



1 МОДУЛЬ

**Применение мандалы в
психологическом
консультировании**



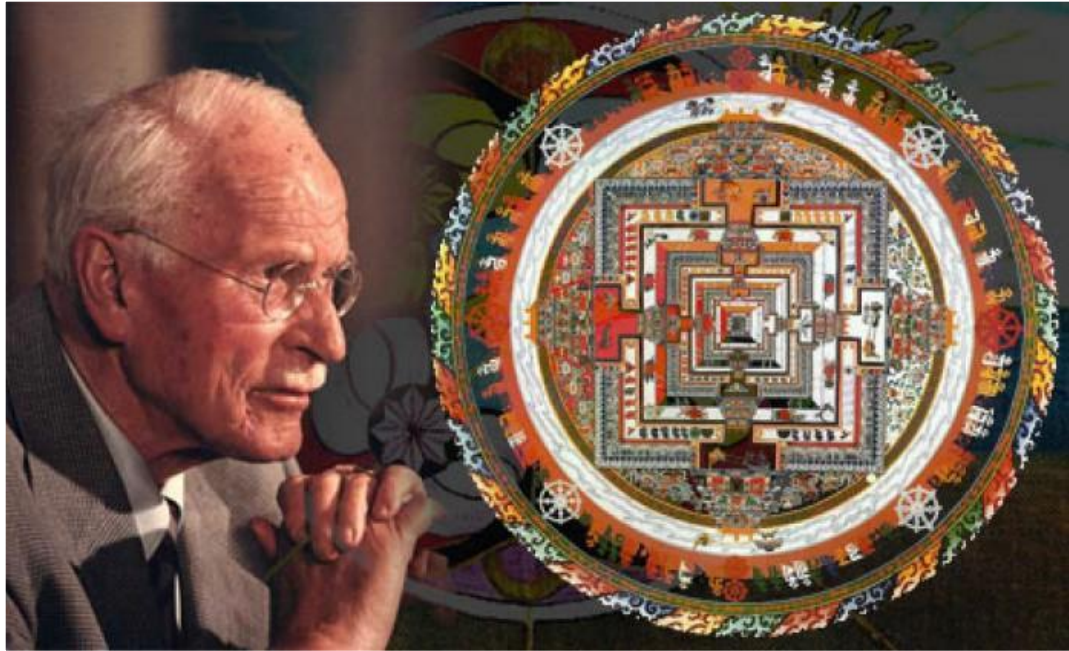
Что такое мандала?

Мандала (в психологии) – это один из методов арт-терапии. По своей сути, мандала – это рисунок (либо конструкция из подручных художественных материалов), который заключен сначала в круг, а затем в квадрат. Размер круга так же имеет значение, он должен быть примерно 28-29 см в диаметре.



Карл Густав Юнг, основоположник аналитической психологии

познакомил современную психологию с идеей мандалы. В возрасте около сорока лет Юнг покинул пост в университете, потому что академическая жизнь для него утратила свою новизну и интерес. Он ежедневно выделял время для анализа своей внутренней жизни и вел дневник снов, мыслей и рисунков. Каждое утро в своем дневнике он набрасывал круговой рисунок, просто следуя внутреннему импульсу. Очень скоро Юнг пришел к выводу, что его рисунки меняются, отражая состояние его психики.





ПРАКТИКА

Приготовьте необходимые принадлежности для создания мандалы: мелки, карандаши, краски, фломастеры. Понадобится бумага, для обводки можно взять бумажные тарелки.

Необычные рисунки получаются на черной бумаге, так как цвета выглядят более насыщено. Она может быть не только нарисована на бумаге, но и создана из сыпучих материалов (песка, крупы), из глины, камней, шишек, дерева, и т.д..

1 ЭТАП

Предполагает настрой на работу, погружение в себя, переключение с будничных дел на свой внутренний мир, что происходит с помощью медитаций, направленной релаксации или просто прослушивания спокойной музыки. Этот этап в работе с мандалами обязателен. В итоге именно на этом этапе мандала становится мандалой, а не просто рисунком в круге.



