

Ryszarda Ewa Bernacka, Dorota Turska

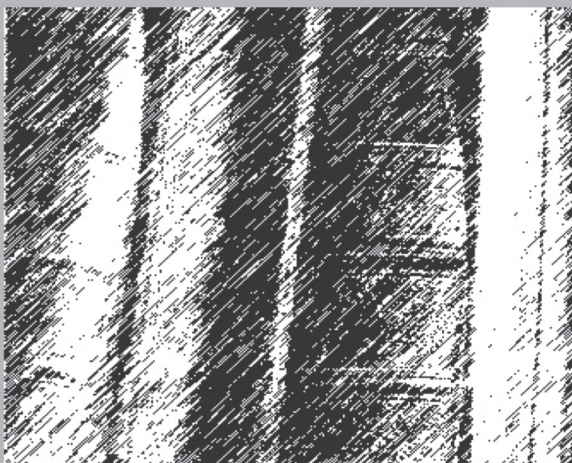
Mandala jako forma ekspresji młodzięży : w kręgu jungowskich inspiracji

Chowanna 1, 207-225

2011

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach
dozwolonego użytku.



RYSZARDA EWA BERNACKA, DOROTA TURSKA

Mandala jako forma ekspresji młodzieży W kręgu jungowskich inspiracji

Mandala as a form of expression for young people Within the terms of reference of Jungian inspirations

Abstract: C.G. Jung introduced the idea of eternal and archetypal Mandala to psychology. He believed that the process rhythms of the approach and retreat of the *Ego* and the *Self* are written in the forms of Mandala, and that they guide human psychic life. The article presents the basic principles of psychological analysis of Mandala drawing: colour, number and shape analysis as well as the stages of the Great Round. It shows the therapeutic, diagnostic and above all — expressive value in the process of constructing young people's own identity.

Key words: Mandala, C.G. Jung, the *Ego*, the *Self*, the Great Round Mandala.

Wprowadzenie

Słowo „mandala” pochodzi z sanskrytu, oznacza koło lub centrum o znaczeniu magicznym (Popek, 2003), rozumiane jako uniwersalna reprezentacja zespolenia, harmonii i perfekcji (Curry, Kasser, 2005). Wspólny ludziom na przestrzeni dziejów „nieodparty urok koła” (Snyder, 1999) zaznaczał się zarówno w prastarych rytuałach związanych z kolistą wędrówką słońca i księżyca, budowaniu kamiennych kręgów, jak i w personifikacji boga jako ognistej kuli. Forma mandaliczna to również pierwszy kształt, jaki obserwuje się w ekspresji plastycznej dzieci od ok. 2. roku życia, we wszystkich kulturach świata. Okres w rozwoju ontogenetycznym, w którym ujawnia się taka ekspresja — zdaniem psychologów (Fincher, 1994; Popek, 2003) — nie jest przypadkowy: to manifestacja nabywania przez dziecko świadomości siebie. Zasygnalizowany związek pomiędzy rysunkiem mandali a wyrażaniem i komunikowaniem się z własną psychiką najpełniej przedstawił Carl Gustaw Jung, nawiązując także do własnych doświadczeń: „[...] mandala rysowana każdego ranka zdawała się korespondować z moim wnętrzem w danej chwili. Stopniowo odkrywałem, czym naprawdę mandala jest: Jaźnią, całością osobowości, która — gdy wszystko dobrze pójdzie — może być harmonijna” (Jung, 1965, s. 65).

Wprowadzona przez Junga do psychologii idea mandali jest głęboko zakotwiczona w autorskiej teorii psychiki. To zasadniczy powód, dla którego następna część artykułu zostanie poświęcona sygnałnej prezentacji stanowiska teoretycznego Junga, wraz ze wskazaniem przykładowej literatury. Dopiero odniesienie do kontekstu teoretycznego umożliwi przedstawienie idei mandali (kolejne rozważania) i ukazuje aplikacyjne funkcje procesu rysowania: ekspresyjną, diagnostyczną i terapeutyczną.

Rysunek mandali jako narzędzie diagnozy najpełniej wykorzystuje od lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku Joan Kellog. Jej dziełem jest teoretyczna i graficzna koncepcja Wielkiej Rundy Mandali, pozwalającej na zidentyfikowanie stadium rozwoju psychiki, w którym obecnie znajduje się osoba wykonująca rysunek (Kellog, 1992, 2002). Diagnoza taka staje się podstawą procesu terapii małżeństw, czy szerzej: rodzin (Frame, 2006). Rysowanie mandali jako formę redukcji lęku w procesie terapii dzieci — ofiar przemocy domowej lub szkolnej — proponują Nancy Curry i Tim Kasser (2005).

Nasze rozważania koncentrują się jednak na ekspresyjnej funkcji mandali. Jak podkreśla Beverly Snyder (1999, s. 32), „materiał, który wylania się z rysunku, oddaje wewnętrzną wiedzę, kim jesteśmy i co czujemy. Wiedza ta »staje przed nami« i wyraża psychiczny świat w spo-

sób bardziej trafny niż czynią to słowa”. Rysowanie mandali jako forma ekspresji szczególnie zalecane jest od okresu dorastania, kiedy to młody człowiek podejmuje próby samookreślenia, silnie poszukuje własnej tożsamości, przeżywa niepokój i rozczarowania samym sobą. Wykonanie rysunku może jednocześnie być szansą na zrozumienie własnej psychiki, jak i sformułowaniem bardzo indywidualnego komunikatu dla wychowawców, pedagogów, psychologów, specjalistów pracujących w służbie zdrowia czy rehabilitacji (Warren, 1993). Artykuł ten ma na celu prezentację mandali jako metody pracy z dorastającymi, aby komunikat taki miał szanse zarówno pojawić się, jak i być właściwie odczytany.

