

МАНДАЛА ЯК ЗАСІБ АРТ-ТЕРАПІЇ

Фалько Н.М., к. психол. н.,
доцент кафедри психології
*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького*

Гармаш Д.І., студентка магістратури
*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького*

Браславська Л.В., студентка
*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького*

У статті проаналізовано наукові підходи до дослідження унікального інструмента самопізнання й саморозвитку - мандала-терапії, за його допомогою можна вирішити багато проблем нашої психіки. Розглянуто значення творчої роботи з мандалою, що може допомогти людині зміцнити зв'язок між свідомим і несвідомим «Я».

Ключові слова: арт-терапія, мандала, трансперсональний напрям, символізм мандали, зображувальна терапія.

В статье проанализированы научные подходы к исследованию уникального инструмента самопознания и саморазвития - мандала-терапии, с помощью которой возможно разрешить многие проблемы нашей психики. Рассмотрено значение творческой работы с мандалой, которая может помочь человеку укрепить связь между сознательным и бессознательным «Я».

Ключевые слова: арт-терапия, мандала, трансперсональное направление, символизм мандат, изобразительная терапия.

Falko N.N., Garmash D.I., Braslavskaya L.V. MANDALA AS A MEANS OF ART THERAPY

The article analyzes the scientific approaches to the study of the unique tool of self-discovery and self-development - mandala therapy, it can be used to solve many problems of our psyche. Discusses the importance of creative work with a mandala that can help a person to strengthen the link between the conscious and the unconscious "I".

Key words: art therapy, mandala, transpersonal direction, symbolism of the mandala, visual therapy.

Постановка проблеми. Метод арт-терапії є сучасною та ефективною технікою в системі психокорекційних заходів, адже вона немає протипоказань. У світовій психології арт-терапія має вже досить значну історію. Як самостійна психотерапевтична практика вона сформувалася вже в **40-50** роках минулого століття у Великій Британії та США. Термін «арт-терапія» ввів Адріан Хілл під час опису своєї роботи з туберкульозними хворими, а в контексті теоретичних ідей вона виникла в працях З. Фрейда і К. Юнга, далі набула більш широку концептуальну базу, включаючи гуманістичні моделі розвитку особистості К. Роджерса й А. Маслоу.

В Україні метод арт-терапії швидко увійшов у практику психологів. У 2003 році засновано Київську громадську організацію «Арт-терапевтична асоціація».

Арт-терапія - це засіб вільного самовираження та самопізнання. Художня твор-

чість допомагає зрозуміти й оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил і спосіб спілкування із собою. Спираючись на символіку та власний творчий потенціал, людина здатна досягти самоцілення. Символічні образи являють собою способи вирішення внутрішньопсихічних конфліктів [3, с 4].

Дослідник А. Копитін зазначає: «В арт-терапії вдається побачити всю людину, а не тільки якусь її систему або орган, як це, на жаль, склалося в сучасній медицині. Арт-терапія цілком відповідає потребі сучасної людини в м'якому, екологічному підході до її проблем, неуспішності або неповної самореалізації» [2, с 6].

Існує безліч різних видів і напрямів терапії мистецтвом. Це зображувальна терапія, музична терапія, танцювальна терапія, бібліотерапія, казкотерапія, драмотерапія, кінотерапія, мандалатерапія, лялькотерапія й пісочна терапія.



Варто зазначити переваги арт-терапії порівняно з іншими формами психотерапевтичної роботи:

1. Майже кожна людина (незалежно від свого віку, культурного досвіду, соціального стану) може брати участь в арт-терапевтичній роботі. Арт-терапія не вимагає особливих здібностей до образотворчої діяльності або художніх навичок.

2. Арт-терапія - засіб невербального спілкування. Це робить її особливо цінною для тих, кому складно словесно описати свої переживання або, навпаки, хто надміру пов'язаний із мовним спілкуванням (що характерно, наприклад, для представників західної культури та слов'янської ментальності зокрема). Символічна мова є однією з основ образотворчого мистецтва, допомагає людині точніше висловити свої переживання, по-новому поглянути на ситуацію й життєві проблеми та знайти завдяки цьому шлях до їх розв'язання.

3. Образотворча діяльність є потужним засобом зближення людей, своєрідним «мостом» між фахівцем і клієнтом, що необхідно при труднощах у контакті. Образ стає інструментом спілкування, і зайняття художньою творчістю, отже, активізують і збагачують комунікативні можливості людини, сприяють виробленню широкого спектра нових моделей спілкування, орієнтації на міжособистісну взаємодію.

