zagrożenie</li> <li>• wiele gałęzi na drzewie: liczna rodzina i dostatek</li> </ul>

Tabela 102

### Interpretacja. Kategoria Dziecko

kategoria : dziecko	opis znaczenia
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dziecko, niemowlę : niedojrzała osobowość, pewna przyszłość, plotki</li> <li>• dziecko ładne i zdrowe: szczęście, marzenie o ciąży, dobrzy rodzice, zachowywanie bezstronności</li> <li>• kilkoro różnych dzieci: chaos i bezradność w jego ogarnięciu</li> <li>• dziecko na rękach: znaleźć wyjście z konfliktowej sytuacji</li> <li>• bawiące się dzieci: zadowolenie z życia</li> <li>• piękne, wesołe dzieci: radość i zdrowie</li> <li>• małe dzieci: nieustający dobrobyt</li> <li>• bardzo dużo dzieci: troski i przeszkody</li> <li>• kąpiące się dzieci: spełnienie skrywanych nadziei</li> <li>• chude dziecko: zły czas</li> <li>• grube dziecko: bardzo dobra passa</li> <li>• martwe dzieci : zapowiedź wielu kłopotów i zmartwień</li> <li>• płaczące dzieci : niewielkie zmartwienia i kłopoty</li> <li>• niemowlę, nowo narodzone dziecko: radość, zdrowie, szczęście i spokój wewnętrzny, a także powodzenie w miłości i wszystkich przedsięwzięciach</li> <li>• głowa dziecka: mnóstwo radości i sukces finansowy</li> <li>• rysowanie siebie jako dziecka: szczęście, nostalgia, chęć powrotu do dzieciństwa i dziecięcych marzeń</li> <li>• dziecko, niemowlę w wózku: spokój, stabilizacja i bezpieczeństwo</li> <li>• dziecko rysującego: niedojrzała osobowość</li> </ul>

Tabela 103

### Interpretacja. Kategoria Figury Geometryczne

kategoria: figury geo- metryczne	opis znaczenia
figury geo- metryczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• predyspozycje do nauk ścisłych i przyrodniczych, rozwaga</li> <li>• figury geometryczne narysowane jedna w drugiej: świadczą o perfekcjonizmie i pedanterii rysującego</li> </ul>
bazgroły z figur, strza- łek, gwiazd	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pokrycie kreskami, zamalowanie powierzchni, cieniowanie: chęć rozmowy, ukrywanie prawdziwych intencji</li> <li>• gwiazdki: pragnienie życia w zgodzie z naturą</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
hasztag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hasztag: ważna wiadomość, niechęć do rozmów z innymi</li> <li>• dużo hasztagów: samochwalstwo</li> </ul>
kątowe figury geometryczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• to motywy wskazujące, że ich autor nie lubi ukrywać uczuć i jest osoba upartą. Jeśli znaki geometryczne układają się w jakiś konkretny motyw, np. drogę czy powierzchnię dachu, to sygnał, iż dana osoba myśli o całkowitym zerwaniu kontaktu z jakąś osobą</li> <li>• zęby piły - egoizm, agresja, skryte kompleksy, poczucie niższości</li> </ul>
koła/okręgi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• okręgi: przeżywanie braku zaangażowania w omawiany projekt i chęć przyłączenia się do pracy</li> <li>• koło : archetyp kobiety, początku i końca, niedoskonałości i życia wiecznego, symbol ponadczasowości, nieskończoności, nieśmiałości</li> <li>• koła: życie w poczuciu niesprawiedliwości poczucie skrzywdzenia bez przeprosin i wynagrodzenia. Myśli kołują wokół przykrych wydarzeń („koło fortuny”).Rysujący są nieufni wobec ludzi. Czują się ignorowani („ trzecie koło u wozu”)</li> <li>• okręgi i zakrętasy - stłumiona namiętność, ukryte plany</li> <li>• nieregularne kółeczka i koła zachodzące na siebie: potrzeba bliskości i sympatii</li> <li>• koło jako słońeczko: nostalgia</li> </ul>
kreski	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kreski ułożone wobec siebie równolegle: racjonalność, ale także ostrożność</li> <li>• kreski ułożone jak klepki w parkiecie: logiczne myślenie, rozwiązywanie wszystkich problemów w przemyślany, racjonalny i usystematyzowany sposób</li> </ul>
kropki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kropka: czas na dokończenie ważnych spraw, podpisanie dokumentów</li> <li>• trzy kropki: ciąg dalszy działań należy od nas</li> <li>• dużo kropek: rutyna, nuda</li> <li>• cała strona wykropkowana lub jej część zakropkowana bardzo gęsto z mocno dociśniętym długopisu lub ołówkiem: agresja, złość</li> </ul>
krzyż	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jedność z czterech kierunków, temperament</li> <li>• elementy które znajdują się na przecięciu linii: wskazuje na środek ja</li> </ul>
kwadrat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kwadrat: prasyboliczność czwórki, siła i trwałość, bierność oraz pasywność</li> <li>• rysowanie kwadratu: zarozumiałość, gotowość do</li> </ul>

	<p>walki, porywanie się na coś co niej es możliwe do wykonania („kwadratura koła”)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kwadraty: maksymalne skoncentrowanie na omawianych problemach, uporządkowanie myśli, koncentracja nad rozwiązaniem problemu</li> <li>• kwadrat wchodzi w drugi - dążenie do zdobycia sympatii drugiej osoby</li> <li>• kwadrat kolorowy: czas na wykorzystanie osobistej wiedzy</li> <li>• kwadrat duży: zmiany w życiu</li> <li>• kwadrat mały: odrzucenie, tęsknota</li> <li>• równe kwadraty narysowane jeden drugim : świadczą o perfekcjonizmie i pedanterii rysującego</li> <li>• nieregularne kwadraciki (albo kółeczka) narysowane jeden obok drugiego, stykające się ze sobą: wskazują na osobę o anielskim usposobieniu, która w relacjach innymi potrzebuje bliskości</li> </ul>
linie i fale	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rysowanie linii i fal jest podpowiedzią, że autora rysunków dręczy jakiś ukryty problem, a jego rozwiązanie jest bardzo ważne. Im większa jest skala bażgrołów, tym dana osoba zмага się z większym kłopotem</li> <li>▪ pochyła linia: nieprzewidziane okoliczności, wyzwanie zawodowe lub osobiste</li> <li>▪ zakrętasy - wrażliwość, empatia</li> <li>▪ rysujący tworzy krzywe linie: nieszczerłość w kontaktach z innymi, pułapka, oszukiwanie, potrzeba duchowej odnowy i wsparcia</li> <li>▪ rysujący zmazuje krzywe linie: i tak nadejdą kłopoty</li> <li>▪ krzywe linie jako wzór lub ozdoba: kłopoty podejmowaniem decyzji</li> </ul>
pentagram	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pentagram: wewnętrzna harmonia</li> <li>•</li> </ul>
pole szachowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wątpliwości, co do słuszności decyzji, ale za wszelką cenę stara się uporządkować swoje myśli</li> </ul>
prostokąt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prostokąt: ziemskie sprawy i realia</li> <li>• równe prostokąty lub inne figury geometryczne narysowane jedna w drugiej: świadczą o perfekcjonizmie i pedanterii rysującego</li> </ul>
serca/ serduszka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• symbol związany z czwartą czakrą sercem</li> <li>• emocje pozytywne i negatywne („złamane serce”, „stracić serce”)</li> <li>• powaga sytuacji i podejście do problemów („serce czegoś”, „serce na dłoni”, „nie mieć serca do cze-</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• goś”) <ul style="list-style-type: none"> <li>• serduszka z gwiazdkami: romantyzm</li> </ul> </li> </ul>
spirale	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ monotonia, empatia, chęć współczucia innym, martwienie się o innych i chęć niesienia pomocy</li> </ul>
strzałki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• strzałka skierowana ku górze: autor rysunku jest skoncentrowany i maksymalnie nastawiony na komunikację</li> <li>• strzałka skierowana w dół: jest skoncentrowany na sobie</li> <li>• strzałka skierowana w lewo: myśli o przeszłości</li> <li>• strzałka skierowana w prawo: o przyszłości</li> </ul>
sześciokąt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sześciokąt: harmonia i związki</li> </ul>
trójkąt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trójkąt: prasymbol o znaczeniu seksualnym (kobiety) i magiczny</li> <li>• trójkąt: odnosi się do umysłu, oznacza formę myślenia według tezy, antytezy i syntezy, kobieta (łono), mężczyzna (ostre kąty)</li> <li>• dwa nakładające się na siebie trójkąty (jeden skierowany w dół, drugi w górę): połączenie kobiety z mężczyzną</li> <li>• kolorowe trójkąty: zamieszanie i chaos w życiu uczuciowym</li> <li>• trójkąt skierowany do góry: negatywne aspekty tworzenia, niecierpliwość, drażliwość</li> <li>• trójkąt odwróconym w dół: radość i zyski</li> <li>• trójkąt równoboczny: posiadanie niezawodnego przyjaciela</li> <li>• trójkąt prostokątny: dziwna i niespodziewana wizyta nieznanym ludzi</li> <li>• cyfry w trójkącie: kłopoty finansowe</li> <li>• wiele trójkątów: pomysły zakończenie trudnych spraw</li> <li>• złoty trójkąt: dobry status finansowy</li> </ul>
zygzak	<ul style="list-style-type: none"> <li>• częste zmiany nastroju oraz niepewność przy podejmowaniu decyzji</li> <li>• zygzak przypominający schody: gotowość do ataku na innych, emocjonalność reakcji, lęk i kompleksy</li> <li>• przedmiot lub ubranie na którym są zygzaki: stracone nadzieje, żal, rozstanie</li> <li>• zygzaki azteckie: symbol wojowniczości, zaciekłości, odwagi i śmiałości</li> </ul>

Tabela 104

## Interpretacja. Kategoria Głowa/Twarz

kategoria: głowa/twarz	opis znaczenia
głowa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• głowa: oznacza umysł i stosunek do niego, powściągliwość, intelekt</li> <li>• głowa: zła decyzja ("upaść na głowę", "mieć coś z głową", „wybić sobie coś z głowy”)</li> <li>• duża głowa: szczęście i sukces</li> <li>• rana na głowie: zmartwienia i nieszczęście</li> <li>• ścięcie głowy: stracić głowę</li> <li>• głowa bez ciała: dobre działania, szczęście, uwolnienie od wszelkich potrzeb, brak myślenia („zgubiłeś głowę”)</li> <li>• osoba z doskonale ukształtowaną głową: wielka władza i wpływy</li> <li>• głowa dziecka: radość i sukces finansowy</li> <li>• ostrzyżona na zero głowa: denerwowanie kogoś swoimi pochlebstwami, należy ufać swojej opinii</li> <li>• ładna głowa: komfort we wszystkich sferach</li> <li>• głowa z ładnymi włosami: kochany przez innych</li> <li>• duża i gruba głowa: szczęście</li> <li>• brzydka głowa: doświadczanie przykrości</li> <li>• niezwykła głowa: nieszczęście</li> <li>• ostry profil: nieskory do ustępstw</li> <li>• en face: otwartość na ocenę i gotowość rozmowy</li> <li>• głowa skierowana w lewo: przeszłość</li> <li>• głowa skierowana w prawo: przyszłość</li> <li>• posiadanie dwóch głów lub więcej: szybka, ale nie zbyt trwała kariera</li> <li>• baranie rogi na głowie: osiągnięcie szczytów i pokonanie wrogów</li> <li>• jelenie rogi na głowie: bycie rogaczem, zdrada</li> <li>• posiadanie głowy psa lub osła: niewola</li> <li>• posiadanie głowy ptaka: tęsknota za światem</li> <li>• posiadanie głowy dzikiego zwierzęcia: pokonanie wrogów</li> </ul>
twarz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pełny makijaż: skupianie się na tym, aby przypaść innym do gustu, podobać się, zostać zauważonym</li> <li>• za mocny makijaż: niska samoocena, przykrycie emocji „twarz maska”</li> <li>• twarz na rysunku jest uśmiechnięta: wesoło jest i pogodnie</li> <li>• brzydka twarz: osoba nie może pogodzić się z kształtem swojego życia i jest niezadowolona z ludzi, jakimi</li> </ul>

	<p>się otacza</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• włosy na twarzy : kompleksy wynikające z porównywania się z innymi</li> <li>• buźki: humor, z dystansem do siebie</li> <li>• buźki profilu twarzy: dystans wobec innych i kręctwo</li> </ul>
oko/oczy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oko: archetypiczna rola, dusza, sedno, symbol świadomości, oświecenia i wiedzy</li> <li>• oczy: rysują ci, którzy są bardzo samokrytyczni, dużo rozmyślają o przeszłości i o tym, co zrobili duże oczy: chęć kontrolowania wszystkiego</li> <li>• zamknięte oczy: nie chcę widzieć tego, co niewygodne, negatywna ocena otoczenia i jego obłudy</li> <li>• piękne, duże oczy: dostatek, szczęście</li> <li>• małe oczy: bieda</li> <li>• oczy wytrzeszczone: poczucie bycia obserwowanym</li> <li>• przymrużone oczy: pozwolenie na więcej</li> <li>• oczy w okularach: wszystko widzę</li> <li>• niebieskie oczy: płomienna miłość</li> <li>• oczy zielone: radosne wiadomości i życie</li> <li>• czarne oczy: fałszywy przyjaciel</li> <li>• ciemne oczy: dobra nowina</li> <li>• ślepe oczy: niesprawiedliwość</li> <li>• zezowate oczy: poniżenie</li> <li>• ropiejące oczy: zła przyszłość</li> <li>• chore oczy: problemy</li> <li>• płaczące oczy: zmartwienie, zła passa</li> <li>• spuszczone oczy: tajemnica, skrywane uczucia i intencje</li> <li>• być jednookim: „wszystko widzę a zwłaszcza Ciebie”</li> <li>• nie mieć oczu: niezdolność ogarnięcia rzeczywistości, archetyp Ślepca- mędrca</li> <li>• człowiek bez oczu: beznadziejność</li> <li>• wiele oczu: nadmierna ciekawość, iluzja, że jest się obserwowanym, obawa przed oceną</li> <li>• trzecie oko: niezwykła świadomość własnego i czyjeś istnienia</li> <li>• oczy na ciele: nadwrażliwość</li> <li>• zez: zachowanie, które bulwersuje innych</li> <li>• przepaska na oczach: ślepotą duchową, niechęć do widzenia spraw i ludzi jakimi są</li> <li>• opaska na jednym oku: oszustwo się nie uda</li> <li>• opaska z powodu urazu oka: trudności odróżnienia prawdy od fałszu</li> </ul>

