

MANDALA V ARTETERAPII

Mandala in art therapy

Zuzana Řezáčová Lukášková

ABSTRAKT

Mandala je pravidelný kruhový obrazec, který usnadňuje zklidnění a pomáhá k navázání kontaktu se sebou sama. Do psychoterapie tento přístup přinesl C. G. Jung. Později práci s mandalou integrovala arteterapie, která nabídla i možnost další práce s ní a umožnila rozšíření mandaly jako nástroje sebepoznání po celém světě. Cílem této práce je přinést základní přehled o možnostech použití mandal v psychotherapii a ukázat, jak lze mandalu provázat s dalšími terapeutickými přístupy.

Klíčová slova: mandala, arteterapie, psychoterapie

ABSTRACT

Mandala is a regular circular shape that facilitates relaxation and helps us to make contact with ourselves. This approach has been brought to psychotherapy by C. G. Jung. Later mandala was adapted by art therapy. This gave us more options for working with mandalas and helped to spread mandalas as a tool for self-discovery all around the world. Our goal is to provide a basic overview of mandala possibilities in psychotherapy and to show how to combine mandala with other therapeutic approaches.

Key words: mandala, art therapy, psychotherapy

ÚVOD

Jedním z cílů psychoterapie je individuální rozvoj člověka jako osobnosti. Tento rozvoj by měl vést k celistvosti, a tím i ke zdraví v jeho nejširším slova smyslu, tedy ke stavu úplné tělesné, duševní a sociální pohody (jak zdraví definuje na svých webových stránkách světová zdravotnická organizace, WHO). K vytvoření této harmonie na všech

uvedených úrovních využívají někteří psychoterapeuti postupy založené na osobním prožitku, které jsou považovány za jedny z nejfektivnějších způsobů práce na sobě. Jednou z cest, jak prožít silný osobní zážitek, který může změnit náš pohled na svět, může být např. tvorba. Tu může zprostředkovat arteterapie (léčba uměním) nebo artefiletika (osobní rozvoj pomocí umění). Oba přístupy využívají umění jako nástroje k navození prožitku a následné změny. Avšak zatímco arteterapie se zaměřuje na psychické poruchy či obtíže pacienta s cílem léčit, artefiletika je obor uplatňující se ve výchově jako prostředek kultivace emocionální a hodnotové sféry vnitřního světa člověka (Lhotová, 2010). Výtvarné techniky použité v terapii pomáhají k sebepoznání, navozují abreakci, korektivní zkušenosť nebo relaxaci. Jednou z technik využitelných pro všechny jmenované cíle je pak práce s mandalou.

Slovo mandala pochází z východu (ze staroindického obřadního jazyka sanskrtu) a znamená kruh nebo oblouk. Mandala se však vyskytuje po celém světě a můžeme říci, že i po celém vesmíru. Jedná se o nadkulturní, a v jistém slova smyslu také o nadčasový, symbol jednoty a rovnováhy. Do našeho slovníku toto slovo přinesl ve druhé polovině minulého století C. G. Jung (1999). Ten se také zasloužil o to, že se mandala dostala do západní psychoterapie a následně do arteterapie. Jung používal mandalu nejprve pro své vlastní léčení a později i pro práci se svými pacienty, o čemž referoval v knize *Mandaly: obrazy z nevědomí* (Jung, 2004). Jung ve své práci kombinoval mandalu, alchymistické symboly, ale také práci s archetypy (pratypy). Podle C. G. Junge lze mandalu považovat za symbolické vyjádření všech cest, které vedou ke středu. Tato cesta v Jungově pojetí znázorňuje individuaci člověka. V mnoha kulturách je tato cesta do

středu symbolem k nalezení boha a k osvícení. V terapeutickém použití může mandala pomoci k rozvoji všímvosti vůči vlastním tělesným prožitkům, k navození uvolnění, ke zlepšení sebehodnocení (vytvořím něco pěkného) nebo k získání vhledu. Mandala se z těchto důvodů v poslední době stala běžně používanou pomůckou zejména v arteterapii, jak dokazuje např. kapitola Arteterapeutické metody v knize Základy arteterapie (Šicková-Fabrici, 2002).