4. Образотворча діяльність дає змогу обійти «цензуру свідомості», тому виникає унікальна можливість для дослідження своїх несвідомих процесів, вираження й актуалізації прихованих ідей і станів, тих соціальних ролей і форм поведінки, що знаходяться у «витісненому вигляді» або мало виявлені в повсякденному житті.

5. Арт-терапія - засіб вільного самовираження та самопізнання. Вона має інсайт-орієнтований характер; припускає атмосферу довіри, високої терпимості, уваги до внутрішнього світу людини.

6. Результати образотворчої діяльності є об'єктивними свідченнями настроїв і думок людини, що допомагає використовувати їх для ретроспективного, динамічного оцінювання стану, проведення досліджень і зіставлень.

7. Арт-терапевтична робота, даючи можливість вираження думок, почуттів, емоцій, потреб, станів, як і будь-яка творчість, дає високий позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах, автономність і особисті межі.

8. Арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення. Вона відповідає фундаментальній потребі в са-

моактуалізаці - розкритті широкого спектру можливостей і утвердження свого індивідуально-неповторного способу буття-у-світі.

9. Методи арт-терапії відповідають очікуванням, установкам, традиціям клієнтів в Україні, для яких характерна орієнтація на емоційно-образне переживання, а не на раціональне вирішення психологічних конфліктів [3, с 9].

Арт-терапевт - свідок внутрішніх конфліктів і переживань, що, відбиваючись у творчості, потім пояснюються в розмові. Через прийняття й визнання клієнтом відкинутих рис і виявів відбувається трансформація їх негативного характеру, і він знаходить у них джерела для самоцілення.

Індивідуальний арт-терапевтичний процес відбувається, як правило, на основі психодинамічного підходу - дослідження несвідомого на продуктах образотворчої діяльності. Як інші форми психотерапії, арт-терапія припускає психотерапевтичний контракт, установлення психотерапевтичних взаємин, феномени перенесення й контрперенесення.

Арт-терапевт завжди поруч із клієнтом під час його творчості. Він не коментує, не робить зауваження, сприяє вираженню емоцій, з'ясовує за допомогою запитань усе, що робить клієнт. Але ніколи не оцінює роботу клієнта ні з естетичного, ні з іншого поглядів!

Арт-терапевтична група передбачає демократичну атмосферу, пов'язану з рівністю прав і відповідальності учасників групи, менший ступінь їхньої залежності від арт-терапевта.

У такій групі важлива не тільки взаємодія з іншими учасниками групи, а й індивідуальна творчість, образотворча робота, що впливає на динаміку загального процесу. У груповій арт-терапії поєднується прагнення учасників до злиття з групою та збереження групової ідентичності й потреби в незалежності, зміцненні індивідуальної ідентичності [4, с 20].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Однією з найбільш цікавих і сучасних технік у зображувальній терапії є «Мандала». К. Юнг стверджував: «Мандала відповідає мікроскопічній природі душі». Цей малюнок у колі використовують для роботи з клієнтами будь-якого віку та діагностики й корекції безлічі проблем [6, с 11].

Мандала (Mandala) - в перекладі із санскриту «коло» або «центр». Малюнок її симетричний: зазвичай він є колом із вираженим центром. Коли людина малює мандалу, вона малює свій внутрішній світ зараз, стан, самовизначення, себе сьогоднішню, поза соціумом, свою духовну сутність. Вона відповідає на екзистенціальні питання: «Хто я? Де я? Звідки я? Куди я?» Коли отримано відповідь на перші два запитання, відбувається

переоцінка ситуації. Це й дає найсильніший психотерапевтичний ефект.

Зображення мандал зустрічаються вже в найбільш ранніх, первісних культурах. Коло символізує священну територію, місце сили, тому мандала здатна захистити від ворожих сил. Її центр - це зображення сонця. Багато індуїстських храмів побудовані у формі мандал: вони являють собою поєднання кіл і квадратів і символізують різні рівні космосу. Включають у себе мандали й зображення людської особистості, якій належить пройти шлях, поступово переходячи від одного рівня всесвіту до іншого.

Зображення мандал можна зустріти в різних народів у різних культурах: на китайських бронзових дзеркалах, на бубнах сибірських шаманів, у схемах лабіринтів, в архітектурних композиціях. Мандала здавна має духовний сенс символічного відображення світу і психічної гармонії. Люди інтуїтивно навчилися заспокоювати свій розум і душу за допомогою зображень у колі, використовуючи їх як спосіб знову зблизитися з природою [7, с 95].