czoło	<ul style="list-style-type: none"> <li>• czoło: symbol łączy w sobie umysł, rozum i charakter</li> <li>• czoło z okiem w środku: mądrość</li> <li>• zdrowe: szczerość i wieszczy szczęście</li> <li>• zniekształcone chore czoło: hańba i szkody</li> <li>• czoło z raną: finansowa strata</li> <li>• wysokie czoło: mądrość, rozsądek</li> <li>• niskie czoło: pogorszenie relacji z rodziną</li> <li>• szerokie czoło: nowe możliwości</li> <li>• duże i łukowate czoło: inteligencja prowadząca do sukcesu</li> <li>• brzydkie czoło: frustracje w sprawach osobistych</li> <li>• rozbite czoło i widać mózg: życie w strachu</li> <li>• zmarszczki na czole: szczęście, bujne życie towarzyskie, zaufanie przyjaciół, skłonność do irytacji</li> </ul>
brwi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brwi piękne i bujne: odczuwać przyjemności i robić dobre interesy</li> <li>• brwi rzadkie, niewyraźne: przykrość i brak pracy, żałoba, straty</li> <li>• brwi krzaczaste: zagrożenie</li> <li>• jasne brwi: szczęście</li> <li>• ciemne brwi: dobry stan zdrowia</li> <li>• błyszczące brwi: szczęście</li> <li>• czarne brwi: przyjemności i dobre przedsięwzięcia</li> <li>• szerokie i wysokie brwi: wyjątkowe zdolności i korzystne przedsięwzięcia</li> <li>• brwi na powiekach: kłopot i konieczność poproszenia kogoś o pomoc</li> </ul>
nos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nos: ma znaczenie falliczne, mieć dobry nos do interesów i spraw, choroby mózgu</li> <li>• wyjątkowo duży nos: „dobry nos” w interesach, nie wtykać nosa w cudze sprawy</li> <li>• duży, zniekształcony nos: pomyślny biznes i sukces planu, który jednak pociągnie za sobą utratę honoru</li> <li>• mały nos: cierpienie, skromne szczęście</li> <li>• długi nos: rozczarowanie</li> <li>• gruby nos: łatwość w poszukiwaniu przyjaciół, otwartość na innych</li> <li>• zasmarkany nos: żal i irytacja, obelgi</li> <li>• wilgotny nos: żal, irytacja, obelgi</li> <li>• złamany nos: honor i podziw</li> <li>• ładny nos: bogactwo i honor</li> <li>• czerwony nos: dobrobyt</li> <li>• niebieski nos : choroba</li> <li>• błady nos: samo ośmieszanie się</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uszkodzony nos: niepowodzenia i straty finansowe</li> <li>• krwawiący nos: niepowodzenia i straty finansowe, duże zainteresowanie innymi</li> <li>• nos jest ranny albo brzydki: dla kobiety- niezadowolenie ze swojego partnera</li> <li>• rysujący rysuje własny nos: siła i świadomość powodzenia, wsłuchanie się w samego siebie</li> <li>• włosy na nosie: nietypowe przedsięwzięcia i siły</li> <li>• sztuczny nos: oszustwo</li> </ul>
usta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• usta: są symbolem wrażliwości i nieśmiałości, chęci bycia pewniejszym siebie</li> <li>• duże nadmiernie nabrzmiałe usta: skojarzenia z seksem, a czasami oznaka bycia molestowanym</li> <li>• usta krzyczące: niemy krzyk, wołanie o pomoc</li> <li>• twarz bez ust: niemożność mówienia tego, na czym nam zależy</li> </ul>
zęby	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ząb, zęby: sukces, radość i korzyści materialne</li> <li>• zęby białe i zdrowe: spokojne ale monotonne życie</li> <li>• białe zęby: poprawienie relacji</li> <li>• zepsute zęby: porażka, pogorszenie stanu zdrowia</li> <li>• złamany ząb: rozpad związku</li> <li>• sztuczne zęby: zawód, pozorność sukcesów, krzywda ze strony krewnych</li> <li>• złote zęby: pokusy, bogactwo</li> <li>• srebrne zęby: pieniądze</li> <li>• zakrwawione zęby: nieszczęście, strata lub choroba</li> <li>• zęby o różnej wielkości: kłótnia w domu, niezgoda</li> <li>• czerń między zębami: przeszkoda, bezczynność i monotonię</li> <li>• krzywe zęby: konieczność wyprostowania jakiejś relacji, do wyjaśnienia trudnych spraw i nieporozumień</li> <li>• zęby górne oznaczają lepszych i ważniejszych domowników dla rysującej osoby, dolne zaś gorszych. Usta uważane są w tym przypadku za dom, a zęby za ludzi w domu</li> <li>• sztuczne zęby: wróży to biedę</li> <li>• kły: posiadanie rzeczy mało wartościowych</li> <li>• szczeka martwego zwierzęcia: smutek, płacz</li> </ul>
włosy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• włosy: symbol intelektu, pewności siebie, emocje, siły witalne</li> <li>• włosy : wskazują stan fizyczny i emocjonalny rysującego/rysowanego</li> <li>• rozpuszczone i długie: świadczą o poczuciu wolności i niezależności</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• krótko ścięte włosy: świadczą o zdyscyplinowaniu, poważnym podejściem do pracy</li> <li>• rozczochrane i skołtunione: świadczą o autorze rysunku jako osobie chaotycznej, popadającej w histериę, samokrytyczną o niskim poczuciu własnej wartości</li> <li>• długie włosy: dobre relacje z ukochaną-ukochanym, lub poznanie nowej miłości</li> <li>• zdrowe, zadbane włosy: młodość, witalność i pozytywny wizerunek</li> <li>• zaniedbane włosy: brak energii wewnętrznej, niskie poczucie wartości</li> <li>• długie włosy u mężczyzn: wolność, siłę i niezależność, intelekt, zmysłowość i atrakcyjność</li> <li>• krótkie włosy: potrzeby seksualne</li> <li>• kręcone włosy : duże zmiany</li> <li>• roztrzepana fryzura: kłótnia</li> <li>• włosy na piersi, brzuchu: szczęście i konotacje seksualne</li> <li>• rude włosy : ognisty temperament</li> <li>• czarne włosy: zdrowie i namiętność</li> <li>• siwe włosy: troski i smutki</li> <li>• białe włosy: mądrość, dobroć, szczęście</li> <li>• blond włosy: symbol niestabilności</li> <li>• intensywny kolor włosów: oszustwa i nieracjonalne oczekiwania</li> <li>• peruka: dążenia pretensjonalnego rodzaju</li> <li>• dredy: chęć wyróżnienia się, smutek</li> <li>• włosy na nogach: wstydliva sytuacja, dolegliwości zdrowotne</li> <li>• włosy na twarzy : kompleksy wynikające z porównywania się z innymi</li> <li>• włosy pod pachami: intymność i tajemnica</li> <li>• włosy w nosie: okazja do interesów</li> <li>• bujne włosy na brodzie mężczyzny: przywództwo i mądrość</li> <li>• słabe włosy na brodzie mężczyzny: dolegliwości, tajemnice, kompleksy, niepewność</li> <li>• włosy na brodzie u kobiety: zmiany</li> <li>• brak włosów: świadczy o zarozumiałości, arogancji i wyniosłości</li> <li>• nietypowe i oryginalne kolory: świadczą o strachu i frustracji, ale także o odwadze bycia sobą</li> <li>• pejsy: konserwatywne poglądy</li> <li>• pejsy u rysującego: utrata szacunku</li> <li>• pejsy u kogoś innego: załatwione sprawy urzędowe</li> </ul>
--	--



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niezwykła fryzura: narażenie się na śmieszność i negatywną opinię innych</li> <li>• kok lub upięcie oryginalne upięcie włosów: zaszczyty i powody do dumy</li> <li>• włosy sztywne od lakieru: przesadzanie w jakiejś sprawie</li> <li>• klasyczne i eleganckie upięcie włosów: posiadanie wiedzy, mądra osoba</li> <li>• włosy upięte jak do ślubu: obowiązki</li> <li>• grzywka : tajemnica, potrzeba zmiany, niezadowolenie z siebie</li> </ul>
uszy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• symbol przywiązywania dużej wagi do uczuć, wrażliwości,</li> <li>• duże uszy: należy uważniej słuchać innych, otwartość na problemy</li> <li>• długie uszy: obmowa</li> <li>• poranione: być oszukany</li> <li>• kolosalnie duże uszy: ciekawość, złe porady obcych ludzi</li> <li>• klapki na uszy, nauszники, wata w uszach: chęć odcięcia się od otoczenia. głuchy na sprawy i okoliczności</li> <li>• podkreślone kolorem uszy: straty przez znieślawienie</li> <li>• jedno ucho: przymus opowiedzenia komuś o sobie, choroba</li> <li>• wiele uszu: zakaz plotkowania o innych, niepokój</li> </ul>
blizny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• blizna : urazy emocjonalne lub fizyczne</li> <li>• rysujący ma bliznę: przygotowanie do radzenia sobie z przeciwnościami losu</li> <li>• blizna u innych ludzi: chęć zapomnienia o urazach</li> <li>• wiele blizn: długie życie</li> </ul>
łzy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• łzy: radość</li> </ul>
policzek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pełny i czerwony: sukces</li> <li>• bładny lub uszkodzony: smutek, troski, choroby, kłopoty finansowe</li> <li>• puchłowaty, rumiany: zdrowie i szczęście</li> <li>• spuchnięty policzek: dobra passa w rozwiązywaniu problemów</li> <li>• rana na policzku: nieodpowiednie zachowanie</li> <li>• policzki zapadłe lub rozdrapane: smutek i żaloba</li> </ul>
kro- sty/pryszczce	<ul style="list-style-type: none"> <li>• krosty, pryszczce: niska samoocena</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• krosty lub pryszczki na twarzy : konflikty</li> </ul>
--	--

Tabela 105

Interpretacja. Kategoria Archetyp

kategoria archetyp	opis znaczenia
archetyp	<ul style="list-style-type: none"> <li>• archetyp: mądrość racjonalna, wiedza zdobyta dzięki doświadczeniu</li> <li>• deszcz: cierpienie, oczyszczenie</li> <li>• dom: symboliczne przedstawienie struktury naszej jaźni</li> <li>• dziecko: symbol drzemiących sił twórczych w rysującym</li> <li>• góra : ambicja i duchowa wspinaczka</li> <li>• koń: prymitywne zwierzęce potrzeby</li> <li>• kot: kobiecość, tajemnica i niezależność</li> <li>• księżyc: tajemnicze pierwiastki żeńskie</li> <li>• latanie: potrzeba ucieczki od odpowiedzialności</li> <li>• mądra staruszka: nauka i mądrość uczuciowa</li> <li>• morze: sfery nieświadome, wieczność</li> <li>• ogień: energia, zniszczenia, seksualność</li> <li>• pies: męskość i instynkty</li> <li>• piękna, wysoka, szlachetna, ponadczasowa kobieta: jest uosobieniem duchowości i przewodniczką rysującego</li> <li>• pływanie: metafora życia</li> <li>• słońce: życiodajny pierwiastek męski</li> <li>• śmierć: zakończenie pewnego etapu życia a potem zaczyna się nowy etap</li> <li>• wódz: jest postacią symbolizującą ojca, jego opiekę, ratunek</li> <li>• ziemia: metafora matki, bezpieczeństwo i opieka</li> </ul>

Tabela 106

Interpretacja. Kategoria Kolory

kategoria : kolory	opis znaczenia
tło rysunku	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tło rysunku: bierne uczestnictwo w ważnych wydarzeniach</li> <li>• tło w ciemnych lub zgaszonych kolorach: mierzenie się z życiową nudą lub monotonią</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jasne tło: korzystna sprzedaż lub intratny biznes</li> <li>• tło w żywych barwach: spokojne, harmonijne życie</li> <li>• tło w drobne wzorki: życie wypełnione drobnymi codziennymi sprawami które prowadzą do rutyny</li> <li>• kolorowe tło: głębokie pragnienie decydowania o samym sobie</li> <li>• czarno-białe tło: związek w rozsypce</li> <li>• egzotyczne tło: kruche porozumienie</li> </ul>
czerwień	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przedmioty i osoby: namiętność, pożądanie, energia, miłość gniew, zagrożenie, barwa namiętności i pożądania seksualnego</li> <li>• krew: utrata energii, agresja wobec innych</li> <li>• owoce: wynikiem działania są sukcesy, dobra kondycja, wzrost sił witalnych</li> <li>• oczy: paraliż wywołany lękami i strachem</li> <li>• kwiaty: namiętność oraz miłość</li> <li>• róża: nowa miłość</li> <li>• ubiór: chęć wyróżnienia się z tłumu</li> <li>• bielizna wzrost libido</li> <li>• światło drogowe: krytyka, zatrzymanie się</li> <li>• Słońce lub Księżyc: ważne wydarzenia</li> <li>• niebo: ogień plotek</li> <li>• płomień: emocje, które wymykają się spod kontroli</li> <li>• samochód - przemoc, gniew lub upływ krwi</li> <li>• korale: zdolność do wielkiego uczucia</li> </ul>
złoty	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przedmioty i osoby: dobrobyt</li> <li>• biżuteria: bogactwo i pomyślność w sprawach finansowych</li> <li>• zastawa stołowa: podwyżka</li> <li>• rzeźby: potrzeba częstszego kontaktu ze sztuką</li> <li>• krzyż: pobożne życzenia</li> <li>• lichtarz: korzyści</li> <li>• obrączka: rychłe dorobienie się majątku, pomyślność</li> <li>• pierścionek: rodzinne szczęście</li> </ul>
biały	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przedmioty i osoby: prawda, czystość, niewinność, doskonałość, życie wieczne, zbawienie</li> <li>• kwiaty: wspaniała miłość</li> <li>• suknia: pannom zapowiada długie oczekiwanie na partnera, zaś mężatkom pogłębienie relacji z ukochanym</li> <li>• futro: wzrastające poczucie bezpieczeństwa wzrośnie</li> <li>• gołąb: koniec konfliktu</li> <li>• mysz: kłopoty ze zdrowiem psychicznym</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• samochód: szlachetność determinacji</li> <li>• kamień: dobra passa</li> <li>• korale białe lub bezbarwne: bycie w dobrym kontakcie interpersonalnym</li> </ul>
czarny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przedmioty i osoby: rozpad, przemiana, mroczne zakamarki osobowości</li> <li>• kot: pech</li> <li>• suknia: śmierć w rodzinie</li> <li>• samochód: nieudana podróż, pogubienie się w intencjach wobec innych</li> <li>• owca: rodzinne kłótnie</li> <li>• perła: namiętny, ale fatalny romans</li> <li>• czarna dziura: nuda i brak perspektyw na rozwój</li> <li>• kamień: brak szczęścia</li> <li>• korale: krew, choroba, kazirodztwo</li> <li>• krzyż: śmierć idei lub osoby</li> <li>• obrączka: problemy w związku, zazdrość</li> </ul>
niebieski	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przedmioty i osoby: mądrość, twórczość, spokój, wrażliwość, macierzyństwo</li> <li>• ptak: nadzieja na spełnienie marzeń</li> <li>• kwiaty: nadzieja na harmonię w związku</li> <li>• woda: niespełnione nadzieje</li> <li>• niebo: nadzieja, że wszystkie problemy zostaną pomyślnie rozwiązane</li> <li>• samochód - konflikt uczuciowy</li> <li>• kamień: zdrowie i wieczność</li> </ul>
zielony	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przedmioty i osoby: nadzieja, spokój, radość, miłość</li> <li>• okulary: nadzieja na sukces</li> <li>• zielony kolor: czakra serca</li> </ul>
żółty	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przedmioty i osoby: ciepło, harmonia, sprawiedliwość, mądrość, męskość</li> <li>• samochód żółty: moc, determinacja, sukces i odwagę w działaniu</li> </ul>
pomarańczowy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przedmioty i osoby: energia, radość, płodność, emocjonalność</li> </ul>
fioletowy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przedmioty i osoby: niebiańska miłość, boskość, wyjątkowość</li> </ul>
różowy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przedmioty i osoby: intymność, ciepło, dobro, infantylność</li> <li>• okulary: dobra zabawa, optymizm „patrzeć przez różowe okulary”</li> </ul>
granatowy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przedmioty i osoby: smutek, rozłąka, zaufanie</li> </ul>
szary	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przedmioty i osoby: monotonia, równowaga życiowa</li> </ul>

srebrny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przedmioty i osoby: intuicja, magia</li> <li>• obrączka: pochopne i ryzykowne decyzje, które przyniosą straty</li> <li>• pierścionek: szczęście przeminie</li> </ul>
odbarwione kolory	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przedmioty i osoby: choroba</li> </ul>

