

Психодиагностическая и психокоррекционная работа с использованием техники «Мандала»

Составитель: Серебрякова И.С.

педагог-психолог

МОКУ СОШ пгт. Мирный

Арт-Мандала терапия это терапевтический метод, который впервые прозвучал у К.Г. Юнга. Разработчиком современного метода арт-мандалы в 1986 году стала известная арт-терапевт Джоан Келлог в сотрудничестве с Станиславом Грофом. Джоан Келлог углубила идеи Юнга в русле мандала-терапии, упрочив позиции этого направления психотерапевтической работы.

В словаре Уэбстера: «Мандала – циркулярный образ, содержащий концентрические геометрические формы, образы или изображения божеств и т.д. и символизирующий в индуизме или буддизме вселенную, единство и целостность».

Как работает мандала? Человеку предлагают изобразить свою проблему в круге, в образах и цветах, как он ее чувствует. Каждый такой рисунок подходит под диагностическую картину и соотносится с инструментом большого круга Джоан Келлог. Таким образом, психолог может провести диагностику и сказать не только, что происходит с человеком, но и помочь закрепить достигнутый позитивный результат опыта.

Мандала может считаться личным сакральным пространством пациента, на которое он проецирует части своего «я», выражая их формой и цветом, что помогает ему достичь состояния преобразования и гармонии.

Метод «Мандала» носит терапевтический (коррекционный) и диагностический характер.

Техника «Мандала» в работе с педагогами может использоваться:

1. в целях коррекции эмоционального состояния (рисование мандал, раскрашивание готовых мандал-раскрасок);
2. в целях диагностики актуального состояния личности «здесь и сейчас»;
3. в целях диагностики изменения состояния личности во временном периоде; после проведения ряда тренинговых работ, консультативной деятельности;
4. как инструмент творческого самовыражения и самопознания, который дает клиентам возможность успокоиться, помогает передать переживания на бумагу.
5. в целях изучения групповых взаимоотношений (создание индивидуальных мандал в группе с последующим созданием коллективной композиции).

Техника «Мандала» в работе с родителями может использоваться:

1. при консультативной работе педагога с родителями;
2. в целях диагностики изменения состояния личности во временном периоде; после проведения ряда тренинговых работ, консультативной деятельности;
3. в целях изучения детско-родительских отношений (создание индивидуальных мандал в группе с последующим созданием коллективной композиции).

Техника «Мандала» в работе с детьми может использоваться:

1. при консультативной работе педагога с детьми;
2. в целях диагностики (самооценки, мотивации, пессимизма и депрессии и т.д.);
3. при психокоррекции накопившегося раздражения и агрессии, при ощущении жизненного тупика, страха и тревоги;
4. при сопровождении адаптации;

5. при сплочении группы на основе духовного сближения, коллективного творчества;
6. при повышении концентрации и внутреннего равновесия у гиперактивных детей;
7. при коррекции расстройств мелкой моторики и нервного напряжения;
8. при работе гармонизации связи левого и правого полушария мозга;
9. при раскрытии творческого потенциала.

Оборудование необходимое для создания Мандалы:

1. Белая бумага формата А3;
2. Пастельные мелки или карандаши (набор из 24, 36, 48 цветов);
3. Бумажная тарелка 27 см. в диаметре. Важно, чтобы тарелка была указанного выше размера, который примерно соответствует размеру головы человека, что способствует проявлению зеркального эффекта.

Можно также иметь акварельные краски и музыкальный фон, что хорошо применять для достижения психотерапевтического эффекта.

Инструкция по созданию Мандал

На листе бумаги нарисуйте круг. Возьмите цветной пастельный мелок и нарисуйте что-нибудь в центре круга, выбрав тот цвет, который в наибольшей степени приятен вам в данный момент. Сфокусируйте внимание на нарисованной вами форме и подумайте, какое следующее действие она вам подсказывает. Важно получить от этой работы удовольствие.

Когда вы закончите рисовать, подпишите рисунок и поставьте дату, а также укажите, где находится верхняя часть вашего рисунка и напишите три своих желания.

Любой полученный в результате рисунок априори следует считать осмысленным, даже если в данный момент его смысл определить трудно. Как и на рентгеновском снимке, результат травмы проявляется не на прямую, а в присутствии/отсутствии тех или иных цветов, форм, линий и отношений между ними. Регулярное рисование мандал в группе создает условия для проявления самоисцеляющих возможностей психики. Практика рисования мандал является более эффективной при рисовании в группах.

Серия психологических занятий с применением техники «Мандала».

Занятие № 1.

Тема: «Знакомство с Мандалой».

Цель: вхождение в ресурсное состояние.

Задачи:

1. Нахождение своего внутреннего центра, своих сил и энергии;
2. Ощущение себя единой, гармоничной, уникальной личностью.

Оборудование: Белая бумага формата А3, пастельные мелки или карандаши (набор из 24, 36, 48 цветов), бумажная тарелка 27 см. в диаметре. Аудио магнитофон с релаксационной, спокойной музыкой.

Проведение:

1. Инструкция по созданию Мандал.

Закройте глаза, сядьте по удобнее, потратьте несколько минут на то, чтобы расслабиться. Пусть тело станет свободным и податливым. Когда вы будете готовы, откройте глаза. Помните, мы рисуем спонтанно. На листе бумаги нарисуйте круг. Возьмите цветной пастельный мелок и нарисуйте что-нибудь в центре круга, выбрав тот цвет, который в наибольшей степени приятен вам в данный момент. Сфокусируйте внимание на нарисованной Вами форме и подумайте, какое следующее действие она вам подсказывает. Важно получить от этой работы удовольствие.

