

Mandala

klucz do podświadomości

Kartka papieru, kolorowe kredki i odrobina luzu – tak niewiele trzeba, by znów poczuć dziecięcą radość tworzenia! **Spontaniczny rysunek pozwala wyrazić siebie i dotrzeć do tego, co skrywamy w najgłębszych zakamarkach duszy.**

TEKST: Anna Krasuska
KONSULTACJA: Agnieszka Czapczyńska, psycholog

Obraz w kształcie koła to prastara, istniejąca w każdej kulturze forma twórczej aktywności. Za pomocą obrazu-koła, czyli mandali, człowiek pierwotny wyrażał swoją jedność ze światem oraz wiarę w istnienie wyższego, kosmicznego porządku. A oddając się twórczej pasji, rozładowywał napięcie i oczyszczał umysł. Właśnie na tych dwóch przekonaniach – o wyjątkowym znaczeniu obrazu-koła i o uzdrawiającej roli twórczości – bazuje jedna z technik psychologicznych, tzw. praca z procesem.

– Za pomocą rysunku uwalniamy emocje, lepiej poznajemy siebie i świat, a w efekcie rozwijamy swoją osobowość – tłumaczy Agnieszka Czapczyńska, trenerka z warszawskiej fundacji Miejsce Kobiet.

Odrzuć głos krytyka

Na warsztaty prowadzone przez Agnieszkę przyszło 8 kobiet. Tematem spotkania są relacje w naszych związkach. Siadamy w kręgu na podłodze, na wygodnych poduchach, i z pewnym niepokojem zerkamy na leżące przed nami kolorowe kartony i pastele. Którą kartkę wybiorę? Jakie kredki? W głowie mam pustkę, nie potrafię rysować.

– To nie ma znaczenia. Tu nie jest potrzebny talent – uspokaja trenerka i prosi, byśmy zamknęły oczy. Zaczynamy od krótkiego ćwiczenia wyciszającego umysł. Chodzi o to, by zapomnieć o problemach, być tylko tu i teraz. Oddycham spokojnie. Pozwalam myślom przepływać swobodnie przez umysł, nie zatrzymując żadnej z nich.

– Ten wstęp jest bardzo ważny. Obraz ma powstać spontanicznie, bez udziału świadomości. Dlatego trzeba najpierw oczyścić pole z niepotrzebnych głosów, które każdy ma w głowie. Kulturowo jeste-

śmy nastawieni na świat zewnętrzny i nieustannie słuchamy swojego wewnętrznego krytyka, który podpowiada, co mamy robić i myśleć. Ważne jest więc, by poczuć swoje ciało, swoje emocje, określić miejsce, w którym aktualnie jestem. Dopiero w stanie takiego wyciszenia sięgamy po kredki – mówi Agnieszka.

Poczuj radość tworzenia

Zadziwiające, ale po tej krótkiej medytacji już bez wahania wybieram żółty karton. Niebieską kredką zaczynam kreślić koło. Najpierw niepewnie, po chwili nieco śmieiej. Sięgam po kolejne kredki: czerwona, biała, różowa, granatowa... We wnętrzu mojego koła pojawiają się mniejsze kółka, spiralnie zmierzające

Symbol pełni

Słowo mandala pochodzi z sanskrytu i oznacza obraz w kształcie koła. Jest to najbardziej pierwotny obraz istniejący w każdej kulturze, często o charakterze sakralnym. Według Karola Gustawa Junga, który wprowadził ten motyw do psychologii, mandala, jako znak całości i pełni, symbolizuje jaźń i jest najlepszym sposobem docierania do podświadomości i komunikowania się z naszym głębszym „ja”. Sam Jung przez wiele lat praktykował codzienne tworzenie mandal, zanim zastosował tę metodę w pracy z pacjentami.

ku środkowi. Rysuję coraz pewniej. Po chwili zaczynam rozcierać pastele palcami, ciesząc się przy tym jak dziecko. Od czasu do czasu zerkam na moje sąsiadki. Najwyraźniej każda z nich odczuwa podobną radość tworzenia. Rysuję bez zastanowienia, instynktownie. Ze środka mojej mandali wyprowadzam ró-

żowe promienie, które przebijają zewnętrzną obręcz. Zamaszystymi ruchami pogrubiam koło. Sama nie mogę się nadziwić, ile pasji wkładam w mój rysunek...

– Już sam moment rysowania jest uzdrawiający, bo poza tym, że sprawia czystą przyjemność, pozwala wypłynąć różnym rzeczom, które normalnie by się nie pojawiły. Bez autocenzury ujawniamy ukryte emocje – tłumaczy trenerka.

Dobra dla dzieci nadpobudliwych

Terapeutyczne znaczenie mandali docenił Karol Gustaw Jung, szwajcarski psychiatra i psycholog, twórca psychologii analitycznej. Obserwując ten rodzaj twórczości u małych pacjentów, stwierdził, że malowanie obrazów w formie koła pozwala dziecku przejść w stan głębokiego relaksu, wręcz medytacji. Osiągnięty w ten sposób spokój i odprężenie regeneruje psychikę oraz rewelacyjnie łagodzi fizyczne objawy stresu. Współcześni psychoterapeuci i pedagodzy stosują tę metodę – i to z bardzo dobrymi rezultatami – m.in. w pracy z dziećmi nadpobudliwymi psychoruchowo. Mandala sprawia bowiem, że procesy hamowania zaczynają dominować nad procesami pobudzania. Dzięki temu poprawia się koncentracja uwagi, a dziecko może z większą wytrzymałością wykonywać zadania i konsekwentnie zmierzać do celu. Mandala zmniejsza też liczbę epizodów gwałtownych zachowań, bywa więc wykorzystywana w pracy z dziećmi agresywnymi.

Układamy rysunki na dywanie, czekając niecierpliwie na interpretację. Tu jednak przychodzi zaskoczenie: Agnieszka nie stawia diagnozy. Naprowadzane pytaniami trenerki, opowiadamy o swoich mandalach. Mamy szansę same zrozumieć ich ukryte znaczenie.

Zobacz swój cień

– Praca z rysunkiem jest często zaważana w praktyce psychologicznej do celów diagnostycznych. Ja pomagam dotrzeć do indywidualnego kodu symbolicznego, za pomocą ▶