Tabela 107

Interpretacja. Kategoria Kwiaty

kategoria:	opis znaczenia
kwiaty i inne motywy roślinne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• motyw charakterystyczny dla ludzi romantycznych i wrażliwych, którzy marzą o wielkich uniesieniach</li> <li>• płatki kwiatów lub liście o szpiczastym kształcie: posiadanie zbytnej skłonności do dramatyzowania</li> <li>• <i>rysowanie liści i owoców: pragnienie dziecka</i></li> <li>• <i>grube liście: pragnienie do bycia dobrym gospodarzem</i></li> </ul>
mieszane kwiatki polne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dziecięce rysunekzki: rysujący pragną żyć w zgodzie z naturą, we własnym rytmie, bez zamieszania, kłótni</li> </ul>
dzikie kwiaty	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nieujarzmiony potencjał. talent</li> </ul>

Tabela 108

Interpretacja. Kategoria Liczby

kategoria:	opis znaczenia
liczby	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pisanie numerów: dużo pracy, powodzenie</li> <li>• zamazane numery: oszukiwanie samego siebie</li> <li>• powtarzający się wzór, cyfry: głęboka monotonia życia, nudna egzystencja, rutyna</li> <li>• liczby parzyste: przyporządkowane są płci żeńskiej, oznaczają wszystko co kobiece</li> <li>• liczby nieparzyste: przyporządkowane są płci męskiej, oznaczają wszystko, co męskie</li> <li>• liczby powyżej dziewiątki po zsumowaniu przyjmują symbolikę liczby-sumy</li> </ul>
zero	<ul style="list-style-type: none"> <li>• to liczba oznaczająca chaos, próżnię, z której wyłania się wszystko i do której wszystko zmierza</li> </ul>
jeden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• początek, sedno sprawy, indywidualność, męskość oraz niepodzielność, samotność, wskazuje na potrzebę samokształcenia, wybicia się ("być numerem</li> </ul>

	pierwszym”), niezależność duchową lub potrzebę samodzielnego odpowiadania za swoje czyny
dwa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• symbol niepewności w relacjach, dwoistość- to, co na zewnątrz wewnątrz, światło i cień („dwie strony medalu”), jin i jang, kobiecość, równowaga, objawienie</li> </ul>
trzy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• symbolizuje marzenia, kreatywność lub całe życie duszy, razem z superego, Święta Trójca, zapłodnienie, użyźnienie</li> </ul>
cztery	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fundament, wewnętrzna równowaga, siła i moc, ponadto zmysłowość i naturalne przywiązanie, całkowitość, stabilność, potrzeba posiadania stabilnego i bezpiecznego domu</li> </ul>
pięć	<ul style="list-style-type: none"> <li>• symbolizuje ciało (głowę, ramiona i nogi) oraz jego potrzeby, a także jest odwołaniem do lepszej świadomości ciała. Tradycyjnie liczbę tę interpretuje się, jako zjednoczenie czterech podstawowych elementów średniowiecznej alchemii z nowymi formami, tak jak pełnia indywidualnych możliwości życiowych. Piątka może być także oznaką konfliktu, zaburzenia konstrukcji („piąte koło u wozu”)</li> </ul>
sześć	<ul style="list-style-type: none"> <li>• symbolizuje harmonię i symetrię. Często odnosi się do jedności ciała, umysłu i duszy, które powinny być ze sobą w harmonii, symetria, zjednoczenie Boga, Oznacza także zgodę i sukces</li> </ul>
siedem	<ul style="list-style-type: none"> <li>• odnosi się do fizycznego i emocjonalnego rozwoju umysłowego, który dzieli się na siedem lat ( przykład antropozofia), oznacza gotowość i potrzebę zaangażowania się w nowy i nieznany problem ( „za siedmioma lasami, za siedmioma górami”), liczba magiczna, wewnętrzne rytmy i siły, dobro i zło</li> </ul>
osiem	<ul style="list-style-type: none"> <li>• symbol śmierci, która wzrasta z odrodzenia, uczucie odrzucenia, nieskończoność, znak generacji, degeneracji, śmierci, ale także ruch, postęp, mistrzostwo, niezależność i uznanie</li> </ul>
dziewięć	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ostatnia liczba jednocyfrowa, symbolizuje koniec rozwoju, który wstępuje z nową fazą na wyższy poziom (dziewięć miesięcy ciąży),kompromis</li> </ul>

dziesiąć	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kombinacja zera, które oznacza pierwotny chaos i początek, który wyłania się z chaosu. Oznacza nowe plany i nowy początek, reinkarnację, refleksję. Po zsumowaniu przyjmuje symbolikę jedynki</li> </ul>
jedenaście	<ul style="list-style-type: none"> <li>• postęp na wyższy poziom, przypomina o ostatniej godzinie i symbolizuje upływ czasu, po zsumowaniu przyjmuje symbolikę dwójki</li> </ul>
dwanaście	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oznacza sumę doświadczeń lub możliwości, które należy wykorzystać do dalszego rozwoju, symbolizuje ideały, mądrość, rozum, nadzieję, miłość. Używana jako określenie pełności: 12 godzin na zegarze, dwanaście znaków zodiaku. Po zsumowaniu przyjmuje symbolikę trójki</li> </ul>
trzynaście	<ul style="list-style-type: none"> <li>• całość życia i osobowości, symbol nieszczęścia („pechowa trzynastka”), po zsumowaniu przyjmuje symbolikę czwórki</li> </ul>
data	<ul style="list-style-type: none"> <li>• data i powtarzanie jej w różnych konfiguracjach: pamięć o czymś lub kimś w swoim życiu</li> <li>• data urodzenia: po zsumowaniu przyjmuje symbolikę numerologii</li> </ul>

Tabela 109

Interpretacja. Kategoria Płatki Ogrodzenia

kategoria:	opis znaczenia
klatka	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ symbol zamknięcia, ktoś znajduje się w trudnej sytuacji i próbuje ją rozwiązać, ale jak na razie nie ma pozytywnych efektów</li> <li>▪ klatka: oznacza regulaminy, normy i moralne kanony obowiązujące w społeczeństwie. Klatka jest porównywalna z pułapką lub więzieniem i jest ostrzeżeniem, zbyt mocnego ograniczania ukrytych zdolności</li> <li>▪ rysować siebie w klatce: więzień przeszłości</li> <li>▪ inna osoba w klatce: kompleks niższości, brak osobistej swobody</li> <li>▪ pusta klatka: anulowanie związku i umów</li> <li>▪ klatka z dzikimi zwierzętami: pokonanie wszelkich problemów</li> <li>▪ klatki drzwiczki (furtki, bramy): to sugestia, że wła-</li> </ul>

	ściwe rozwiązanie sytuacji jest już blisko
brama/furtka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brama/furtka: zmiana</li> <li>• brama/furtka łukowata: nowe wiadomości</li> <li>• otwarta brama/furtka: dobre zmiany w przyszłości</li> <li>• zamknięta brama/furtka: nieprzychylnie powitanie</li> <li>• rysujący przechodzi przez bramę/furtkę: serdeczna gościna</li> <li>• rysujący przechodzi przez bramę/furtkę ozdobioną kwiatami: sukces</li> <li>• rysujący stoi przed bramą/furtką: trudne decyzje</li> <li>• zrujnowana brama/furtka: utrudnienia</li> <li>• wąska brama/furtka: nieprzychylność wobec obcych</li> <li>• zamknięta brama/furtka na łańcuch lub klucz: lęk i niechęć wobec obcych</li> <li>• kilka bram/furtek: kilka możliwości dojścia do celu</li> <li>• nowa brama/furtka: sukces</li> </ul>
płot	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ płot wokół: symbol zamknięcia, ktoś znajduje się w trudnej sytuacji i próbuje ją rozwiązać, ale jak na razie nie ma pozytywnych efektów</li> <li>▪ płot: inicjatywa, która pozwoli na usunięcie przeszkód na drodze do celu, lecz wymagać to będzie dużego wysiłku fizycznego</li> <li>▪ wysoki płot: nie osiągniesz wszystkiego, co zaplanowałeś</li> <li>▪ odgradzanie czegoś płotem: rozsądek dzięki czemu udaje się wyjść z każdej opresji</li> <li>▪ płoty mają otwarte drzwiczki (furtki, bramy): to sugestia, że właściwe rozwiązanie sytuacji jest już blisko</li> </ul>
ogrodzenie	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ symbol zamknięcia, ktoś znajduje się w trudnej sytuacji i próbuje ją rozwiązać, ale jak na razie nie ma pozytywnych efektów</li> <li>▪ ogrodzenie: bariery społeczne między klasami, potrzeba prywatności, potrzeba zapewnienia sobie bezpieczeństwa i zabezpieczenia się</li> <li>▪ przewrócone ogrodzenie: uda się pokonać każdą przeszkodę</li> </ul>

Tabela 110  
Interpretacja. Kategoria Pojazdy



kategoria: po- jazdy	opis znaczenia
samochód/auto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• samochód: umiejętność kierowania swoim życiem, dojrzałość i odpowiedzialność, nowe wiadomości</li> <li>• mały samochód: niedojrzałość, lekkomyślność</li> <li>• nowe auto: oczekiwanie awansu, które się ziści</li> <li>• zniszczone auto: utrata energii</li> <li>• samochód sportowy (Ferrari, Porche): energia, szybkość, impulsywność, zarozumiałość</li> <li>• samochód ciężarowy: spotkanie, które przyniesie wiele korzyści</li> <li>• samochód czerwony - przemoc, gniew lub upływ krwi</li> <li>• samochód niebieski - konflikt uczuciowy</li> <li>• samochód żółty: moc, determinacja, sukces i odwagę w działaniu</li> <li>• samochód biały: szlachetność determinacji</li> <li>• samochód czarny: pogubienie się w intencjach wobec innych</li> <li>• jazda samochodem do przodu ( w środku jest rysujący): wzięcie spraw w swoje ręce, trudna sprawa ruszy do przodu</li> <li>• wygranie wyścigu samochodów: wygranie z konkurencją</li> <li>• auto bez kierowcy: trudna sytuacja w którą można być włączonym, plany muszą być dopilnowane</li> <li>• samochód w w ślepej uliczce, albo na pustkowiu: należy jeszcze raz przemyśleć decyzje</li> <li>• limuzyna: nieoczekiwany sukces</li> <li>• limuzyna (rysujący w środku):oczekiwania wygody i luksusu</li> <li>• karetka pogotowia: nadzieje, które nie zostaną zrealizowane, przyływ gotówki, czas zadbać o własne interesy</li> </ul>
bryczka/kareta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bryczka, karetka: cel osiągnięty przy minimalnym zaangażowaniu</li> <li>• bryczka, karetka(rysujący powozi): nieproszeni goście, choroba</li> </ul>
motocykl	<ul style="list-style-type: none"> <li>• motocykl (rysujący go prowadzi):szczęśliwe i szybkie wejście w interesy</li> </ul>
balon	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spadający balon: niekorzystne przedsięwzięcia, oszustwo</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dużo latających balonów: nowe obowiązki</li> <li>• w balonie jest rysujący: obawa przed stratami</li> </ul>
--	--

Tabela 111

Interpretacja. Kategoria Osoba

kategoria: osoba	opis znaczenia
miejsce postaci na rysunku	<ul style="list-style-type: none"> <li>• być, stać na górze: dążenie do ideałów, patrzeć z góry, być na właściwym stanowisku w pracy</li> <li>• ktoś stoi wyżej niż rysujący: dominacja nad rysującym, wyżej w hierarchii</li> <li>• prawa strona ciała narysowana dokładniej i wyraźniej: przyszłość, energia, zapał, kreatywność które, nie są do końca wykorzystywane</li> <li>• lewa strona ciała narysowana dokładniej i wyraźniej: przeszłość, osiadanie na laurach, częste odwoływanie się do przeszłości, kierowanie się uczuciami w tym nostalgią</li> </ul>
postać	<ul style="list-style-type: none"> <li>• duża postać: dominacja</li> <li>• mała postać: chęć ukrycia się, brak dominacji, osoba zdominowana przez innych</li> <li>• rysujący jako osoba gruba: obrona przed świadomością swoich niedoskonałości</li> <li>• rysujący jest nienaturalnie niskiego wzrostu: chęć schowania się, aby uzyskać sukces, kompleksy</li> <li>• inni są mniejsi od rysującego: wywyższanie się, demonizowanie swoich problemów</li> <li>• odwrócona: nie chce uczestniczyć w zdarzeniu, odmowa współpracy</li> <li>• ogólnie każda postać zwrócona w lewą stronę: przeszłość</li> <li>• ogólnie każda postać zwrócona w prawą stronę: przyszłość</li> <li>• ogólnie rysowanie ludzi to oznaka samotności ( samotność w tłumie) i tęsknoty za tym, by móc się przed kimś całkowicie otworzyć</li> <li>• dużo małych ludzików takich samych: optymistyczne nastawienie do życia</li> <li>• wyróżnienie swojej postaci kolorem lub wielkością wśród innych takich samych: wołanie o zauważenie</li> <li>• rysowanie siebie jako większej postaci: chęć wskazania siebie jako osoby innej, lepszej</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• para (dwoje ludzi): pragnienie bycia z kimś tylko we dwoje</li> <li>• para kłócząca się: nadzieja na przetrwanie kryzysu</li> </ul>
postać naga/ nagość	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nagość: życie w ubóstwie</li> <li>• nadzy biegacze: chytry krewni</li> <li>• nago w kąpieli: zdrowie i powodzenie</li> <li>• nagi piękny mężczyzna: powodzenie w interesach</li> <li>• naga piękna kobieta: oddawać cześć</li> <li>• naga brzydka lub stara kobieta: upokorzenie i wstyd</li> </ul>
bab- cia/dziadek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• babcia i dziadek: mądrość i doświadczenie życiowe, dawanie ochrony i pomocy</li> <li>• babcia i dziadek ma postać rysującego: nadmierne przywiązanie do tradycji, przyzwyczajzeń, które ograniczają</li> <li>• dziadek: długie życie</li> <li>• pradziadek: pozbycie się złych i zawistnych ludzi</li> <li>• rysujący jest pradziadkiem: dobre decyzje i zyski</li> </ul>
bałwan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bałwan ze śniegu: posiadanie zimnej krwi w załatwianiu swoich spraw, niepomyślność w biznesie</li> <li>• lepienie bałwana: strach przed ośmieszeniem</li> </ul>
bracia i sio- stry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bracia i siostry rysującego: kłótnia, niespodzianka</li> </ul>
cień	<ul style="list-style-type: none"> <li>• motyw cienia: wyparte przeżycia, np. wstyd, lęki, poczucie winy</li> <li>• własny cień: niezręczne spotkanie, troski, kłopoty</li> <li>• wchodzenie przez rysującego w cień/ do ciemnego pokoju: nagłe problemy</li> <li>• rysujący stoi w cieniu: poczucie manipulowania przez innych</li> </ul>
istota poza- ziemską	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rysowanie siebie jako istoty pozaziemskiej: posiadanie innej wiedzy i intuicji od innych, poczucie wyalienowania</li> <li>• wiele istot pozaziemskich: nadzieja na trwałe przyjaźnie</li> </ul>
karzeł	<ul style="list-style-type: none"> <li>• urazy z przeszłości, nieświadomy swojej energii i siły, która wpływa na życie, poczucie niższości, brak uznania u innych</li> </ul>
kominiarz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kominiarz: symbol szczęścia</li> <li>• rysujący rysuje kominiarza po swojej prawej stronie: nieszczęście i łyzy</li> <li>• rysujący rysuje kominiarza po swojej lewej stronie:</li> </ul>