2. Текст о сакральной природе мандал. *По ходу рисования участников группы негромко зачитать им текст о сакральной природе мандал, под спокойную, релаксационную музыку.*

Мандала – это один из основополагающих символов буддизма. Само слово «мандала» означает «сакральный круг», мандалы являются символом баланса, гармонии и единства. В культурах американских индейцев, индусов и буддистов рисование мандалы используется для духовного развития и исцеления тела. Они произносят молитвы, медитируют и погружаются в таинственный мир мандалы, ищут просветления. Буддийские монахи создают ритуальные мандалы — из цветного песка или цветной муки. Они — абсолютно гармоничны, в основе лежит канон, и созерцание способствует достижению состояния глубокой концентрации. Такая мандала — это проводник души человека в изменённые психологические состояния.

Мы видим круги в дзен-буддизме, мы видим круг на роскошных цветных витражах древних христианских соборов. Он появляется в загадочных календарях майя, и в затерянных тибетских монастырях, где служит основой для медитации. Шаманы американских индейцев и австралийских аборигенов рисуют на песке обладающие лечебным воздействием мандалы.

Сейчас мандалы рисуют не только монахи, у каждого человека есть возможность прикоснуться к прекрасному и изобразить мандалу самостоятельно. При рисовании и созерцании мандалы вы получаете возможность войти в священное пространство, настроить себя на вибрации целостности и равновесия. В природе можно увидеть мандалу в спелом фрукте, цветке и снежинке. Рисуя мандалу, вы символически изображаете самого себя: тело, психологическое состояние и ваше место в мире.

Таким образом, неудивительно, что круг является одним из самых древних и долговечных символов человечества. Во всех эпохах и самых разных культурах мы постоянно встречаемся с этим знаком, символизирующим принцип универсальной жизни.

Почему именно внутри круга. «Давайте обратимся к естественной истории в поисках ответа. Рассмотрим момент, когда мы все появляемся. Мы растем из крошечного круглого яйца, содержащегося в матке нашей матери. В ее матке мы окружены и прочно удерживаемся внутри сферического пространства. Родившись, мы обнаруживаем себя на круглой планете, вращающейся по круговой орбите вокруг солнца....». Действительно с самого нашего рождения мы все привязаны к кругу.

Человек всегда стремится к целостности и Мандала – это возможность почувствовать себя именно целостным, уникальным и гармоничным.

Подойдите к воде и бросьте в неё камушек. Это Вы создали самую простую, естественную природную мандалу - круги по воде. Зрачок — это ещё одна мандала, которую сотворила Природа. Именно поэтому глаза — зеркало души. Вход в иной мир. Потому что, созерцая зрачок, мы созерцаем мандалу. И созерцая католический витраж — мы созерцаем мандалу. Разницы нет никакой, за исключением соображения о том, что вторая — рукотворна.

Испеките круглую лепёшку, набросайте на неё сверху разноцветной начинки, назовите её «пицца». Это — рукотворная, культурная мандала, самая первая из мандал, созданных руками человечества. Дальше будут города и храмы, витражи и буддийские ритуалы. Но сначала — хлеб, подражание Солнцу, кругу как основной мистической структуре мира.

Целительные свойства создания завершённых образов в пространстве круга известны с древнейших времен. Причем целителен как сам процесс создания, так и созерцание, получившейся мандалы.

Каждая мандала уникальна, нет двух идентичных мандал, даже созданные одним человеком мандалы с течением времени изменяются.

Когда вы закончите рисовать, посмотрите на свою мандалу, медленно поворачивайте ее по часовой стрелке, смотрите, как она меняется в вашем восприятии, возможно в какой-то момент вам захочется ее остановить. Когда вы ее остановите, укажите, где находится верхняя часть вашего рисунка, придумайте название своей мандале и напишите три своих желания.

3. Презентация работы. По окончании рисования каждый участник группы демонстрирует свою работу, называя свое имя, зачитывая название, которое он дал своей мандале и три своих желания. **Интерпретация мандалы не приводится.**

4. РЕФЛЕКСИЯ: Во время рефлексии можно использовать следующие вопросы:

Что Вы чувствовали во время рисования?

Что Вы чувствует после презентации своей работы?

Использовать прием «зеркального отражения» - повторить то, что сказал (не дословно, а лучше другими словами) и, исходя из последних слов – задавать следующий вопрос.

Зеркалить мимику и жесты.

Понравилось Вам рисовать?

Повесьте готовую мандалу на видное место и почаще смотрите на нее. Таким образом, вы будете поддерживать в себе внутреннее состояние, которое является главным ключом к материализации Вашего желания.

Занятие № 2.

Тема: «Релаксационная работа с Мандалой».

Цель: вхождение в ресурсное состояние.

Задачи:

1. Примирение внутренних противоречий, разрешение конфликтов;
2. Возможность через бессознательное ответить на некоторые важные жизненные вопросы, по новому взглянуть на ситуацию.

Оборудование: Белая бумага формата А3, пастельные мелки или карандаши (набор из 24, 36, 48 цветов), бумажная тарелка 27 см. в диаметре. Аудио магнитофон с релаксационной, спокойной музыкой.

Проведение:

1. Инструкция по созданию Мандал.

Включается спокойная, релаксационная музыка.

На листе бумаги нарисуйте круг. Прислушайтесь к своему дыханию, постепенно, все более расслабляясь, наполняясь теплом и спокойствием. Глаза могут быть, как закрыты, так и открыты и вы можете созерцать чистое пространство круга, стараясь удерживать свой взгляд внутри очерченного пространства. Когда почувствуете, что достигли максимального расслабления, возможного для вас на данный момент, то направьте свое внутренне внимание на ту проблему, тему или жизненную задачу, которая наиболее для вас сейчас актуальна. Прислушайтесь к своим ощущениям в теле, может быть, вам представятся некие абстрактные или конкретные образы, которые будут ассоциироваться с этой темой. Прислушайтесь к тем чувствам, ощущениям, которые вызывает у вас эта тема.