W tym miejscu warto zaznaczyć, że mandala jest techniką projekcyjną. Przy dużej popularności w praktyce klinicznej techniki projekcyjne poddawane są krytyce zwłaszcza w aspekcie oceny parametrów psychometrycznych (Anastasi, 1982; Dawes, 1994; Lilienfeld, 1999). Jednoznaczna ocena statusu naukowego wspomnianych technik nie jest prosta. Przychylając się do opinii zawartej w literaturze przedmiotu (Cronbach, Meehl, 1955; Messick, 1995), warto podkreślić, że techniki projekcyjne są bardziej lub mniej trafne z punktu widzenia założonego celu diagnozy. Z jednej strony ich rzetelność statystyczna mierzona wskaźnikiem cyfrowym może być nieokreślona, ale z drugiej strony dostarczają informacji, których nie da się sprowadzić do liczby i uzyskać za pomocą standardowych technik kwestionariuszowych. W takim przypadku trafność przyrostowa, a zwłaszcza terapeutyczna technik projekcyjnych jest użyteczna pomimo zastrzeżeń co do ich przydatności naukowej określonej parametrami statystycznymi (zob. Lilienfeld, Wood, Garb, 2002; Straś-Romanowska, 2003).

Jungowskie inspiracje: dynamiczne poszukiwanie harmonii

W ujęciu Carla Gustava Junga (1993a) na całość psychiki składają się zróżnicowane, lecz współdziałające ze sobą struktury, takie jak: Ego, nieświadomość indywidualna i jej kompleksy, nieświadomość zbiorowa i jej archetypy (*persona*, *anima* i *animus*, cień) oraz Jaźń. Ego to świadoma psychika, w której skład wchodzi uświadomione spostrzeżenia, wspomnienia, myśli i uczucia. Jest odpowiedzialna za poczucie tożsamości oraz ciągłości. Nieświadomość osobowa składa się z tych doświadczeń jednostki, które były początkowo świadome, lecz zostały wyparte,

zapomniane, zlekceważone, lub tych, które były zbyt słabe, by wywrzeć świadome wrażenie. Nieświadomość zbiorowa z kolei jest magazynem, w którym znajdują się ukryte ślady pamięciowe będące spuścizną przeszłych doświadczeń naszych przodków. Ma ona charakter uniwersalny (jest mniej więcej taka sama u wszystkich ludzi) oraz stanowi podłoże całej osobowości. Archetyp jako jednostka strukturalna nieświadomości zbiorowej stanowi instynktowną i psychicznie konieczną reakcję na określoną sytuację. Archetypy przejawiają się w snach, wizjach oraz stanach transowych i skłaniają każde pokolenie do powtarzania, a także rozwijania stale tych samych doświadczeń.

Bardzo ważnym elementem, który stanowi centrum osobowości i wokół którego koncentrują się inne systemy, jest Jaźń. To ona zapewnia osobowości jedność, równowagę i stabilność. Jaźń (nadświadomość) to stan, w którym człowiek identyfikuje się z tym, co w nim jest świadome, i z tym, co w nim jest nieświadome. *Psyche* (całość psychiczna, w skład której wchodzi to, co świadome, i to, co nieświadome) jest dynamiczna. Poszczególne elementy psychiki kompensują się wzajemnie, uzupełniają i ścierają, prowadząc „nieustanną grę”. Konflikty i przeciwieństwa między elementami *psyche* są warunkiem przepływu energii psychicznej, która znajduje wyraz w postaci aktualnych sił (życzenia, chęci, uczucia, odwagi, dążenia) lub sił potencjalnych (dyspozycji, zdolności, tendencji, skłonności i postaw). *Psyche* jest dynamiczna w tym sensie, że nie może długo utrzymywać całkowitej równowagi, ale przemienia się w tzw. procesie indywiduacji. Podstawową zasadą rządzącą wymianą energii między elementami osobowości jest zasada przepływu energii z systemu o wysokim potencjale do systemu o niskim potencjale. System słaby dąży do podwyższenia swej pozycji kosztem systemu silnego, co powoduje wzrost napięcia w osobowości, ponieważ część energii będzie usiłowała przemieścić się ze sfery świadomej do nieświadomej. Jednostronny rozwój osobowości zawsze powoduje konflikt, napięcia, przeciążenia, równomierny rozwój osobowości natomiast jest źródłem harmonii, odprężenia i zadowolenia. Proces indywiduacji polega na takim przekształceniu *psyche*, aby identyfikacja człowieka z Ego zmieniała się w identyfikację z Jaźnią. Życie psychiczne to ciągłe zbliżanie i oddalanie się Ego i Jaźni; rytmy tego procesu znajdują swoje odbicie właśnie w formach mandali. Spontaniczne ukazywanie się mandal w snach, wyobraźni i dziełach sztuki informuje, iż indywiduacja trwa (zob. Jung, 1993b; Hall, Lindzey, 1994). Efektem przejścia tego procesu jest osiągnięcie przez człowieka pełni psychicznej, wolności i harmonijna jedność osobowości z Jaźnią.

Jungowskie inspiracje: mandala jako forma ekspresji

Jak już wspomniano, rysowanie mandali stanowi naturalną część procesu indywiduacji, a motywem mandali jest przeczcucie centralnego punktu w psychice, względem którego wszystko jest zrelacjonowane, który wszystkiemu nadaje porządek i stanowi źródło energii. Energia tego punktu przejawia się w nieodpartej potrzebie, by stać się tym, czym się jest (Jung, 1993b). Jaźń jest — zdaniem Junga — celem rozwoju psychicznego, a symbol mandali odgrywa szczególną rolę w działaniu psychiki ludzkiej.

W okresie dorastania, przy spadającym zainteresowaniu adolescentów ekspresją plastyczną, mandala zachęca młodych ludzi swoją prostotą i swobodą. Dorastający ma możliwość pozostawienia śladu swojej indywidualności, doznania poczucia kompetencji, co wpływa pozytywnie na jego obraz samego siebie, wiarę we własne siły i przyczynia się do kształtowania pozytywnej samooceny — jakże wrażliwej i niepewnej.

