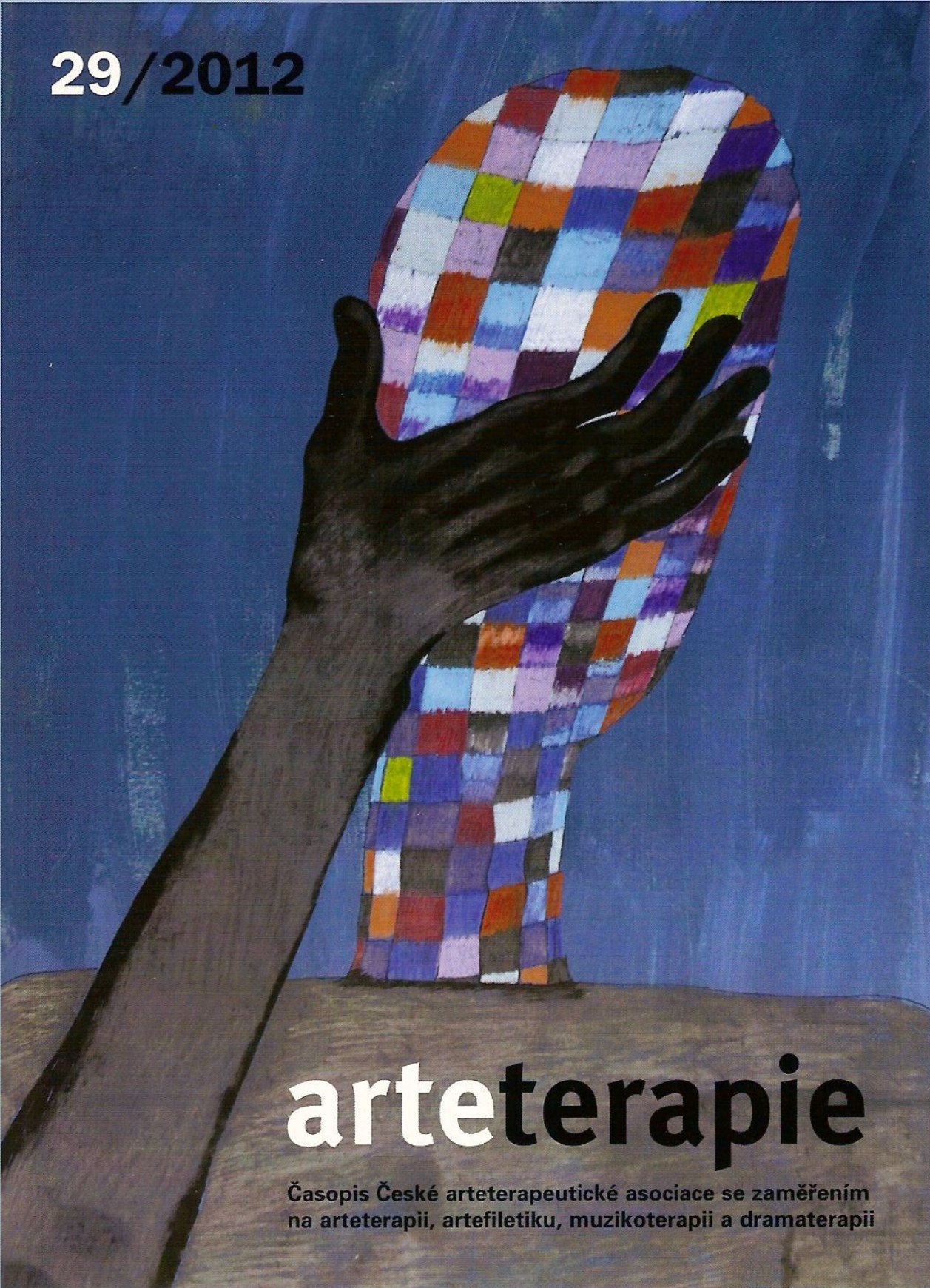


29/2012



arteterapie

Časopis České arteterapeutické asociace se zaměřením
na arteterapii, artefiletiku, muzikoterapii a dramaterapii

Mandala v artefiletice. Příspěvek k metodice.