Отметьте, какой цвет был первым, тот цвет, на котором остановился ваш взгляд в первую очередь. Доверьтесь этому. И не важно, приятен он для вас или нет, вписывается в логику вашей темы или нет – возьмите его. После чего перенесите свое внимание в чистое пространство круга. Не торопитесь, дайте поблуждать взгляду в этом пространстве, можете даже провести рукой или коснуться пальцем в разных местах круга. С какого места вы начнете? Дайте выбрать не вашей логике, а вашим ощущениям, вашей руке. Возможно, у вас будет уже готовый образ, но все равно, не торопитесь, дайте вести в этом процессе вашим чувствам и ощущениям.

Теперь начинайте создавать этим цветом те формы и образы, которые просятся к выражению, разрешите им быть, дайте им проявиться, разрешите вести руке и вашим внутренним импульсам. Когда почувствуете, что этого цвета-вкуса достаточно, переведите вновь взгляд на палитру и отметьте отклик от следующего цвета, который Вас выбрал. Поднесите его к кругу и почувствуйте где, сколько и как хочется заполнить этим цветом. Так нужно заполнить все пространство круга. Желательно, чтобы осталось как можно меньше, или совсем не осталось не закрашенных пустот. Бывает, что поначалу не совсем нравится то, что получается, но в какой-то

момент вы минуете перевал и начинает нравиться сам процесс – сосредоточьтесь на этом. Отставьте свои эстетические и художественные представления в стороне и просто дайте возможность себе выразиться.

2.Работа с эмоциями. Настройтесь на свои внутренние ощущения, смотрите на готовую мандалу и выделите ведущее чувство, ощущение, может быть образ, мысль. Это будет название вашей мандалы, запишите его. Название должно быть кратким, желательно однословным.

Затем прислушайтесь, насколько комфортно вам в этом? Если вы испытываете гармоничные чувства спокойствия, силы, уверенности, сосредоточенности, приятный энергетический подъем, то можно считать, что терапевтический эффект мандала-терапии достигнут.

В этом случае не всегда уместна, а иногда даже и вредна какая-либо аналитическая работа. Бывает, что уже в процессе создания мандалы всплывает внутреннее решение проблемы или формулируется следующий шаг для решения поставленной задачи.

3.Если терапевтический эффект не достигнут, то:

Попробуйте посмотреть на свою мандалу свежим, как бы отстраненным взглядом. Можете попробовать изменить положение мандалы, вращая ее и прислушиваясь к своим ощущениям. Таким образом, найдите наиболее комфортное для вас расположение мандалы.

В этом случае будет уместна аналитическая работа арт-терапевта.Если же клиент все равно при взгляде на мандалу испытывает дискомфорт, обиду, раздражение, злость, то следует предложить:

Выделите, какая именно часть, образ или символ мандалы в первую очередь притягивает взгляд? Что бы вам хотелось изменить в рисунке? Можете ли вы сделать эти изменения прямо здесь, на этом рисунке? Если да, то сделайте это тем цветом или цветами, которые как вам кажется должны в этом участвовать. Создавайте импульсивно возникающие изменения в рисунке до тех пор, пока не почувствуете удовлетворение от самого процесса и от того что создаете. Будьте внимательны к своим чувствам и ощущениям, которые вы испытываете в этот момент. Может быть, к вам придет некое новое осознание, мысль о чем-то важном, фраза, возглас.

4. Рефлексия. Рефлексия проводится по желанию участников группы в виде презентации работы.

Занятие № 3.

Тема: «Раскрашивание готовых форм мандал».

Цель: преодоление тревоги, раздражения, неуверенности в себе, отреагирование агрессии.

Задачи: изменение состояния на более гармоничное, спокойное, целостное.

Оборудование: Бланки мандал для раскрашивания, тонкие пастельные мелки или карандаши (набор из 24, 36, 48 цветов), бумажная тарелка 27 см. в диаметре, акварельные краски.

Проведение:

1. Инструкция по созданию Мандал.

Из серии мандал выберите интуитивно ту, которая более всего откликается вам на данный момент. После этого интуитивно выберите цвет и место, с которого хотелось бы начинать раскрашивать мандалу, затем приступайте к ее раскрашиванию.

Когда вы закончите раскрашивать, подпишите рисунок и поставьте дату, а также укажите, где находится верхняя часть вашего рисунка и напишите три своих желания.

2. Презентация работы. По окончании раскрашивания каждый участник группы демонстрирует свою работу, называя свое имя, зачитывая название, которое он дал своей мандале и три своих желания. **Интерпретация мандалы не приводится.**

3. РЕФЛЕКСИЯ. Во время рефлексии можно использовать следующие вопросы:

Что Вы чувствовали во время раскрашивания?

Что Вы чувствует после презентации своей работы?

Использовать прием «зеркального отражения» - повторить то, что сказал (не дословно, а лучше другими словами) и, исходя из последних слов – задавать следующий вопрос.

Зеркалить мимику и жесты.

Вам понравилось раскрашивать?

Повесьте готовую мандалу на видное место и почаще смотрите на нее. Таким образом, вы будете поддерживать в себе чувства радости, комфорта, уверенности, силы и позитивности. Помните, мандала

в свое внутреннее состояние, которое является главным ключом к материализации Вашего желания.

Занятие № 4.

Тема: «Мандала желаний».

Цель: визуализация желаний, потребностей личностного развития и преобразования жизни.

