

Marijana Jazbec
predsednica društva
Radi pišemo z roko

Neža Mrevlje Matjaž Rušč

Pisanje z roko ima več učinkov na naše kognitivne funkcije. O pomenu te izvirne človekove večine pomenične grafologinje in forenzične preiskovalka pisav Marijana Jazbec kot predsednica društva *Radi pišemo z roko* vsako leto ozavešča tudi s projektom *Teden pisanja z roko*.

**Je v času informacijskih tehnologij
ohranjanje kulture pisana velik iziv?**

Psihologi in pedagogi poudarjajo, da je predvsem pri mladih pomembno najti ravnovesje med uporabo tipkovnice in pisanjem z roko. Danes vsi tipkamo in s tem nič narobe, saj prispeva k učinkovitosti, medtem ko je pisanje z roko povezano z izvirnostjo. Za večstranski razvoj osebnosti pa je pomembno oboje - učinkovitost in izvirnost. Z rednim ozaveščanjem o pomenu pisana z roko pa verjamem, da bo to postalo tudi del kulture komunikacije. Še vedno bomo tipkali, v določenih primerih pa bomo z roko napisali lepo sporočilo, kar bo izraz naših odnosov.

**Kakšne so posledice
izrinjanja ročnega pisana?**

Raziskav o dolgoročnih posledicah še nismo, zapisanih pa je veliko opozoril glede pretirane uporabe tipkovnice. Razvojna psihologinja dr. Simona Tancig omenja neposredno povezanost branja s pisanjem z roko. Opozarja, da pisanie z roko vpliva na bogastvo besedila. Pri pisaju z roko si več zapomnimo, zapisano besedilo bolje razumemo in uporabimo. V društvu Radi pišemo z roko so osredotočamo na preventivne programe, s poudarjanjem vloge pisana z roko pri krepitevi motoričnih spremnosti, spominu, pozornosti in ustvarjalnosti.

**Ali možgani delujejo kompleksnejše
pri pisaju z roko kot s tipkovnico?**

Nevroznanstveniki pravijo, da so vključena večja omrežja v možganih pri pisaju z roko kot s tipkovnico ter da se tako miselnimi procesi kakor tudi motorični sistemi v možganih aktivirajo na drugačen način, podobno kot pri meditaciji. Poleg tega pri pisaju z roko delujejo druga možganske področja. Ko tipkamo, vedno udarimo eno tipko, že oblikovana črka, pri pisaju z roko pa črke sami oblikujemo, čeprav večinoma podzavestno. Vse to omogoča živčne aktivnosti, ki upravljajo višje stopnje zaznavnih procesov, tako da gre za bolj opti-

malne pogoje za učenje kot pri tipkanju. Nevrolog dr. Blaž Koritnik pravi, da je pisanje z roko neposredno prelivanje misli v motorični program, ki vodi nastajanje črk, besed in stavkov. Ta povezanost miselnih procesov z gibanjem je za možgane izredno pomembna. Pisanie z roko tako spodbuja in krepi tudi druge možganske funkcije.

Kako pisanje z roko vpliva na ustvarjalnost? Raziskave kažejo, da med pisanjem z roko nastane več idej. Ustvarjalnost in kritično reševanje problemov pa sta pomembni kompetenci prihodnosti, saj četudi bodo roboti in avtomatizacija nadomestili marsikatero dela, nam bom ustvarjalnost ostala.

**Kako spretni so mladi
za pisanje z roko?**

O prednostih pisana z roko in tem, kako pomembno je, da mladi hrانjajo lepo in tekočo pisavo, ozaveščamo v Tedenu pisanja z roko. Pisava je izraz naših individualnosti, saj je ta neponovljiva, kar je eno od pomembnih dejstev tudi za mlade, ki si želijo prepoznavnost. Ima pa pisano z roko več pozitivnih učinkov, med drugim si tudi informacijo, zapisano na papir, veliko bolje zapomnimo. Zato ni naključje, da na predavanjih študenti zapiske še vedno delajo v zvezke. V ZDA so leta 2010 na številnih šolah opustili učenje pisanih črk, zdaj pa ugotavljajo, da je bila ta odločitev sprejeta prehitro, in učenje pisanih črk vracačo v učne programe. Poudariti moram, da pri nas situaciji v tem pogledu ni tako kritična. Nasprotno, med učitelji in starši je zaznati zavedanje o pomenu pisana na roko, da je to nekaj, kar moramo hrانiti zaradi tradicije in vrednot.

**Ste grafologinja, pisavo pogosto prebirate
tudi kot človekov psihološki barometer.** Pisava marsikaj pove o človeku in bolj ko se razlikuje od šolske pisave, bolj je za grafologe zanimiva. Za analizo potrebujemo vzorec, kar je običajno stran in pol napisanega besedila s podpisom. Pri tem je treba biti zadržan in natančen: pisalne poteze razlagamo glede na njihovo intenzivnost, pogostost in v odnosu z vsemi vidiki vzorcev pisave. Opazujemo številne pisalne poteze, od robov, pisalne linije, velikih začetnic do razmika med črkami, besedami in vrticami, naklonila ter dominantnosti posameznih con črk. Določene črke pa imajo še poseben pomen, kot je to recimo t, ki nam veliko pove. Glede na to, ki posamezniki zapiše vodoravné črke t, lahko

prebiramo njegove cilje. Nižje ko jo postavljamo na navpični črti, bolj praktične cilje ima, višje ko jo zarisuje, bolj so njegovi cilji dolgoročni, lahko celo vizionarski. Povedno je tudi velikost pisave. Ljudje z veliko pisavo in še posebno z nekoliko naklonila v desno so običajno ekstraverterani, dobrí komunikatorji in organizatorji, a niso natančni. In obratno, posamezniki z majhno pisavo in majhnimi velikimi začetnicami so pogosto bolj zaprti in z dobro koncentracijo. Okrašena pisava z velikimi zankami izraža osebo, ki ima rada pozornost, medtem ko šolska pisava kaže na ljudi, ki radi sledijo pravilom.