Zuzana Řezáčová Lukášková

Co je mandala

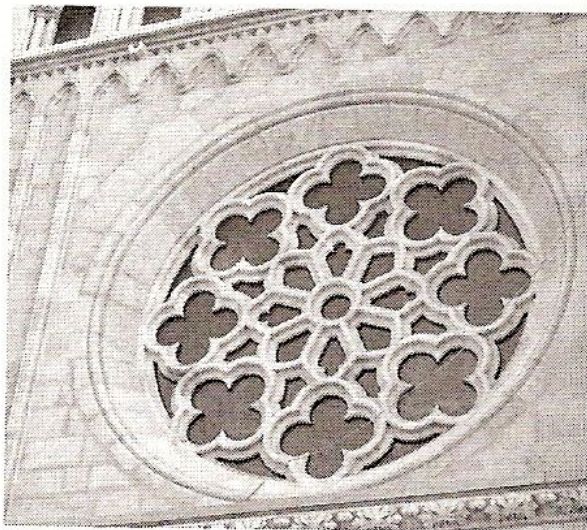
Slovo mandala pochází z východu, ze staroindického obřadního jazyka sanskrtu. Mandala jako taková, tedy kruh nebo magický kruhový obrazec, se však vyskytuje po celém světě a můžeme říci, že i po celém vesmíru. Jedná se o nadkulturní a v jistém slova smyslu také nadčasový symbol celistvosti a jednoty.

Obecně je mandalou každý kulatý obraz s pravidelně uspořádanými tvary, symboly, čísly, barvami (obr. 1 – viz 4. strana obálky). To vše dohromady tvoří harmonický celek nesoucí určitou energii, která během práce působí na duši malíře nebo pozorovatele. Tento princip je využíván například u tibetských mandal, které jsou vytvářeny podle předem daných pravidel. Obsahují jistý druh „vědění“, jsou zasvěcené bohům nebo jsou předlohou pro mandalu vznikající ve vnitřním světě meditujícího, který „procházením“ mandaly dochází k poznání světa a k osvícení.

S mandalami se setkáme v mnoha kulturách, včetně té naší, ačkoli je mandalami nenazýváme. V křesťanské kultuře najdeme rozetová okna (obr. 2) a labyrinty, u indiánů lapače snů, v Africe kruhové léčivé obrázky... Také způsob práce s nimi je na všech kontinentech velmi podobný a týká se nalezení sebe sama, vnitřního zdroje nebo celkového zdraví (fyzického i psychického).

Mandala v psychoterapii

Ve druhé polovině minulého století se slovo mandala a práce s ní dostaly díky C. G. Jungovi také do západní psychoterapie. Jung používal mandaly nejprve pro vlastní léčení a později i při práci s pacienty. Kombinoval mandalu, alchymistické



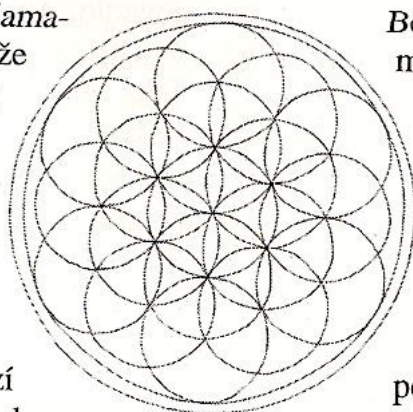
Obr. 2

symboly, ale také práci s archetypy (praty-py). S mandalou se od té doby můžeme setkat také v arteterapii, jak dokazuje například kapitola v knize *Základy arteterapie* (Šicková-Fabrici, 2002).

Jak mandala funguje

V řadě knih o mandalách se dočteme, že pokud tvoříme pravidelné obrazce, duše se zklidňuje, vnitřní svět se uspořádává a dochází k léčení na všech úrovních. Je zde uplatněn princip hojně využívaný také v arteterapii: „harmonie vznikající na papíře se přenáší do nitra tvořícího“. Proces může být podpořen „moudrostí“, která je obsažena v jednoduchých obrazcích a působí na nevědomé úrovni i v případě, že nejsme s významem obeznámeni. Například obrazce dle posvátné geometrie (obrázek č. 3) obsahují „pravdu“ o uspořádání celého našeho světa od jeho stvoření po současnost, a při práci s tímto systémem dochází k lepší spolupráci levé a pravé mozkové hemisféry a k řadě dalších harmonizačních pochodů (Melchidezek, 2008). Velmi podobného