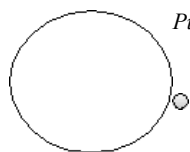
Оборудование: Белая бумага формата А3, пастельные мелки или карандаши (набор из 24, 36, 48 цветов), бумажная тарелка 27 см. в диаметре, журналы для вырезания, ножницы, клей.

Проведение:

1. Инструкция по созданию Мандал.

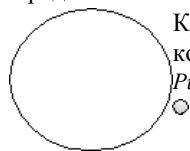
Бывают такие желания, исполнений которых мы очень ждем, но вот рассказать об этом боимся. Сегодня я предлагаю вам сказать решительное: "Да!" своим тайным и явным желаниям. Не обязательно говорить это вслух, и уж тем более – своим окружающим. Для начала скажите это себе и про себя. Хорошие они или не очень – не важно. Пусть вы услышите их стук, их просьбы открыть дверь в ваш сознательный мир.

Как работает «Мандала желаний»? Наш мозг устроен так, что ему очень нравятся понятные, симметричные, сбалансированные и гармоничные формы. И если мы посмотрим на мандалу, мы увидим, что там это все присутствует.



Рисуем на доске Мандалу.

Представьте себе, что это Мандала – это самый древний символ, что он может обозначать?



Круг, окружность - бесконечность, и если мы возьмем эту идею бесконечности, то это будет космос, тогда кто находится в центре космоса – создатель, Бог.

Рисуем на доске вторую мандалу

Сейчас нарисуем другую мандалу, допустим в центре человек, тогда окружность это его мир, его жизнь.

А теперь соединим, предыдущий круг космос с Богом внутри, и круг где человек со своим окружающим миром.

Где теперь находится Бог? Бог там же, где человек. Может быть, Бог в человеке или над человеком, но они в одной точке, а поэтому все возможно, все что вы задумаете исполним.

На листе бумаге запишите, пожалуйста, все свои желания и мечты, затем выберите из них наиболее актуальные на данный момент. 15, 20 минут постарайтесь сконцентрироваться на своем желании, затем на листе бумаги нарисуйте круг. Внутри круга мы рисуем или наклеиваем то, чего хотим в настоящем или отдаленном будущем. Главное, чтобы рисунок был с четко указанным центром, у каждого желания, у каждой потребности должен быть рисунок и подпись. Писать нужно, в таком падеже, что это уже достигнуто. Например: «Я съездила в марте 2014 г. и хорошо отдохнула в Ялте. Там плавала в бассейне с подогреваемой морской водой под открытым небом».

На вашей мандале не может быть желаний, к которым вы не имеете отношения. Рисовать нужно только Ваши желания, не желания партнера, родителей, коллег, а только ваши!

Мандалу желаний вы можете заново перерисовывать. Если что-то не получилось – отложите её в сторону и рисуйте новую. Не выбрасывайте старую до того момента, пока новая не будет нарисована! И, напротив, если вы что-то вспомните – нет необходимости перерисовывать всю мандалу, а надо лишь добавить осознанное желание на уже нарисованную мандалу.

Помните, что сила мысли работает.

2. Презентация работы. По окончании выполнения работы, каждый участник группы демонстрирует свою

мандалу, называя свое имя, зачитывая надписи желаний на мандале.

3. Рефлексия.

Вам понравилось создавать «Мандалу желаний»?

Что Вы чувствуете после презентации своей работы?

Интерпретация МАНДАЛЫ

Арт-терапевты говорят, что Мандала это ренген нашего подсознания. Личные мандалы всегда находятся в процессе изменений.

Главное в понятии мандалы — это её центр. Центр, из которого расходятся лучи или концентрические окружности.

Гармония и красота присущи здоровым мандалам, так же, как они присущи здоровым живым организмам.

Существуют две основные категории изображения:

1. Симметричные мандалы, напоминающие цветок или апельсин в разрезе. Такие мандалы отражают исключительно текущий момент времени; при этом отсутствие в рисунке цвета и формы связаны с тем психическим материалом, который в настоящий момент находится за пределами осознания.
2. Композиционно более сложные мандалы, в разных секторах, которых представлены разные цветы и формы часто отражают как осознаваемый, так и неосознаваемый материал, который, возможно, более полно раскроется в дальнейшем.

Первая стадия «Пустота»

Странная тревожная стадия жизни, когда мы понимаем, что мы неотделимы от чего-то. Подобные переживания могут быть характерны для депрессии. Вербальные ассоциации: чернота, тяжесть, покинутость, безнадежность, одиночество, окаменелость, подавленность, мрак, изгнание.

Вторая стадия «Блаженство»

Точки разного цвета рассеянные по всему пространству. Для мандал этой стадии характерна текучесть и отсутствие четкой структуры. Это состояние редко присутствует в чистом виде, чаще всего оно проявляется в ощущении удовольствия, блаженства и пассивности, а также «растворения» в других, когда утрачивается привычное чувство «я». У пациентов, создавших такую мандалу, высока вероятность внетелесных переживаний, вызванных спонтанным регрессом.

Использование на данной стадии цвета различны, однако следует выделить голубой цвет. В тех же случаях, когда регресс не столь глубок и ощущение утраты чувства «я» отсутствует, может использоваться сочетание более темных и более светлых оттенков синего цвета, дополняемых изображением белых или желтых точек в виде звезд. В некоторых случаях может присутствовать сиреневый цвет в сочетании с желтым или золотыми вкраплениями, что указывает на духовные переживания. Вторая стадия в большей степени связана с раскрытием потенциальных возможностей, чем с проявлением актуально присутствующих качеств.

Слабо обозначенные на второй стадии границы круга указывают на низкую степень психической дифференциации.