Сьогодні багато фахівців у галузі мистецтва, археології, антропології, психотерапії та психології продовжують традицію вивчення мандал. Залежно від сюжету, мандали можуть мати абсолютно різні форми. Хоча в основному вони вважаються істотними об'єктами для медитації, для деяких людей вони є вищою формою мистецтва, формою самовираження й виявлення власної сутності. Існує нескінченна кількість мандал, як і форм розуміння самого себе.

Карл Густав Юнг був одним із перших європейських учених, хто дуже уважно вивчав мандали й познайомив з ідеєю мандали західних дослідників-психоаналітиків. Він інтерпретував мандалу як «універсальний психічний образ, що символізує самість - глибинну сутність людини». В автобіографії «Спогади, сни, роздуми» Юнг розповідає про те, як у 1916 р. він намалював свою першу мандалу, а через два роки вже щодня замальовував у своєму блокноті нові мандали. Він виявив, що кожен малюнок відображає його внутрішнє життя на цей момент, і став використовувати ці малюнки, щоб фіксувати свою «психічну трансформацію». Архетип самості розглядався К.Г. Юнгом через призму різних символів. Головний із них - мандала, тобто архетипічний образ, існування якого простежується протягом багатьох століть і навіть тисячоліть [6, с 123]. У розумінні швейцарського психотерапевта самість - точка нової рівноваги, яка в силу свого положення між свідомістю й несвідомим зумовлює життєдіяльність людини. Вона пов'язана з досягненням ціліс-

ності та єдності особистості. Вона є метою життя [6, с 78].

Робота з мандалою - це зустріч зі своєю глибинною сутністю, позбавлення від травмального досвіду, усвідомлення істинних бажань і потреб. У процесі роботи з мандалою відбувається незбагненна внутрішня робота, результати якої виявляються в думках, поведінці, почуттях, ставленні до себе й оточуючих.

К. Юнг дійшов висновку, що метод мандали - це шлях до нашого центру, до відкриття нашої унікальної індивідуальності, вважав мандалу надзвичайно потужним символом, що є зримою проекцією психічного світу та виражає самість людини. «Справжня мандала, - писав К.Г. Юнг, - це завжди внутрішній образ, який поступово будується активно уявою в той час, коли порушено психічну рівновагу або коли потрібно розібратися в будь-якому положенні, не роз'ясненому у священній доктрині». Мандала - це своєрідний місток між внутрішнім і зовнішнім світами, що дає змогу зобразити у вигляді малюнка найтонші й невимовні звичайними засобами переживання [7, с 56].

У психології мандала не будується за певними правилами, а створюється довільно, так, як підказує наше несвідоме. Образи мандали - це проекція нашої психічної реальності, тобто відображення внутрішнього світу в символах.

Мандала-терапія - це ефективний інструмент вирішення глибинних психологічних проблем, який залишається недостатньо дослідженим. Подальшого дослідження набули погляди щодо практичної роботи з мандалами, коли ми запускаємо в дію свої внутрішні ресурси, в результаті чого відбувається інтенсивна інтеграція особистості.

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає в такому: теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити зміст, структуру, критерії діагностування та психологічні умови впровадження в практику психологічної роботи методу - мандала-терапії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Мандала в психології - унікальний інструмент самопізнання й саморозвитку, за його допомогою можна вирішити багато проблем нашої психіки. Творча робота з мандалою може допомогти людині зміцнити зв'язок між свідомим і несвідомим «Я». Потреба малювати мандали, особливо під час важких періодів, можливо, означає, що несвідоме «Я» хоче захистити свідоме «Я». Свідченням цього можуть слугувати каракулі, які часто малюють діти й дорослі в моменти кризи, коли «Я» повно несвідомого тривожного змі-



сту. Так, наприклад, мандалами є ті абстрактні малюнки або каракулі, які ми несвідомо малюємо на аркуші паперу, поки ми наодинці самі із собою, наприклад, за чашечкою кави, на зборах або конференції, яка нам нецікава, або під час розмови по телефону. Ці малюнки, так чи інакше, є спробою компенсувати нашу розумову неувважність і впорядкувати наше існування в цей момент. Під час малювання ми встановлюємо контакт із нашим внутрішнім «Я», з нашою інтуїцією й почуттями, які можуть нахилити на нас під час творчого процесу. Отже, зникає напруження, ми заспокоюємося, поліпшується наш внутрішній стан [5, с 9].