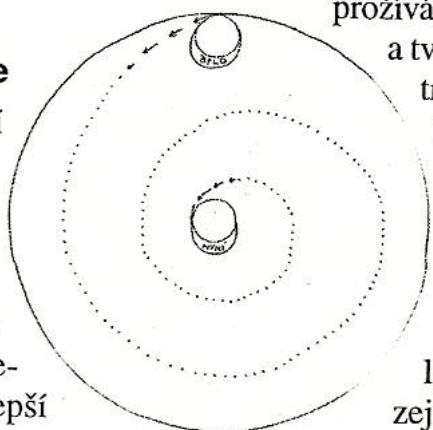
principu využívají indiánští šamani kmene Navaho, kteří věří, že nemoc je způsobena ztrátou důležité informace. Ta je proto vkládána do písečných obrazů, které působí na duši pacienta a přinášejí mu chybějící moudrost. Působením obrázku na nemocného pak podle tohoto konceptu dochází k harmonizaci nejen léčené osoby, ale také k harmonizaci celku, tedy celé planety.



Obr. 3

Mandala v artefiletice

Podobný postup uplatňují i arteterapeuti, kteří v kresbě či malbě klienta hledají, „co nefunguje“, „co je potřeba změnit“ nebo „co má být pochopeno“. Mandalu lze použít v arteterapii či artefiletice pro práci s pocity a lepší pochopení sama sebe nebo zmapování okolního i vnitřního světa. Pro vlastní práci lze použít speciálně upravené předlohy (obrázek č. 4 – mandala pro reflektování uplynulého období) nebo tvořit do prázdného kruhu, předkreslené předlohy nebo na čistý papír. Předloha nabízí klientům, kteří mají obavu z vlastní tvorby, často ve spojitosti s hodnocením výtvarné produkce na základní škole, prostor pro bezpečné tvoření. Postupně může pomoci získat důvěru ve vlastní práci i těm, kteří „neumějí kreslit“ a do samostatné tvorby by se nepustili. Tím, že vznikají díla, která jsou pozitivně hodnocena (skupinou nebo i samotným tvůrcem), dochází k posílení sebedůvěry a následně vzniká prostor pro zvyšování osobních kompetencí. Terapeut může klienty vybízet k vlastní tvorbě tím, že jim poskytne předlohy mandal s jednoduššími tvary, v nichž je dostatek prostoru pro doplňování vlastních symbolů.



Obr. 4

Během kreslení může být do mandaly vkládán aktuální životní postoj, pocit (obrázek č. 5 – mandala vzteku – viz 4. strana obálky) nebo přání. Na tyto mandaly se pak můžeme dívat jako na diagnostický nástroj nebo pomůcku, která může klientovi poskytnout lepší sebepoznání.

Při zadávání instrukce se klade důraz na uvolnění, aktuální tělesné prožívání a jeho převedení do barev a tvarů mandaly bez přílišné kontroly toho, co se na papíře děje. Mandalas nemusejí být pravidelné ani uspořádané a více se blíží tomu, jak mandalu používal C. G. Jung a jak se s nimi pracuje například v brněnském Centru Mandala. Mandalas se zde používají zejména jako prostředek pro sebepoznání v průběhu encounterových skupin.

Centrum Mandala o.s.

Brněnské Centrum Mandala je občanské sdružení, které se dlouhodobě zabývá arteterapií a artefiletikou, ve svém programu nabízí výtvarno, osobní rozvoj a pomáhá lidem nacházet sebe sama, nová přátelství i cesty ke splnění snů. Centrum poskytuje prostor, kde se na jednom místě setkává kultura i náboženství, věda i umění. To vše nabízí devět stálých lektorů a externisté a dobrovolníci, kteří s centrem spolupracují. Hlavní klientelou jsou ženy všeho věku, které mají k výtvarné tvorbě blízko, ale vítáni jsou i muži.

Jak číst z mandaly

Z hotové mandaly lze „vyčíst“ mnohé. Nikdy by však neměla být interpretována bez spolupráce s autorem. Po dokonče-