2 ЭТАП

Создание мандалы. Важно понимать, что этот этап предполагает варьирование времени в зависимости от потребностей клиента. Мандала создается до тех пор, пока сам клиент не определяет, что она готова, завершена.



3 ЭТАП

Терапевтическая беседа о мандале. Он наиболее сложен для специалиста, потому что не только требует умения строить диалог, но и предполагает, что психолог способен оказать помощь клиенту в познании самого себя, не нарушая границ клиента и «фильтруя» собственные проекции.



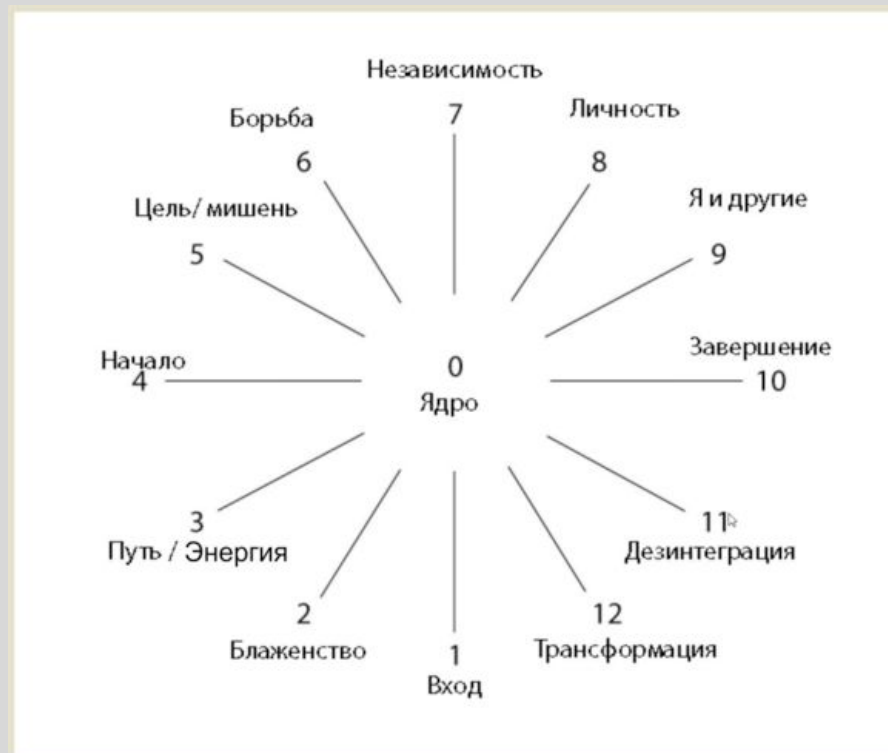
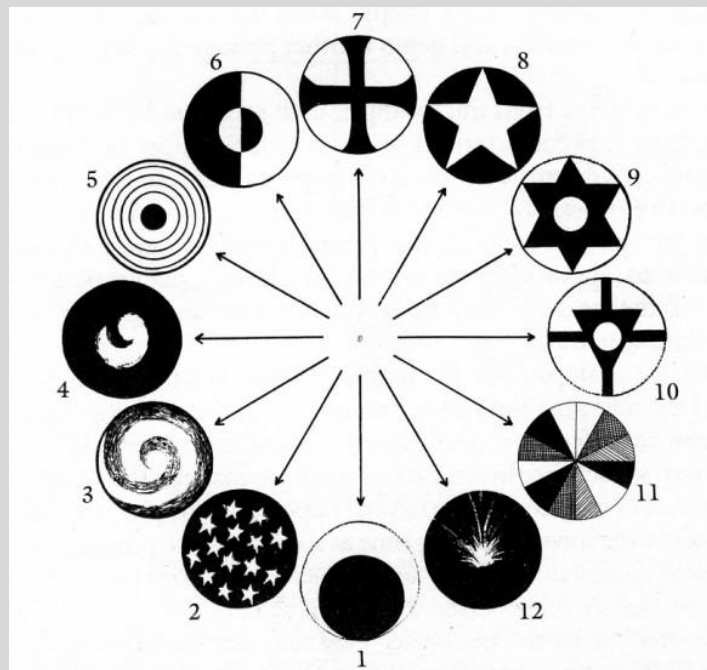
12 стадий Большого Круга Мандал В
восточной философии Большой Круг
Мандалы может соответствовать колесу
Сансары – вечному колесу перерождения,
рождения и смерти.

