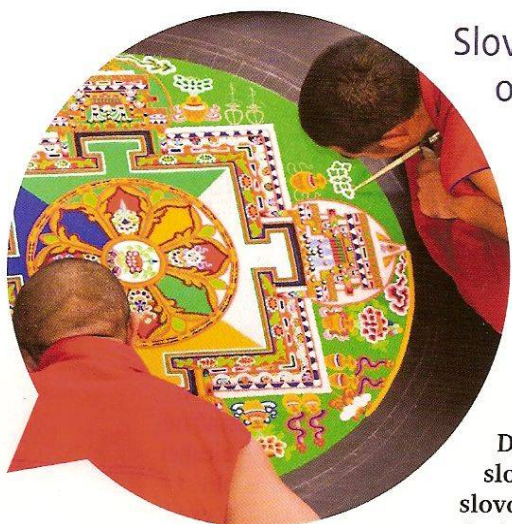


Mandala v psychoterapii



Slovo mandala pochází z Východu (ze staroindického obřadního jazyka sanskrt) a znamená kruh nebo oblouk. Mandala jako taková se však vyskytuje po celém světě. Jedná se o nadkulturní a v jistém slova smyslu také nadčasový symbol jednoty a rovnováhy.

.....

Do našeho
slovníku toto
slovo přinesl
ve druhé polovině
minulého století C. G.

Jung. Ten se také zasloužil o to, že se mandala dostala do západní psychoterapie. Jung kombinoval mandalu, alchymistické symboly, ale také práci s archetypy (pratypy).

Dnes se díky tomu můžeme s mandalou jako terapeutickým nástrojem setkat v mnoha zařízeních. Práce s mandalou je jako doplňkový program součástí zdravotnické péče, kde je využíván zejména relaxační efekt tvoření a vliv na celkové zklidnění pacientů, jak dokazuje např. studie, která byla provedena ve Spojených státech amerických. Dokazuje pozitivní fyziologický efekt (snížení stresu) kreslení mandal u lidí s mentální retardací. Jak uvádí další americká studie, mandalu lze použít také k neinvazivní diagnostice průběhu závažných onemocnění, jako je rakovina prsu. Pokud žena dostala papír s kruhem a 15 pastelek různé barvy, mohl ošetřující personál sledovat tvorbu v závislosti na jejím fyzickém stavu ve vysoké korelaci.

Ačkoli práce s mandalou nemá žádné známé kontraindikace a může pomoci při řadě psychických i psychosomatických potíží, nejedná se o metodu, která by byla všespásná sama o sobě. Jde 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). Vždy je však nutné vlastní práci přizpůsobit potřebám klienta.

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 s pomocí předloh a šablon může klient nabýt důvěry 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 zkusit vytvořit něco zcela vlastního.

Pro práci s předlohami existuje mnoho způsobů, jak s mandalou pracovat. Obecně lze doporučit

**Mandala
je symbol
jednoty a
rovnováhy**

dodržení několika bodů, které nejsou pro vlastní tvoření podmínkou. Je však dobré, aby si každý

- 1 Vybral předlohu, která ho něčím zaujme (čímkoli).
- 2 Zvolil směr, kterým chce kreslit, a ten dodržoval po celou dobu tvoření (někdy však můžeme klienta vybídnout k záměrnému přeskokování).
- 3 Nechal si na tvoření dostatek času podle svých potřeb.
- 4 Volil barvy, které mu „přijdou“ pod ruku, a pokusil se vzdát kritického postoje (můžeme klienta např. vyzvat, aby vybíral pastelky se zavřenýma očima).

Tvoření vlastních mandal

Pro vytváření vlastních mandal lze použít principu automatické kresby, kdy tvoříme na bílý papír, případně do kruhu. Můžeme také 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. tvoření mandaly z čmáranice, které ve své knize Základy arteterapie uvádí J. Šikcová-Fabrice, nebo lze využít postup tvorby tibetské či indiánské mandaly uvedený v knize Velká obrazová encyklopedie předpovídání budoucnosti. Další možností je tvorba mandaly pomocí plastové šablony, která je k dostání v terapeutickém Centru Mandala, o. s.

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 využít např. instrukci uvedenou v knize Mandalý světa, Kniha meditací

a malování, kde autor radí posadit se na klidné a pohodlné

místo cca 50 cm před mandalu a zadívat se na ni. Dahlke dále ve své knize vysvětluje, 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.

Mandala jako diagnostický nástroj

Při práci s mandalou můžeme sledovat naše návyky, základní charakterové vlastnosti a to, jak se ve svém běžném životě vypořádáváme se zadanými úkoly. Pro reflektování procesu práce s mandalou jsou vhodné otevřené otázky, např.:

- Jak na vás vaše mandala působí?
- Jak se vám vaše mandala tvořila?
- Jak snadné, nebo těžké pro vás bylo dodržet směr tvoření?
- Snažil/a jste se mít tvorbu pod kontrolou, nebo jste proces nechal/a plynout?
- Co pro vás použité barvy znamenají?
- Dovolil/a jste si přetáhnout a dělat chyby?

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

Výuka práce s mandalami

Výuka v práci s mandalou jako terapeutickým nástrojem v současné době není nikterak institucionalizovaná a jedinou organizací v České republice, která se této práci systematicky věnuje, je terapeutické Centrum Mandala, o. s., kde se konají pololetní sebezkušenostní kurzy kreslení mandal Cesta Mandalý (které probíhají také v on-line formě). Během těchto kurzů se účastníci seznámí se základy práce s barvou, tvarem, s technikou focusingu a s mandalou stejně jako s několika různými možnými kombinacemi mandal s psychohygienickými a sebezvojevými technikami.

Zuzana Řezáčová Lukášková

Pracoviště: Centrum Mandala, o. s., Opletalova 6, Brno

Kontakt: mandaly@centrum.cz, 777 957 793