ní kresby se ptáme zejména na to, jak na klienta hotová mandala působí, zda se mu líbí, jaká byla tvorba. Vlastní proces tvoření nám napoví řadu věcí z běžného života. Jeho popis nám prozradí, zejména jak se člověku daří realizovat jeho představy, jak moc je trpělivý, jak lpí na detailech, zda má rád nad věcmi kontrolu, zda je autentický atd. Pro ilustraci, co vše se můžete dozvědět z popisu tvoření mandaly, si můžeme uvést hodnocení tvorby první mandaly paní Jany, matky dvou dětí. Její otec byl policejním důstojníkem, vyžadoval velkou kázeň a byl velmi kritický. Paní Jana tuto kritičnost přejala do svého života, což se projevilo i v popisu tvorby její první mandaly: „Snažila jsem se brát barvy jen tak, ale dělalo mi velký problém je nevybírat, nehodnotit a nekontrolovat, co se na papíře děje. Bylo to pro mě hodně těžké a výsledek se mi ani trochu nelíbí. Nemám ráda ztrátu kontroly a mám ráda, když je všechno ‚dokonalé‘, což tahle mandala rozhodně není.“ Pro paní Janu byla důležitá zpětná vazba skupiny, jak její mandala působí na ostatní, a velmi důležitý byl také pohled ze „tří“ metrů. Z větší vzdálenosti se totiž ztrácejí drobné nedokonalosti kresby a většině lidí se jejich mandaly takto z odstupu víc líbí. Tento zážitek je pak podpurný pro další tvorbu a usnadňuje sebepřijetí a zlepšuje sebehodnocení. Pro další práci byl paní Janě doporučen výběr pastelek poslepu, aby měla zážitek ztráty kontroly s pozitivním výsledkem.

Můžeme si uvést také příklad paní Andrey, která taktéž touží po dokonalosti. Je jedináček a „chlouba“ rodiny. Úzkostná péče rodičů a jejich velká pozornost ohledně toho, co a jak Andrea dělá, se v průběhu kreslení projevily jako nepříjemný pocit neustálého rodičovského dohledu: „Při kreslení jsem měla pocit, jako když za mnou pořád stojí rodiče a hlídají, jestli nepřetahuji. Bylo to hrozné! Vždycky mě chtěli mít dokonalou, a mně se to nikdy ne-

povedlo. Ani ta mandala není dokonalá – plochy nejsou rovnoměrně vymalované! Taky by asi nechtěli, abych použila ty tmavé barvy. ... Já bych chtěla působit pořád jen vesele a v pohodě, ale při výběru barev jsem prostě nemohla jinak.“ Také pro ni byla důležitá podpora skupiny. Andrea byla dále podporována, aby kromě radosti projevovala i jiné emoce a používala jiné než jenom „šťastně“ působící barvy.

S tématy, která vzejdou z tvorby prvních mandal, je možné dále pracovat a pokusit se vymalovat mandalu „nedokonale“, přetahovat, omezit kontrolu nad procesem tím, že se pastelky vybírají se zavřenýma očima, atd.

Tvary a barvy v mandale

Podle tvarů a barev, které se v mandale vyskytnou, a pomocí techniky volných asociací můžeme informace o autorovi doplnit o další detaily. Můžeme použít instrukci z knihy *Vytváření mandaly. Praktická kniha pro vytváření a výklad léčivých kruhových obrazců* (Fincher, 1991) doplněnou o focusing (Hájek, 2007): Sepište si barvy, které se v mandale vyskytují, dle procenta jejich zastoupení. Mandalu odložte a chvíli se věnujte pouze tomuto seznamu. Každou barvu ze seznamu si nejprve krátce představte před zavřenýma očima a počkejte, zda se vám v těle objeví nějaký pocit, zda se nějaká oblast přihlásí výrazněji. Pokud se taková oblast objeví, jděte k ní svou pozorností a čekejte, zda se objeví také nějaký význam. Nechte přicházet slova, myšlenky, obrazy a zaznamenávejte je. S kompletním seznamem se vraťte ke své mandale.

Pokud je kresba mandaly používána častěji, lze v obrazech sledovat určitý vývoj, nebo naopak opakující se tendence stejně jako u jiných obrazových produkcí. Pro snadnější orientaci v mandalách a jejich významech vytvořila Joan Kelloggová systém umožňující lepší pochopení významu man-

dal (Fincher, 1991). Pro použití tohoto systému se nejlépe hodí větší množství mandal tvořených včetně tvarů (při práci s předlohami je jisté omezení způsobené jejich „daností“). Podle převažujících tvarů, čísel nebo symbolů mandaly zařadíme do jedné z dvanácti skupin, ke které se váže popis životní etapy a úkol, který je potřeba řešit.

K čemu se dá mandala použít

Práci s mandalou můžeme zařadit nejen jako diagnostický nástroj, ale zejména pokud je naším cílem dosáhnout zklidnění. V takovém případě je vhodné po vytvoření předlohy zvolit jeden směr vymalovávání a dodržovat ho po celou dobu tvoření. Tendence k přeskakování od jednoho ke druhému si označíme, ale nejednáme podle nich. Použijeme tedy podobný princip, jako využívají buddhisté při meditaci všímavosti a vhledu.

