

УДК 159. 938. 3; 378

Маслов С.О.¹

Арсентьева Г.О.²

¹ студ. гр. Е-410МА НУ «Запорізька політехніка»

² канд. філос. н., доц. каф. філософії, НУ «Запорізька політехніка»

МАНДАЛА ЯК МЕТОД АРТ-ТЕРАПІЇ

Поняття «мандали» було внесено в західну психологію К. Юнгом. Він відкрив її, займаючись власним психоаналізом.

У психології мандала – це символічне зображення внутрішнього світу, щось найбільш безпечне для нашого сприйняття. Коло створює відчуття захищеного простору, що сприяє більшому розкриттю в момент творчості, дозволяючи проявитися найважливішому і глибинному. Мандали здатні виконувати захисну функцію у разі психологічної дезінтеграції і особистісного розщеплення. Їх поява, на думку Юнга, свідчить про здатність его до асиміляції несвідомого матеріалу. На думку відомої американської художниці та психотерапевта. В мандалах можна виділити такі основні ефекти:

Дзеркало. Беручи до уваги те, що мандала служить своєрідним дзеркалом, що відображає особливості психічного стану. Якщо людина піднімає праву руку, то його відображення піднімає ліву. Якщо він моргає лівим оком, то його відображення – правим. Тому ми бачимо себе в дзеркалі не такими, якими нас бачать навколишні. Дзеркало насправді не передає то,

що знаходиться праворуч і ліворуч, воно лише відтворює в зворотному порядку не праву і ліву, верхню і нижню частини предмета, але його передню і задню частини. Всі ті образи, які ми бачимо в дзеркалі, являють собою відображення реальних об'єктів в зворотній перспективі.

Світове дерево. Існує певна подібність між символом кадуця і будовою спинного мозку та пуповиною. І в тому, і в іншому випадку сходження по світовому дереву, хребту або пуповині означає возз'єднання з Великою Матір'ю. Пуповина складається з утворюючих спіраль двох артерій і однієї вени, що зв'язують дитини з матір'ю. Спіраль, як і дзеркало, є вельми вдалою моделлю подорожі через різні стани свідомості. Кожен виток спіралі пов'язаний з трансформацією і переходом на новий рівень зрілості.

Колесо. У деяких культурах рух за годинниковою стрілкою розглядається як більш досконале в порівнянні з рухом проти годинникової стрілки. Подібність колеса з буддистським колесом молитви, що передбачає читання священних мантр, очевидно. Дослідники також пов'язують обертання колеса з ідеєю добра і зла: «Ходіння навколо священних місць, ступ і храмів, так само як і навколо святих і деяких священних предметів, можна розглядати як ще одну форму циркулярного руху, пов'язаного з символом колеса. Рух у протилежному напрямку, коли ліва рука звернена до центру, пов'язане з похоронними церемоніями. У той же час такий рух віщує нещастя і породжує зло... Багато місць священних книг Сходу підтверджують, що ритуальний рух з правою рукою, зверненою до центру, імітує рух сонця».

Священне місце. У понятті «священного місця» важливі його динамічні характеристики: це, як правило, місце, де відбувається щось особливе. Очікування учасників ритуалу мандали при цьому відіграють велику роль. Так само як на вівтарі, де відбувається зішестя священних енергій, у мандалі проявляються ті аспекти «я», які ми прагнемо освоїти і інтегрувати. Ми звикли уявляти собі священні місця як цілком певні географічні точки. Всі ці місця пов'язані з певними трансперсональними подіями. Однак у процесі хвороби і виздоровлення пацієнт також може пережити щось подібне, відчуючи себе, наприклад, вигнаним з Раю. Таким чином, мандала може вважатися особистим сакральним простором пацієнта, на яке він проектує частини свого «я», висловлюючи їх формою і кольором, що допомагає йому досягти стану перетворення і гармонії.

Коло. Звивисті лінії в малюнку мандали часто означають необмежені можливості і енергії психіки людини. Ці енергії повинні бути приборкані і освоєні, щоб людина стала сильнішою і ефективною. Вони повинні знайти для себе певне русло. Людина живе серед цих енергій, які перебувають всередині і поза нею. Ті структури мозку, які організовують і направляють ці енергії, виражаються у мандалі у вигляді прямих ліній. Тому коло виходить у

тій чи іншій мірі «оквадраченим» або «сквадратовується» в. Мандали, що включають як прямі, так і звивисті лінії, вказують на гармонійну взаємодію півкуль. Для багатьох така взаємодія досягається за працею. У кожен момент часу вони реалізують переважно одну модальність мозкової діяльності і, перемикаючись на іншу, переживають змінений стан свідомості. Так, наприклад, людина з переважанням раціонального мислення над почуттями використовує в основному прямі лінії. Той же, чиє психічне життя погано організовано і в ньому переважають емоційні прояви, використовує переважно звивисті лінії. Деякі індивіди, проте, рідко використовуючи прямі і звивисті лінії в одній мандалі, можуть малювати їх в різних мандалах, що видно, коли аналізуєш їх продукцію за певний період часу.