Через мандалу набагато ефективніше протікає процес усвідомлення. Усвідомивши свою проблему, ми, все так само продовжуючи працювати з мандалами, можете інтегрувати ту частину себе, яка була з якоїсь причини (найчастіше ця причина носить ту чи іншу травматичну ситуацію) вимкнена. Саме ця здатність - пробуджувати й інтегрувати чуттєвий досвід (досвід переживання, який є єдиним реальним досвідом, знанням і надбанням людини) позараціонального розуму, тобто не зусиллями інтелекту, що спирається на стереотипи й соціально зумовлені схеми, і збільшувати тим самим обсяг усвідомлення - робить мандалу унікальним психотерапевтичним інструментом.

Мандала неминуче веде того, хто нею користується, до відкриття й використання джерела своєї внутрішньої енергії. Зовнішня форма або структура мандала є відображенням кожної конкретної ситуації - зовнішньої або внутрішньої. Але сам принцип мандала укладений не у формі, а в центрі - в джерелі, з якого випливає енергія, що утворює форму [1, с. 8].

Однією з головних переваг роботи з мандалою є те, що кожна людина розкриває себе сама за допомогою своєї Внутрішньої Дитини. Мандала підходить як для дітей, так і для дорослих.

Так, у психокорекційній і розвивальній роботі з клієнтами психологічні можливості мандал можливо застосовувати:

- з метою корекції емоційного стану, нормалізації поведінки (розфарбовування готових мандал-розмальовок);
- з метою діагностики актуального настрою (розфарбовування білого кола);
- з метою вивчення групових взаємин (створення індивідуальних мандал у групі з подальшим створенням колективної композиції);
- з метою діагностики й корекції конкретної проблеми (розфарбоване коло символізує школу, сім'ю, образ «Я», дружбу, любов, гнів тощо) [4, с 20-28].

Також є й інші можливості застосування мандал в актуальних напрямках психокорекційної роботи психолога з дітьми, підлітками та дорослими: при проблемах самооцінки; при відчутті внутрішнього дисбалансу; при активізації ресурсних станів особистості; при страху втратити контроль над собою; при песимізмі й депресії; при психокорекції накопиченого роздратування та агресії.

Так як мандала перетворюють сили архетипу підсвідомого у форми, які можна свідомо ухопити, помацати і зрозуміти за допомогою свідомого «Я», то інтерпретація творчого результату під час роботи з мандалою можлива також, як в інших проєктивних методиках (вибір кольору, матеріалу, штрихування, символіка образів, назв) [6, с 175].

У процесі організації роботи з мандалою є певні підготовчі кроки. Передусім необхідно спокійне й відокремлене місце, де присутність інших людей не зможе перервати роботу. Це допоможе краще встановити зв'язок зі своїми почуттями, що дуже важливо. Також виявляється дуже ефективним і розслаблюючим прослуховування музики під час малювання, так як це робить нас більш сприйнятливими до нашого внутрішнього ритму, отже, ми впливаємося в процес заповнення намальованих форм своїм станом душі, своїми бажаннями і прагненнями. Але якщо мандала малюються в групі, це необхідно робити в тиші, так як робота в групі створює міцні зв'язки між усіма її членами. Мандала повинна бути написана, намальована для самого себе, оскільки за її допомогою нам хочеться налагодити щось у своєму внутрішньому світі. Простий спосіб почати роботу - це намалювати коло. Воно може бути на аркуші, а може бути вирізаним. Рекомендується завжди починати з кола, щоб потім сконцентруватися на цій формі або доповнити її, створивши складну гру ліній і форм, геометричних фігур. Вибір кольору вільний. Варто пам'ятати, що не існує «хороших» або «поганих» мандал! Мандала, повна візуальних ефектів і художніх форм, буде так само хороша й насичена змістом, як та, яка містить лише, наприклад, трикутник, уписаний у коло. Мандала вважається завершеною тоді, коли, подивившись на неї, клієнт відчуває задоволення від споглядання [5, с 31].

Існують певні правила роботи психолога з клієнтом у разі використання мандал: якщо запланована робота з мандалами-розмальовками, то пропонується кілька: клієнт сам вибере за формою, орнаментом, ту, що ближче йому за настроєм; вибір мандала та сюжет роботи клієнт здійснює самостійно; матеріали для роботи й колірну гаму (олівці, фломастери, фарби, пастель,

чорнило тощо) клієнт вибирає самостійно; процес роботи обмежений тільки ступенем насичення, пересичення та задоволення роботою; психолог фіксує стан напруження/розслабленості, пов'язаний із процесом роботи; здійснюється принцип невтручання в роботу дитини, підлітка, дорослого без його згоди; принцип уникнення оціночних коментарів щодо роботи; клієнт за бажання дає назву своїй мандалі, як розфарбованій, так і створеній самостійно; після роботи важливо дати можливість клієнту проговорити про свої почуття, переживання з приводу роботи над мандалою і ставлення до результату [2, с 114].