	szczęście i radość
kościotrup	<ul style="list-style-type: none"> <li>kościotrup: niebezpieczna choroba, ośmieszenie</li> <li>kilka kościotrupów: napięcie i niepokoje</li> </ul>
król/ królowa/ królowa	<ul style="list-style-type: none"> <li>władza, dobrobyt, przywództwo („przywództwo stada”)</li> </ul>
matka/mama	<ul style="list-style-type: none"> <li>matka/mama: nieświadomy mentalno-duchowy obszar osobowości, tęsknota za szczęściem</li> <li>matka: kobieta determinowana obrazem matki, płodność</li> <li>własna matka: brak niezależności, nieświadomiony obraz związku kobiety i mężczyzny</li> <li>nieznana matka: uosabia funkcję państwa lub kościoła</li> </ul>
mąż	<ul style="list-style-type: none"> <li>mąż: małżeństwo jest w niebezpieczeństwie</li> </ul>
nauczyciel	<ul style="list-style-type: none"> <li>nauczyciel: symbolizuje autorytet</li> <li>rysujący jest nauczycielem: wywyższanie się, chęć panowania nad innymi, wymądrzanie się</li> <li>uśmiechnięty nauczyciel: wsparcie przyjaciół</li> <li>zagniewany nauczyciel: lekkomyślność i nieodpowiedzialne podejście do obowiązków</li> <li>nauczyciel prowadzący zajęcia: chęć zapanowania nad innymi, wprowadzenie dyscypliny</li> <li>nauczyciel prowadzący godzinę wychowawczą: przestroga przed działaniem niemoralnym i ponad prawem</li> <li>nauczyciel historii: trzeba szybko uczyć się na błędach przeszłości</li> <li>nauczyciel matematyki: pomyślność w finansach</li> <li>nauczyciel geografii: podróż</li> <li>nauczyciel języka polskiego lub obcego: lęk przed trudnościami w komunikacji może sygnalizować trudności z porozumiewaniem się z innymi ludźmi</li> <li>nauczyciel muzyki: harmonijny rozwój osobisty</li> <li>nauczyciel chemii: nadzieja na intensywniejsze więzi i relacje z innymi ludźmi</li> </ul>
pan	<ul style="list-style-type: none"> <li>pan( w rozumieniu szlachcic, posiadacz niewolników): potrzeba dominacji</li> <li>wytworny pan: obraza</li> </ul>
pani	<ul style="list-style-type: none"> <li>kobieta: przywiązywanie się do przeszłości, brak perspektyw</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• w rozumieniu dominująca kobieta: lęk przed niespełnieniem oczekiwań</li> </ul>
pirat drogowy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pirat drogowy ( w środku jest rysujący): lęki i niezaspokojone potrzeby, potrzeba dominacji i wytaczania dróg innym</li> </ul>
posąg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• posąg: chłód, obojętność</li> <li>• rysujący jest posągiem: wysoka cena za posiadanie nadziei</li> </ul>
postać z komiksu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• motyw komiksu: idealista i marzyciel oderwany od rzeczywistości</li> <li>• rysujący jest jednym z bohaterów komiksu: przygoda pełna wrażeń, ale nielegalna i niebezpieczna</li> </ul>
rodzeństwo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• swoje rodzeństwo: miła niespodzianka</li> <li>• zabawa z rodzeństwem: szczęśliwa rodzina</li> <li>• zmarłe rodzeństwo: długie i spokojne życie</li> </ul>
Spider-Man	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spider-Man: dwoistość, ukrycie twarzy pod maską, dwie twarze różna dla każdego</li> <li>• Spider-Man wspina się po wysokich budynkach: przekraczanie wewnętrznych barier</li> <li>• Spider-Man spada z wysokiego budynku: porażka i niepowodzenie w realnym życiu</li> <li>• Spider-Man we własnej sieci: zagubienie się we własnych kłamstwach</li> </ul>
wisielec	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wisielec: potrzeba zmian w życiu osobistym i zawodowym</li> <li>• rysowanie siebie jako wisielca: symbol zakończenia pewnego etapu w życiu, metafora śmierci czyli zakończenia czegoś i rozpoczęcie nowego</li> <li>• rysowanie kogoś konkretnego: podejrzenia o braku lojalności i szczerości tej osoby</li> </ul>
wróżka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bajkowa zła postać: podejrzenie o fałszywą pomoc</li> <li>• dobra wróżka: symbol pomocnych rad i wsparcia od kogoś z otoczenia</li> </ul>
złodziej	<ul style="list-style-type: none"> <li>• złodziej: ekscytująca miłość</li> </ul>

Tabela 112

## Interpretacja. Kategoria Przedmioty

kategoria przedmioty	opis znaczenia
afisz/plakat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• afisz: tęsknota za światowym życiem</li> <li>• rysujący jest na afiszu: zawodowy sukces, awans, wyróżnienie</li> <li>• plakat: niespodzianka, nowa wiadomość</li> <li>• plakat na słupie ogłoszeniowym: zaproszenie na uroczystość</li> <li>• plakat na drzwiach kościoła: związek</li> <li>• rysujący umieszcza na plakacie ( może być także wizytówka) swoje imię lub nazwisko: prześladowany przez brudne sumienie i będzie jeszcze gorzej</li> </ul>
bagaż	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bagaż: problemy finansowe, przemęczenie, zapracowanie</li> <li>• wiele bagaży: rozrzutność, wydatki</li> <li>• bagaż z nazwiskiem rysującego: odkrywanie własnych zdolności, uśmiech losu, ale także odczuwanie jako obciążenia rodziny, pracy, otoczenia</li> </ul>
balon	<ul style="list-style-type: none"> <li>• balon: pragnienia seksualne, entuzjazm wobec nowych wyznań</li> </ul>
bańka mydlana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bańka mydlana: nietrwałość</li> <li>• rysujący puszcza bańki mydlane: naiwność</li> <li>• ktoś puszcza bańki mydlane: utrata przyjaciela</li> </ul>
beczka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• beczka: potrzeba opieki z powodu choroby lub melancholii</li> <li>• pęknięta beczka: rozłąka z rodziną lub przyjaciółmi, niewłaściwe decyzje, strata pieniędzy</li> <li>• pusta beczka: wydarzenia, które przyniosą złe zmiany</li> <li>• pełna beczka: dziwne wydarzenia</li> <li>• beczka wina lub piwa: zadowolenie z życia</li> <li>• duża beczka: trudy wkrótce się opłacą</li> <li>• beczka bez dna: daremne wysiłki</li> <li>• wiele beczek: rozległe wpływy</li> <li>• stara beczka: bogactwo</li> <li>• rysujący jest w beczce: spodziewany spadek</li> </ul>
biurko	<ul style="list-style-type: none"> <li>• biurko: dyscyplina, codzienne formalne rytuały, nauka nigdy nie idzie na marne</li> <li>• stare biurko: stare zwyczaje, wartości</li> <li>• rysujący siedzi przy cudzym biurku: brak zaufania do samego siebie</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• puste biurko: szukanie nowych zajęć, dodatkowa praca</li> <li>• biurko pełne papierów: trzeba przemyśleć hierarchię wartości</li> </ul>
biżuteria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• biżuteria: czar, uwodzenie i fascynacja, zabieganie o nienaturalny autorytet</li> <li>• diadem: nagrody i zaszczyty</li> <li>• biżuteria sztuczna: oszustwo</li> <li>• popsuta biżuteria: rozczarowanie</li> <li>• perły: nieszczęście, łzy</li> <li>• srebro: kłopoty i łzy</li> <li>• rysujący ma łańcuszek z kamieni szlachetnych: wysokie godności i rządzenie innymi</li> </ul>
broń	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pistolet, granat: poczucie bycia poganianym i podleganie rozkazom</li> </ul>
butelka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• butelka: tłamszenie swoje osobowości i intelektu, uwięzienie</li> <li>• pełna butelka: zadowolenie</li> <li>• puste i potłuczone butelki: rozczarowanie i strata</li> <li>• butelka z wodą: dobra przyszłość</li> <li>• butelka w połowie pełna: kłótnie z dobrym przyjacielem i partnerem</li> <li>• przewrócona butelka: kłótnie domowe</li> </ul>
ciasto/ ciastka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ciastka lub ciasto: zmysłowa satysfakcja, radość płynąca z posiadania dóbr konsumpcyjnych, sukces zawodowy</li> <li>• półmisek pełen ciastek: miła wizyta, gościnność</li> <li>• okruchy: obawa przed stratą</li> </ul>
cukierek/ bombonierka/deser	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cukierek: chęć zaznania przyjemności</li> <li>• bombonierka: sukcesy zawodowe</li> <li>• deser: oczekiwanie na zaspokojenie najskrytszych pragnień</li> <li>• słodycze: oczekiwanie uznania i nagrody</li> </ul>
cygaro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cygaro: symbol seksualny</li> </ul>
czasopismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• czasopismo: ważne i ciekawe informacje</li> <li>• czasopismo ma puste kartki: brak dostępności do ważnych informacji</li> </ul>
czołg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• czołg: ostrzeżenie przed agresją innych, trudne zadania</li> <li>• rysujący jedzie czołgiem: symbol agresji i nienawiści,</li> </ul>

	<p>która niszczy życie, upokorzenie i poniżenie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rysujący strzela z czołgu: żądza władzy,, pomszczenie swojej krzywdy</li> </ul>
długopis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• długopis: potrzeba opowiedzenia, opisanie czegoś</li> </ul>
drzewo genealogiczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• drzewo genealogiczne: obowiązki wobec rodziny, refleksja nad spuścizną rodziny</li> <li>• własne drzewo genealogiczne: dbanie o dom i najbliższych</li> <li>• pominięcie w drzewie genealogicznym kogoś: świadome usunięcie z pamięci</li> </ul>
dywan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dywan: ostrzeżenie przed wygórowanymi ambicjami, zamiłowanie do luksusu</li> <li>• dywan we wzory: ułożenie wzoru świadczy czy życie jest chaotyczne czy uporządkowane</li> <li>• rysujący chodzi po dywanie: posiadanie wpływowych znajomych</li> <li>• dywan latający: szansa, aby wznieść się wysoko i wiele osiągnąć</li> <li>• dywan leżący w pokoju: szczęście</li> <li>• stary dywan: radość i bogactwo</li> <li>• brudny dywan: przymus redukcji swoich długów</li> </ul>
dżety/ ćwieki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dżety, ćwieki: odwaga, pewność siebie, ekstrawagancja, podejmowanie pochopnych decyzji</li> <li>• ubranie z ćwiekami: odwaga i pewność siebie</li> <li>• dżety w ciele: ośmieszenie i kompromitacja</li> </ul>
garnek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• garnek: żywność i dobry nastrój, powstawanie nowej jakości</li> <li>• pełny garnek: pomnożenie majątku</li> <li>• brudny, uszkodzony garnek: rozczarowanie, ciężkie czasy</li> </ul>
gitara	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gitara elektryczna: gotowość pełnego oddania się i miłości</li> <li>• zniszczona gitara: rozczarowanie w miłości</li> </ul>
grzebień	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grzebień: próżność</li> <li>• zniszczony grzebień: trudna i bezużyteczna praca, gwałtowne wydarzenia</li> </ul>
guzik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• guzik: zamykanie umysłu, konformizm</li> <li>• guzik oderwany: obawa przed ujawnieniem sekretu,</li> </ul>



	<p>nieprzyjemności</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• guzik błyszczący: oczekiwanie sławy i godności</li> </ul>
igła	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mała igła: niepowodzenie w poszukiwaniach („znaleźć igłę w stogu siana”)</li> <li>• duża igła: symbol trzeciego oka, czas na zakończenie rozpoczętego projektu</li> <li>• igła z nieproporcjonalnie dużym uchem: dokonanie rzeczy niemożliwych („przejsć przez ucho igielne”)</li> </ul>
jajko	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jajko, jajo: początek wszystkiego</li> </ul>
kajdanki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kajdanki: utrudnienia w samorozwoju</li> </ul>
kamienie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• małe, drobne kamyczki: drobne nieprzyjemności</li> <li>• duże kamienie: strata czegoś ważnego</li> <li>• kamień leżący na drodze: trudna do pokonania przeszkoda</li> <li>• rysujący chodzi po kamieniach: troski, kłopoty i zmartwienia</li> <li>• kamień szlachetny: otrzymanie cennego prezentu</li> <li>• kamień milowy: plotki i prośby o pożyczki</li> <li>• kamień graniczny: problemy ze zdrowiem</li> <li>• kamień młyński: powiększenie rodziny</li> <li>• czarny kamień: brak szczęścia</li> <li>• niebieski kamień: zdrowie i wielowieczność</li> <li>• biały kamień: dobra passa</li> </ul>
kapelusz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kapelusz: ukrywanie rzeczywistych myśli i zamierzeń, maska</li> <li>• rysujący w kapeluszu: chęć ukrycia się</li> <li>• rysujący ma kapelusz w ręku: czeka szczęście i wielkie korzyści.</li> <li>• kapelusz nowy: nowy adorator</li> <li>• stary kapelusz: zmiany na lepsze</li> <li>• kapelusz z piórkiem: zaszczyty</li> </ul>
karty do gry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• karciany as: trudności w podjęciu decyzji, ważne decyzje</li> <li>• karciany as kier: szczęście w miłości, stałość w miłości</li> <li>• karciany as karo: duże zyski, przepływ gotówki w obie strony</li> <li>• karciany as pik: intensywny rozwój psychiczny, mądrość</li> <li>• karciany as trefl: realne szanse na lepszy zawód,</li> </ul>