- В свою очередь, круг делится на двенадцать стадий, а Центр соответствует тринадцатой или нулевой стадии, стадии начала и конца.



Метод МАРИ (MARI) Джоанна Келлог

13 архетипических стадий Большого Круга Мандалы



СТАДИЯ ПЕРВАЯ (нулевая):
ПУСТОТА

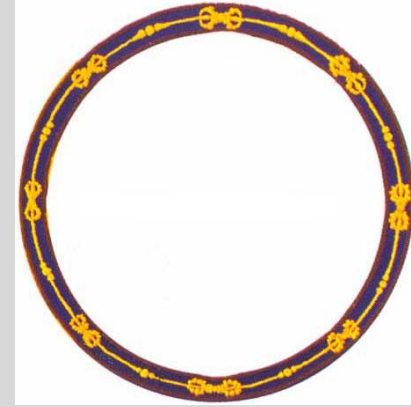
Пустота – это воспоминания нашего самого раннего детства, воспоминания, записанные на клеточном уровне до нашего рождения.

ПЕРВАЯ СТАДИЯ: ВХОД

Первая стадия моторными функциями, умственными процессами и подавленными эмоциями некоторым образом напоминает сон.

СТАДИЯ ВТОРАЯ:
БЛАЖЕНСТВО.

Вторая стадия называется Блаженство. Эта стадия соотносится с внутриутробным опытом как состоянием блаженного единства и вмещения всего. Сознание здесь размытое, сонное; ясное ощущение границ эго отсутствует.



СТАДИЯ ТРЕТЬЯ: ЛАБИРИНТ ИЛИ СПИРАЛЬ.

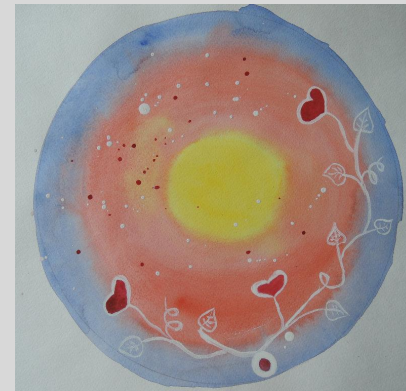
Третья стадия служит примером переживания того, на что похожа наша внутриутробная связь с маткой через пуповину. Она так же вызывает воспоминания усиления этой связи во время процесса родов.

СТАДИЯ ЧЕТВЕРТАЯ: НАЧАЛО.

Четвертая стадия называется Начало. Она отмечает выбор всего лишь одной возможности из мириада присутствующих в третьей стадии и показывает, что развитие того, что выбрано, началось.

СТАДИЯ ПЯТЬ: ЦЕЛЬ.

Пятая стадия называется Цель. Она отражает резкую смену приятной сдержанности четвертой стадии.



СТАДИЯ ШЕСТАЯ: СРАЖЕНИЕ С ДРАКОНОМ.

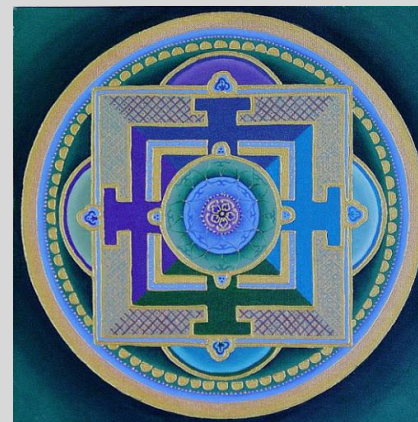
Шестая стадия называется Сражение с Драконом. Дракон, с которым мы сражаемся – это Уроборос, который представляет архетипических родителей.

СТАДИЯ СЕДЬМАЯ: КВАДРАТ В КРУГЕ.

Седьмая стадия называется Квадрат в Круге. Эта стадия отмечена вполне законченным установлением эго. В это время у нас есть сильное ощущение своей автономии. У человека появляется способность учиться, планировать и любить.