Rysowanie mandali ma ogromny walor ekspresyjny. Poprzez rysunek dorastający komunikuje treści psychiczne, informuje o swoich potrzebach, najbardziej intymnych, często niewyrażonych emocjach, sygnalizuje swój stosunek do innych ludzi, do różnych obiektów w otoczeniu zewnętrznym, ujawnia swój świat wartości.

Mandala pozwala poznawać lepiej samego siebie, gdyż dostarcza informacji o stanie psychiki rysującego, niedostępnych świadomemu poznaniu. Jest więc sposobem wniknięcia do psychiki i przedstawienia jej poprzez znak ikoniczny (Gawda, 2007; Karolak, 2004). Młody człowiek szukający odpowiedzi na pytania: Jaki jestem?, Dokąd zmierzam?, Jaki mam być?, Co mam teraz zrobić?, porównuje się z innymi, traktując ich jako zwierciadło, w którym uczy się rozpoznawać siebie. Tymczasem rysując i analizując mandale, sam może znaleźć trafne odpowiedzi na nurtujące go kwestie. Rysowanie mandali jest wyprawą w głąb własnej psychiki, spotkaniem ze swoim indywidualnym lustrem, rodzajem kontemplacji, dialogu, spotkaniem z Jaźnią (Popek, 2003; Snyder, 1999; Karolak, 2004).

Tworzenie mandali — zgodnie z ideą Junga — wpływa na rozwój psychiczny młodych ludzi, jako że:

- staje się narzędziem odkrywania siebie — osobisty symbol ujawnia, kim człowiek jest i jaka jest jego psychika w danym momencie oraz do czego dąży, co w ujęciu procesualnym pozwala młodemu człowiekowi poznać swoją unikalną tożsamość,

- jest wyrazem poszukiwania samorealizacji — analizowanie poznawcze mandali przy zaangażowaniu stanów emocjonalnych i procesów motywacyjnych zaspokajają potrzebę autonomii; młody człowiek wypracowuje własny pogląd na stan swojej psychiki i reguły nią rządzące, może sam decydować i przyjmować odpowiedzialność za kierunek swojego rozwoju,
- ma moc *katharsis*, ponieważ wyrażanie wewnętrznych konfliktów w kręgu mandali — własnej sakralnej przestrzeni — to rzutowanie ich na zewnątrz siebie; takie bezpieczne uzewnętrznienie treści nieświadomości redukuje napięcie psychiczne i konstruktywnie je ukierunkowuje (Jung, 1993b; Karolak, 2004).

Komponowanie mandali

Do pracy potrzebny jest odpowiedni materiał: biały papier formatu A4 (lub większy) oraz kredki, farby, flamastry — do wyboru. Można pracować w ciszy lub z muzyką w tle, w nocy lub w dzień. Czas indywidualnej pracy jest nieokreślony. Jeśli człowiek czuje taką potrzebę, to może namalować jedną mandalę lub nawet kilka danego dnia. Mandalę można wykonywać samodzielnie, ale też można ją rysować w grupie pod kierunkiem nauczyciela, trenera, opiekuna.

Właściwie nie ma ściśle określonej instrukcji rysowania mandali. Jednak wydaje się, że dla celów instruktażowych warto podjąć próbę skonstruowania takiej informacji (Fincher, 1994; Popek, 2003; Snyder, 1999).

Instrukcja — część 1

Skup uwagę na swoim wnętrzu. Jeśli chcesz, to zamknij oczy. Staraj się jak najmniej myśleć. Spójrz na kolory przed sobą. Wybierz kredkę, która uśmiecha się do ciebie. Być może czujesz, że kolor wybrał Ciebie. Narysuj tą kredką okrąg na całą stronę. Teraz, nie starając się myśleć, wypełnij okrąg różnymi dowolnymi kolorami i formami. Możesz wybierać kolory, które lubisz, lub tylko te, które wzbudzają w Tobie negatywne emocje. Zacznij rysować od środka koła do zewnątrz lub odwrotnie. Rysuj tak długo, aż stwierdzisz, że skończyłeś.

Instrukcja — część 2 (po narysowaniu mandali)

Teraz należy zidentyfikować właściwą pozycję mandali. Aby to zrobić, obracaj mandalę patrząc na nią pod wszystkimi kątami. Patrz na rysunek, a nie brzeg kartki i kieruj się wewnętrznym głosem, który powie Ci, jak jest dobrze. Kiedy znajdziesz właściwe ułożenie, zaznacz literą „g” górę rysunku. Napisz datę. Jeśli jest to kolejna mandala narysowana tego samego dnia, wówczas napisz jej numer. Teraz możesz zrobić dwie rzeczy do wyboru:

1. Umieść mandalę w dobrze widocznym miejscu w pomieszczeniu, w którym przebywałeś dłużej i w którym czujesz się swobodnie. Spoglądaj na mandalę, kiedy tylko będziesz miał na to ochotę — na jej formy i barwy. Będzie to Twoja forma medytacji.

2. Możesz od razu po narysowaniu (albo po dowolnym okresie obserwacji) przystąpić do wstępnych czynności interpretacyjnych. Nadaj tytuł swojej mandali i zapisz go na pracy. Tytuł powinien być sumą pierwszego wrażenia, jakiego doznajesz, patrząc na mandalę z pewnej odległości.

Instrukcja — część 3 (wstępna analiza)¹

Weź kartkę i napisz:

Teraz najważniejsze dla mnie jest (wypisz kolor lub kolory, które są w środku mandali):

fioletowy —

Ten aspekt siebie prezentuję światu zewnętrznemu (wypisz kolor okręgu i grubość linii):

zielony i cienka —

Kolory (zrób listę kolorów w mandali, począwszy od dominującego — tego, którego jest najwięcej na rysunku — aż do tego, którego jest najmniej; wypisz je i stawiaj za każdym myślnik):

zielony —

fioletowy —

żółty —

Kształty (są to jakieś figury w Twojej mandali; zrób ich listę, podobnie jak to było w przypadku kolorów):

trójkąt —

słońce —

człowiek —

¹ Aby ułatwić zrozumienie zasad analizy, autorki przedstawiają je w odniesieniu do autentycznego wytworu mandali, pochodzącego ze zbiorów własnych (rys. 1).