	<p>wolność, przygody, nowe znajomości</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• karciane asy ( wszystkie):takie prowadzenie gry , aby osiągnąć własną korzyść</li> </ul>
klatka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• klatka : regulaminy, normy i moralne kanony obowiązujące w społeczeństwie, ograniczenia</li> <li>• klatka ze zwierzętami: zbytńia nieśmiałość wobec innych i planów na przyszłość</li> <li>• klatka z czarnymi ptakami: oszustwo dokonane przez przyjaciela</li> <li>• klatka z kolorowym śpiewającym ptakiem: zadowolenie z życia</li> <li>• rysujący w klatce: pragnienie zmiany</li> <li>• otwarta klatka: przyzwolenie na działanie</li> <li>• pusta klatka: szansa została wykorzystana, zmiana sytuacji</li> </ul>
klepsydra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• klepsydra : mijający czas</li> </ul>
klęcznik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• klęcznik: radość i pocieszenie</li> <li>• rysujący klęczy na klęczniku: rozczarowanie</li> <li>• klęcznik stary lub połamany: cierpienia wreszcie się skończą</li> </ul>
klocki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• klocki: lęk przed zniszczeniem dorobku, pomysł na nowe działania</li> <li>• uporządkowane klocki: problemy, które przeminą</li> </ul>
kokarda	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kokarda: zastrzeżenia do własnego zachowania, zły okres w życiu</li> <li>• czerwona kokarda: flirt, przelotna znajomość</li> </ul>
kołdra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kołdra leżąca na ładnie zaścielonym łóżku: szczęście, pomyślność</li> <li>• brudna kołdra: lęk</li> </ul>
kołyska	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kołyska: dziecko, tęsknota za dzieciństwem</li> <li>• pusta kołyska: smutek</li> <li>• kołyska z dzieckiem w środku: narodziny dziecka lub idei</li> <li>• kołyska z dzieciątkiem Jezus: bogactwo i szczęście</li> </ul>
konewka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• konewka : dobra wiadomość</li> </ul>
korale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• korale: tęsknota za ciepłem i przestrzenią do życia, chęć do uwolnienia się z trudnych relacji</li> <li>• korale leżące: niezadowolenie</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rysujący ma korale na szyi: powrót starego przyjaciela albo partnera, niebezpieczna wizyta</li> <li>• korale czerwone: zdolność do wielkiego uczucia</li> <li>• korale czerwone lub czarne: krew, choroba, kazirodztwo</li> <li>• korale białe lub bezbarwne: bycie w dobrym kontakcie interpersonalnym</li> <li>• kolorowe korale : trwałe przyjaźnie</li> </ul>
koronki/ firanki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• koronki, firanki w oknie domu: tradycjonalizm</li> <li>• koronki białe: konformizm, przyzwyczajenia</li> </ul>
kosz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kosz na śmieci: marzenia wyrzucone do kosza</li> <li>• pełny kosz na śmieci: nadzieja na lepsze dni z dużym prawdopodobieństwem, że się ich nie wykorzysta</li> <li>• śmietnik: życie ponad stan, schludność</li> <li>• kilka śmietników, bądź worków na śmieci: życie emocjonalne i plany w rozsypce</li> </ul>
kotwica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kotwica: mocny charakter, poczucie bezpieczeństwa, zdecydowanie</li> <li>• statek z kotwicą: należy zmienić kierunek swojego życia</li> <li>• zniszczona kotwica: pech</li> </ul>
kraty	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rysujący za kratami: dłuższa podróż lub nieobecność w domu</li> <li>• żelazna brama w formie kraty: nierealne marzenia</li> <li>• metalowe kraty: opór i agresja</li> <li>• wyłamane kraty: pokonanie przeszkód</li> </ul>
krzyż	<ul style="list-style-type: none"> <li>• krzyż : konflikty i problemy, które należy odkupić</li> <li>• wiele krzyży: katastrofa</li> <li>• krzyż przy drodze albo na kościele: pozytywne wydarzenia, które nastąpią po rozwiązaniu problemów</li> <li>• krzyż z kwiatów: szczęście rodzinne</li> <li>• krzyż na głowie: obmowa</li> <li>• krzyż ze złota lub innego metalu: pobożne życzenia</li> <li>• czarny krzyż: bolesna śmierć, utrata</li> <li>• krzyż wiszący na szyi: ochrona i pocieszenie</li> </ul>
kufer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kufer: powrót kogoś bardzo oczekiwanego, sekret tajemnica</li> <li>• kufer zamknięty: inni zamknęli się przed rysującym</li> <li>• kufer pusty: zawód, rozczarowanie, kłopoty</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pełen kufer: okres wyrzeczeń i oszczędności</li> </ul>
klucz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• klucz: znalezienie rozwiązania („klucz do czegoś”)</li> <li>• rysujący trzyma klucz: posiadanie wszelkich informacji i podpowiedzi</li> <li>• ktoś trzyma klucz: znalezienie kogoś kto ma potrzebne informacje</li> </ul>
latarnia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niepaląca się latarnię: ukradkowe działania, straty</li> <li>• płonąca latarnia: wyjaśnienie zagmatwanych spraw, dobra praca</li> </ul>
latawiec	<ul style="list-style-type: none"> <li>• latawiec: złudna radość</li> <li>• papierowy latawiec: złudne poczucie szczęścia</li> <li>• lecący latawiec: powodzenie w życiu</li> <li>• latawiec spada: kłopoty i problemy</li> <li>• latawiec kolorowy: powodzenie</li> <li>• zerwany latawiec: rozczarowanie i straty</li> </ul>
lichtarz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lichtarz: osiągnięcia o których się nawet nie marzy</li> <li>• lichtarz z zapalonymi świecami: dobra nowina</li> <li>• lichtarz bez świecy: troski</li> <li>• złoty lichtarz: korzyści</li> <li>• lichtarz/świecznik z wieloma ramionami: ważne zadanie, szacunek</li> <li>• świecznik: symbol duchowego oświecenia i podnoszenia świadomości</li> </ul>
lizak	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lizak: tęsknota za dzieciństwem</li> <li>• dużo lizaków: niespodzianka</li> </ul>
lody	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lody: zmysłowość, smak, przypomnienie czasów dzieciństwa</li> <li>• rysujący je lody: zmiana na lepsze</li> </ul>
lody	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lody jako deser: beztroska, niepewność interesów, zmysłowa przyjemność</li> </ul>
lustro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lustro: chęć poznania samego siebie</li> <li>• rysujący rysuje swoje odbicie w lustrze: wewnętrzne przekonanie o swoim wyglądzie, zaniżona lub zawyżona samoocena</li> <li>• ślepe lub stłuczone lustro: nierzetelne postrzeganie samego siebie, obawa przed starzeniem</li> <li>• krzywe lustro: złudzenia</li> <li>• lustro, a tam jest twarz kogoś innego: poczucie mniejszej wartości, niż postać w lustrze</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lustro w dużej ramie: zabieganie o sukces i sławę</li> <li>• małe lustro: lęk przed obserwacją przez innych</li> <li>• lustro ze złotą ramą: hossa materialna</li> <li>• stłuczone lustro: nieszczęście</li> </ul>
manekin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• manekin: sztuczność, sztywność</li> <li>• rysujący jako manekin: udawanie kogoś innego</li> </ul>
modlitewnik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• modlitewnik: oczekiwanie pocieszenia i pomocy</li> </ul>
nagrobek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nagrobek: zmartwienia i przykre wydarzenia życiu, długowieczność</li> <li>• rysujący rysuje własny nagrobek: szczęście i pomyślność, nowe perspektywy</li> <li>• rozpadający się nagrobek: choroba i przejściowe kłopoty rodzinne</li> <li>• wiele nagrobków: brak pewności siebie</li> <li>• mogiła: przypomnienie sobie czegoś, co dawno zapomniane</li> <li>• grób: narodziny lub powrót przyjaciela</li> </ul>
namiot	<ul style="list-style-type: none"> <li>• namiot: tymczasowość relacji i dorobku materialnego, tułaczka</li> <li>• podarty, zniszczony namiot: problemy do natychmiastowego rozwiązania</li> <li>• dużo namiotów: fałszywi przyjaciele, zaburzenia w relacjach interpersonalnych</li> <li>• namiot rozbity na ziemi: tęsknota za macierzyństwem, poszukiwanie miejsca do życia</li> <li>• namiot mały: niezdecydowanie życiowe</li> </ul>
narzędzia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• połamane: niepowodzenia osobiste i zawodowe</li> <li>• narzędzia ogrodnicze: udane kontakty z bliskimi i korzystne zmiany w tych relacjach</li> <li>• narzędzia rzemieślnicze: pracowitość i wytrwałość</li> <li>• narzędzia precyzyjne: coś lub ktoś wymaga szczegółowego opracowania</li> </ul>
nocnik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nocnik : dziecinność w podejściu do życia</li> <li>• nocnik dziecięcy: wygodne życie</li> <li>• potłuczony nocnik: szczęście i dobrobyt</li> <li>• siedzące na nocniku dziecko: spełnienie życiowych planów</li> </ul>
nożyce/ nożyczki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nożyce, nożyczki: strach przed osłabieniem więzi, strata, rozłąka</li> <li>• złamane nożyce: kłótnia w rodzinie</li> </ul>
obraz/portret	<ul style="list-style-type: none"> <li>• obraz z rysunkiem rysującego: pomyślność i szczęście w życiu</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brzydki obraz: rodzinne sprzeczki</li> <li>• ponury obraz: pesymistyczne podejście do życia</li> <li>• zniszczony obraz: symbol zmartwień i troski</li> <li>• stary, zakurzony obraz: potrzeba posiadania autorytetu</li> <li>• portret dzieci, żony, lub znajomych: nowiny, rozwiązanie problemów</li> <li>• obraz przedstawiający świętego: zaszczyty</li> <li>• wiele obrazów: zaszczyty i wyróżnienia</li> <li>• miejsce po zdjętym obrazie: niewdzięczność ze strony innych</li> </ul>
obrączka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• obrączka: strach przed utratą ukochanego człowieka</li> <li>• rysujący ma na palcu obrączkę: ważne zmiany w życiu wymagające kompromisu i elastyczności</li> <li>• złota obrączka: szybko dorobienie się majątku, pomysłowość</li> <li>• srebrna obrączka: pochopne i ryzykowne decyzje, które przyniosą straty</li> <li>• obrączka platynowa lub z białego złota: trzeba wykazać cierpliwość, a i tak nikt nie nadejdzie</li> <li>• obrączka grawerowana : problemy i kłopoty natury emocjonalnej, będzie potrzebne wsparcie rodziny i przyjaciół</li> <li>• obrączka z metalu: nadopiekuńczość wobec bliskich (te same kajdany)</li> <li>• drewniana obrączka: nieudana ucieczka przed problemami</li> <li>• czarna obrączka: problemy w związku, zazdrość</li> <li>• obrączka błyszcząca: rodzinne szczęście</li> <li>• obrączka pęknięta: choroba lub rodzinne spory</li> <li>• uszkodzona obrączka: choroba</li> </ul>
okulary	<ul style="list-style-type: none"> <li>• okulary: tylko to co zewnętrzne jest ważne, brak koncentracji na wewnętrznej stronie ludzi lub spraw</li> <li>• różowe okulary: idealistyczne lub pozytywne nastawienie do życia</li> <li>• ciemne okulary: chęć ukrycia rzeczywistych intencji</li> <li>• zielone okulary: nadzieja na sukces</li> <li>• złamane okulary : nieszczęście, przeszkoda w ocenie sytuacji i problemu</li> </ul>
ołówek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ołówek: niesłuszne zaufanie do innych</li> <li>• karykatura: narażenie się na kpinę, obawa przed kpiną oznacza kpinę, na którą jesteś narażony.</li> <li>• pisać ołówkiem: otrzymanie wiadomości</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• starty tekst napisany ołówkiem: niezdecydowanie, lęk przed innymi, rozczarowanie przyjaźnią lub miłością</li> </ul>
paczka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• paczka: przyjemne i nieprzyjemne przesłania z podświadomości, przeżycia i sprawy, o których się zapomniało. Na poziomie duchowym paczka może odnosić się do potencjału lub prezentacji umiejętności.</li> <li>• ciężka paczka: problemy w kręgu rodziny</li> <li>• pusta paczka: nieprzyjemne wiadomości, niesmaczna niespodzianka, rozczarowanie</li> <li>• otwarta paczka: nowe obowiązki, nowe wiadomości</li> <li>• paczka z pieniędzmi: wyjazd, duży zysk w grze</li> <li>• paczka ze złotem : honor i bogactwo</li> <li>• mała paczka w dłoni: poczucie, że jest się lekceważonym</li> </ul>
piaskownica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dzieci bawiące się w piaskownicy: tęsknota za dzieciństwem, beztroskimi chwilami i oddanymi przyjaciółmi</li> <li>• rysujący sam w piaskownicy: smutek, niezrozumienie, osamotnienie lub odtrącenie</li> <li>• piaskownica bez piasku: niepewne stosunki z otoczeniem lub problem z relacjami międzyludzkimi</li> <li>• piaskownica jest połączona ze zjeżdżalnią: szybkie przejście do następnego etapu w życiu</li> <li>• kwiaty w piaskownicy: uporanie się z trudnymi przeżyciami lub wspomnieniami</li> <li>• piaskownica jest przy domu: radość i szczęście rodziny</li> <li>• zabawki w piaskownicy są połamane: krzywda z dzieciństwa</li> </ul>
pierścień	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pierścień: należy być odważnym</li> <li>• rysujący ma pierścień: odwaga i gotowość na związek</li> <li>• pierścień ma skazę, jest popekany: brak wierności, jego słowo honoru nie ma wartości</li> </ul>
pierścionek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pierścionek: szczęście w miłości</li> <li>• złoty pierścionek: rodzinne szczęście</li> <li>• pierścionek pozłacany: złudne szczęście, które szybko minie</li> <li>• srebrny pierścionek: szczęście przeminie</li> <li>• pierścionek z brylantem: prestiż, powodzenie w sprawach finansowych i towarzyskich</li> <li>• pierścionek z diamentem: bogactwo</li> <li>• pierścionek z szafirem: tajemniczy związek</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pierścionek z rubinem: spełnione marzenia o miłości</li> <li>• perła w pierścieniu: łzy i smutek</li> <li>• skromny pierścionek: powiększenie rodziny</li> <li>• pierścionek na rękę rysującego: zyski, miłość, małżeństwo</li> <li>• zniszczony pierścionek: rozstanie i cierpienie</li> </ul>
piramida:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• piramida: kreatywność, energia, dojrzewanie osobowości. Podstawa piramidy oznacza ciało, boki pokazują duchowość, a wierzchołek symbolizuje harmonijne zjednoczenie człowieka z „wyższym ja”, czyli z Bogiem</li> <li>• wielka piramida: władza, dojrzałość, integracja z duszą</li> <li>• wejście do piramidy: poszukiwanie sensu życia</li> </ul>
pochodnia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pochodnia: zmiany charakteru, tajemnica</li> <li>• rysujący niesie pochodnię: silne uczucie</li> <li>• płonąca pochodnia: wyjaśnienie spraw</li> <li>• ludzie z pochodniami: przyjaźń</li> <li>• zgaszone pochodnie: cele nie zostaną osiągnięte</li> </ul>
poduszka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poduszka: potrzeba wygody, potrzeba wsparcia</li> <li>• poduszka do igieł: sukces dzięki wytrwałości</li> <li>• poduszka jedwabna: bogactwo</li> <li>• rozdarta poduszka: kłótnie w małżeństwie</li> </ul>
prezent	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prezent: uznanie, niespodzianka</li> <li>• cenny prezent: wiara w to, że jest się przydatnym dla innych</li> <li>• wiele prezentów: nierozpoznane pokłady talentów</li> </ul>
radio/telewizja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• radio/telewizja: głos władzy, ważne informacje, porzucenie obowiązków</li> </ul>
reflektor	<ul style="list-style-type: none"> <li>• reflektor w postaci promieni światła skierowanych na niebo: ważne wydarzenie w rodzinie</li> <li>• światło reflektora pochodzi od ciężarówki: problemy w starej sprawie</li> <li>• światło reflektora pochodzi od samochodu osobowego lub jednoślada: ujawnienie tajemnicy swojego klienta lub przyjaciela</li> <li>• zбиты reflektor: pech w interesach</li> </ul>
ręcznik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• czysty ręcznik: nieprzyjemności</li> <li>• brudny ręcznik: troski w gospodarstwie domowym</li> </ul>