Вербальные ассоциации: доверие, самоотдача, пассивность, «я» без границ, нарциссизм, опыт полного принятия, идентификация со всем, опьянение.

Третья стадия «Лабиринт, спираль, вихрь»

Мандалы этой стадии могут включать голубой и розовый цвет – цвета мадонны и младенца. В состоянии психического регресса будут использоваться преимущественно извилистые линии в виде изображения спирали или вихря.

Прямые линии в большей степени отражают функции эго, в то время как спираль – функции оно или первичные процессы.

Данная стадия указывает, что человек в поиске, познает мир, но еще не знает в какую сторону двигаться.

Четвертая стадия «Начало»

В основном люди рисуют что-то в центре, какую-то явную фигуру. Человек хочет сказать, что он в центре мира, что он личность, что он понял, что хочет в этой жизни. Розовый цвет, окруженный голубым цветом, указывает на инфантильный характер переживаний. Фиолетовый цвет свидетельствует о нарциссических тенденциях. Красный цвет на синем фоне будет указывать на пассивно-агрессивный стиль реагирования. То же справедливо для мандалы с синим центром на красном фоне. Розовый, голубой, или сиреневый цвет выражает ностальгию по утраченному.

Нарциссизм как характеристика этой стадии указывает на потребность в утверждении собственной уникальности, однако, при этом человек остается пассивным и проявляет зависимость от окружающих. Эта стадия может соотноситься с оральной фазой психосексуального развития.

Как и на предыдущей стадии здесь будут преобладать извилистые линии.

Алкоголики склонны регрессировать именно к этой стадии, к отказу от всякой активности.

Пятая стадия «Мишень»

Концентрические круги. При данной стадии человек чувствует себя мишенью и старается выстроить вокруг себя защиту, выстраивает границы. Стадия говорит о сложной ситуации жизни. Связанное с этой стадией поведение изменить достаточно трудно, однако, когда изменения все же происходят, они хорошо проявляются в создаваемых в последующем мандалах.

Иногда, когда имеются параноидальные проявления, внешний мир может восприниматься как угрожающий, несущий боль и напряжение. Нередко мандалы этой стадии ассоциируются с воронкой, что связано со стремлением индивида сохранить контроль над ситуацией.

При заболевании анорексией данное состояние подобно крепости, в которой сам человек становится узником. Когда окружающая среда воспринимается как враждебная, внешние границы мандалы становятся очень толстыми и изображаются темными оттенками. На этой стадии часто проявляется зависимое поведение.

Шестая стадия «Парадоксальное расщепление, единство с драконом»

Это напоминает деление клетки и предполагает ощущение отчуждения, одиночества, а в некоторых случаях и депрессии. Мандалы этой стадии часто напоминают пейзаж, на котором имеется линия горизонта, делящая рисунок на две половины, подобно той трещине, которая разделяет мир. В случаях психической патологии разделение круга пополам иногда бывает несимметричным, когда, например, линия горизонта рисуется выше центра.

«Единство с драконом» является значимой стадией индивидуального развития, обозначающей дистанцирование от родителей и окончательное преодоление зависимости от матери – зависимости от бессознательного, которое удерживает сына или дочь в состоянии зависимости от инстинктов. Также означает преодоление зависимости от отца как символа коллективных ценностей и традиций своего времени.

Эта стадия противоречий между самостью и родительским началом, между мужским и женским.

Седьмая стадия «Оквadrачивание круга»

Характерно использование прямых линий, указывающее на развитие рационального мышления. Негативные проявления данной стадии могут включать переживания опустошенности и подавленности, что характерно для маниакально-депрессивного психоза.

Восьмая стадия «Функционирующее Эго»

Данная стадия связана с проявлением индивидуальности. Когда в психотерапии имеет место проявление положительного переноса, может изображаться молния, направленная на точку, где на циферблате расположено число «1». Это указывает на то, что исцеляющие энергии психотерапевта начинают воздействовать на пациента.

Девятая стадия «Кристаллизация»

Мандалы этой стадии обычно очень красивы, симметричны и напоминают цветы или плоды в разрезе. Их появления в некоторых случаях может отражать нежелания и страх изменений. В норме эти мандалы появляются на некоторое время, после чего исчезают.

Мандалы этой стадии передают отношения с другими людьми. В большинстве случаев они содержат центр,

которые связан с периферией четным числом радиальных элементов вроде лучей звезды или лепестков цветка.

Эти мандалы свидетельствуют о состоянии гармонии и устойчивом социальном положении. Мандалы такого типа более характерны для зрелых, хорошо социализированных индивидов, возможно, находящихся в динамично изменяющейся среде и пытающихся к ней адаптироваться.

Десятая стадия «Ворота смерти»

Отражает страх изменения и преодоления привычных форм сознания. Характерен диагональный крест, а также направленный вершиной вниз треугольник, показывает потребность в обновлении. Эти мандалы характерны для лиц, переживающих кризис середины жизни с характерной для него потребностью в переоценке жизненных приоритетов. Переживание собственной беспомощности.

Ощущение утраты физической целостности и мазохистические тенденции могут выражаться в разделении круга на четыре окрашенных в разные цвета сегмента, которые воспринимаются как отдельные, не связанные друг с другом элементы.

Одиннадцатая стадия «Фрагментация»

Данная стадия может быть результатом патологического процесса, например шизофрении.

Представляет собой «разрезанный пирог» каждый сегмент изображения при этом имеет разную окраску, а центральный элемент может отсутствовать. Окраска такой мандалы дисгармонична, и из-за отсутствия центра она не производит впечатления целостного изображения.

Двенадцатая стадия «Трансцендентный экстаз»

Мандалы этой стадии могут представлять собой изображение фонтана, иногда изображаются потоки воды или энергии, вырывающиеся за пределы круга через его верхнюю часть. Нередко изображается фонтан белого цвета.