Liczby (liczba może oznaczać liczbę narysowanych dużych elementów, ale też małych, np.: płatki kwiatów, strzałki, ramiona krzyża, gwiazdy; liczba może też być po prostu napisana):

3 (kąty trójkąta) —

1 (trójkąt, słońce, człowiek) —

4 (kończyny) —

7 (promieni słońca) —

W mojej świadomości jest (podziel w wyobraźni koło na pół i wypisz kolory z górnej części koła):

żółty —

W mojej nieświadomości jest (wypisz kolory z dolnej części koła):

fioletowy —



Rys. 1. Mandala jako materiał do przykładowej analizy i interpretacji

UWAGA: jeśli kolory są takie same w górnej i dolnej części koła, to piszemy tylko te kolory, których nie ma na mandali, lub te, których jest więcej w drugiej połowie.

Jestem niepewny (wypisz kolor szczególnie lekko nałożony, prawie niewidoczny).

Bardzo emocjonalnie reaguję na (wypisz kolor szczególnie mocno i grubo nałożony).

Wyparłem, stłumiłem emocje związane z (wypisz kolor, którego nie ma w Twojej mandali, spośród następujących: czerwony, niebieski, żółty):

niebieski —

czerwony —

Kolory kontrastowe (wypisz kolory, jeśli są w Twojej mandali w zestawach obok siebie: czerwony — zielony; niebieski — pomarańczowy; czarny — czerwony; żółty — czarny).

Pora roku (określ porę roku swojej mandali, patrząc na kolory, choć nie muszą wystąpić wszystkie z poniższej listy):

wiosna —

KOLORY WIOSNY to: żółty, różowy, lawendowy, fioletowy, zielony; KOLORY LATA: zielony, żółty, pomarańczowy, czerwony, błękit; KOLORY JESIENI: brązowy, pomarańczowy, złoty, kasztanowy; KOLORY ZIMY: czarny, szary, biały.

Zanotuj teraz przy każdym elemencie (kolor, kształt, liczba itd.) słowa, skojarzenia, wyobrażenia, wspomnienia, które przychodzą ci do głowy, gdy patrzysz na dany kolor w mandali.

Jeśli skończyłeś, to przeczytaj wszystko. W tym momencie możesz zacząć dostrzegać pewien schemat znaczenia zanotowany w słowach. Może lista zasugeruje Ci jakiś przewodni temat. Następnie spróbuj wyrazić centralny wątek swojej mandali wyprowadzony ze skojarzeń i weź pod uwagę tytuł mandali. Zapisz to zdanie lub tych kilka zdań. Jest to intuicyjny sens Twojej mandali, wyraz procesu indywidualizacji.

Po tych czynnościach przygotowawczych nadszedł czas na analizę psychologiczną.

Analiza psychologiczna

W analizie psychologicznej ważne są trzy elementy: analiza kolorów, kształtów i liczb (zob. Fincher, 1994; Jung, 1993b; Popek, 2003; Snyder, 1999).

Symbolika kolorów

1. Kolor umieszczony w centrum symbolizuje to, co jest w danym momencie najważniejsze.

2. Jeśli przeważa jeden kolor, to ukazuje on to, co chwilowo pochłania uwagę człowieka. Natomiast użycie szerokiej palety barw wskazuje, że energia psychiczna rozkłada się bardziej równomiernie.

3. Kolor okręgu — aspekt osoby, który jest prezentowany światu zewnętrznemu; to granice Ego:

- gruba linia koła — odizolowanie, postawa defensywna, głęboka introspekcja,
- zanikająca linia — otwartość na innych, rozproszenie poczucia tożsamości,
- widoczna cienka linia — dobrze zdefiniowane poczucie tożsamości, wyraźnie określone psychologiczne granice między „ja” i innymi.

4. Kolory w górnej części mandali informują o świadomości, w dolnej części o nieświadomości, na granicy czasowej (godziny 9 i 3) — idee znajdujące się między świadomością a nieświadomością.

5. Obszary, w których uwidacznia się szczególnie lekkie nałożenie kolorów, wskazują na niepewność, którą powodować może zmęczenie, smutek, zwątpienie w swoje siły. Kolory grubo nałożone podkreślają z kolei siłę emocji związaną z symbolizowaną przez ten kolor treścią.

6. Barwy podstawowe odzwierciedlają główne tendencje emocjonalne i potrzeby: kolor czerwony — siłę życia; niebieski — zdolność do tworzenia więzi i niesienia pomocy; żółty — wysoki poziom świadomości.

7. Kolory w mandali mają także swoje znaczenie we wzajemnych związkach:

- kolory w zestawach kontrastowych to wyraz napięć i walki przeciwstawnych tendencji psychicznych, np. czerwony — zielony: zależność i niezależność; niebieski — pomarańczowy: towarzyskość i samotność ambicjonalna; czarny — czerwony: konieczność podjęcia działań na rzecz zdrowia fizycznego i emocjonalnego; żółty — czarny: huśtawka nastrojów i samooceny,
- nieobecność któregoś z podstawowych kolorów informuje, że emocje z nim związane są tłumione, pozostają w uśpieniu lub znikły z pola widzenia,
- kolory pór roku: wiosny — wskazują na nowy wielki potencjał; lata — to niespełnienie, niedojrzałość; jesieni — zbieranie nagród, radość z sukcesu; zimy — ujawniają okres odpoczynku w rozwoju wewnętrznym.

8. Ważnym elementem analizy jest spojrzenie na kolory w mandali od dominującego po śladowy i interpretacja ich w sensie poznawczym, emocjonalnym i charakterologicznym. Pomocna w tej analizie może być syn-

tetyczna symbolika kolorów opracowana przez Stanisława Popka (2003). Warto zwrócić uwagę, że zwykle symbolika danego koloru nie jest do końca jednoznaczna. Rysujący po zapoznaniu się z nią powinien wybrać z tej charakterystyki znaczenie odczuwane przez siebie jako najbardziej trafne.