rogi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rogi: symbol twardości i możliwości pozyskiwania tego, czego się chce, bezwzględność</li> </ul>
rower	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rower: szybki ślub</li> </ul>
siekiera	<ul style="list-style-type: none"> <li>• siekiera: symbol władzy oraz narzędzie zbrodni, narzędzie trudnej i ciężkiej pracy</li> <li>• zardzewiała siekiera: choroba, rozczarowanie</li> <li>• złamana siekiera: straty finansowe</li> </ul>
stół	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stół: to symbol komfortowego bycia razem, rodzinnej atmosfery i bliskości znanej z dzieciństwa oraz poczucia przynależności</li> <li>• rysujący siedzi przy stole samotnie: w realnym życiu odwrócili się znajomi, tęsknota za kimś z przeszłości</li> <li>• połamany stół: nieprzyjemności</li> <li>• nakrywanie do stołu: wizyta, zaproszenie</li> <li>• na stole jest czysty obrus: moralne życie</li> <li>• na stole jest brudny obrus: konflikty w rodzinie</li> <li>• zastawiony stół: dobrobyt i zyski</li> <li>• pusty stół: duże wydatki, skromne życie</li> <li>• pusty stół z gośćmi: egoizm</li> <li>• stół z kwiatkami: zaangażowanie</li> <li>• stół ze świecami: tęsknota za stałym związkiem</li> <li>• okrągły stół: chęć porozumienia z bliskimi i zespołem w pracy</li> <li>• stół konferencyjny: konieczność przedyskutowania problemu z współpracownikami</li> <li>• stół bilardowy: pragnienie rozrywki w gronie innych</li> <li>• stół dębowy (solidny): korzyści</li> <li>• stół otoczonymi wesołymi ludźmi: radość</li> </ul>
supel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• supel: problemy</li> </ul>
szklanka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozbita szklanka: rozbite uczucia, emocje i myśli</li> <li>• szklanka napełniona wodą: spełnienie w macierzyństwie</li> <li>• szklanka pusta: brak uczuć, bezpłodność</li> <li>• pęknięta szklanka: strata</li> <li>• wiele szklanek: nagła sprzeczka z ukochaną osobą</li> <li>• brudna szklanka: nieznośny stosunek do otoczenia</li> </ul>
szubienica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• szubienica: przykre fazy życia za, które trzeba odpokutować</li> <li>• rysujący wisi na szubienicy: przewyciężanie najgorszego, sukces</li> <li>• ktoś inny, niż rysujący wisi na szubienicy: popularność w swoim otoczeniu ze względu na swój urok</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wróg na szubienicy: zwycięstwo we wszystkich dziedzinach</li> </ul>
szyld	<ul style="list-style-type: none"> <li>• szyld: ostrzeżenie przed kłótniami, ważne wydarzenie z którym rysujący wiąże korzyści</li> <li>• szyld zawieszony nad sklepem, fabryką, firmą, zakładem usługowym: zawistni przyjaciele</li> <li>• szyld zawieszony nad domem: pragnienie rozgłosu</li> <li>• rysowanie szyldu: śmiałe plany, jednak zbyt małe możliwości, by je zrealizować</li> <li>• szyld z inną twarzą niż rysującego: chowanie się za maską, stwarzanie pozorów</li> </ul>
świeczka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• świeczka: „światło życia”, odniesienie do męskości</li> <li>• wysoka świeczka: długie życie</li> <li>• świeczki na torcie urodzinowym: nowy etap życia</li> <li>• świeczka pali się jasnym płomieniem: zadowolenie z własnej wiedzy, niespodziewana szansa</li> <li>• świeca jest wypalona lub zgaszona: śmierć w rodzinie</li> <li>• spokojnie paląca się świeca: wszystko układa się jak najlepiej</li> <li>• gasnąca świeca: niespodziewane choroby</li> <li>• świeca się nie pali: dłuższa chwila samotności</li> </ul>
talizman	<ul style="list-style-type: none"> <li>• talizman: ocieplenie więzi rodzinnych</li> <li>• własny talizman rysującego: niestraszne przeciwności losu</li> </ul>
tytoń	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tytoń: męski pierwiastek</li> <li>• tytoń palony w fajce: snucie niepotrzebnych, bezsensownych planów</li> </ul>
widelec	<ul style="list-style-type: none"> <li>• widelec: powodzenie i zyski, agresja i zagrożenie</li> <li>• widelec z trzema zębami: symbol diabła, zła osoba i oszustwa</li> <li>• widelec do celów spożywczych: niezdecydowanie</li> <li>• widelec na podłodze: kłopot osobisty</li> <li>• zardzewiały widelec: nieszczęście w rodzinie</li> </ul>
wino/wódka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• butelka dobrego wina lub wódki: wesole chwile w naszym życiu</li> <li>• scena po pijaństwie: chęć, aby uwolnić się od krępujących więzów moralnych</li> <li>• kielich gorzkiego wina: śmierć</li> <li>• rozlane wino: agresja, przelewanie krwi</li> <li>• picie wódki z teściami lub rodzicami: kłótnie, nieporozumienia</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• picie wódki w gronie znajomych: małe radości</li> </ul>
żarówka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• żarówka: do podjęcia są ważne decyzje i pomysły które będą sukcesem</li> </ul>
żyrandol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• żyrandol jest rozbity: pomówienia</li> <li>• żyrandol jest źle umocowany: samotność z powodu egoizmu</li> <li>• żyrandol jest zgaszony, nie działa: choroba kogoś z rodziny</li> </ul>

Tabela 113

Interpretacja. Kategoria Rośliny

kategoria: rośliny	opis znaczenia
grzyb	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grzyb : procesy życiowe, które są złe, prowadzą do problemów</li> <li>• borowik lub prawdziwek: zdrowie</li> <li>• trujące grzyby: obawa przed podstępem nieuczciwych ludzi</li> <li>• grzyby wyrastające z ziemi: trwałe szczęście</li> <li>• czerwony muchomor jest bez kropek: niespodzianka, dla samotnych rychły związek</li> </ul>
jabłko	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jabłko: symbol życia płodność, miłość, nieśmiertelność</li> <li>• czerwone jabłko: miłość</li> <li>• zielono-czerwone jabłko: męzne życie</li> <li>• jabłko robaczywe, zgniłe: zdrada</li> </ul>
kaktus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kaktus: ukryte zapasy energii życiowej, osamotnienie</li> <li>• mały kaktus: drobne wady i nietolerancję wobec innych, małostkowość</li> <li>• duży kaktus: nieprzyjemne plotki</li> <li>• kaktus z ceną: nieszczęście</li> <li>• kwitnący kaktus: trudności w ważnych sprawach</li> <li>• więdnący kaktus: koniec plotek i pomówień</li> </ul>
kolec	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kolec: wydzźwięk erotyczny, nie należy podejmować decyzji</li> </ul>
koniczyna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• koniczyna o czterech liściach: szczęście</li> <li>• koniczyna o trzech liściach : zaburzenia psychiczne</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• koniczyna wokół domu: szczęście</li> </ul>
ogród kwiatowy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wzrost, rozwój duchowy, nieoczekiwane rezultaty starań rysującego („co posiejesz to zbierzesz”)</li> </ul>
ogród warzywny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nieoczekiwane rezultaty starań rysującego („co posiejesz to zbierzesz”)</li> <li>• podlewanie ogrodu: o niektóre strefy życia trzeba zadbać</li> <li>• pielenie ogrodu: pozbycie się przez rysującego wybranych osób i spraw z życia („oddzielić ziarno od plew”)</li> </ul>
perz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• perz: upór, samozaparcie, toksyczni ludzie i uciążliwe znajomości</li> <li>• perz kwitnie: siła, odwaga, wielkie możliwości, samozaparcie w niszczeniu wrogów</li> <li>• perz rosnący na pustyni lub na skałach: symbol wytrwałości w działaniu</li> </ul>
rośliny zimozielone	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rośliny zimozielone: wieczność, harmonia, lojalność i trwałość</li> </ul>

Tabela 114

Interpretacja. Kategoria Tekst

kategoria: tekst	opis znaczenia
napisy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nie muszą wcale znaczyć tego co ze sobą niosą znaczeniowo, mogą być czymś w rodzaju manifestu, chęcią zwrócenia uwagi na „sprawę”</li> </ul>
fragmenty tekstu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mogą mieć znaczenie symboliczne ( modlitwa, medytacja)</li> <li>• są wynikiem natręctw- „tekst za mną chodzi”</li> <li>• są wynikiem wspomnień</li> </ul>
litery	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "A" : dobry początek we wszystkich przedsięwzięciach, symbol początku (matki), przewodzenia, władzy oraz indywidualizmu</li> <li>• skreślone "A": plan się nie powiedzie</li> <li>• zamazana litera "A": wątpliwości</li> <li>• numer domu lub mieszkania z „A”: przyjaźnie i sympatie</li> <li>• „B”: zbytne wycofanie, strach przed wykluczeniem</li> <li>• „D”: żywotność, żywioł i wzrost</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dużo liter "D": kłopoty natury materialnej i ograniczenie w rozwoju</li> <li>• „E”: połączenie między ciałami i duchowymi obszarami, brak świadomości ciała i problemy z umysłem oraz logiką</li> <li>• dużo liter „E”: ciekawość życia, dociekliwość, tendencja do wpadania w kłopoty i kompleksy</li> <li>• „I”: połączenie świata zewnętrznego i wewnętrznego, nowe nadzieje</li> <li>• dużo liter "I": brak motywacji do działania</li> <li>• litery w kolejności alfabetycznej: chęć uporządkowania spraw i naprawienia strat</li> </ul>
podpis własny, autograf	<ul style="list-style-type: none"> <li>• chęć podpisania się pod dyskusją lub stwierdzeniami, które właśnie słyhać w tle</li> <li>• w dużej ilości: narcyzm i małostkowość</li> <li>• podpis nieczytelny, pisanie swojego podpisu: kontrolowanie postępowania tak, aby uniknąć nieprzewidzianych komplikacji i błędów, sprawy sądowe</li> </ul>
imię	<ul style="list-style-type: none"> <li>• imię, pisanie swojego imienia: oczekiwanie na honor lub pochwałę</li> <li>• pisanie zmienionego dla siebie imienia: samotność</li> </ul>
szlaczki/ bazgroły	<ul style="list-style-type: none"> <li>• szlaczki, bazgroły: niewielka szansa na załatwienie spraw</li> </ul>
kropki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kropka: czas na dokończenie ważnych spraw, podpisanie dokumentów</li> <li>• dużo kropek: rutyna, nuda</li> <li>• trzy kropki: ciąg dalszy działań należy od nas</li> </ul>

Tabela 115

Interpretacja. Kategoria Ubrania

kategoria ubrania/odzież	opis znaczenia
sukienka/suknia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sukienka: oznacza ochronę, funkcję społeczną, uczucia i osobiste intencje</li> <li>• ładna sukienka: szczęście i sukces</li> <li>• brudna sukienka: kłopoty i agresja wobec innych</li> <li>• plamy na sukience: szkody dla honoru</li> <li>• rozdarta sukienka: skłonność do złośczenia się</li> <li>• suknia z trenem: małżeństwo dla osób w średnim</li> </ul>

	<p>wieku</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• złota sukienka: piękne obietnice bez pokrycia</li> <li>• czerwona sukienka: pycha i arogancja</li> <li>• żółta sukienka: przebiegłość</li> <li>• zielona sukienka: spełnienie marzeń</li> <li>• czarna sukienka: problemy</li> <li>• szara sukienka: ciężka praca</li> <li>• biała sukienka: dobra wiadomość, ślub</li> <li>• wiele własnych sukienek: niespełnione nadzieje i rozczarowania</li> </ul>
kołnierz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kołnierz: honory, które krępują</li> <li>• czysty kołnierz: załatwianie ważnych spraw</li> <li>• biały kołnierz ucznia: skłonność do ulegania nakazom i zakazom</li> <li>• sztywny kołnierzyk: pycha</li> </ul>
ubranie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ubranie: pancerz ochronny, osłaniający prawdziwe uczucia i myśli</li> <li>• brak części ubrania: obawa przed zdemaskowaniem, słabościami</li> <li>• mężczyzna w kobiecym ubraniu: tęsknota za złagodzeniem męskiego wizerunku</li> <li>• kobieta w męskim ubraniu: chęć zademonstrowania cech męskich takich jak: stałość, energia, zdolności organizacyjne, umiejętność dowodzenia</li> <li>• osoba przebrana za inną osobę: silne utożsamianie się z rysowaną osobą, autoidentyfikacja</li> <li>• naga postać: otwartość, ale także przyznanie się do swoich potrzeb seksualnych, fałsz w kontaktach społecznych</li> <li>• ubranie w kropki lub w groszki: tęsknota za beztroskimi czasami młodości lub dzieciństwa</li> <li>• odzież czerwona : pragnienia zmysłowe, tęsknota za ukochaną osobą i potrzeby erotyczne</li> <li>• odzież w ciemnych odcieniach czerwieni: powściągnięta lub skrywana namiętność i chęć wzbudzenia „poważniejszego” zainteresowania</li> <li>• odzież różowa : pragnienie bliskości osoby, którą kochasz, zabiegasz o jej uwagę i sympatię</li> <li>• odzież zielona: symbolizuje powagę i potrzebę bezpieczeństwa</li> <li>• odzież jaskrawo zielona: niebezpieczeństwo, które wydaje się groteskowe</li> <li>• odzież niebieska: symbol matki, macierzyństwo, możliwe kłopoty z oddychaniem</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• odzież błękitna : poważny związek i dyscyplinę, szlachetność, w dzieciństwie niedotlenienie mózgu</li> <li>• odzież turkusowa : kreatywność połączona ze zdolnościami interpersonalnymi</li> <li>• odzież jasno pomarańczowa: przyjemność w każdym zakresie, choroby tarczycy, niezaspokojone potrzeby seksualne</li> <li>• odzież żółta: symbol ojca, cała postać na żółto symbolizuje pasywność</li> <li>• odzież brązowa: szukanie bezpieczeństwa i odrzucenie wszelkich ekstremalnych preferencji, spokój i zachowawczość</li> <li>• odzież czekoladowa i miedziana: elegancja, szlachetne potrzeby, wymagający styl życia i pragnienie luksusu</li> <li>• odzież szara: skromność przeciwstawiona ostentacji</li> <li>• odzież biała: barwy ochronne</li> <li>• odzież czarno-złota: chęć zwrócenia na siebie uwagi</li> <li>• odzież w pastelowych kolorach: tolerancja</li> <li>• kolorowe ubrania: skłonność do uległości wobec innych</li> <li>• domowa odzież: przytłoczenie terażniejszością</li> <li>• odzież, która jest za krótka: tęsknota za miłością i bezpieczeństwem</li> <li>• rysujący ma dziurę w ubraniu: oszustwa w wyniku których można stracić majątek, próżne wysiłki, zbytnia ciekawość</li> </ul>
mankiety	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mankiety: grzeczność</li> <li>• rysujący lub ktoś inny w ubraniu z mankietami: dumna i zarozumiałość</li> <li>• mankiety są czyste, śnieżnobiałe: korzyści zawodowe lub materialne, zaszczyty, wysoki urząd</li> <li>• mankiety są brudne: trudności w pracy albo finansowe, także uszczerbek autorytetu, separacja</li> <li>• mankiety są podarte: straty finansowe na skutek oszustwa</li> <li>• mankiety są za krótkie: utrata pracy</li> </ul>
mundur/uniform	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mundur/uniform: konflikt rozwiązywany siłowo</li> <li>• rysujący nosi mundur/uniform: chęć wywierania dobrego wrażenia na innych które się nie udaje</li> <li>• odzież wojskowa (poza mundurem): pragnienie przyjaźni i utrzymywania z kimś bardzo bliskich relacji</li> <li>• czapka wojskowa: czas na zmiany priorytetów</li> </ul>

liberia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• liberia: denerwująca, uciążliwa sprawa albo bezsensowne wydatki</li> <li>• rysujący nosi liberię: szczególne wyróżnienie, uznanie szefa, służalczość</li> </ul>
buty	<ul style="list-style-type: none"> <li>• buty: oznaczają pozycję społeczną i ruchy związane z karierą lub ogólnie energicznym życiem</li> <li>• duże buty: duże kroki, ale nieadekwatne do sprawy</li> <li>• buty siedmiomilowe: bezmyślność</li> <li>• nowe buty: daleka podróż i powodzenie w życiu</li> <li>• stare buty: zostaniesz oszukany</li> <li>• kupowanie butów: nowe obietnice</li> <li>• mokre buty: choroba</li> <li>• dziurawe buty: straty materialne</li> <li>• bose nogi bez butów: zaszczyty i wyróżnienie</li> <li>• naprawianie butów: kłótnia</li> <li>• czyszczenie butów: zabawa i wesele</li> <li>• buty w koszu na śmieci: kłopoty i nieporozumienia</li> <li>• czarne buty: kłopoty z powodu oszustwa</li> <li>• czarne lakierki: choroba lub żałoba</li> <li>• niemodne buty: rozczarowanie</li> <li>• wysokie buty: brak umiejętności dostosowania działania do rodzaju problemu</li> <li>• zdejmowanie butów: chwilowa rezygnacja z dążenia do celu</li> <li>• inni mają buty, a ty ( ktoś ) nie: niemożność moralnego przystosowania się</li> </ul>
sznurowadła	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sznurowadła: namiętny romans</li> <li>• kolorowe sznurówki: szalony romans</li> <li>• białe sznurowadła: trwałe, szczery związek</li> <li>• sznurówki czarne: koniec związku, rozstanie</li> <li>• sznurować buty: wysiłki zostaną zauważone i docenione</li> <li>• rozwiązane sznurówki: brak uwagi dla najbliższych</li> <li>• podarte lub stare sznurowadła: kłopoty przez pochopne działania</li> <li>• kilka par sznurówek: nieprzyjemności</li> <li>• nowe sznurówki: wrażliwość, przejmowanie się jakąś nieistotną sprawą</li> </ul>
torebka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• torebka: dbałość siebie</li> <li>• ładna torebka: otrzymanie ciekawej, inspirującej wiadomości</li> <li>• torebka pusta: czas oszczędzania</li> <li>• torebka czerwona: powodzenie w sprawach serco-</li> </ul>