TECHNIKY PRÁCE S MANDALOU

Práce s mandalou je jednou z rozšířených relaxačních technik. Práce s kruhovým a harmonickým tvarem přináší zklidnění, a to zejména, pokud je dodržen jeden směr malování po celou dobu, bez přeskakování mezi jednotlivými motivy. To činí některým klientům, zvyklým přecházet mezi několika činnostmi najednou, potíže. Klienty s tendencí k přeskakování mezi jednotlivými tvary a vrstvami mandaly nebo s tendencí k náhodnému volení jednotlivých tvarů a barev bez systematického uspořádání (bez symetrie) vedeme k uvědomění si vzorce jejich chování a k prožitku setrvání u jednoho zvoleného postupu. Takováto komentovaná práce přináší sebepoznání, může přinést zklidnění a získání energie. Vhodné je také spojení tvorby mandal s technikou tělesného zakotvení – focusing, která je volně kombinovatelná s arteterapií (Rappaport, 2009) a rozvíjí u klientů psychohygienické návyky.

Tvorbu mandaly můžeme využít také jako prostředek k zážitku změny. Většina klientů volí při malování stále stejný směr tvorby. Můžeme zde sledovat metaforu s jejich životem a s tendencí k používání navýklých forem chování. Mandala v tomto případě nabízí prostor pro hravé a bezpečné experimentování se změnou, pokud klienta vyzveme k tomu, aby zvolil opačný směr tvorby a sledoval při tom své pocity.

Při práci s mandalou lze využít již hotovou (barevnou) mandalu, předlohu (černobílou) mandal k vymalování nebo volný papír (případně papír s prázdným kruhem).

PRÁCE S BAREVNOU MANDALOU

Hotovou mandalu, ať už se jedná o mandalu nakreslenou klientem nebo o mandalu např. z mandalové karty, lze použít jako projekční techniku nebo jako základ pro relaxaci a zklidnění. Pro to lze použít např. instrukci uvedenou v knize Mandaly světa, Kniha meditací a malování (Dahlke, 1999), kde autor radí posadit se na klidné a pohodlné místo cca 50 cm před mandalu a zadívat se na ni. Dahlke (1999) dále ve své knize vysvětuje, že se pozorovatel mandaly má při jejím pozorování pohroužit do jejího středu. Tím má do jeho srdce a duše vstoupit klid a mír, aby se mohl přiblížit svému Bohu, sobě samému i tomu, z čeho pochází.

Tato koncentrace bude silnější, pokud bude klient rozjímat se svou vlastní mandalou. Může pak svou relaxaci doplnit o svou vlastní interpretaci kresby pomocí techniky volných asociací. Stačí vypsat barvy a tvary obsažené v mandale podle toho, v jakém procentuálním množství jsou v jeho mandale zastoupené. S asociacemi přiřazenými k jednotlivým položkám na seznamu se pak může změnit pohled na mandalu, případně může dojít k získání vhledu ohledně klientova fungování ve světě (Fincher, 1991).

TVOŘENÍ VLASTNÍCH MANDAL

Pro vytváření vlastních mandal lze použít principu automatické kresby, kdy necháme klienta volně tvořit na bílý papír, případně do bílého kruhu (Machková, 2006). Pro ty, kteří si ze školy odnesli zkušenosť s tím, že neumí kreslit a za tuto „neschopnost“ byli trestáni (posměchem, špatnou známkou atd.), však může být tento postup příliš ohrožující. Pokud chceme tvořit mandalu i s těmito klienty jako korektivní zkušenosť, je vhodné zvolit tvorbu pod vedením terapeuta. Ten dává klientovi pokyny k tvorbě, ale vlastní provedení (zejména volbu rozměrů) nechává na něm. Pro takovouto vedenou tvorbu můžeme využít např. tvorbu mandaly ze čmráranice, kterou uvádí Šicková-Fabrici (2002), nebo lze využít postup tvoření tibetské či indiánské