Symbolika liczby

Kolejny krok analizy odnosi się do liczb. Liczba może odnosić się do liczby narysowanych dużych elementów, ale też elementów małych, np. płatków kwiatów, strzałek, ramion krzyża, gwiazd. Liczba może też być po prostu zapisana.

Jeśli liczba jest większa niż 13, to dzielimy ją przez 2 lub 3, tak by można było dokonać analizy w odniesieniu do podanych kategorii:

- 1 lub 0 — wierność, zachwyty, niepowtarzalność, unikalny potencjał do stawania się,
- 2 — napięcie, wątpliwości, krytyka życia i siebie, separacja, konflikt, powrót harmonii,
- 3 — witalność, podniecenie, pragnienie niezależności, pragnienie heroicznej wyprawy w mrok snu i opowieści,
- 4 — potrzeba doświadczenia równowagi, harmonii, porządku, zmierzanie do poznania siebie i wszechświata,
- 5 — aktywność, energia w obliczu celów, realizm w ocenie ich zdobycia,
- 6 — zakończenie aktywności lub dzieła, satysfakcja spełnienia, duma z osiągniętych celów, pogłębienie się poczucia duchowości,
- 7 — zakończenie jakiejś fazy, spełnienie ambicji, szczęście w odnajdowaniu siebie,
- 8 — silny wpływ archetypu Jaźni, niezwykle zrównoważona organizacja dobranych parami przeciwieństw idei, osób, która wnosi istotne zmiany w życie,
- 9 — okazja do dokonania syntezy w życiu, obecność dobroczynnych energii duchowych, które mogą wzmocnić wysiłki na rzecz rozwoju, potrzeba zrównoważenia fizycznego, umysłowego i duchowego,
- 10 — posłuszeństwo lub bunt przeciwko tradycyjnemu kodeksowi moralnemu, poczucie równowagi,
- 11 — konflikt stanowiący o ważnej zmianie, który doprowadzi do uświadomienia człowiekowi, kim rzeczywiście jest,
- 12 — wpływ czasu, zakończenie przedsięwzięcia, związku, doprowadzenie do zamknięcia jakiejś sprawy dotąd otwartej,
- 13 — wkroczenie w nową fazę życia, hamowanie kierunku rozwoju przez ciężar przeszłych niedokończonych spraw, potrzeba przygotowa-

nia się na wyzwolenie energii po okresie utrapień, zamętu i ciężkiej pracy (Fincher, 1994).

Symbolika kształtów

Określenie symboliki kształtów stanowi kolejny etap analizy mandali. Poniższa prezentacja ogranicza się do najczęściej występujących kształtów i ich symbolicznego znaczenia (osobom zainteresowanym znaczeniem innych kształtów warto polecić monograficzne prace Susan Fincher, 1994 i Joan Kellog 2002):

- błyskawica — zaktywizowanie się uśpionej energii wewnętrznej, obudzenie się intuicji, duchowości, wstrząsające: zmiany, spostrzeżenia, inspiracje, uzdrowienia,
- drzewo — obraz siebie i symbol Jaźni: złamane gałęzie i otwory — zapomniane rany, które żyją; bujne konary — dobre funkcjonowanie towarzyskie; bezlistne konary — stan uśpienia; korzenie odkryte — brak poczucia bezpieczeństwa; drzewo wychodzące poza koło — chęć wyjścia poza stare ograniczenia,
- kwiaty — przyśpieszenie cyklu rozwoju osobistego, spełnienie zadania, które wymagało wiele poświęcenia (liczba kwiatów, płatków — analiza liczby),
- motyl — symbol przemiany, potwierdzenie siły psychiki do ciągłego tworzenia siebie od nowa, zapowiedź odnowy,
- pajęczyna — wspomnienia z wczesnego dzieciństwa, ciągle transformacje Ego,
- ptaki — stado — niebezpieczeństwo, nikczemne pragnienia, pozytywna siła, aktywacja zdolności intelektualnych, uwolnione idee; ptaki lecące w dół — wzrost solidności, stałość, tolerancja; ptaki lecące w górę i w koło — intuicja, wiedza, świadomość wyższa siebie,
- serce — troska o związki osobiste, potrzeba skupienia się na tym, co ważne; serce złamane ze strzałą — rany, cierpienia, pobudzenie energii,
- tęcza — radość przejścia przez mroczny okres, rany wewnętrznego dziecka, wyzwalamie się potężnych energii samouzdrawiania (zob. Fincher, 1994).

Nadanie sensu całości

Po uwzględnieniu w analizie psychologicznej znaczenia kolorów, liczb i kształtów występujących w mandali należy zastanowić się nad nada-

niem całości uporządkowanego sensu. W tym celu prezentujemy przebieg postępowania interpretacyjnego w odniesieniu do wytworu zamieszczonego jako rys. 1 (s. 214).

Teraz najważniejsze dla mnie jest: *fiioletowy* — poznawcza intuicja i badawcze podejście do świata, emocjonalna wrażliwość, w kontaktach interpersonalnych skłonność do pasji i posiadanie władzy. **Ten aspekt siebie prezentuję światu zewnętrznemu:** *zielona cienka linia* — człowiek o wyraźnych granicach, aktywny, potrzebuje uznania. **Kolory:** *zielony* — dobre funkcjonowanie poznawcze, w sferze emocjonalnej harmonia, w kontaktach interpersonalnych: chęć działania, poczucie dumy, potrzeba uznania; *fiioletowy* — rosnąca sprawność intelektualna, emocjonalnie łagodna wrażliwość, rozwój uczuć wyższych, szlachetność postępowania; *żółty* — optymistyczne nastawienie do świata, ekspresja uczuć, w stosunkach międzyludzkich: empatia, towarzyskość, potrzeba uznania. **Kształty:** *trójkąt* — odrodzenie, kreatywność, coś nowego; *linie* — intuicja, duchowość. **Liczyby:** 3 — witalność, podniecenie; 1 — zachwyty, potencjał; 4 — zmierzanie do poznania siebie i wszechświata; 7 — zakończenie jakiejś fazy, spełnienie ambicji, szczęście w odnajdywaniu siebie. **W mojej świadomości jest:** *żółty* — optymistyczne nastawienie do świata, ekspresja uczuć, w stosunkach międzyludzkich: empatia, towarzyskość. **W mojej nieświadomości jest:** *fiioletowy* — potrzeba uznania. **Wyparłem, stłumiłem emocje związane z:** *niebieski* — wyciszenie, dystans wobec otoczenia, osłabiona aktywność; *czerwony* — pragnienie znaczenia, władzy i sławy. **Pora roku:** *wiosna* — nowy wielki potencjał.

