

Mandalas Terapêuticas: Seu Uso na Abordagem Transpessoal.¹

Victor Losacco²

“Quando criamos uma mandala, geramos um símbolo pessoal que revela quem somos num dado momento.”(J.Kellog)

“As mandalas simbolizam um refúgio seguro da reconciliação interior e da totalidade”. (Jung, 1973; p.100).

¹ Artigo reorganizado com bases na dissertação do programa de pós- graduação - Índia (1997).
Abordagem Transpessoal: é a forma de trabalho que facilita o indivíduo a transcender sua individualidade e/ou ego. (transcender – do latim – trans+scandere= pular sobre).

² Victor Losacco. Psicólogo de orientação transpessoal, doutorando em Psicologia Transpessoal e da Consciência; Diretor do CEDH&T -S.P.; Coordena cursos e vivências de Mandalas Terapêuticas.

A Física Quântica nos explica a formação do universo em forma de explosões do núcleo, que mostra o soltar-se de energia “condensando” para a periferia ao redor do centro; e que por forças de atração/repulsão, mantém essas energias vibrando ao redor desse núcleo.

Segundo tradições espiritualistas, o Homem³ saiu do centro, expande-se para conhecer-se; e através do conhecimento que faz do mundo e no mundo, retorna ao centro ou núcleo para relacionar-se com as demais facetas desse núcleo e, conseqüentemente experienciar o todo.

“A lei do mundo é o movimento, a lei do centro é a quietude. Viver no mundo é movimento, atividade, dança. Nossa vida é um dançar constante ao redor do centro, um incessante circundar o Uno invisível ao qual nós – tal como o círculo – devemos nossa existência. Viemos do ponto central – ainda que não o possamos perceber – e temos saudades dele. O círculo não pode esquecer sua origem – também sentimos saudades do paraíso. Fazemos tudo o que fazemos porque estamos à procura do centro, do nosso centro, do centro.” (Thorwald Dethlefsen, 1984.)

O Homem estudado em muitos momentos da história da humanidade, faz uso de mandalas⁴, como forma de expressar-se, além da oportunidade de re-encontro com sua natureza essencial, com o sagrado, com o divino, com a numinosidade, pois além da necessidade de viver, sente a importância do uso do simbólico em suas manifestações para consigo mesmo, com os outros e com o universo onde está inserido.

Com a necessidade que o Homem tem de religar-se, de voltar ao centro, de estar em contato com o núcleo, com o divino, faz uso do círculo, pois este, em sua cosmobiologia representa a

³ Homem aqui, com letra maiúscula, pois refiro-me à espécie humana e não ao gênero.

⁴ Mandala, palavra de origem sânscrita que significa centro, circunferência ou círculo mágico.

Carl Gustav Jung considerou a mandala um arquétipo, um padrão associado à representação mitológica do self. Na psicoterapia moderna, ela é usada como ferramenta terapêutica. (Brockhampton, 1996).

expansão do núcleo – centro – para a periferia e da periferia – superfície – para o centro, em movimentos contínuos e ininterruptos, favorecendo os ciclos de evolução do ser; lembrando o movimento de oscilação espiralar.

Se observarmos de forma rudimentar o nosso ser (ser humano) é composto de um núcleo e de sua periferia (consciência + corpo físico); e é através do corpo físico que podemos, enquanto humanos, experienciar a vida nesta forma que hoje nos encontramos, manifestar os nossos mais profundos desejos, nossas necessidades, sentimentos, pensamentos, reações etc. Quando agimos no mundo, sofremos conseqüências, o que prova que para tudo o que explode, há um retorno ou volta ao centro da energia propulsora.

Robert A Johnson menciona que o momento que vivíamos até há mais ou menos dez anos atrás, no planeta, era de desintegração; e com isto, percebemos que havia separação, para em seguida nos unirmos novamente, uns aos outros e para compartilharmos experiências vivenciadas e apreendidas.

Citando Dr. Carl Gustav Jung, o arquétipo predominante na humanidade era o de desintegração, por isso, justifica a importância de construirmos mandalas, “que é um elemento de cura específico – oferecido pela psique”. E hoje, o que está acontecendo, não é exatamente o movimento de “uniões” para juntar forças e aprendizados? Quantos acontecimentos estão acontecendo para unir Ocidente com o Oriente, os hemisférios cerebrais (direito-esquerdo), etc.