mandaly uvedený v knize Velká obrazová encyklopédie předpovídání budoucnosti (Morningstar, 2008). Další možností je tvorba mandaly pomocí plastové šablony, která je k dostání v terapeutickém Centru Mandala o. s. Pro postupné posílení klientova sebevědomí je však vhodné začít s prací s předlohami.

PRÁCE S PŘEDLOHOU

Předlohy mandal jsou vhodným prostředkem pro všechny, kteří se vlastní tvorby bojí, nedůvěřují si a jsou nejistí, položíme-li před ně bílý papír. Díky tvorbě mandal pomocí předloh a šablon může klient nabýt důvěru v sebe sama a v to, že je schopen tvořit hezké věci, které jsou přijímané. Při systematické práci s předlohou tak časem u každého vzroste sebevědomí a vznikne touha zkoušet vytvořit něco zcela vlastního.

Pro práci s předlohami existuje mnoho způsobů, jak s mandalou pracovat. V knihkupectvích lze najít tematicky zaměřené mandaly, které „stačí“ vymalovat, ale také mandaly, které jsou ve své podstatě sítí čar, ze kterých klient „skládá“ tvary své mandaly. Záleží jen na tom, zda chceme klást větší důraz na používání barev nebo zda chceme zapojit i aktivní práci s tvarom. Obecně je barva považována za ženský aspekt, za synonymum emocí, zatímco tvar je přiřazován mužským kvalitám a myšlenkám. Praxe potvrzuje, že ženám více vyhovuje práce s předlohou, zatímco muži ji vnímají jako omezující a preferují vlastní tvorbu tvarů. Na preferenci práce s předlohou můžeme v terapeutickém prostředí sledovat také téma „hodné holčičky“ (podřídí se již daným tvarům) nebo strach z vlastní tvorby, a tím i ze selhání.

MANDALA JAKO DIAGNOSTICKÝ NÁSTROJ

Při práci s mandalou můžeme sledovat klientovy návyky, základní charakterové vlastnosti a to, jak se klient vypořádává ve svém běžném životě se zadánými úkoly. Pokud klientovi pomůžeme po dokončení

práce celý proces tvorby zreflektovat, může pak i on získat vhled na své zautomatizované vzorce chování. Právě tento verbalizovaný zpětný pohled je často tím, co činí z tvorby mandal terapeutický nástroj.

Zpětný pohled na hotový obraz může přinést také nové pohledy na situaci, která je zpracovávána. Zajímavé bývá podívat se na mandalu z odstupu nebo z jiného úhlu, než byla viděna doposud. Poté, co klient získá náhled na své vzorce chování, může sám určit, které návyky chce změnit. Ty může při dalším tvoření vědomě ovlivňovat. Terapeut by při tom měl klienta vést k reflexi prožívané změny a pomocí mu s jejím uchopením. Na vlastní tvořivou práci pak lze navázat další prací s hotovou mandalou. Pokud má klient sérii mandal, lze využít také diagnostického třídění mandal dle Kelloggové, které v upravené verzi uvádí Fincher (1991). Případný výklad mandaly by však měl být vždy ponechán plně na klientovi. Terapeutový interpretace mohou mít neblahé následky a mohou vést i k poškození klienta, neboť terapeut je vnímán z pozice autority a jeho vyjádření o klientovi bývají bez zaváhání přijímána jako platná. V Koreji je však již několik let vyvíjen počítačový program, který na základě statistického modelu interpretuje tvary i barvy použité v mandale (Kim et al., 2009). A jak uvádí jedna americká studie (Elkis-Abuhoff et al., 2009), mandalu lze použít také k neinvazivní diagnostice průběhu závažných onemocnění, jako je rakovina prsu. Elkis-Abuhoff et al. (2009) ve své práci uvádějí, že pokud žena dostala papír s kruhem a 15 pastelek různé barvy, mohl ošetřující personál sledovat tvorbu v závislosti na jejím fyzickém stavu ve vysoké korelacii.