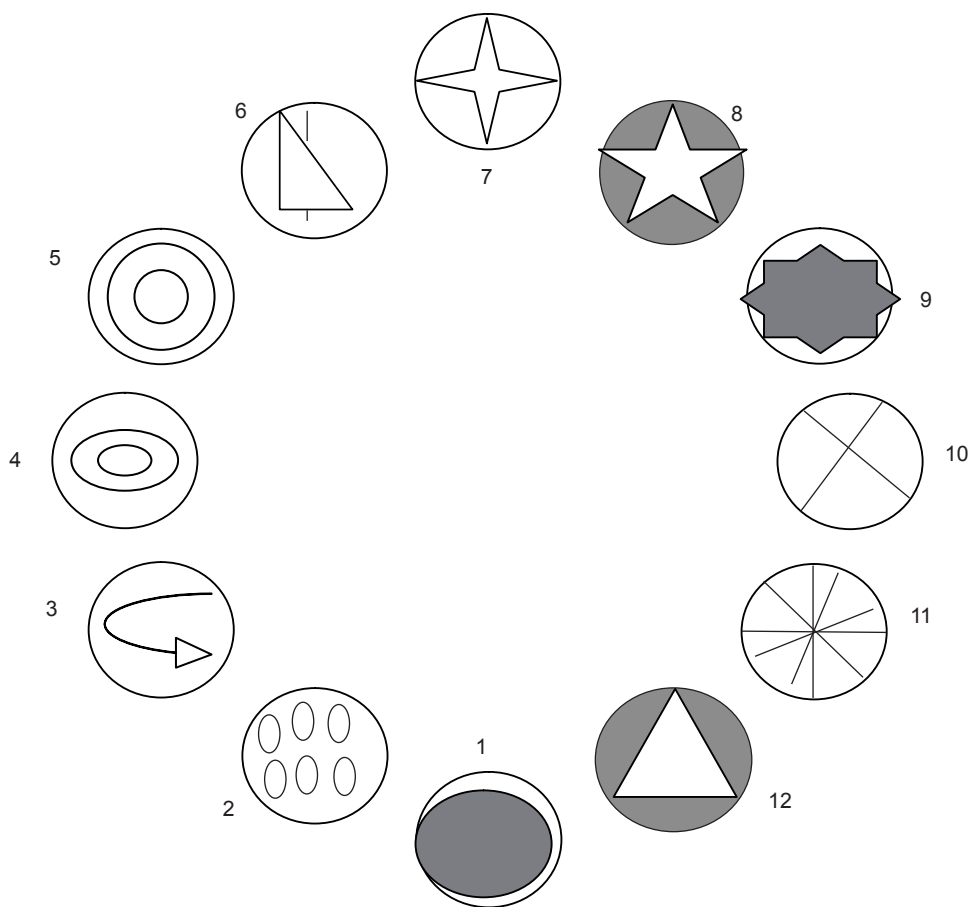
Jestem obecnie człowiekiem świadomym swojego dużego potencjału psychicznego. Intelktualnie i emocjonalnie funkcjonuję bardzo dobrze, mam badawcze i optymistyczne nastawienie do siebie i świata, odczuwam energię i pasję, a w stosunkach międzyludzkich jestem empatyczny i towarzyski. Jednak wyparłem moje pragnienie znaczenia, władzy i sławy, które domagają się zaspokojenia i ujawniają w kontaktach międzyludzkich. W mojej nieświadomości pojawiają się nowe potrzeby: wyciszenia, dystansu wobec otoczenia i zmniejszonej aktywności.

Stadia Wielkiej Rundy Mandali

Kolejnym ważnym aspektem analizy mandali jest określenie obecnego etapu rozwoju osobistego osoby rysującej. W tym celu pomocne są stadia Wielkiej Rundy Mandali.

Stadia Wielkiej Rundy Mandali oddają obraz relacji między Ego i Jaźnią służący do opisu ciągłego cyklicznego modelu osobistego wzrostu (Kellogg, 1992; Fincher, 1994). Wielka Runda składa się z dwuna-

stu prototypowych form mandalicznych. Każda z nich reprezentuje etap drogi psychicznego wzrostu, której charakter jest cykliczny, ponieważ psychika człowieka jest ciągle zmienna. Zidentyfikowanie wzoru swojej mandali najbardziej podobnego do wzoru z Wielkiej Rundy pozwala na określenie, na którym etapie znajduje się jednostka. Można ogólnie odczytać swój stan psychiczny i dowiedzieć się, co należy teraz zrobić, by wspomóc swoje siły psychiczne. Stadiom tym warto przyjrzeć się bliżej, by umieć dokonać trafnej diagnozy.

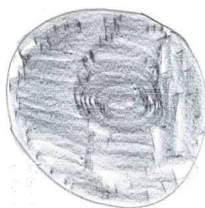


Rys. 2. Archetypowe stadia Wielkiej Rundy Mandali

Źródło: Fincher, 1994, s. 177.

Przykłady mandali zamieszczone w tekście, obrazujące kolejne stadia zostały wykonane przez uczniów lubelskich liceów podczas zajęć prowadzonych przez autorki artykułu.