В некоторых случаях, когда такие мандалы изображаются многократно, это указывает на наличие маниакального состояния.

Стадии Мандал

1. Стадии с 1 по 4 включительно указывают на переработку материала на уровне бессознательного, опыт рождения, развития и психоаналитического самоопределения;
2. Стадии с 5 по 8 включительно указывают на переработку материала на уровне сознания, опыт сознательной деятельности и самоактуализации;
3. Стадии 9 по 12 включительно указывают на переработку материала как на сознательном, так и на бессознательном уровнях, процессы психологических изменений, трансформации и фрагментации, экстатические переживания.

Расположение цветов в мандале.

1. Глядя на мандалу, отметьте, какой цвет расположен в центре. Он символизирует самое важное в данный момент.
2. Доминирует ли какой-нибудь определенный цвет в мандале? Если да, значит, этот цвет в данный момент жизни является главным, полностью занимает внимание.
3. Ровное распределение означает, что наша энергия ровно распределена между какими-то объектами, видами нашей жизни.
4. Надо посмотреть на тот цвет, которым обрисован первоначальный круг мандалы. Он является ключом взаимодействия с окружающим миром. Этот круг - граница нашего Эго. Красный цвет показывает миру гнев или энергию. Зеленый - способность воспитывать других, что важно в отношениях с ними и т.д.
5. Цвета, расположенные в верхней части мандалы, относятся к осознаваемым процессам. В нижней части - указывает на то, что происходит в нашем бессознательном. Посередине - порог между осознаваемым и неосознаваемым содержанием.

12 час - осознаваемое;

6 час - бессознательное;

9. час - переход через порог.

5. Те области мандал, где цвет используется очень интенсивно, сильное приложение цвета, является выражением сильной эмоции, связанной с этим цветом.
6. Темные оттенки отражают – переработку на уровне бессознательного.
7. Средние по интенсивности оттенки – отражающие переработку материала на уровне сознания.
8. Светлые оттенки – отражающие переработку материала на уровне, как сознания, так и бессознательного, а также опыт психологической трансформации.

в интерпретации рисунков мандалы, нужно помнить, что каждый цвет имеет как положительное, так и отрицательное значение, в зависимости от того контекста, в котором он используется.

Таблица № 1.Интерпретация цветов в Мандале.

1. Серый – нейтральный.	
Категории лиц	употребляющие героин наркоманы. Скрытные люди, не склонные афишировать свои чувства.
В центре Мандалы	
Обилие цвета в Мандале	утрату способности испытывать от нее радость и получать удовлетворение от еды и половой близости.
Может указать на	<ul style="list-style-type: none"> • чувство вины; • апатию и усталость от жизни, безразличие; • депрессии предполагает отсутствие или недостаток эмоций, чувств, неспособности увидеть перспективу жизни.
2. Красный –либидо жизненная сила,выражение жизненной силы.	
Категории лиц	появляется в мандале у женщин во время менструации.
В центре Мандалы	
Обилие цвета в Мандале	гнев и потребность кому то отомстить.
Может указать на	<ul style="list-style-type: none"> • безудержное стремление к успеху, ощущение полноты жизни; • стимул ко всякой деятельности, активности во всевозможных сферах; • подъем целительных способностей и говорит об активизации жизнедающего потенциала; • это раны, деструктивность, гнев, страдания и война, склонность к саморазрушению.
С другими цветами	<p>1. с черным - агрессивные тенденции, готовые реализоваться в разрушительных тенденциях;</p> <p>2. зеленый - конфликт. Красный - потребность в чем-то, а зеленый - родительский контроль, направляющий эту потребность.</p> <p>3. Спираль красного цвета с включением более светлых оттенков телесного цвета – чувство не защищенности и эмоциональной хрупкости.</p>
Отсутствие или малое наличие цвета в Мандале	указывает на пассивность и полное отсутствие самоутверждения.
3. Черный – отражает процесс торможения, разрушения, символ отречения, но и противостояния в поединке с судьбой.	
Категории лиц	нередко используется пациентами с психическими расстройствами и крайне редко – здоровыми субъектами.
В центре Мандалы	

Обилие цвета в Мандале	переживание депрессии, печали, траура, горя.
Может указать на	<ul style="list-style-type: none"> самоотречение, уничтожение эгоцентризма (эскапизма) через самобичевание и различные обеты. достоинство, непобедимость, обновление.
С другими цветами	<ul style="list-style-type: none"> акценты на черный и белый цвета, говорит о дуалистичной установке сознания. розовый - негативные чувства в отношении самого себя. В мандале - сигнал для срочных действий по усилению физического и эмоционального здоровья, например, обновить отношения с тем, кто вас любит, отсортировать самоуспокаивающие мысли и бросить им вызов.
4. Коричневый символ беспроblemной, бесконфликтной приятной атмосферы.	
Категории лиц	<p>мазохистические тенденции.</p> <p>у мужчины этот цвет обращает наше внимание на области табу (например, инцестуальное желание, сексуальную связь с близкими родственниками).</p> <p>у женщин могут возникать вопросы, связанные с чувством неполноценности; занятость своим телом и гинекологические нарушения в серьезных случаях.</p>
В центре Мандалы	заниженная самооценка автора, он чувствует себя ничемным, не стоящим, грязным
Обилие цвета в Мандале	потребность в освобождении чувства безопасности от ситуации, несущей чувства дискомфорта (от болезней, атмосферы конфликта, от проблем), с которой личность не может справиться
Может указать на	<ul style="list-style-type: none"> чувство впечатлительности, существование сильной потребности в отдыхе и расслаблении; отречение, печаль, покаяние; указатель на потребность эмоциональной защищенности, безопасности, переживаемой в физическом теле как ощущения дискомфорта; важность корней, очага, дома, компании себе подобных
С другими цветами	<p>1. оранжевый (стремление к автономии) + голубой (женское начало). Эта комбинация может выражать конфликтное взаимоотношение с матерью.</p> <p>2. красный с оттенком коричневого относится к чувствам, ассоциирующимся с сексуальной идентичностью.</p>
Исключения	Мандалы, нарисованные осенью или в конце определенного жизненного цикла или перед окончанием целительного процесса, имеют тенденцию содержать в себе коричневый цвет.
5. Темно-фиолетовый - один из наиболее значимых цветов.	
Категории лиц	фиолетовый появляется в мандалах женщин борющихся за

