

MANDALA NO PROCESSO TERAPÊUTICO

Janaina Gonçalves Machado², Karina Luzia da Costa³,
Gabriela de Oliveira Souza⁴, Larissa Brenda Teixeira Patrocínio⁵

Resumo: *Este trabalho buscou investigar o significado de mandala de acordo com a perspectiva junguiana em artigos cinéticos e livros assim como sua importância no processo terapêutico. Pois, ao longo do tempo a mandala deixou de ser apenas um trabalho artístico, mas passou a ser também importante no processo terapêutico em várias áreas. A principal característica da mandala é sua forma circular, mas não existe um modelo a se seguir, cada desenho é único e serve para expressar emoções e sentimentos através das cores e formas nela contidos. É mais do que um círculo desenhado, é uma técnica, uma ferramenta muito utilizada em Arteterapia de abordagem junguiana e contribui de forma significativa na organização da ordem psíquica.*

Key-word: *Arteterapia, jung, desenho circular*

Introdução

As pesquisas de Carl Gustav Jung sobre o simbolismo das mandalas foram de extrema importância para tornar as mandalas acessíveis ao mundo. Ele se refere à palavra mandala com o significado de “círculo” no sentido habitual da palavra. No campo dos costumes religiosos e da Psicologia, designa imagens circulares que são desenhadas, pintadas, configuradas plasticamente, ou danças (DIBO, 2006).

Este conceito pode ser compreendido como símbolo que expressa o si mesmo, o arquétipo da totalidade e o processo de individuação, ou seja, uma representação simbólica da psique. Existem vários tipos de mandalas, desde em sua forma mais simples, como círculo, ou com seus desdobramentos, em cruz, flor ou quaternidade (JUNG, 2000).

2Graduanda em Psicologia – FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail: janainagmachado@hotmail.com

3Graduanda em Psicologia – FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail: karinalferraz@yahoo.com.br

4Graduanda em Psicologia – FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail: gabyzinha.o.s@hotmail.com

5Graduanda em Psicologia – FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail: larissabrendat@gmail.com

O objetivo do trabalho foi expor o significado de mandala de acordo com a Psicologia Analítica e entender como ela pode colaborar no processo terapêutico.

Material e Métodos

O método utilizado neste trabalho foi o levantamento de dados bibliográficos por meio de cinco obras publicadas no período de 2000 a 2009, sendo elas três artigos científicos e dois livros, por meio dos quais pudemos conhecer um pouco sobre o simbolismo da mandala para Jung e alguns outros autores, e assim poder discursar sobre ela.

Resultados e Discussão

Durante muito tempo a mandala foi usada como expressão artística, hoje não é mais só uma expressão artística, passou a ser também considerada como um processo terapêutico, onde se desenvolve um trabalho com sentimento. Ao desenhar uma mandala percebe-se um descarrego de sentimentos e emoções e a expressão da criatividade através do desenho mais simples ao mais perfeito, pois cada mandala é única, e não existe o modelo correto para seguir, o que a diferencia dos outros desenhos é seu formato circular. Mas a mandala não é apenas um círculo, com o tempo deixou de ser apenas um círculo e passou a ter outras formas de ser desenvolvida, de ser desenhada e até mesmo de ser colorida.

A mandala pode ser usada para várias finalidades, como, por exemplo, em dependentes químicos para analisar sua destreza e seu sentimento, em estudantes no intuito de proporcionar desenvolvimento e aprendizagem e também para possibilitar a expressão de sentimentos e socialização com o grupo. Em muitas casas de reabilitação podemos observar o trabalho terapêutico feito com a mandala, como desenho de expressão de sentimentos, este o que dá início para a terapia com o indivíduo (DE OLIVEIRA).