	<p>wych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kilka torebek: konieczność zajmowania się sobą, niż innymi</li> <li>• torebka foliowa: bałagan życiowy</li> </ul>
garnitur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• garnitur: sztywne, wrogie i konserwatywne życie (ważny jest kolor rysowanego garnituru)</li> </ul>
bielizna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bielizna: seksualność i intymność</li> <li>• bielizna erotyczna: pielęgnowanie swojej seksualności</li> <li>• niechlujna lub brudna bielizna: tłumienie seksualności (interpretujemy rysunek poprzez użyte kolory i wzory)</li> <li>• biała bielizna: czystość i dziewictwo</li> <li>• czerwona i czarna bielizna: symbolizuje uwodzenie</li> </ul>
kamizelka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kamizelka: nieświadome i wewnętrzne potrzeby seksualne</li> </ul>
skarpetki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• skarpetki: przestrzeganie podstawowych wartości (dekalog)</li> <li>• skarpetki na mocno wyeksponowanych nogach: erotyka</li> <li>• skarpetki z dziurami: niepewność i chaos codziennego życia, ubóstwo, oszustwo „ ktoś kogoś puścił w skarpetkach”</li> </ul>
piżama i koszula nocna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• piżama i koszula nocna: relaks i otwartość</li> </ul>
welon	<ul style="list-style-type: none"> <li>• welon: tajemnica ukrywana przed innymi</li> </ul>
sweter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pulower: potrzeba emocjonalnego ciepła</li> <li>• sweter wełniany: symbolizuje miłe chwile</li> <li>• duży ciepły sweter wraz ze skarpetami na stopach: symbolizuje „ciepło domowego ogniska”, chęć nieformalnego zaznaczenia swojej obecności</li> <li>• sweter stary i zniszczony: wskazuje na braki w korzystaniu własnego potencjału i talentów</li> <li>• noszenie cudzego swetra: ten ktoś jest dla rysującego idolem</li> <li>• męski sweter: sygnalizuje brak charakteru i umiejętności samodzielnego podejmowania decyzji</li> <li>• damski sweter: symbolizuje utracone nadzieje, które rysujący pokładał w partnerce, partnerze</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brudny sweter: problemy finansowe i zdrowotne</li> <li>• obcisły, za mały sweter: ograniczenia w myśleniu i działaniu</li> </ul>
płaszcz/ kurtka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• płaszcz: potrzeba chronienia się w sensie fizycznym lub emocjonalnym</li> <li>• peleryna: duchowa ochrona wiary</li> <li>• płaszcz nieprzemakalny: potrzeba ochrony przed atakami emocjonalnymi innych ludzi</li> <li>• kurtka : ukrywanie uczuć</li> <li>• kożuch : obawa przed utratą wiary</li> </ul>
szalik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• szalik: ciepłe, ale nadmiernie bliskie relacje, które krępują swobodę</li> </ul>
rękawiczki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rękawice: potrzeba ochrony</li> <li>• rękawiczka: kłótnie ( rzucić komuś rękawicę), lenistwo (ktoś „nie chce sobie pobrudzić rąk”)</li> </ul>
krawat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• krawat: symbol poprawności i dobrego zachowania</li> <li>• kolorowy krawat: interpretacja zgodna ze znaczeniem koloru</li> </ul>
koszulki/bluzki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• koszulki i bluzki: tu interpretujemy rysunek poprzez użyte kolory i wzory</li> </ul>
spodnie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spodnie: erotyczne życzenia</li> <li>• wąskie spodnie: afirmacja i radość z własnego ciała</li> </ul>
ubrania robocze	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ubrania robocze: praca i wysiłek</li> </ul>
stroje kąpielowe/kąpielówki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stroje kąpielowe i kąpielówki: tęsknota za bezpośrednim kontaktem</li> </ul>
szlafrok	<ul style="list-style-type: none"> <li>• szlafrok: symbolizuje oczyszczenie</li> </ul>

Tabela 116  
Interpretacja. Kategoria Warzywa

kategoria: warzywa	opis znaczenia
cebula	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cebula: złożoność spraw, wielowarstwowy wątek kłótni, objawienie</li> <li>• dużą ilość cebuli: inni zazdroszczą rysującemu sukces</li> </ul>

	cesu
kartofle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kartofle: życiowa dojrzałość, pełen cykl życia, szybkie przemijanie</li> <li>• ładne, dorodne ziemniaki: niedostatek i bieda</li> <li>• małe i niewyrośnięte ziemniaki: przyływ gotówki</li> </ul>

Tabela 117

Interpretacja. Kategoria Zabawki

kategoria: zabawki	opis znaczenia
lalka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lalka : wewnętrzne dziecko (swoboda i wolność od odpowiedzialności) i potrzeba pociechy</li> <li>• lalka rysowana przez kobietę: powiększenie rodziny</li> <li>• kukiełka, lalka na sznurkach: autor czuje się lalką pociąganą za sznurki marionetką przy stole negocjacyjnym</li> </ul>
pajac	<ul style="list-style-type: none"> <li>• płytkie podejście do życia i lekkomyślność, niskie poczucie własnej wartości, najwyższy czas, aby dorosnąć i dojrzeć, należy ufać swojej intuicji</li> <li>• wielu pajaców: brak zrozumienia u przyjaciół</li> </ul>
zabawka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kłopoty w małżeństwie, nowa przyjaźń, tęsknota za beztroskim życiem</li> <li>• popsute: choroba, brak odpowiedzialności za własne postępowanie</li> </ul>
maskotka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• maskotka: pamięć krzywd z dzieciństwa</li> <li>• maskotka jest zniszczona lub podarta: wspomnienia niepokojących sytuacji z dzieciństwa</li> </ul>

Tabela 118

Interpretacja. Kategoria Zbiorniki Wodne

kategoria: zbiorniki wodne	opis znaczenia
morze	<ul style="list-style-type: none"> <li>• morze: nadchodzą zmiany</li> <li>• płynąć przez morze: ryzyko podejmowane świadomie</li> <li>• kąpać się w morzu: odpoczynek po obowiązku, oczyszczenie duszy i ciała, pozbycie się problemów, oczyszczenie z negatywnych doświadczeń i wspo-</li> </ul>

	<p>mnień</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pływać w morzu: siła, potęga i moc rysującego</li> <li>• tonąć w morzu: nieszczęście na własne życzenie</li> <li>• spokojne morze: okiełznany żywioł</li> <li>• wzburzone morze: problemy wywołane przez samego siebie, należy być wytrwałym</li> <li>• spienione morze: iluzja przesłania prawdziwy obraz rzeczywistości</li> <li>• morze pełne spokojnych fal: zmiany, powodzenie w interesach</li> <li>• morze z czystą, przejrzystą wodą: radość i spokój</li> <li>• morze z brudną wodą: choroba</li> <li>• morze pełne ryb: dostatek, bogactwo</li> <li>• spacer brzegiem morza: tęsknota i nostalgia</li> <li>• płytkie morze: asekuranctwo w życiu</li> <li>• widzieć statek na morzu: wzbogacenie się</li> <li>• widzieć okręt na morzu: plany są dobre, ale należy je przemyśleć</li> <li>• pirat, rozbójnik: cierpliwość zostanie nagrodzona sukcesem</li> <li>• bitwa morska: zadowolenie z interesów</li> </ul>
łódź	<ul style="list-style-type: none"> <li>• łódź ratunkowa: konsekwencje popełnionej głupoty, oczekiwanie pomocy i dawanie opieki innym</li> <li>• rysujący jest w łodzi ratunkowej, albo obok niej: kontrola nad swoim życiem, asekuracja</li> </ul>

Tabela 119

Interpretacja. Kategoria Zdarzenia Nadprzyrodzone

kategoria: zdarzenia i istoty nadprzyrodzone	opis znaczenia
anioł	<ul style="list-style-type: none"> <li>• anioł: szukanie pomocy w wyjściu z chwilowych kłopotów, dobroć i szczęście</li> <li>• anioł, z którego promieniuje światło i ciepło: pomyślne wydarzenia rodzinne, spadek, ale nie zawsze materialny</li> <li>• anioł z rozpostartymi skrzydłami: należy uporządkować swoje sprawy sercowe</li> <li>• fruujące anioły : odpoczynek, szczęśliwe życie i radość</li> <li>• rysowanie samego siebie w roli anioła: miłość i przyjaźń ważnej dla osoby rysującej</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• iść gdzieś z aniołem: korzystny interes z przyjacielem, powodzenie i harmonia</li> </ul>
aureola	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aureola ( rysujący ma aureolę): teraz cierpienie, potem nadejdzie szczęście, załatwienie spraw i kłopotów</li> <li>• aureola ( postać ma aureolę): niezwykle ważna osoba dla rysującego, wybaczenie, zgoda</li> </ul>
czarownica/wiedźma	<ul style="list-style-type: none"> <li>• czarownica: symbol surowej matki (Matki Ziemi), która z jednej strony wychowuje, a z drugiej kusi i karze, zła, z jednej strony mądra z drugiej strony zła</li> <li>• czarownica: ulokowane w świadomości lęki u mężczyzn przed kobietami i wyobrażenia irracjonalne</li> <li>• czarownica ma postać rysującego: chęć dominowania nad innymi i wiara w to, że rysujący posiada zdolności do szkodzenia lub służenia innym</li> <li>• czarownica na miotle: porażki w sferze zawodowej, jak i prywatnej</li> <li>• wiedźma: symbol matki przed którą czujemy respekt i którą, radzi jak żyć</li> <li>• wiedźma jest w towarzystwie czarnego kota: pojawienie się nieprzychylnych osób</li> <li>• piękna i młoda wiedźma: kobiety- w związku pojawi się trzecia osoba, mężczyźni- nieodpowiednia partnerka życiowa</li> </ul>
błyskawica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• błyskawica która rozświetla niebo : nagłe oświecenie, spontaniczne natchnienie</li> <li>• błyskawica która zagraża: strach przed zemstą losu, karą</li> <li>• błyskawica i piorun: korzystne zmiany</li> <li>• błyskawica na tle niebieskiego nieba: dobro</li> <li>• błyskawica na tle ciemnych chmur: smutek albo szczęście po trudnościach</li> <li>• błyskawica nad głową rysującego: radość i zysk</li> <li>• piorun z błyskawicą uderzył w dom rysującego: utrata własności i życia</li> <li>• błyskawica po prawej stronie rysunku: niecierpliwe oczekiwanie na sukces</li> <li>• błyskawica po lewej stronie rysunku: fortuna</li> <li>• błyskawica po środku rysunku: niewidoczne szczęście</li> <li>• błyskawica na dole rysunku: szczęście dotyczy przyziemnych spraw</li> </ul>

--	--

Tabela 120

Interpretacja. Kategoria Zdarzenie

kategoria: zdarzenie	opis znaczenia
pożar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pożar: to, co codzienne i nienaruszalne może się zmienić</li> <li>• pożar domu rodzinnego: nieprawidłowe relacje w rodzinie, zły jest w domu lub poza nim</li> <li>• gaszenie pożaru tylko przez rysującego: odwaga, ale z zależności od ilości płomieni może świadczyć też o beznadziejności działania w pojedynkę</li> <li>• pożar lasu: działania rysującego wywołują cierpienia innych</li> </ul>
armia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• armia, wojsko: rewolucyjne zmiany w życiu</li> <li>• rysujący idzie koło armii: otwarcie na wielkie doświadczenia</li> <li>• maszerujące wojsko: strach, strata i nędza, utrata członków rodziny</li> <li>• pokonana armia, wojsko: sukces zawodowy, mobilizacja do dalszej pracy</li> </ul>
ciąża	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ciąża własna: nowe plany</li> <li>• kobieta w ciąży: szczęście materialne</li> <li>• mężczyzna w ciąży: zamknięcie jakiegoś etapu w życiu</li> <li>• ciężarna kotka: zmienne nastroje i kłopoty w realizacji planów</li> <li>• ciężarna suczka: dobre kontakty z rodziną lub znajomymi</li> </ul>
kraksa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kraksa: niepotrzebna i bezowocna podróż, straty finansowe</li> </ul>
mecz/boisko	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mecz/boisko: walka, ale w efekcie nieprzyjemności</li> </ul>

Tabela 121

Interpretacja. Kategoria Zjawiska Przyrodnicze

kategoria: zdarzenia przyrodnicze	opis znaczenia

chmury	<ul style="list-style-type: none"> <li>• chmury: oznaczają uczucia religijne, ukrycie się za jakąś osobą</li> <li>• burzowe chmury: niepowodzenia i zniszczenia</li> <li>• chmurki bałwanki: radość</li> <li>• białe obłoki: beztroska</li> <li>• chmury jasne: przyjemne życie</li> <li>• ciemne chmury: depresja, pesymistyczne wydarzenia</li> <li>• chmury pędzone przez wiatr po niebie: niepowodzenia szybko przeminą</li> <li>• chmury czarne i deszczowe: zmartwienia</li> <li>• chmury żółte: przeszkody na drodze do realizacji osobistych celów</li> <li>• różowe chmury: przyszłość pełna szczęścia i słońca</li> <li>• jasne niebo zaciąga się ciemnymi chmurami: zaciemnienie jasnych sytuacji</li> <li>• z chmur pada deszcz: kłopoty i choroby</li> <li>• przejrzyste chmury, przez które wygląda słońce: sukces po długim kłopotcie</li> <li>• chmury w połączeniu z jasnymi gwiazdami: krótka przyjemność i niewielki postęp w ważnych sprawach</li> </ul>
lód	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lód: niebezpieczeństwo, chłód wobec innych, samotność</li> <li>• lód na wodzie (rzece, jeziorze, kałuże): zamrożone plany i działania</li> <li>• śnieg i lód: przeszkody wszelkiego rodzaju</li> <li>• topniejący lód: koniec wygody</li> <li>• lodowe kwiaty na oknie: zagrożona miłość</li> </ul>
niebo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niebo: marzenia wszystkim tym, co niezwykle i nieosiągalne</li> <li>• czyste, błękitne niebo: radość i pomyślność</li> <li>• płomieniste niebo: pomyślność</li> <li>• brzydkie, zachmurzone niebo: smutki i rozczarowania</li> <li>• ciemne niebo: niebezpieczeństwo</li> <li>• czerwone niebo: kłótnie</li> <li>• nocne niebo: miłość, namiętne chwile, rychłe małżeństwo</li> <li>• niebo z gwiazdami: spełnienie marzeń</li> <li>• z nieba spadają pioruny: wspaniały pomysł na rozwiązanie problemów</li> </ul>

