

УДК 364-785.4:7

1. Загальна психологія, психологія особистості

МАНДАЛА-ТЕРАПІЯ, ЯК ЗАСІБ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Цілінко Ірина Олександрівна, доцент кафедри практичної психології
Херсонський державний університет

У роботі висвітлено провідні теоретичні та практичні надбання мандала-терапії, представлено погляди провідних вчених та практикуючих психотерапевтів. Проаналізовано вплив використання мандала-терапії на емоційну сферу особистості.

Ключові слова: мандала, мандала-терапія, емоції, самопізнання, саморегуляція.

В работе рассмотрены основные теоретические и практические наработки мандала-терапии, представлены взгляды ведущих ученых и практикующих психотерапевтов. Проанализировано влияние использования мандала-терапии на эмоциональную сферу личности.

Ключевые слова: мандала, мандала-терапия, эмоции, самопознание, саморегуляция.

Tsilynko I.O. MANDALA-THERAPHY AS A WAY OF EMOTINAL
REGULATION OF PERSONALITY

In the work main theoretical and practical techniques of mandala-therapy are researched opinions of leading, scientists and practical psychotherapists are introduced. Influence of using of mandala-therapy on emotional sphere of personality is analyzed.

Key-words: mandala, mandala-therapy, emotions, self-regulation.

Постановка проблеми. Мандала-терапія відноситься до трансперсонального напрямку арт-терапії і використовується як метод глибинної діагностики і інтеграції. Цей напрям прийшов із народних традицій і пов'язаний з використанням для малювання форми кола. Сьогодні багато фахівців у галузі мистецтва, археології, психотерапії продовжують традицію вивчення мандал.

Окрім діагностичної функції, мандала виконує і психотерапевтичну: намальована на аркуші мандала відображає внутрішній стан автора, сприяє позбавленню від травмувального досвіду, усвідомленню власних бажань і потреб. До вивчення мандала-терапії в психології звертались такі вітчизняні та зарубіжні вчені, як А.І. Копитін, Е. Осипчук, Д. Понятовська-Замишляєва, О.В.Тараріна, Н.М. Фалько, М. Арнуелес, К. Бітц, Д. Келлог, С.Фінчер, К.Г.Юнг та інші.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Для розуміння психологічних механізмів роботи мандала-терапії слід проаналізувати існуючі теоретичні та практичні надбання вітчизняних та зарубіжних психологів.

Одним із перших дослідників манали в психології був К.Г. Юнг. Він визначав мандалу як терапевтичний інтегруючий засіб, що використовується у творах пацієнтів в процесі пошуку власної індивідуальності. Він інтерпретував мандалу, як психічний образ, що символізує самість – глибинну сутність

особистості. Отже, К.Г. Юнг розглядав мандалу, як засіб досягнення цілісності та єдності особистості [с.391, 8].

Дж. Келлог використовувала мандалу в Мерлендському психіатричному дослідницькому центрі у роботі з різною категорією пацієнтів. На її думку, мандали створюються тими, хто бажає зконцентрувати власну життєву енергію. Багато діагностичних критеріїв було розроблено Дж. Келлог і розширено варіації інтерпретації мандали [с.22, 2].

Н.М. Фалько зазначає, що мандала є унікальним інструментом самопізнання і саморозвитку, за його допомогою можна вирішити багато психологічних проблем [с.34, 7].

О.В. Тараріна вважає, що малювання мандал дає можливість особистості зрозуміти власні складні сторони, причини актуальних станів, визначити можливі варіанти подолання проблем і створити ресурсний емоційний стан [с.54, 6].

Постановка завдання. На основі вищевикладеного, можна говорити про можливість використання мандала-терапії у роботі з емоційними станами особистості. Отже, завданням статті є розкриття психологічних механізмів мандала-терапії у роботі з емоційною регуляцією особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Мандала-терапія, за О.В.Тараріною, має високий потенціал у роботі з проблемами підвищення концентрації і внутрішньої рівноваги; формування впевненості; діагностиці емоційно-вольових і особистісних якостей; гармонізації внутрішнього психологічного стану для успішного підвищення власної цінності і адекватної адаптації в соціумі; знаходження внутрішньої опори, ресурсу; розвитку комунікативних навичок. Серед протипоказань зазначаються хронічні хвороби; хвороби нервової системи та психічні розлади. У психотерапевтичній роботі мандала допомагає: активізувати процеси трансформації і гармонізації; посилити зв'язок між свідомими та неусвідомленими процесами; сприяти саморозкриттю та саморозвитку [с.54, 6].