INDIKACE A KONTRAINDIKACE

Mandala může být použita jak pro duševně nemocné pacienty, tak pro lidi toužící po sebepoznání a sebe-uvědomění a má díky tomu v psychoterapii široké možnosti využití. Ačkoli práce s mandalou nemá žádné známé kontraindikace a může pomoci

při řadě psychických i psychosomatických potíží, nejedná se o metodu, která by byla vše spásná sama o sobě. Jedná se o podpůrnou a doplňkovou metodu k jakékoli léčbě. Práci s mandalou lze vhodně kombinovat s dalšími přístupy, jako je např. focusing (práce s tělesnými pocity), metoda volných asociací, projekce, imaginace (aktivní snění) nebo některé techniky průzkumu psychotopu (prostředí, ve kterém se klient pohybuje a kterého si všímá, je tedy schopen o něm mluvit nebo ho nakreslit) (Frýba, 2002). Vždy je však nutné vlastní práci přizpůsobit potřebám klienta.

PRÁCE S „THERAPEUTICKOU“ PŘEDLOHOU – UKÁZKA Z PRAXE

Kromě běžně dostupných předloh mandal existují také předlohy, které jsou upravené pro využití mandal spolu s psychoterapeutickými technikami. Mandala je v řadě kultur považována za symbol našeho světa, a proto ji lze použít také jako symbol klientova psychotopu. Ten, pokud je na jednom místě v barvách a tvarech, je snadněji uchopitelný pro klienta i pro doprovázejícího terapeuta, neboť oba vidí „stejný obraz“. Můžeme tak nechat klienta nakreslit vztahovou mandalu (gradient vztahů – obr. 1, 1a), na papírový talíř můžeme klienta vést k zachycení denní porce času (čemu se jak věnuje a jak má svoji porci poškládanou? – obr. 2), nebo můžeme provádět reflektování ve spirále času vedoucí od okamžiku „tady a teď“ do minulosti (obr. 3, 3a). Podívejme se, jak takové terapeutické setkání s mandalou může probíhat.

Řada klientů přichází do psychoterapie z důvodu vztahových problémů. Pro tyto klienty je vhodné i opakovaně zařazovat tvorbu mandaly vztahových osob a pomocí jim se tak zorientovat v jejich prožívání směrem k lidem, se kterými se setkávají. Pro tuto práci je využívána upravená technika gradient vztahů (Frýba, 2002), focusing (Gendlin, 2003) a arteterapeutické ztvárnění do speciálně předem připravených mandal.

ZÁZNAM Z TERAPEUTICKÉHO SETKÁNÍ

Klientkou je 25letá mladá žena, která řeší vztahové hranice a téma blízkosti s lidmi v jejím okolí. Vůči některým lidem chová podle ní nepřiměřené pocity. Proto navrhoji techniku *mandala vztahových osob*, ve které se můžeme podívat na její vztahy k blízkým osobám (z pohledu jejího prožívání). Nejprve klientku seznamuji s tím, jak bude technika probíhat.

Práce je rozdělena do dvou kroků. Nejprve je vedena instrukce pro uvědomění si toho, kolik lidí má klientka ve svém okolí a jaký k nim má vztah. Vedu instrukci v první osobě: „Nyní si zavřu oči, uvědomím si dotek s podložkou a celou svou sedící postavu. Nechám celé své tělo uvolněné a klidné. Mohu si představit samu sebe na ostrově a počkám, která tvář se mi před mým vnitřním zrakem objeví. Hned, jak se objeví, podívám se do svého těla, jak mi je při pohledu na tuto tvář a kde bych tohoto člověka chtěla mít? Blízko sebe nebo daleko? Podle pocitu umístím člověka do své mandaly, na svůj ostrov. Pak si opět zavřu oči a počkám, kdo se objeví dál. Znovu se zeptám, jak mi je tento člověk blízký, a zanesu ho na svůj ostrov. Zavřu si oči, počkám a pokračuji, dokud se mi vybavují další a další lidé.“ Lidé jsou podle vzdálenosti od klientky rozděleni do kategorie milované, přátelské, neutrální, nesympatické a nepřátelské.