Tabela 122

## Interpretacja. Kategoria Znaki Symbole

kategoria: znaki, symbole	opis znaczenia
bandera	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bandera: oczekiwanie na wiadomość z daleka, tęsknota</li> <li>• bandera podniesiona: nadzieja i dobra nowina</li> <li>• bandera opuszczonej: strata i rozczarowanie</li> </ul>
banknoty	<ul style="list-style-type: none"> <li>• banknoty: symbol czasu, energii życiowej</li> </ul>
drogowskaz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• drogowskaz strzałka: kierunek podążania zarówno w pracy jak i w życiu</li> <li>• drogowskaz: długa droga poprzetykana manowcami</li> <li>• zamazany drogowskaz: błędna droga</li> <li>• rysujący przed drogowskazem: nie wolno odrzucać dobrych rad</li> <li>• ktoś inny, niż rysujący trzyma drogowskaz: życzliwa osoba podpowiada co robić ze swym życiem</li> <li>• złamany drogowskaz: samosterowność w życiu i pracy</li> </ul>
flaga	<ul style="list-style-type: none"> <li>• flaga: symbol przynależności krajowej, idealizm, paśja</li> <li>• czarna flaga: nieszczęście, smutek, spór</li> <li>• czerwona flaga: witalność i energia, zło</li> <li>• biała flaga: szczęśliwe wydarzenie, zysk</li> <li>• kolorowa flaga: radości w najbliższej przyszłości</li> </ul>
znaki drogowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• znaki drogowe: ktoś doświadczony udzieli cennej rady i podpowie, w którą stronę iść, ale uwaga mogą to być manowce</li> <li>• znaki drogowe: niosą ze sobą informacje, które oznaczają w rzeczywistości np.stop</li> </ul>
znaki na piasku	<ul style="list-style-type: none"> <li>• znaki na piasku: ukrywana przygoda miłosna</li> <li>• znaki na piasku: nietrwała, a więc nie warta uwagi, informacja „ i tak wiatr porwie piasek”</li> </ul>
zaczek pocztowy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• znaczek pocztowy: nierozwiązane sprawy</li> <li>• znaczek pocztowy ze stemplem pocztowym: zaskakujące wiadomości dla rysującego</li> </ul>



Tabela 123

## Interpretacja. Kategoria Zwierzęta

kategoria: zwierzęta rodzaj narysowanego zwierzęcia trzeba rozumieć prawie dosłownie (zgodnie z archetypem)	opis znaczenia
ogólnie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zwierzę narysowane samotnie po lewej stronie kartki: przeszłość</li> <li>• zwierzę narysowane samotnie po prawej stronie kartki: przyszłość</li> <li>• małe zwierzę: lęk przed tym, co nieznanne lub niezależne od rysującego</li> <li>• ogromne zwierzę na całej stronie: uosobienie siebie lub kogoś innego w postaci opisanego niżej zwierzęcia</li> <li>• zwierzęta uosabiające rodzinę : interpretacja zgodna z rysunkiem rodziny</li> </ul>
baran	<ul style="list-style-type: none"> <li>• baran: władczość, męskość, wytrwałość, witalność i siła, przyszłość wypełniona sukcesami, powodzeniem i szczęściem</li> <li>• pasący się na łące baran: pomoc od wpływowych przyjaciół</li> <li>• stado baranów: dobra sytuacja materialna i wielkie bogactwo</li> </ul>
biedronka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• biedronka: szczęście i sukcesy</li> <li>• biedronka na kwiatku: niezapomniane przeżycie</li> <li>• biedronka w locie: szczęście ucieka przed nosa</li> </ul>
bocian	<ul style="list-style-type: none"> <li>• narodziny dziecka, idei. potrzeba wsparcia z powodu braku zaufania rysującego do siebie</li> </ul>
byk	<ul style="list-style-type: none"> <li>• byk : potęga i siła</li> </ul>
centuar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poczucie bycia niepełną osobą, połączenie wyższych i niższych aspektów jaźni</li> </ul>
delfin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• posłaniec duchowy z informacją</li> </ul>
dinozaur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dinozaur: stereotypowe i dawne poglądy i idee</li> <li>• rysujący jest obok dinozaura lub przed nim ucieka: lęk przed przewagą fizyczną innych</li> </ul>

dżdżownica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dżdżownica: regeneracja</li> <li>• wiele dżdżownic: wielki szacunek dla swych osiągnięć, fałszywi przyjaciele</li> <li>• gąsienica: rysujący czeka na swoją przemianę, realizacja idei która zmieni się w coś pięknego („motyla”)</li> </ul>
gęś	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gęś: skłonność do głupich żartów („głupia gęś”)</li> <li>• złota gęś: przyływ gotówki</li> </ul>
gołąb	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uniwersalny symbol pokoju i duchowości ( gołąbek pokoju), świętość</li> <li>• dwa gołąbki: miłość, partnerstwo</li> </ul>
goryl	<ul style="list-style-type: none"> <li>• siła i energia, inteligencja</li> <li>• małpa: powtarzanie, naśladowanie innych</li> </ul>
homar/krab	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z wierzchu twardy w środku czuły i emocjonalny</li> </ul>
indyk	<ul style="list-style-type: none"> <li>• obfitość, błogosławieństwo</li> </ul>
jastrząb	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poświęcenie i wytrwałość</li> </ul>
jaszczurka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zdolność do ucieczki, przeobrażania się, umiejętność kamuflowania się</li> </ul>
jeleń	<ul style="list-style-type: none"> <li>• symbol pieniędzy, spokój i niezależność</li> </ul>
kaczka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• symbol związany z czakrą gardła, przywiązanie do rodziny, nie podejmowanie się problemami („spływa jak po kaczce”)</li> </ul>
kanarek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• symbol związany z czakrą splotu słonecznego, śpiewający posłaniec, pogodny nastrój</li> </ul>
kangur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• skakanie z miejsca na miejsce, niestabilny i nieprzewidywalny efekt działań rysującego</li> </ul>
kogut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pewność siebie i odwaga, potrzeba poinformowania całego świata o swoich poglądach, nadzieja na dobry dzień</li> </ul>
koń	<ul style="list-style-type: none"> <li>• koń: siła i wolność, nieodpowiednia reakcja („rzeć jak koń”), otrzymanie prezentu który jest bezwartościowy dla rysującego („darowanemu koniowi nie zagłada się w zęby”)</li> <li>• dziki koń: intuicyjnie wyczuwana wiadomość</li> <li>• pegaz: wiadomość z zaświatów</li> <li>• koń wyścigowy: wiadomość oczekująca natychmiastowej odpowiedzi</li> <li>• czarny koń: sprawa do pewnego wygrania („czarny koń zwodów”), smutna wiadomość</li> <li>• biały koń: wiadomość duchowa lub anielska</li> <li>• łaciaty koń: wiadomość skłaniająca rysujące-</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>go do kreatywnych zachowań</li> <li>koń innej maści: skłonność do niekonwencjonalnego rozwiązywania problemu</li> </ul>
kot	<ul style="list-style-type: none"> <li>kot: niezależność „chodzenie własnymi drogami”</li> <li>kot samiec: złośliwość i okrucieństwo („zabawa w kotka i myszkę”)</li> <li>kot z cechami kobiecymi ( rzęsy, wydatne policzki):seksowność ( „kocica”),</li> <li>ciężarna kotka: zmienne nastroje i kłopoty w realizacji planów</li> </ul>
koza	<ul style="list-style-type: none"> <li>zwinność („skakać jak koza”), brak kompromisu („uparty jak koza”)</li> </ul>
krokodyl/aligator	<ul style="list-style-type: none"> <li>podświadomy strach rysującego</li> </ul>
krowa	<ul style="list-style-type: none"> <li>symbol pierwotnych aspektów kobiecości, płodność, opiekuńczość. poddawanie kogoś ocenie („...to prawdziwa krowa; głupia jak krowa”)</li> </ul>
królik	<ul style="list-style-type: none"> <li>symbol płodności („mnożyć się jak króliki”)</li> </ul>
kurczak	<ul style="list-style-type: none"> <li>negatywne pobudzenie, strach</li> </ul>
kwoka	<ul style="list-style-type: none"> <li>przypomina o hierarchii w stadzie ( rodzina, praca) („stara kwoka”)</li> </ul>
lew	<ul style="list-style-type: none"> <li>odwaga, siła, nadrzędność(„król lew”), niebezpieczeństwo („wejść w paszczę lwa”), otrzymanie nienależnej części dóbr(„lwia część”)</li> </ul>
lis	<ul style="list-style-type: none"> <li>strach i przebiegłość</li> </ul>
motyl	<ul style="list-style-type: none"> <li>symbol duchowości, transformacji i zmiany</li> </ul>
mysz	<ul style="list-style-type: none"> <li>mysz: gdy rysuje kobieta to oznacza potrzebę <i>poczucia większej intymności</i></li> <li>myszy: zagrożenie celów życiowych, strata, praca, która pójdzie na marne</li> <li>myszy w domu: zmiana, która będzie wynikiem chaosu, dawny gość, powiększenie rodziny</li> <li>myszy biegające i bardzo żwawe: nie biegaj, zatrzymaj się, poobserwuj, a potem działaj</li> <li>myszy małe: złodziej</li> <li>myszy martwe: rozwiązanie problemów</li> <li>mysz w pułapce: problem odejdzie w zapomnienie, medal za zasługi</li> </ul>
niedźwiedź	<ul style="list-style-type: none"> <li>zaufanie do samego siebie swoich sił i pewności osiągnięć</li> </ul>

orzeł	<ul style="list-style-type: none"> <li>• symbol jasnowidzenia, mądrości i wolności</li> </ul>
ośmiornica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niepotrzebne zajmowanie się kilkoma rzeczami naraz</li> </ul>
owad/komar/mucha/insekt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• irytujące zachowania innych, żerowanie na innych („krwiopijca”)</li> </ul>
pająk	<ul style="list-style-type: none"> <li>• osoba fałszywa, niebezpieczeństwo („wpaść w sieć”)</li> </ul>
pies	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wierność i oddanie („najlepszy przyjaciel człowieka, ”wierny jak pies”)</li> <li>• szczeniak: spontaniczność, niewinność, ufność, sympatia</li> <li>• dużo małych szceniąt: radość, wielu przyjaciół</li> <li>• ciężarna suczka: dobre kontakty z rodziną lub znajomymi</li> <li>• pies gryzie kości: życiem rysującego rząda podstawowe pragnienia i pierwotne instynkty</li> </ul>
pszczola	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oczekiwanie, że pracowitość zostanie nagrodzona („ pracowity jak pszczoła”), symbol człowieka dobrze zorganizowanego i działającego dla wspólnoty</li> </ul>
pszczoły	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rój pszczół: umocnienie miłości</li> <li>• rysujący otoczony rojem pszczół: radość płynąca z wielu źródeł</li> <li>• rysujący ucieka przed rojem pszczół: osaczenie przez innych</li> </ul>
ptak	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wolność ( ptak w klatce to uwięzienie i chęć uzyskania wolności)</li> </ul>
rekin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przebiegłość, atak</li> </ul>
robaki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• robaki: niechciana ciąża, wczesne zostanie ojcem, zgnilizna moralna</li> </ul>
ryba	<ul style="list-style-type: none"> <li>• symbol chrześcijaństwa</li> <li>• otrzymanie szansy („dać komuś wędkę”)</li> <li>• podstęp („coś mi tu śmierdzi”)</li> <li>• oziębłość („zimna ryba”)</li> </ul>
smok	<ul style="list-style-type: none"> <li>• symbol zwycięstwa nad złem</li> </ul>
sowa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zdolność widzenia w ciemności</li> <li>• mądrość, poszukiwanie rady u mądrej osoby</li> </ul>
ślimak	<ul style="list-style-type: none"> <li>• powolność i metodyczność („ślimacze tempo”, ’ślimaczyć się”)</li> </ul>
świnia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brud, sprośność, naganne zachowanie spo-</li> </ul>

	<p>łączne i moralne („pchać się do koryta”)</p>
tygrys	<ul style="list-style-type: none"> <li>• agresywność, nastawienie na zdobycie wszystkiego czego się chce, szybkość</li> </ul>
wąż	<ul style="list-style-type: none"> <li>• strach przed pokusą, niebezpieczeństwem lub seksualnością</li> <li>• walka z gadem: sprzeciw wobec nadchodzących zmian, konserwatyzm, stanie w miejscu zamiast rozwijać się</li> <li>• martwy wąż: rozwiązanie konfliktów oraz przewyciężenie wszystkich przeciwności losu jakie nas spotkają</li> <li>• wąż biały: świadczy o tym, że pomimo dobrych intencji i tak dojdzie do wielkiego nieszczęścia</li> <li>• wąż jasno brązowy: przedstawia obawę przed brakiem możliwości realizacji własnych marzeń i planów</li> <li>• wąż ciemno brązowy: dotyczy straty, która będzie miała destrukcyjny wpływ na różne obszary życia rysującego</li> <li>• wąż czarny: wizualizuje strach osoby rysującej przed konfrontacją z problemami</li> </ul>
wieloryb	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wieloryb: symbol wiary we własne siły i to, że można stać się kimś wielkim, przerysowana historia</li> <li>• atak wieloryba: oznacza, że osoba, którą ma się za przyjaciela, może próbować zaszkodzić rysującemu</li> </ul>
wiewiórka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wiewiórka: symbol rozwoju osobistego, zaradność („chomikowanie zapasów”)</li> <li>• dla osób samotnych: może zwiastować nie długą miłość i małżeństwo</li> <li>• dla osób będących w związku: może być zapowiedzią potomstwa</li> </ul>
wilk	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oznaka walki i pojawienia się skrajnych uczuć i sytuacji</li> <li>• atak wilka: obawa przed atakiem kogoś z otoczenia, kto będzie chciał zniszczyć istotną sprawę, plan i działania rysującego</li> </ul>
wrona	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zwiastun złych wieści i zdarzeń („ krakać jak wrona”)</li> </ul>

zając	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zając: symbol płochliwości i tchórzostwa</li> </ul>
zebra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• potrzeba kamuflacji, wtopienia się w tłum</li> </ul>
zwierzęta domowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zwierzęta domowe: oznaczają pomocnicze funkcje duszy. Mogą też wskazywać na uczucia seksualne albo brak czułości w życiu rysującego</li> </ul>
zwierzęta pociągowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zwierzęta pociągowe: do wykonania jest ciężka praca która przyniesie nieoczekiwane wysokie profity</li> <li>• martwe zwierzęta pociągowe: przerost obowiązków i zmęczenie</li> <li>• koń zaprzęgnięty do wozu: ktoś pomoże rysującemu w ciężkiej pracy, jednak rysujący nie odwdzięczy mu się za to w żaden sposób</li> </ul>
żaba	<ul style="list-style-type: none"> <li>• konieczność pośpiechu w wykonywaniu zadań („ bierz się w podskokach”</li> <li>• zdolność przekraczania wcieleń („ zaklęty w żabę”)</li> </ul>
żółw	<ul style="list-style-type: none"> <li>• powolność i chęć pozostawania w cieniu („... w skorupie”)</li> </ul>
żyrafa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• symbol czakry gardła, potrzeba komunikowania się</li> </ul>