Portanto, as individualidades e as coletividades são muito importantes, também mostrando as aglutinações macro das micro-mandalas.

Para que possamos compreender o macrocosmograma, precisamos estudar o microcosmograma, pois esse, pode estar mais perto para observação, controle e conclusões, além de facilitar a relação dos mesmos.

Ao mesmo tempo, sempre que nos aproximamos de uma mandala (micro) podemos nos perder, pois toda mandala atrai a atenção da periferia para o centro, pois sua construção favorece esse nível de observação. Por esse motivo, é importante trabalharmos primeiramente o estado de consciência que nos encontramos para podermos entrar em contato com a mandala.

Um dos pressupostos da Física Quântica é que na relação “eu – objeto observado”, a forma como percebemos o “objeto observado” depende do nível de consciência do observador.

Há técnicas específicas para alteração do estado de consciência, tais como meditação, respiração, hiperventilação, alguns exercícios de yoga, danças etc. que permitem a possibilidade de expansão da consciência, o que também interfere na forma como percebemos o objeto, pois interfere na forma como nos relacionamos com o mesmo. Aqui, não pretendemos nos aprofundar neste campo de pesquisa.

É muito difícil precisar a origem das mandalas; em termos cronológicos, temos que admitir que a mandala é mais velha do

que todos nós; pois em estudos históricos, desde os primatas encontramos mandalas.

Carl Gustav Jung, trabalhando com a psicologia analítica, observou a criação espontânea de mandalas em seus pacientes e dizia que estas ocorrem no momento de re-integração da psique, sendo consequência do fim dos tempos de desequilíbrio de seus pacientes.

Jung afirma que a mandala contém símbolos de grupos opostos ao redor do núcleo central, e suas estruturas e desenhos expressam a vida projetiva do mundo externo e interno da psique humana. Concluiu que:

“... as mandalas, como técnica projetiva, são a formação de um arquétipo de ordem, de integração psíquica, de desintegração e de re-integração ou fortalecimento do self; portanto a mandala é a representação simbólica do self.⁵”

Numa mandala dos místicos Islãs, nas circunferências encontramos a vida e suas leis – por exemplo – as leis da polaridade expressa pelo confronto dos vícios e virtudes; ou pelo zodíaco. “Todos os raios são caminhos que conduzem ao centro, e é aí que está o *Logos*, que também representa a verdade final”. (Rüdiger Dahlke, 1985; Roberto Ornstein, 1977).

⁵ self – termo utilizado nos trabalhos e artigos da Psicologia Analítica, desenvolvido por Carl Gustav Jung e que significa a mônada que sou e que é o meu mundo; é o aspecto da psique humana que cria ordem, orientação e significado.

Segundo Jung, o mito do desenvolvimento psíquico é o self; onde não há evolução linear; há apenas o andar em torno do self. O self gera um padrão em sua vida interior, e as mandalas feitas por você revelam a dinâmica desse padrão.

Assim,

“...levando-se em consideração o fato de estarmos *ordinariamente humanos*, percebemos que no nível de consciência que vivemos neste mundo, observa-se a repetição de um padrão presente tanto no macro (mundo ordinário) como no micro (intra-pessoal): o fato de haver a necessidade de manifestações por meio dos elementos de integração, desintegração e re-integração, também presentes nas mandalas, enquanto símbolos microcósmicos do cosmograma. Então, podemos entender a necessidade de representações simbólicas através do uso de construções circulares realizadas pelo Homem, as mandalas.” (Losacco, 1997.)

Segundo a tradição pan-asiática, esclarecida e precisada pelas idéias cosmográficas expressas na ZIKURRAT assírio-babilônica, e depois refletida nas tradições indianas, prevê a mandala como local sagrado, determinado pelo círculo da mesma.

A mandala nas tradições indianas significa centro, e ao mesmo tempo, circunferência; sendo considerada um microcosmo da realidade ideal.

A mandala é uma projeção geométrica do mundo; o mundo reduzido ao seu esquema essencial. Identificando-se com o centro do mundo, a mandala transforma realmente o adepto e propicia-lhe as condições primeiras para a eficácia da obra a realizar, assumindo um significado mais profundo.