Stadium 1. Próżnia (pierwotny początek cyklu)



Mandale w tym stadium to najczęściej koła w kolorze białym, ciemnym i czarnym, choć zdarzają się też inne kolory, zasadniczo niewypełnione kształtami. Jest to stan niewiedzy, zamętu, agonii, alienacji, cierpienia. Funkcje motoryczne, intelektualne i emocjonalne w tym stadium przebiegają z reguły mniej sprawnie. Zadania tego stadium to: oczekiwanie, zachowanie wiary i cierpliwość wobec siebie.

Stadium 2. Błogość



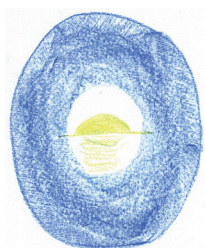
Mandale w tym stadium charakteryzują się występowaniem drobnych niewielkich kształtów, np. gwiazd, rybek, kropek, roślin. To okres zawieszenia działalności, pasywności, braku indywidualności. Zadanie tego stadium to rozpoczęcie poszukiwania różnych możliwości działania i wyrażania siebie.

Stadium 3. Labirynt lub spirala



Mandale często ukazują wzór spiralny, zakręcone rośliny, winorośl, ale bez wyraźnie zaakcentowanego centralnego wzoru; sugerują głębię czy trójwymiarowość. Świadomość jest rzeńska, intuicyjna, skupiona. Człowiek doświadcza aktywacji i reaktywacji sił psychicznych, częstych zmian nastroju. To czas rozpoczęcia czegoś ważnego. Zadania tego stadium to: zebranie informacji z zewnątrz i wewnątrz oraz spożytkowanie ich wraz ze swoimi siłami psychicznymi w działalności użytecznej dla innych.

Stadium 4. Początek



Mandale zawierają centralną formę, np. kropkę, koło, trójkąt zwrócony wierzchołkiem w górę, małą łódkę, cyfrę 8. Świadomość odzwierciedla tu przekonanie o własnej unikalności. Zaznacza się narcyzm i pochłonięcie sobą, bierność i zależność w związkach towarzyskich. Zadania tego stadium to: uszanowanie wzrostu tego, co nowe, i bycie dla siebie dobrym, dogadanie swojemu ciału i psychice.

Stadium 5. Tarcza strzelnicza



Mandale przypominają tarczę strzelniczą. Świadomość odzwierciedla tu poczucie siebie jako osoby cierpiącej z niewiadomego powodu. Występują myśli obsesyjne, podejrzliwość, nieufność, typowa jest projekcja własnej złości i agresji. Zadania tego stadium to: nabranie odwagi i stawienie czoła swoim lękom oraz zaprzestanie projekcji, czyli przypisywania innym ludziom swoich myśli, emocji i motywów.

Stadium 6. Walka ze smokiem



Mandale podzielone są na dwie połowy, a na przecięciu znajduje się trzeci motyw, często pojawiają się krajobrazy i scenki obyczajowe. Człowiek doświadcza wewnętrznego konfliktu i ambiwalencji, rozwija nowe poczucie siebie, odczuwa alienację, strach, samotność, depresję na przemian z uniesieniem, ekscytacją, szczęściem. Zadania tego stadium to: zaprzestanie zachowań infantrylnych, podjęcie ryzyka i wzięcie odpowiedzialności za nowego siebie.

Stadium 7. Kwadratura koła



W mandalach występują krzyże, kwadraty, gwiazdy, kwiaty o czterech płatkach. Świadome postawy podlegają najsilniejszemu wpływowi Jaźni. Świadomość jest jasna i intensywna. Człowiek czuje się gotowy do czynu. Zadania tego stadium to: znalezienie dzieła życia, przyjęcie zobowiązania oraz przystąpienie do działania i nieszczerzenie wysiłków.

Stadium 8. Funkcjonujące Ego



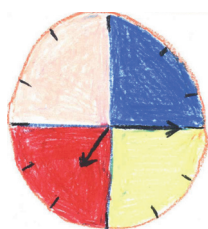
W mandalach występują pięcioramiennie gwiazdy lub kwiaty o pięciu płatkach. Człowiek ma poczucie odpowiedzialności za własny los i podejmuje aktywną rolę w świecie. To okres najbardziej twórczy, w którym jednostka kieruje swoją aktywność na jasno określone cele. Zadania tego stadium to: zrównoważenie indywidualnych celów ze społecznymi standardami.

Stadium 9. Krystalizacja



Mandale mają centrum, np. sześcioramienna gwiazda, ośmiopłatkowy kwiat, rozchodzą się ku obwodowi. Silna energia aktywności twórczej powoli się wyczerpuje. Człowiek odczuwa satysfakcję, harmonię, dumę i spełnienie. Zadania tego stadium to: w pełni cieszyć się sukcesem, ale zbytnio nie przywiązywać się do niego.

Stadium 10. Wrota śmierci



W mandalach spotkać można krzyż, znak X czy też trójkąt skierowany wierzchołkiem do dołu. Związek między Ego i Jaźnią staje się coraz bardziej luźny. Człowiek odczuwa bezsilność, stratę, załamanie, bezradność, może zadawać sobie cierpienie. Zadania tego okresu to: ponowna ocena celów życiowych, porzucenie przestarzałego obrazu siebie oraz tolerancja bólu z tym związanego.

Stadium 11. Fragmentacja



Mandale nie mają centrum i wyglądają tak, jakby były pokrojone w plastry, a każdy kawałek jest w innym kolorze. To okres strachu, zamętu, dezorientacji, zagubienia sensu. Człowiek doświadcza zjawisk synchroniczności — upatruje pozaracjonalny związek między wydarzeniami. Mogą pojawić się sny na temat okaleczenia, śmierci i dolegliwości fizyczne, np. bóle głowy i brzucha. Zadania tego okresu to: uwolnienie się i oczyszczenie od wspomnień i tego, co w nas dawne, oraz przetrwanie tego okresu przejściowego.