Категории лиц	функция появляется в мандалах женщин, борющихся за свою автономию, начинающих сознавать свое место в жизни, когда они начинают расширять свое мировоззрение. Эти женщины действуют, оставаясь укоренными в своей подлинной женской природе. Этот цвет связан с эмансипацией.
В центре Мандалы	сильную зависимость от матери с преобладанием чувства любви или ненависти.
Обилие цвета в Мандале	
Может указать на	<ul style="list-style-type: none"> на состояние, которое предшествует дистанционированию от матери; оживленность, живость, способность к концентрации (фокус) и мотивация (которая лежит в основе наших действий); потеря связей, чувства взаимоотношения, соотнесенности одних вещей с другими, что может привести к инфляции, раздуванию Эго, которое приписывает себе то, что ему не принадлежит.
С другими цветами	
6. Розовый цвет это здоровье, чистота, здоровая невинность младенца.	
Категории лиц	женщины используют этот цвет очень часто во время своих биологических циклов
В центре Мандалы	
Обилие цвета в Мандале	появление ранимости, страх быть оставленным, необходимость защиты, эмоциональная хрупкость.
Может указать на	<ul style="list-style-type: none"> индикатор того, что надо обратить внимание на здоровье; потребность в защите со стороны психотерапевта.
С другими цветами	1. с черным предупреждает о опасности физического заболевания, присутствие саморазрушительных тенденций.
7. Оранжевый- энергия смягченная, видоизмененная желтым.	
Категории лиц	в женских мандалах отражает сильную эмоциональную зависимость от мужчины, которая может проявляться и в чувстве любви, и в чувстве ненависти. Это привязанность к отцу, отражение великой самооценки, амбиции.
В центре Мандалы	
Обилие цвета в Мандале	амбивалентное (двойственное) чувство в отношении к мужеству и эгоцентризм, потребность в самоутверждении.
Может указать на	<ul style="list-style-type: none"> переживание глубокого понимания через беду, разобщение с друзьями;

	<ul style="list-style-type: none"> • выражает трудности с отцом, самоутверждение; • гордость, амбицию, честолюбие, обеспокоенность своей силой или отсутствием её, энергичное стремление к чему-то; • своевольное использование силы, враждебное отношение к властям, отсутствие самодисциплины.
С другими цветами	с темно-зеленым или черным цветом это может быть свидетельством проблем сексуальной идентичности.
8. Зеленый - это цвет родителей, он состоит из голубого цвета (матери) и желтого (отца).	
Категории лиц	часто в мандалах врачей, воспитателей, учителей, спасателей, преобладает зеленый цвет, потому что способность заботиться о себе и предлагать другим поддержку ассоциируется с зеленым.
В центре Мандалы	
Обилие цвета в Мандале	указывать на фригидность, предупреждать, что вы слишком заботитесь о других в ущерб себе
Может указать на	<ul style="list-style-type: none"> • способность заботиться о других и о себе, что свидетельствует о состоянии зрелости; • выражение постоянства (но и нежелание перемен), символ стабильности, призван обеспечить чувство уверенности в себе, самоутверждение, ощущение собственной значимости.
С другими цветами	
9. Желтый – цвет солнца.	
Категории лиц	символ отца.
В центре Мандалы	
Обилие цвета в Мандале	стремление личности вперед, в поисках нового, ещё не приобретшего какую-либо форму
Может указать на	<ul style="list-style-type: none"> • высокий интеллект и сильный характер; • здоровое самоутверждение; • ясность ума и любознательность; • хорошие и теплые отношения с отцом; • затемнённо-желтый - негативная привязанность к отцу. Трудности с властями, начальником, трудности в совпадении сроков, проблемы. Трудности во взаимоотношениях с мужчинами и нестабильная, часто заниженная самооценка.
С другими цветами	с фиолетовый (связь с матерью) - говорить о столкновении между желанием быть независимым и полагаться на родителей.

10. Голубой – отражение женского начала и женских качеств: сострадание, преданность, преклонение, лояльность, верная любовь.	
Категории лиц	символ матери. В женских мандалах этот цвет указывает на положительное отношение к себе, как к женщине и идентификацию с материнской функцией.
В центре Мандалы	
Обилие цвета в Мандале	если этот цвет в большом количестве используется мужчиной это указывает на некоторую пассивность.
Может указать на	<ul style="list-style-type: none"> • символ впечатлительности, привязанности, • верности; • потребность покоя и удовлетворения.
С другими цветами	если некоторые мужчины используют его в сочетании с оранжевым, то это указывает на наличие конфликта из детства, когда мать была поставлена на пьедестал, а отец рассматривался как противоположность.
11. Темно-синий	
Категории лиц	используется теми людьми, для которых характерен конфликт с матерью.
В центре Мандалы	
Обилие цвета в Мандале	
Может указать на	наличие интуитивных способностей, а также способность к эмпатии.
С другими цветами	<p>1. с красным – наличие конфликта, условно называемого «единоборство с драконом». Данные цвета указывают на борьбу за независимость;</p> <p>2. оранжевый (борьба за что-то) - конфликт между желанием быть с кем-то связанным и исполнением личных амбиций;</p> <p>3. синие линии окружены розовыми - это указывает на трудности в выражении гнева. Красный внутри и синий снаружи, связь чувства гнева с начальной стадией развития.</p>
12. Бирюзовый	
Категории лиц	
В центре Мандалы	
Обилие цвета в Мандале	
Может указать на	<ul style="list-style-type: none"> • тенденцию к сопротивлению, подавлению эмоций из-за страха того, что эти эмоции могут вызвать;