Giuseppe Tucci (1970) afirma que:

“A mandala agora não é mais um cosmograma, mas um psicocsmograma, ou seja, escrita cósmica da mente. O esquema da desintegração da Unidade na Multiplicidade, e a reintegração da Multiplicidade na Unidade, na consciência absoluta, integral e luminosa que a Yoga faz brilhar agora no mais profundo de nosso ser.”

O ponto central de cada mandala é o nada, o vazio, portanto a Unidade e a Totalidade. Ali não há nada e, potencialmente, tudo. A natureza interior da mandala atua sobre a nossa natureza interior, e as duas se reconhecem devido às suas estruturas análogas. Lembrando Goethe: “Se o olho não fosse como o sol, ele não poderia ver o sol”. (Moacanin,1986.)

A Mandala como técnica projetiva:

“Símbolo do self.”

Observando e estudando a palavra símbolo (do grego symbolon, sinal de reconhecimento).

Da origem alemã, é composta de (sinn + bild), onde sinn= sentido e bild = forma; então sinnbild significa a “religação” de duas partes:

1ª Formal -> Forma -> a configuração, a aparência exterior; imagética.

2ª De Sentido -> que não é visível no primeiro olhar, mas que podemos intuir sua presença.

A união dos dois gera o símbolo. Assim, o processo simbólico é a religação da forma com o sentido interno atribuído a esse símbolo.

“O símbolo não exclui, mas inclui, e não impõe limites, tal como as palavras e os números. (...) O símbolo abrange o paradoxo e, por isso, é mais verdadeiro do que qualquer outra coisa no mundo de “maya”, o mundo das aparências”. (Dalhke, 1985. p.14).

Para Peirce (1978, p.140) “o símbolo é um signo que remete ao objeto que ele denota em virtude de uma lei, geralmente uma associação de idéias gerais, que determina a interpretação do símbolo por referência a este objeto”.

Segundo Saussure, (1971, p.101) o símbolo é um “signo que apresenta pelo menos um rudimento de vínculo natural entre o significante e o significado”.

Quando “criamos” uma mandala, estamos usando de um símbolo para representar a realidade e isso detona no indivíduo que a constrói as questões internas que nesse momento de “criação” se apropria do mesmo (símbolo) e dá interpretação para aquilo. (o mapa é a representação simbólica da realidade). Portanto, o símbolo carrega em si uma parte interpretável, que não se dá no primeiro contato. O que percebemos num primeiro contato com uma mandala (em estado dito ordinário de consciência) é a forma externa, sua aparência num espaço bidimensional, imagética, e é organizado pelo *logos*, e tem um sentido. Esse sentido se apresenta no momento que entramos em contato numinoso com a mandala (em *estado ampliado de consciência*⁶), onde há uma experiência arquetípica, por exemplo.

Para Jung, o símbolo funciona como detonador de sentido, como um aparelho de transformação psíquica; “... eu consigo através do símbolo transformar a libido em direção ao processo de criação”. (Radmila Moacanin, 1986.) Assim, podemos dizer que há uma reabilitação da imagem, sem a necessidade de uma interpretação da linguagem falada.

A partir do trabalho de C. Gustav Jung, onde todas as manhãs, esboçava, num caderno um pequeno desenho circular,

⁶ Estado Ampliado de Consciência, termo utilizado por Losacco para distinguir o estado ordinário de consciência dos demais, uma vez que o termo “alterado” não mostra a realidade da consciência, podendo-se confundir ilusões com estados ampliados de consciência.

uma mandala, que parecia corresponder à sua situação interior no momento.

“só aos poucos fui descobrindo o que é propriamente a mandala: ... o self, a totalidade da personalidade, que, se tudo vai bem, é harmonioso.” (Jung, 1965. p.196)

Com isso, Jung incentivava os seus clientes a desenharem mandalas ao acordarem pela manhã ou a despertarem a qualquer momento da noite por motivos de sonhos, pesadelos, sensações de mal estar etc.

Uma psicóloga e terapeuta artística americana, Joan Kellog, M.A, cujo hobby era colecionar mandalas de várias culturas, começou trabalhando em Maryland (Maryland Psychiatric Research Center), nos USA, nos anos setenta, fazendo terapia artística com pacientes terminais que seriam submetidos a terapia psicodélica de pico. Ela começou a descobrir que estes pacientes produziam mandalas espontaneamente. Começou a estudar as mandalas (cores, formas, símbolos) e a comparar as várias mandalas com baterias de testes psicológicos a que estes pacientes tinham se submetido. Desta forma, J. Kellog depois de alguns anos de muita pesquisa desenvolveu o teste da mandala.