Instrukce pro druhý krok vede klientku k prožitku, jak se mezi jednotlivými skupinami lidí cítí. Tělesný prožitek je převáděn do barev a tvarů speciálně připravené mandaly soustředných kruhů, jejichž plochy jsou upravené tak, aby byly pro všechny skupiny stejně velké. Instrukce pro druhou část práce zní: „Nyní si znovu zavřu oči a představím si, že stojím uprostřed lidí z prvního mezikruží. Jaký je to pocit? Kde v těle ho cítím? Jaký se k němu hodí tvar a barva? Nechám si čas na uvědomění si toho, jak se mezi těmito lidmi cítím, a pocit nechám přejít skrz ruku do barev a tvarů. Pak se přemístím mezi lidi z dalšího mezikruží...“

Po dokončení práce společně reflektojeme mandalu (obr. 4), která leží před námi. Klientka ji popisuje následujícími slovy: „Ve středu jsou milované osoby, které jsou znázorněny bez ostrých hranic, protože k nim nepotřebuju být ostražitá (prolínající se tvary a světlost naznačují uvolněnost), u přátelských osob je více barev, protože těchto osob už je víc a mám s nimi různě barvné zážitky (v této vrstvě je patrná změna, začíná se vyskytovat více barev, které jsou v kontrastu, jsou patrné ostré hranice, které klientka reflekтуje jako potřebu chovat se vůči těmto lidem podle určitých pravidel). S neutrálními osobami mám méně intenzivní vztahy, které jsou zachycené v jednotné barvě (začíná převažovat modrá, kterou klientka vnímá jako barvu klidu a mírného odstupu). Nepřátelské a nesympatické osoby se prolínají, není mezi nimi jasný rozdíl, ale množství vybarvené plochy se zmenšuje, stejně jako se zmenšuje jejich počet v mé životě. Celek tvoří květinu, stejně jako lidé kolem mě tvoří celek (psychotop klientčina života).“

Toto prožití si pocitů k jednotlivým lidem z blízkého okolí a zároveň výtvarné ztvárnění přineslo klientce nový pohled na její vztahy a chování vůči lidem, se kterými se v životě setkává. Pozitivní dopad mělo zejména grafické ztvárnění převažujícího množství pozitivních vztahů, ale také přiznání si a prožití toho, že někteří lidé jsou vnímáni jako nesympatičtí a nepřátelští. Také potřeba udržování hranic, která se v mandale objevila, pomohla k lepšímu pochopení některého „neadekvátního“ chování.

Výhodou tohoto přístupu je bezpečnost, možnost klientovy samostatné práce a dlouhodobý efekt. Nevýhody jsou naopak potřeba aktivního klientova zapojení, v případě tvorby nechuť klienta něco vytvářet a předsudky způsobené častou představou toho, že mandala je nástrojem náboženských organizací (či sekt), případně výhradně vychodních filosofií.

ZÁVĚR

Práce s mandalou je dnes součástí zdravotnické péče v mnoha zařízeních jako doplňkový program. Je využíván zejména relaxační efekt tvoření a vliv na celkové zklidnění pacientů, jak dokazuje např. studie, která byla provedena ve spojených státech a která dokazuje pozitivní fyziologický efekt (snížení stresu) kreslení mandal u lidí s mentální retardací (Schrade et al., 2011). Jako doplňkový prostředek je mandala využívána také ve školství, kde pomáhá dětem zvyšovat jejich pozornost a usnadňuje nácvik koncentrace.