	<ul style="list-style-type: none"> • когда человеку необходимо исцеление, надо дистанцироваться от событий, приносящих боль, унять боль потери, которая может угрожать способности Эго функционировать, справляться со всем, заканчивать с прошлым, не страдать от призраков прошлого, покончить с ним.
С другими цветами	
13. Персиковый - символ женского начала, женских органов.	
Может указать на	<p>готовность к богатым сексуальным связям.</p> <p>Негативное: сверх абсолютно романтическое представление о сексуальности и её месте в жизни</p>
14. Белый - духовность, ясность, готовность к переменам, трансперсональным переживаниям, является источником вдохновения, исцеления.	
Категории лиц	
В центре Мандалы	
Обилие цвета в Мандале	что-то скрывается, подавляется.
Может указать на	
С другими цветами	
15. Сиреневый или цвет лаванды	
Категории лиц	часто встречается у лиц страдающих бронхиальной астмой и другими респираторными заболеваниями.
Может указать на	мистические переживания. Связь с дыханием. Связь с мистическими и религиозными переживаниями.

Значение формы в МАНДАЛАХ.

Хорошая **связь центра с внешними границами** способности ставить и достигать поставленные цели, о развитой силе воли и сознательного контроля.

Об **упорядоченности мандалы** свидетельствует наличие или отсутствие в ней изображений геометрических фигур или хорошо оформленных образов, включая изображения людей, животных, растений. При этом элементы рисунка связаны друг с другом, как в пространстве, так и по содержанию (это выясняется в ходе обсуждения рисунка, уточнения ассоциаций). Такие изображения свойственны онтогенетически более зрелым состояниям.

Хаотичные изображения. Если автор рисует импульсивно, контроль над изобразительной деятельностью низкий, нередко пересекает внешние границы мандалы – то такой рисунок будет говорить о регрессивных состояниях. В некоторых случаях небольшая степень хаотичности может быть связана со спонтанностью или переживанием сильных чувств.

Симметрия или асимметрия. Симметричными являются те мандалы, в которых правая и левая половины или верхняя и нижняя часть «отзеркаливают» друг друга, они могут говорить о спокойном состоянии, уравновешенности, пассивности, отсутствии психологических изменений.

Можно выделить два типа мандал, с **абстрактным и конкретным** изображением (людей, животных, растений). В случае преобладания абстрактного мышления над конкретным мандалы имеют отвлеченный, геометрический характер; в случае преобладания конкретного мышления – более реалистический, фигуративный характер.

Обширное **не закрашенное пространство** в мандале говорит о желании скрыть и подавить свои чувства.

Изображение **в центре** мандалы **эмбриона** или чего-то его напоминающего, может указывать на неспособность человека справляться со стрессом, это говорит об уязвимости и слабости, регрессии.

Извилистые линии - преобладание эмоций над разумом. Более характерно для женщин.

Прямые линии преобладание рационального начала и более характерна для мужчин.

Квадрат – может соответствовать в воображении пациента двору ли саду. Если вход во двор или сад закрыт, то возможно переживание состояние стресса. Если квадрат **ОРАНЖЕВЫЙ** – автор в жизни пытается сопротивляться давлению, которое оказывается из вне, социальными авторитетами.

Треугольник – символизирует лидерство, способность концентрироваться на главной цели, движение.

Звезда – символ мужественности. Признак уверенно стоящего на ногах человека. Может указывать на связь с материальным миром.

Яндекс

285_____.docx



Крест – состояние нерешительности, человек чувствует себя распятым, жертвой.

Центр мандалы говорит о самооценке автора. Если центр не велик –сниженная самооценка. Если центр отсутствует то, тогда не исключено, что вся мандала характеризует «эго» автора.

Если в **Женских мандалах** неизменно присутствуют оранжевый, желтый и красный цвет, но отсутствует синий и голубой, можно предполагать препятствующее развитие фемининных качеств.

Если **Мужчина** не использует желтый цвет, и пользуется в основном, зеленым и синим, его мужские качества недостаточно проявлены. И что он слишком пассивен.

Если рисунок выходит **за пределы круга**, потребность защищаться, человек склонен к эмоциональной зависимости и потребности в защите.

Оквадрачивание круга может говорить, что изменения в жизни человека возможны и желаемы.

Если композиция в целом характеризуется **бесформенностью** – это говорит о беспомощности, незащищенности автора.

Если **спираль раскручивается** против часовой стрелки – это указывает на переживание психического регресса, готовности к самопознанию.

Два полукруга – красного и зеленого, повернутых в противоположных направлениях друг к другу, свидетельствовало о наличии конфликта между стремлениям к действию и высокому самоконтролю.

В то же время, любая мандала, будучи уникальным продуктом индивидуального творчества, выходит за рамки любимых моделей интерпретации.

Литература:

1. Диагностика в арт-терапии. Метод "Мандала". А.И. Копытин. Иматон
2. Теория и практика арт-терапии. Копытин А.И.
3. Психология цвета: Теория и практика. Базыма Б.А. Речь. Год: 2005