J. Kellog deu continuidade aos estudos de mandalas de Jung e percebeu que a mandala nos ajuda a recorrer a reservatórios inconscientes de forças que possibilitam uma reorientação para o mundo exterior.

Desenhar um círculo talvez seja algo como desenhar uma linha protetora ao redor do espaço físico e psicológico que identificamos como nós mesmos.

O círculo que desenhamos contém – e até atrai – partes conflitantes de nossa natureza. Mas mesmo quando faz um conflito vir à tona, o ato de criar uma mandala produz inegável descarga de tensão. Talvez porque a forma do círculo nos recorde o isolamento seguro do ventre.

Quando fazemos uma criação espontânea de cor e forma dentro de um círculo, atraímos para nós a cura, a autodescoberta e a evolução pessoal, pois entramos em contato com um aspecto de nosso inconsciente, que obviamente, está intimamente ligado “à ponta do iceberg que se apresenta naquele momento” à nossa consciência.

Jung afirma que, quando o self encontra expressão nesses desenhos, o inconsciente reage reforçando uma atitude de direção à vida. Ao trabalharmos com mandalas, podemos vivenciar momentos de clareza em que os opostos se equilibram na consciência, e experienciar uma realidade harmoniosa, paz e significado.

Neumann (1954) nos mostra que o ato de desenhar mandalas ajuda a estabelecer nossa identidade, além de estar diretamente relacionado ao aspecto maturacional da psique.

Crianças constroem mandalas espontaneamente (garatuchas) nos primeiros momentos de maturação psico-neurológica. Isso se dá nos primeiros anos de vida, podendo ser observado nos estudos e pesquisas de Neumann, mostrando que é natural e inato o fato de encontro, desencontro e re-encontro com o self, além de necessidade de experimentar limites físico-emocionais.

Assim, concluímos que o fato de experienciarmos a construção de mandalas nos remete à possibilidade de entrarmos em contato com nosso “verdadeiro eu”, o que Jung chamava de self.

Segundo J. Kellog, quando construímos mandalas, sejam estas construções conscientes ou inconscientes, facilitam a cura de nossas feridas, ajudam a desintegrar o que não é bom para a nossa existência, re-integrando nossa personalidade à nossa essência.

Quanto mais espontânea a construção das mandalas, mais autêntica e mais próxima de facilitar esse movimento de integração, desintegração e re-integração do self.

Que tal experienciar construir mandalas ?

Construindo Mandalas:

O material para construir mandalas pode ser o mais variado possível, quanto mais espontânea a escolha do mesmo, melhor. O ideal é que você escolha o material que provoque uma inspiração e motivação positivas para a realização de mandalas.

Se você preferir seguir as orientações de J. Kellog, o material necessário é:

- Folhas de papel sem margem e sem pauta de tamanho A3;
- Giz pastel óleo, com no mínimo 25 cores;
- 1 prato;
- lápis tipo grafite.

Como fazer mandala ?

Escolha um lugar calmo, tranquilo, com luminosidade adequada, onde você se sinta confortável para a construção de mandalas; e garanta que você não seja interrompido durante a construção das mesmas.

Numa folha de papel (A3) você deve fazer um círculo com o prato, no centro do papel, usando o lápis tipo grafite, de modo que o círculo seja sutil, (não deve acalcar muito o lápis para o desenho do círculo).

Escolha uma cor de giz pastel óleo, que você mais goste agora, e inicie um desenho (que pode ser abstrato ou concreto) do centro deste círculo para a periferia. Você pode ultrapassar os limites do círculo, invadindo o restante do papel. Não faz diferença alguma desenhar somente dentro do círculo ou sair do mesmo, ou só fora do mesmo. Guarde o giz na caixa, olhe para o desenho que está se formando, investigue com você qual é a sensação que esse desenho te transmite nesse momento e escolha uma cor de giz pastel óleo em sua caixa que represente essa sensação que você está sentindo e dê continuidade ao desenho que está se formando. Guarde o giz na caixa, olhe para o desenho e investigue qual a sensação que o mesmo está transmitindo para você; escolha uma cor que represente essa sensação, pode ser uma cor que você já usou ou outra cor qualquer e dê continuidade ao seu desenho.