**Pisava se lahko spreminja zaradi različnih
vzrokov, lahko tudi zaradi bolezni.**

Kaj vse vpliva na spremembe v pisavi? Že samo razpoloženje spreminja pisavo. Če smo veseli ali evforični, je večja, če smo otočni, pa se zmanjša. Čeprav pisava z leti ohranja notranjo konsistentnost, se lahko zaradi bolezni, jemanja zdravil, poškodbe roke, bolezni živčnega sistema, problemov mišic in alkohola spremeni do neprepoznavnosti. Postane tresča in nečitljiva. Deprresa zmanjšuje velikost pisave in vpliva na horizontalno širjenje, alzheimerjeva bolezen pa povzroča čudne oblike črk, motenitem, dotikanje con, spremembe v smeri pisalnih potez in prefiram podprtovanje. Vse te težave lahko spremeno izkoristijo ponarejvalci podpisov na oporokah in podobnih dokumentih.

Kaj je za vas lepa pisava?

Sama sem zelo strpna do pisav, saj sem jih videla resnično veliko. Lepa pisava je vsaka, ki je tekoča, čitljiva in ritmična, kar pa je povezano tudi z vajo. Rada imam majhne pisave z močnim pritiskom, zanimive se mi zdijo velike pisave s čistimi ovali. Dobre so poenostavljene pisave ali pa take, kjer ni popolnega ravnovesja in v katerih cutim določeno razpoloženje. Zanimive so tudi okrašene, esterske pisave, ki mejijo na kaligrafijo.

**Kako pa je s pisanjem dnevnika
z roko v sodobnosti?**

Gre za vedno bolj aktualno stvar. Računalnik in telefon nista varni mesti za čuvanje skrivnosti. Zato je pisanje svojih misli, občutij in drugega v beležko edini zanesljiv medij, ki bo ostal samo zate. Pisano dnevnika je med mladimi še vedno prisotno. Pri pisaju z roko se misli upočasnijo in disciplinirajo. Preden besedilo napišemo z roko,

ga moramo domisliti in oblikovati, saj v tem primeru ne obstaja tipka za brisanje.

**Z roko napisana sporočila
so tudi bolj osebna.**

Drži, pisano z roko najpogosteje omenjamo prav v zvezi s pisanjem osebnih sporočil, pa naj gre za čestitke, vabila ... Včasih je vtič, da nas digitalizacija in automatizacija prehitava z vseh strani, zato poudarjam, kako je pomembno, da drugemu namenimo svoj čas tudi na tak način, da mu kaj napišemo in ga s tem razveselimo, mu izrazimo spoštovanje ali naklonjenost.

**Kako pogosto je priporočljivo
pisati na roke?**

Vsi dan. Veliko ljudi, med katerimi sem tudi sama, si svoje dnevne aktivnosti napiše v zvezek. Dan začnem s pisanjem z roko svojih tekočih zadolžitev in ciljev, profesionalnih in osebnih, kar priporočam tudi k večji organiziranosti in učinkovitosti. Tako imam več časa za ljudi in stvari, ki jih imam rada. Čas in pozornost sta danes vrednoti, hkrati pa sta tudi omejena, zato je treba z njima preudarno ravnati.

**V domovih za starele po Sloveniji izvajate
tudi program Urice pisana z roko za
starejše. Kakšni so učinki projekta?**

Pri tem projektu je pomembno dvoje. Z vavoranci vadimo finomotorične spremnosti, zato na srečanjih preprosto pisemo z roko, pa naj gre za računanje, zapisovanje pesmi ugank, narek ali pisanja po asocijacijah. Ni vedno pomembna vsebina pisana, temveč da to počnemo. Pri čemer pa ima naš program tudi socialni vidik. Udeleženci radi videjo, da pridevmo, in naša srečanja se velikokrat začnejo s pogovorom. Zanje je pomembno, da se juri kaj dogaja in imajo aktivnosti, še posebno tistim brez svojcev. Lep je občutek, da koga razveseliš.

**Lahko k hrانjanju kognitivnih sposobnosti
v starejši dobi veliko prispeva tudi redno
pisanje z roko?**

Strokovnjaki opozarjajo, da lahko veliko naredimo za vitalnost svojih možganov v vseh življenjskih obdobjih. Bolj ko jih izzivamo, bolje delujejo in dlje časa bodo vitalni tudi v starosti, pri čemer je pisanje z roko ena od takšnih spodbud. Pomembno je, da to svojo izvirno spremnost gojimo skozi vsa življenjska obdobja. Individualne razlike med starejšimi so odvisne prav od lastne aktivnosti, tudi rednega pisanja z roko. x