СТАДИЯ ВОСЬМАЯ: ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ЭГО.

Восьмая стадия называется Функционирование Эго. Это место представляет эффективное функционирование человека в среде.



СТАДИЯ ДЕВЯТАЯ: КРИСТАЛЛИЗАЦИЯ.

Девятая стадия, Кристаллизация, отражает завершение важных творческих усилий.

СТАДИЯ ДЕСЯТАЯ: ВРАТА СМЕРТИ.

Десятая стадия, которая называется Врата Смерти, отмечает начало распада в нашем цикле Большого Круга жизни, смерть и возрождение.

СТАДИЯ ОДИННАДЦАТАЯ: ФРАГМЕНТАЦИЯ.

Одиннадцатая стадия, Фрагментация, это время страха, сомнений, потери смысла и дезориентации. Мир человека разваливается на части.



СТАДИЯ ДВЕНАДЦАТАЯ: **ТРАНСЦЕНДЕНТНЫЙ ЭКСТАЗ.**

Двенадцатая стадия, Трансцендентный экстаз, отмечает благословенное возвращение домой, соединение раздробленного эго в новую конфигурацию. На двенадцатой стадии эго становится сияющим местом расположения сознания.



Чаще всего в мандале, нарисованной человеком отображается 2-3-4 этапа Большого Круга Мандал, поэтому не стоит трактовать свои мандалы самостоятельно.

Значение символов в мандале



Преобладание извилистых линий – преобладание эмоций над разумом, женственность.



Преобладание прямых линий – признак рациональности и мужского начала.

Квадрат в центре – вера в себя и открытость миру.



Треугольник в центре – в зависимости от направления вершины:

вверх – готовность к росту,

вниз – стремление к разрушению.



Сочетание (звезда Давида) – созидательное и разрушительное начало одновременно.



Крест в центре – перекресток, выбор, изменение или формирование новой личности.



Звезда – символ силы, мужественности, устойчивой жизненной позиции. Много звезд – наличие многих целей.



Сердце – символ любви, пронзенное стрелой – символ преданности, несмотря на возможные испытания, неразделенные чувства.



Спираль – закрученная по часовой стрелке – стремление развиваться, против часовой – желание остаться на прежнем уровне развития.



Капли – слезы, очищение, возможно упадок сил.



Цветы – интенсивное психологическое взросление, оживление, целеустремленность.

Символика цвета в мандале



Красный – способность отстаивать свои интересы, в сочетании с черным – агрессивные тенденции, способные реализоваться в разрушительных действиях.



Розовый – нежность, чувственность, эмоциональная хрупкость, незащищенность.



Желтый – сильный характер и высокий интеллект, указывает на хорошую связь с отцом.



Оранжевый – высокие амбиции, противостояние авторитетам.



Салатовый – есть потенциал, чтобы раскрыться, но для этого нужны забота и внимание родителей.



Зеленый – указывает на способность заботиться о себе и о других, много зеленого указывает на гиперответственность.



Голубой – символизирует легкость, воздушность, чистоту и спокойствие души.



Синий – интуитивные и творческие способности, но при использовании сверх меры – состояние тревоги и подавленности.



Фиолетовый – развитая интуиция.



Коричневый – надежность, прочность, прагматизм, цельность.



Черный – цвет перемен, конец одного этапа и начало другого.



Белый – стремление к переменам, возможно желание избавиться от неприятных переживаний.

Техники работы с мандалами

1. Рисуночные мандалы (палитра мандалы, Где я, Кто я и др.)
2. Насыпные мандалы (песок, крупы)
3. Групповые мандалы (построение совместной мандалы, «живая мандала группы»), групповая мандала для одного)
4. Тибетские энергетические мандалы
5. Раскрашивание христианских мандал (розеточных, лабиринтных, фигурных)
6. Классические тибетские мандалы развития
7. Мандалы «высших состояний» (пустота, свобода, любовь, понимание, радость, трансформация и др.)
8. Медитация мандалы
9. Мандала желаемого состояния
10. Большой Круг Мандалы Дж. Келлог
11. Парные мандалы
12. Построение мандалы «Каменный лабиринт»
13. Мандалы первостихий
14. Мандала-танец.