Під час інтерпретації мандали потрібно пам'ятати, що варто намалювати мандалу не думаючи про значення кольорів, які ми вибираємо, або про естетику остаточної роботи. Ми повинні відштовхуватися від структури мандали, від форми, яку заповнюємо нашими почуттями, нашим станом у цей момент.

Мандала - це щось більше, ніж просто малюнок, виконаний на папері, тканині або піску, це є спосіб об'єднання того, що було роз'єднане, в єдине ціле. Для клієнта мандала - це не стільки закінчений художній об'єкт, скільки спосіб узагальнення й упорядкування себе, свого внутрішнього світу. Творча робота з мандалою через її концентричну структуру привносить потрібну енергію у внутрішній світ людини для відновлення рівноваги та спокою. Це вказує нам на велику цінність мандал як на активний арт-терапевтичний метод в психокорекційній роботі психолога.

Мандала належить до трансперсонального напрямку арт-терапії, використовується в психології та психотерапії як дуже потужний метод глибинної діагностики й інтеграції. За допомогою мандали досягається гомеостаз, гармонізація особистості. Налагоджуються відносини між Его та Самістю. Чим кращі ці відносини, тим здоровіша особистість [7, с 32].

Символізм мандали (за К.Г. Юнгом) [6, с 68]: символіка кола (мандали) особливо характерна для візуалізацій, сновидінь і вільної творчості; мандала відображає самість, цілісну особистість, гармонійний її стан; образ мандали відображає процес індивідуалізації (прагнення якнайповніше реалізувати себе); при цьому мандала виступає як центр, джерело психічної енергії та психічного розвитку особистості.

Висновки з проведеного дослідження. Отже, існують такі техніки роботи з мандалою: малюнкові мандали (палітра мандали); насипні мандали (пісок, крупи); групові мандали (побудова спільної мандали, «жива мандала групи», групова мандала

для одного); тибетські енергетичні мандали; розфарбовування християнських мандал (розеткових, лабіринтових, фігурних); класичні тибетські мандали розвитку; мандали «вищих станів» (порожнеча, свобода, любов, розуміння, радість, трансформація тощо); медитація мандали; мандала бажаного стану; велике Коло Мандали Дж. Келлог; парні мандали; побудова мандали «Кам'яний лабіринт»; мандали першостихії; мандала-танок. Той чи інший тип мандали відображає індивідуальну динаміку змін особистості.

Мандала-терапія ефективна у вирішенні найрізноманітніших проблем - від проблем у спілкуванні, сімейних, творчих до професійних і навіть організаційних, оскільки мандала як принцип єдності й цілісності, як образне вираження джерела енергії та центру має онтологічний сенс, тому зачіпає всі сфери психологічного буття людини: глибинний духовний рівень, внутрішньоособистісний душевний, соціальний рівень відносин із людьми, професійний рівень.

Зображення мандал використовуються сучасними психотерапевтами під час роботи зі зміненими станами свідомості, для занурення в трансівні стани і для символічного зображення своїх почуттів і внутрішніх образів.

Отже, у різних напрямках психології малювання мандал - це один із способів створити відповідний символ для багатопланових, невимовних переживань, пов'язаних із роботою в техніці активної уяви, або у значущих сновидіннях, що мимовільно виникають.

Перспективи подальших розвідок - розробити та апробувати психологічну програму з використанням різноманітних технік мандала-терапії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Грин Ши. Практический курс медитации для начинающих: 60 мандал для рисования и раскрашивания / Ши Грин. - М.: АСТ ; Астрель, 2007. - 228 с.
2. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / под ред. А.И. Копытина. - СПб. : Речь, 2002. - 144 с.
3. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. - СПб.: Речь, 2002. - 347 с.
4. Осипук Э. Диагностические мандалы, используемые в консультативной практике (индивидуальный и групповой варианты) / Э. Осипук. - СПб. : Речь, 2007. - 89 с.
5. Понятовская-Замышляева Д. Медитативные игры с мандалой / Д. Понятовская-Замышляева. - М. : Генезис, 2007. - 102 с.
6. Юнг К.Г. Архетип и символ / К.Г. Юнг ; пер. В.В. Зеленского. - СПб. : Ренессанс, 1991. - 247 с.
7. Юнг К.Г. О символизме мандалы (Относительно символизма мандалы) // Юнг К.Г. О природе психики / - К. : Ваклер, 2002. - 195 с.