Práci s mandalou můžeme zařadit také jako nácvik práce s pocity, například při nácviku focusingu, kdy je mandala neocenitelným pomocníkem. Podobně jako aktuální pocit je možné do mandaly vkládat pocity ze snů, které se mnohdy lépe zachycují do barev a tvarů než do slov, a pak lze mandalu úspěšně uplatnit i pro porozumění snovým obsahům. Obecně se lépe mluví o něčem, co máme před sebou na papíře, než o abstraktním pocitu „někde v břiše“. Také pro uchování nálady pro pozdější práci je obraz lepší než slovní popis, který emoční ladění zachytí mnohdy jen nedoko-

nale. Barvy a tvary většinou vystihují pocity poměrně přesně a jejich prostřednictvím je možné je vyvolat i opakovaně (až do vyčerpání emočního náboje) s velmi dobrou přesností. Výtvarné ztvárnění snové nálady navíc umožní projevit se i obsahům, které by zůstaly skryté.

Závěr

Mandala může být nástrojem pro práci arteterapeuta, ale také prostředkem používaným v artefiletice a psychohygieně. Hodí se zejména pro lidi, kteří se bílého papíru „bojí“. Předloha jim poskytne bezpečný prostor pro tvorbu a pomůže získat důvěru v to, že jsou schopni výtvarného vyjádření. Můžeme pak volně kombinovat práci s mandalou, relaxaci, focusing nebo práci se sny.

LITERATURA:

- DAHLKE, R.: *Mandaly svět. Kniha meditací a malování*. Praha 1999.
FINCHER, S. F.: *Vytváření mandaly. Praktická kniha pro vytváření a výklad léčivých kruhových obrazců*. Praha 1991.
HÁJEK, K.: *Práce s emocemi pro pomáhající profese*. Praha 2007.
JUNG, C. G.: *Snové symboly individuálního procesu*. Brno 1999.
MELCHIDEZEK, D.: *Prastaré tajemství květu života*. Praha 2008.
ŠICKOVÁ-FABRICI, J.: *Základy arteterapie*. Praha 2002.



MVDr. Zuzana Řezáčová Lukášková, Ph.D. (*1983) vystudovala Veterinární a farmaceutickou univerzitu v Brně, ale již za studií začala s psychoterapeutickým výcvikem, vedením encounterových skupin a s prací v oblasti osobního rozvoje. Absolvovala dvouletý arteterapeutický výcvik. Je zakladatelkou a jednatelkou občanského sdružení Centrum Mandala a členkou České arteterapeutické asociace.

Kontakt: mandaly@centrum.cz



Obr. č. 11 – Lampa



Obr. č. 14 – Příroda I.



Obr. č. 19 – Strom



Obr. č. 3 – Vánoční strom



Obr. č. 6 – Podmořský svět I.

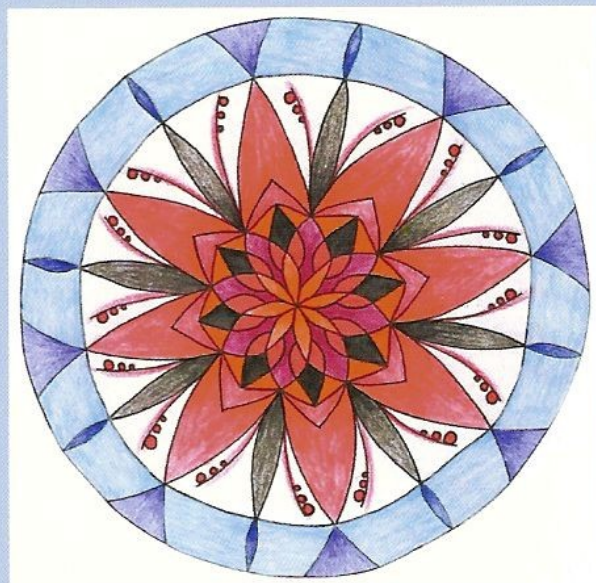
K článku Zuzany Řezáčové Lukáškové
Mandala v artefiletice. Příspěvek k metodice



Centrum Mandala
výtvarno a osobní rozvoj v Brně



Obr. č. 1



Obr. č. 5