Сьогодні в психотерапевтичному контексті можна зустріти різні техніки роботи з мандалою: малюнкові, насипні, групові, розмальовки, плетіння. Арт-терапевти вказують на діагностичний та терапевтичний потенціал мандали незалежно від техніки. Цікаво, що науковці та практичні психологи вказують на високий психотерапевтичний потенціал мандала-терапії у роботі з емоційною сферою особистості. Зупинимось на цьому детальніше.

Г. Шиа вказує, що зовнішня форма або структура мандали є відображенням кожної конкретної ситуації – зовнішньої або внутрішньої [с.8,1]. І.О. Кочарян зазначає, що процес саморегуляції починається з усвідомлення і оцінювання актуальної життєвої ситуації [с.18, 3].

Отже, мандала може використовуватись як засіб відображення актуального стану і його рефлексії, що може слугувати пусковим механізмом до пошуку необхідних ресурсів.

До того ж, Н.М. Фалько вказує, що через мандалу набагато ефективніше протікає процес усвідомлення. Усвідомивши проблему та продовжуючи роботу з мандалою, особистість здатна інтегрувати ту частину себе, яка була з якоїсь причини вимкнена [с. 35, 7]. Таким чином, за допомогою створення власної мандали пробуджується та інтегрується чуттєвий досвід, що є необхідною умовою емоційної саморегуляції особистості.

І.О. Кочарян, аналізуючи суб'єктивно-цільові теорії саморегуляції зазначає, що суб'єктність може розглядатись як одна з інтегральних систем саморегуляції і структурування суб'єктивного досвіду. Головним особистісним ресурсом саморегуляції вважається усвідомлена рефлексивна діяльність суб'єкта, яка забезпечує прийняття рішень, що враховують його інтереси і настанови. Саме завдяки саморегуляції відбувається самовизначення особистості і конструювання власного життєвого шляху [с.19, 3].

Для розуміння впливу мандала-терапії на емоційну саморегуляцію особистості, слід зупинитись детальніше на аналізі існуючих підходів до психічної саморегуляції.

І.О. Кочарян описує існуючі підходи до вивчення психічної саморегуляції, об'єднуючи їх умовно у наступні групи: реактивні, суб'єктно-цільові та системні. У реактивних теоріях розглядаються окремі механізми саморегуляції, що забезпечують реагування психіки на психотравмуючі ситуації, формування его-захистів, допінг-поведінки і типа характеру.

Суб'єктивно-цільові теорії висвітлюють механізми довільної регуляції активності особистості – вони розглядають складний процес постановки та досягнення мети. Системні теорії об'єднують довільну і мимовільну, усвідомлену і неусвідомлену поведінку особистості в єдину систему психічної регуляції. Важливим для нас є посилання І.О. Кочаряна про те, що в психологічній літературі розглядається більше 30 видів і рівнів саморегуляції особистості, але найбільш вивчені та суттєві для психотерапевтичного процесу є емоційний, когнітивний та поведінковий. [с.30, 3].

Оскільки завданням нашої статті є розкриття саме емоційної системи саморегуляції особистості, зупинимось на цьому детальніше.

Сутність емоційної саморегуляції полягає у здатності контролювати власні переживання і виражати їх соціально прийнятними засобами. В структурі емоційної саморегуляції розглядають найбільш суттєві аспекти:

1. Індивідуальні особливості емоційних паттернів. До цієї категорії відносяться: а) здатність до переживання певних емоцій і почуттів; стійкі емоційні риси; б) індивідуальні особливості створених взаємозв'язків між переживаннями; в) динамічні особливості емоційності.

2. Емоційні здібності, що представлені різними показниками емоційного інтелекту: розпізнавання емоцій і розуміння їх причин у себе та інших; керування поведінкою та емоціями. Деякі переживання можуть бути подавленими, а інші – ампліфіковані. Тоді емоційна система не коректно виконує свої функції. [с.32, 3].