LITERATURA

- Dahlke, R. (1999). *Mandalysvěta, Kniha meditací a malování*. Praha: Pragma.
- Elkis-Abuhoff, D., Gaydos, M., Goldblatt, R., Chen, M., Rose, S. (2009). Mandala drawings as an assessment tool for women with breast cancer. *The Arts in Psychotherapy*, 36, 231–238.
- Fincher, S. F. (1991). *Vytváření mandaly – Praktická kniha pro vytváření a výklad léčivých kruhových obrazců*. Praha: Pragma.
- Frýba, M. (2002). *Principy satiterapie, příručka ke kurzu*. Praha: Ateliér Satiterapie.
- Gendlin, E. (2003). *Focusing*. Praha: Portál.
- Jung, C. G. (1999). *Snové symboly individuálního procesu*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Jung, C. G. (2004). *Mandalys: obrazy z nevědomí*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Kim, S., Kang, H. S., Kim, Y. H. (2009). A computer system for art therapy assessment of elements in structured mandala. *The Arts in Psychotherapy*, 36, 19–28.
- Lhotová, M. (2010). *Proměny výtvarné tvorby v arteterapii*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Teologická fakulta.
- Machková, M. (2006). *Psychografie (automatická kresba), poznatky a výuka*. Dobrá Voda u Českých Budějovic: Nakladatelství JIH.
- Morningstar, S. (2008). *Předpovídání budoucnosti: poznejte a řidte svůj osud na základě znamení, symbolů a snů (Velká obrazová encyklopédie předpovídání budoucnosti)*. Praha: Svojtka & Co.
- Rappaport, L. (2009). *Focusing-Oriented Art*

- Therapy. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Schrade, C., Tronsky, L., Kaiser, D. H. (2011). Physiological effects of mandala making in adults with intellectual disability. *The Arts in Psychotherapy*, 38, 109–113.
- Šicková-Fabrici, J. (2002). Základy arteterapie. Praha: Portál.

MVDr. Zuzana Řezáčová Lukášková, Ph.D., 1983, vystudovala Veterinární a farmaceutickou univerzitu v Brně, ale již za studia začala s psychoterapeutickým výcvikem v satiterapii, vedením encounterových

skupin a s prací v oblasti osobního rozvoje. Absolvovala dvouletý arteterapeutický výcvik v Hradci Králové. Je zakladatelkou a jednatelkou občanského sdružení Centra Mandala o.s. a členkou arteterapeutické asociace.

Pracoviště: Centrum Mandala o.s., Opletalova 6, Brno. Kontakt: mandaly@centrum.cz, 777 957 793.

Došlo do redakce 29. 4. 2013, v revidované verzi 17. 6. 2013. K publikaci přijato 28. 6. 2013.

Výcvík v jungovské psychoterapii

Česká společnost pro analytickou psychologii – jungovskou psychoterapii (ČSAP) poskytující výcvikové programy v psychoterapii akreditované pro práci ve zdravotnictví oznamuje, že **v září 2014 bude otevřen další čtyřletý kurz výcvikového programu orientovaného na analytickou psychoterapii.**

Semináře budou probíhat paralelně v Brně a Praze.

Další informace o výcviku najdete na stránkách: <http://www.csap-cz.eu>

Podmínkou přijetí do výcviku je **zájem o jungovskou psychologii, vysokoškolské vzdělání** (ukončené nebo před ukončením),

základní orientace v oblasti psychoterapie.

Přijímací pohovory proběhnou na jaře 2014.

Přihlášky a curriculum vitae posílejte e-mailem na adresu sekretarka.csap@seznam.cz.

Po potvrzení

přijetí přihlášky zašlete také rukou psaný neformální životopis na adresu ČSAP – Dykova 26, 636 00 Brno.

Uzávěrka přihlášek je 28. 2. 2014.