Stadium 12. Transcendentna ekstaza



Mandale przedstawiają kielich lub naczynie napelnione z góry światłem, ptaki w locie, ludzi z szeroko rozpostartymi ramionami. W pobliżu górnej części mandali zbiegają się linie, występuje nagromadzenie elementów. Życie psychiczne organizuje się wokół Jaźni jako prawdziwego centrum. Świadomość jest rześka, aktywna, rozproszona. Jednostkę przepelnia radość oraz harmonia. Zadaniem tego okresu jest przyjęcie tego, co niesie życie z wdzięcznością i pokorą.

Mandale Wielkiej Rundy oglądane z perspektywy czasu upływającego od ich wykonania ukazują człowiekowi jego drogę indywidualności. Takie analizy są możliwe w przypadku serii mandali narysowanych w ciągu miesięcy, roku, wielu lat. Nie należy oczekiwać, iż w kolejnych wytworach zaznaczy się kolejność faz, ponieważ w rozwoju osoba może pomijać pewne etapy, poruszać się „do przodu” i „do tyłu” Wielkiej Rundy. Osiągnięcie stadium 12. nie oznacza też końca rozwoju, ponieważ koło Wielkiej Rundy toczy się nieustannie. Proces zbliżania i oddalania się Ego i Jaźni kieruje życiem psychicznym, a rytmy tego procesu są zmienne i znajdują swoje odbicie właśnie w formach mandali. Człowiek rozwija się przez całe życie. Niekiedy jakieś stadium pojawia się bardzo rzadko lub wcale, co może oznaczać, że jest to etap szczególnie trudny dla danego człowieka. Czasami jakieś stadium pojawia się bardzo często, co z kolei może oznaczać, że jest to etap, w którym psychika jednostki czuje się najlepiej.

Świadomość stadium swojego rozwoju jest olbrzymią korzyścią psychologiczną dla młodego człowieka, gdyż obrazowo odpowiada na pytanie: Gdzie teraz jestem?, i ukazuje przyczyny rozdźwięku pomiędzy tym, kim chciałbym być (lub powinienem być), a tym, kim myślę, że jestem.

Zakończenie

Mandala, będąc spontanicznym wytworem psychiki człowieka, jest kluczem do jej poznania, pozwala osobie ją rysującej odzyskać wewnętrzną równowagę i spokój, odnaleźć siebie, wzmocnić pozytywną energię i wykorzystać ją w konstruktywnym celu. Są to zasadnicze zadania rozwojowe, przed którymi staje refleksyjna młoda osoba. Dzięki mandali młodzież może kreować swoje życie z większą świadomością i zrozumieniem. Może także formułować ekspresyjny komunikat co do całości perspektywy, w jakiej siebie spostrzega. Jak już wspomniano we wprowadzeniu, dobrze byłoby, gdyby ten komunikat miał szanse być właściwie odczytany przez dorosłych, towarzyszących młodzieży w rozwoju. Wydaje się, że w Polsce, pomimo prób popularyzacji dokonywanych przez Wiesława Karolaka (1997, 2004), w nikłym stopniu stosuje się mandalę jako metodę pracy z młodzieżą. Dlatego w tym artykule zaprezentowano istotę tej metody oraz podstawy interpretacji, konieczne jednak jest odesłanie zainteresowanych do podanej literatury. Tym zaś, którzy wątpią w rzetelność proponowanej drogi dialogu z samym sobą, dedykujemy słowa Beverly Snyder (1999, s. 35): „mandali trzeba doświadczyć”.

Bibliografia

- Anastasi A., 1982: *Psychological testing*. New York.
- Cronbach L.J., Meehl P.E., 1955: *Construct validity in psychological tests*. „Psychological Bulletin”, vol. 52.
- Curry N.A., Kasser T., 2005: *Can Coloring Mandalas Reduce Anxiety?* „Art Therapy”, vol. 22.
- Dawes R.M., 1994: *House of cards: Psychology and psychotherapy built on myth*. New York.
- Fincher S., 1994: *Kreatywna mandala*. Łódź.
- Frame G.P., 2006: *Assessing a Couple's Relationship and Compatibility Using the MARI® Card Test and Mandala Drawings*. „Art Therapy”, vol. 23.
- Gawda B., 2007: *Ekspresja pojęć afektywnych w narracjach osób z osobowością antyspołeczną*. Lublin.
- Hall C.S., Lindzey G., 1994: *Teorie osobowości*. Warszawa.
- Jung C.G., 1965: *Memories, dreams and reflections*. New York.
- Jung C.G., 1993a: *Archetypy i symbole. Pisma wybrane*. Wybrał, przeł. i wstępem poprzedził J. Prokopiuk. Warszawa.
- Jung C.G., 1993b: *Mandala. Symbolika człowieka doskonałego*. Tłum. M. Starski. Poznań.
- Karolak W., 1997: *Twoja MANDALA*. Łódź.
- Karolak W., 2004: *MANDALE, Twoje MANDALE*. Łódź.
- Kellogg J., 1992: *Color from the perspective of the great round of mandala*. „The Journal of Religion and Psychical Research”, vol. 15.
- Kellogg J., 2002: *Mandala: Path of beauty*. 3rd ed. Belleair, FL.
- Lilienfeld S., 1999: *Projective measures of personality and psychopathology: How well do they work?* „Skeptical Inquirer”, vol. 23.
- Lilienfeld S., Wood J., Garb H., 2002: *Status naukowy technik projekcyjnych*. Kraków.
- Messick S., 1995: *Validity of psychological assessment: Validation of inferences meaning*. „American Psychologist”, vol. 50.
- Popek S., 2003: *Barwy i psychika*. Lublin.
- Snyder B.A., 1999: *Mandalas: Art as Healer*. „Guidance & Counseling”, vol. 15.
- Straś-Romanowska M., 2003: *Status metody projekcyjnej jako metody jakościowej. W: Rysunek projekcyjny jako metoda badań psychologicznych*. Red. M. Łaguna, B. Lachowska. Lublin.
- Warren B., 1993: *Introduction*. In: *Using the creative arts in therapy: A practical introduction*. Ed. B. Warren. New York.