Отже, спираючись на структуру емоційної саморегуляції особистості за І.О.Кочаряном, розглянемо приклад групової роботи із створення індивідуальних мандал.

Нами була проведена психотерапевтична група, присвячена темі емоційної саморегуляції засобами мандала-терапії. Учасниками групи стали мотивовані особи жіночої статі віком від 20 до 43 років. Загальна кількість учасників – десять, що є оптимальною кількістю для групової роботи за К. Рудестамом [с.32, 5].

Алгоритм роботи у напрямі мандала-терапії, що ми застосовували, спирався на описані вимоги до проведення таких груп Д. Понятовською-Замишляєвою [с.31, 4]. В процесі організації роботи з мандалами, було враховано підготовчі кроки: спокійне і відокремлене (тихе) місце, фарби та олівці, аркуші паперу та інші стимульні матеріали.

На початку заняття була проведена процедура знайомства, визначено очікування учасників від роботи. Цікаво, що переважна більшість учасників звернулась із запитом більшого розуміння власних емоцій і потреб, можливості прислухатись до себе.

Після проведення вступної частини, тренер зробив невелику інформаційну доповідь стосовно історії та психотерапевтичних можливостей мандала-терапії. Після інформаційного блоку, була оголошена інструкція, яку пропонують для роботи в групі: «Візьміть аркуш паперу і намалюйте що-небудь в центрі кола, обравши той колір, який є найбільш приємним для вас у даний момент. Сфокусуйте увагу на намальованій вами формі і поміркуйте, яку наступну дію можна зробити. Важливо отримати від цієї роботи задоволення. Зовнішні межі кола не повинні бути для вас перепорою. Якщо хочете вийти за межі, можна – це ваше коло. Коли завершите малювання, підпишіть малюнок і поставте дату, а також вкажіть де знаходиться верхня частина малюнка».

Далі учасники малювали власну мандалу у тиші. Д. Понятовська-Замишляєва вказує, якщо мандали малюються в групі, це необхідно робити в тиші, оскільки робота в групі створює міцні зв'язки між усіма її членами [с.31,4].

Процес малювання мандали тривав близько години, після чого учасникам було запропоновано по колу продемонструвати і розповісти про власну мандалу.

Під час бесіди тренер ставив питання, рекомендовані О.В. Тараріною при опрацюванні мандали [с.57, 6]: розкажіть, що ви створили? Як ви можете назвати вашу роботу? Які відчуття вона викликає у вас в даний момент? Які почуття ви переживали під час малювання? Яке смислове і енергетичне навантаження несуть в собі різні елементи вашого малюнку? Чи є в роботі центральний елемент? Чи є в роботі кордони? Чи є в роботі динаміка? Яка частина роботи сприймається вами як найбільш ресурсна? З яким аспектом вашого життя можна співвіднести цей малюнок?

Перелічені питання ставились в залежності від першої розповіді про свою мандалу учасниками, тобто вибірково. Слід зауважити, що особливим терапевтичним ефектом були питання спрямовані на визначення почуттів та окремих аспектів життя (тут більша частина групи замислювалась і потім відповідала те, що було новим досягненням власної життєвої ситуації).

Після обговорення створених мандал, тренер вибірково (спираючись на групову динаміку та індивідуальні особливості учасників) надавав інтерпретації. Для коректної інтерпретації ми спиралась на розроблені критерії Дж. Келлог та О.В. Тараріної.

Узагальнення та структуризація критеріїв дозволила нам виокремити два головних аспекти для аналізу створеної мандали: це значення кольору та значення форм. Наведемо стислий перелік інтерпретації мандали:

1. Значення кольору мандали: кожний колір може бути проаналізований як у позитивному, так і негативному сенсі:

- чорний – завершення певного етапу, ситуації; заперечення життя, само деструктивні тенденції;
- сірий – індикатор необхідності у пошуку нових сенсів; апатія, втома;

- фіолетовий – активність фантазії, стимулююча енергія; емоційна залежність;
- коричневий – наявність великого потенціалу; мазохістичні тенденції;
- червоний – активність; боротьба з іншими, собою;
- рожевий – чуттєвість, чуйність; почуття незахищеності;
- помаранчевий – амбіциозність; емоційна залежність у коханні;
- жовтий – інтелект, сила характеру;
- зелений – здоровий розвиток, психологічна зрілість; втрата енергетичного потенціалу;
- блакитний – позитивне відношення до себе; актуалізація конфлікту;
- синій – інтуїтивні здібності; паранояльні тенденції;
- бузковий – зв'язок з відчуттям єдності, містичні переживання; може вказувати на наявність психосоматичних переживань.