Quando terminar, olhe para o seu desenho, e virando a folha em todas as posições, fazendo com que a parte do desenho que fez para cima, fique para baixo, para o lado, etc e escolha qual a posição do desenho que mais chama a sua atenção no momento.

Ao se decidir pela posição do desenho, no outro verso da folha, faça uma flecha com a cabeça da mesma para cima, indicando a posição que o desenho (mandala) deve ser lido, indicando a posição que tem significado para você. Coloque também neste verso, junto com a flecha, seu nome ou iniciais do mesmo, data e hora do término da construção de sua mandala, além de escolher um tema para sua mandala.

Ao terminar, verifique se esta mandala que você produziu transmite uma sensação de estar completa ou incompleta. Se a sensação for de estar completa, pode guardar seu material e viver a vida. Se a sensação for de estar incompleta, pegue uma outra folha de mandala (A3) e inicie uma nova mandala, repetindo todo o procedimento para construir mandala (J. Kellog) até terminar a mandala, e a sensação transmitida pela mesma, for de estar completa.

Lembre-se, você pode seguir essas orientações para construir mandalas, ou usar de outras técnicas. O importante é que você desfrute do ato de construir mandalas.

Bibliografia:

BROCKHAMPTON. *Dictionary of the occult*. London: Brockhampton Press, 1996.

CAMPBELL, J. *As transformações do mito através do tempo*. 3ª ed. São Paulo: Cultrix, 1994.

CAPRA, F. *The Tao of Physics*. Boulder: Schambhala, 1975.

------. *The Turning Point*. Nova York: Simon & Schuster, 1982.

CIRLOT, J.E. *A Dictionary of Symbols*. 2nd ed. London: Rotledge & Kegan Paul, 1971.

CHETWIND, T. *Dictionary of Symbols*. 2nd. Edition. London: Aquarian Press, 1993.

CUNHA, A. *Dicionário Etimológico Nova Fronteira da Língua Portuguesa*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1982.

DAHLKE, R. *Mandalas. Formas que representam a harmonia do cosmos e a energia divina*. 4ª ed. São Paulo: Pensamento, 1995.

EDINGER, E. F. *Encounter with the self. A Jungian Commentary on William Blake's. Illustrations of the Book of Job*. 2nd ed. London: Routledge & Kegan Paul, 1965.

GUÉDON, R. *Le Symbolisme de la Croix*. Paris: Editions Traditionnelles, 1977.

JACOBI, J. *The Psychology of C. Gustav Jung*. 7nd ed. London: Routledge & Kegan Paul, 1968.

JUNG, C.G. *The Development of Personality*. London: Routledge & Kegan Paul, 1954. (Collected Works of C. Gustav Jung, XVII).

------. *Man and His Symbols*. New York: Dell, 1964.

------. *Aion: Researches in the Phenomenology of Self*. 2nd ed. London: Routledge & Kegan Paul, 1968. (Collected Works of C. Gustav Jung, IX).

------. *Psychology and Alchimy*. 2nd ed. London: Routledge & Kegan Paul, 1968. (Collected Works of C. Gustav Jung, XII).

------. *Mandala Symbolism*. Princeton, Nova Jersey: Princeton University Press, 1973.

KELLOG, J. *The use of Mandala in Psychological Evaluation and Treatment*. *American Journal of Art Therapy* 16:123, 1977.

LOSACCO, V. *Mandalas Terapêuticas: seu uso na abordagem transpessoal*. Dissertação de conclusão do curso de pós graduação em Psicologia Transpessoal. Dharamshala, Himachal Pradesch - Índia, 1997.

LURKER, M. *Dicionário de simbologia*. Trad. Mario Krauss e Vera Barkow. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

MOACANIN, R. *Jung's Psychology and Tibetan Buddhism – Western and Eastern Paths to the Hart*. 1st ed. Boston: Wisdom Publications, 1986.

MATOS, L. *Corpo e Mente*. 1^a ed. Rio de Janeiro: Vozes, 1994.

NEUMAN, E. *The origins and History of Consciousness*. Princeton: Princeton University Press, 1954.

TUCCI, G. *The Teory and Practice of the Mandala*. New York: Samuel Weiser, 1970.

WILHELM, R. and JUNG, C.G. *The secret of the Golden Flower*. London, Routledge, 1972.