Na perspectiva junguiana a mandala apresenta uma eficácia dupla: manter a ordem psíquica ou restabelecê-la. Jung afirma que as mandalas não são produtos de sonhos e sim resultados de uma imaginação ativa. Ao desenhar

uma mandala o sujeito entra em contato com seu inconsciente e através deste contato surgem sentimentos que serão expressos, essas informações irão ajudar na construção do seu self. E é nesse contexto que Jung, verifica que o centro, primeiramente, pertence à consciência, depois, chamado inconsciente pessoal e, finalmente, a um segmento de tamanho indefinido chamado inconsciente coletivo, cujos arquétipos são comuns a toda humanidade (DIBO, 2006).

Chevalier e Gheerbrant (2001) citados por Dibo (2006) apontam que Jung e seus discípulos verificaram que as mandalas são utilizadas para consolidar o ser interior ou para favorecer a meditação em profundidade. Explicam que a contemplação de uma mandala pode inspirar a serenidade e ajudar a reencontrar um sentido e ordem na vida.

Desenhar a mandala se torna algo gratificante ao sujeito, pois ele tem contato com si mesmo, e a partir disso constrói sua personalidade, através desse momento íntimo com seus sentimentos, no qual traz um conforto emocional para o sujeito. A criação de uma mandala é livre, o sujeito representa muito de si nela, no qual vai criando seu mundo, e expressando coisas do seu interior. Como a mandala é livre o sujeito se expressa da forma que achar melhor, seja, colorindo, desenhando, pintando, colando, areia, enfim, quando o sujeito tem contato com ela (através de desenho, pintura, etc.) ela se fecha do mundo e foca somente no ali e agora, pois está sozinha consigo mesma, e se concentra naquele momento de paz com o seu eu, ou seja, com seu interior.

Esse tipo utilização da mandala é considerada uma técnica da Arteterapia de abordagem junguiana, possibilita a estimulação de funções psíquicas menos desenvolvidas e ilumina aspectos sombrios da psique. Além disso, permite o distanciamento emocional, trabalha racionalidade, e auxilia a organização de ideias.

Considerações Finais

Os resultados obtidos através dos dados pesquisados mostram que a mandala é mais do que uma manifestação artística, é uma técnica eficaz utilizada no processo terapêutico, pois através dela é possível manter ou até mesmo restabelecer a ordem psíquica, caso tenha desaparecido. Além disso, pode ser usada em diversas finalidades, desde em estudantes para fim

educativo até em dependentes químicos com finalidade de reabilitação. É uma ferramenta que permite a expressão de sentimentos e emoções, possibilita concentração, meditação proporcionando a sensação de conforto emocional e até mesmo de paz.

Portanto, podemos considerá-la uma peça fundamental do processo terapêutico dentro da Psicologia Analítica, pois além da contribuição para organização da ordem psíquica, facilita a conscientização dos símbolos ocultos, desconhecidos ou reprimidos e favorece o autoconhecimento (DE OLIVEIRA).

Referências Bibliográficas

DE OLIVEIRA PAULA, Maria Elyza; VALLADARES, Ana Cláudia Afonso. A Expressão Gráfica nas Mandalas em Arteterapia Junto a Jovens Usuários de Substâncias Psicoativas Hospitalizados. Disponível em: <http://www.sbpcnet.org.br/livro/63ra/conpeex/pivic/trabalhos/maria_el.pdf>. Acesso em: 12 de março de 2017.

DIBO, Monalisa. Mandala: um estudo na obra de CG Jung. Último Andar, n. 15, p. 66-73, 2006. Disponível em:<<http://revistas.pucsp.br/index.php/ultimoandar/article/view/13184>>. Acesso em: 12 de março de 2017.

DIBO, M. Prabhã-Mandala: os efeitos da aplicação do desenho da mandala no comportamento da atenção concentrada em adolescentes. Último Andar, n. 17, p. 9-20, 2009. Disponível em:<<http://revistas.pucsp.br/index.php/ultimoandar/article/view/13271>>. Acesso em: 12 de março de 2017.

JUNG, C. G. et al. O homem e seus símbolos. 15. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2005.

JUNG, C. G. Os Arquétipos e o Inconsciente Coletivo. - Petrópolis: Vozes, 2000.