2. Значення форми мандали:

а) вивчення форм мандали спираючись на аналіз об'єктивних критеріїв проективної діагностики (ліва сторона – минуле, центр – теперішнє, права сторона майбутнє; верхня частина – духовне, середня – соціальне, нижня – тілесне);

б) аналіз центральної форми – є відображенням самої особистості в даний період життя;

в) загальні тенденції форм, що використані: прямі лінії – перевага раціонального над емоційним; звивисті лінії – перевага емоційно-чуттєвого над раціональним; хрест – стан нерішучості; трикутник – активність, захист своїх інтересів (якщо перегорнутий – само-деструктивні прояви); відсутність центру – бажання придушити почуття;

г) динаміка форм на малюнку: за годинниковою стрілкою – створення, накопичення; проти – завершення, відпускання.

Після обговорення та аналізу мандал учасників, були підбиті підсумки заняття. Завершуючи роботу, учасники співвідносили власний емоційний стан

до та після заняття, а також справдження очікувань. Цікаво, що кожний учасник відмітив певні зрушення в емоційній сфері – врівноваженість, спокій, радість, задоволення. Стосовно очікувань, найбільше вони справдились у тих, хто мав на меті самодослідження та саморозкриття.

Отже, можна констатувати, що мандала-терапія є цікавим та екологічним засобом роботи з емоційною сферою особистості.

Висновки з проведеного дослідження. Мандала-терапія відноситься до трансперсонального напрямку арт-терапії. У статті розглянута одна із технік роботи з мандалами – створення власної малюнкової мандали.

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що робота з мандалою в рамках психотерапевтичного процесу є екологічним засобом, що дозволяє діагностувати та досліджувати унікальний внутрішній світ клієнта через створення ним власної мандали. Окрім діагностичної та можливої коригувальної функції, створення мандали має психотерапевтичний ефект. В сучасній мандалотерапії розроблено багато технік, а також критеріїв для аналізу мандали.

Аналіз практичного застосування мандала-терапії в групі дозволяє констатувати позитивну динаміку емоційної сфери учасників групи в результаті створення та аналізу власних мандал. Емоційна сфера особистості, як предмет дослідження психотерапевта, має високий діагностичний потенціал (завдяки розробленим критеріям), а також сприяє усвідомленню особистості власних емоційних проявів, розкриває можливості до змін завдяки досягненню актуальних емоційних станів та потреб, що за ними стоять.

Таким чином, мандала-терапія є одним із сучасних психотерапевтичних засобів, що дозволяють ефективно досліджувати та пропрацьовувати внутрішній стан клієнта, має високий потенціал до усвідомлення актуального емоційного стану на наявних ресурсів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Грин Шиа Практический курс медитации для начинающих: 60 мандал для рисования и раскрашивания / Шиа Грин. – М. : АСТ ; Астрель, 2007. – 228 с.
2. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб. : Речь, 2002. – 347 с.
3. Кочарян И.А. Система радости: эссенциальная саморегуляція психіки и её психологическая коррекция : монографія / И.А. Кочарян. – 2-е изд., испр. – Х. : ХНУ шимени В.Н. Каразина, 2017. – 288 с.
4. Понятовская-Замышляева Д. Медитативные игры с мандалой / Д.Понятовская-Замышляева. – М. : Генезис, 2007. – 102 с.
5. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. - СПб. и др. : Питер, 2001. - 376 с.
6. Тарарина Е.В. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера / Е.В.Тарарина. – ФЛП Тарарина, 2016. – 160 с.
7. Фалько Н.М. Мандала як засіб арт-терапії // Н.М. Фалько / Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Випуск 2, том 3 / - Х. : Гельветика, 2017. – С.32-36
8. Юнг К.Г. О символизме мандалы // Юнг К.Г. О природе психіки / - К. : Ваклер, 2002. – 195 с.