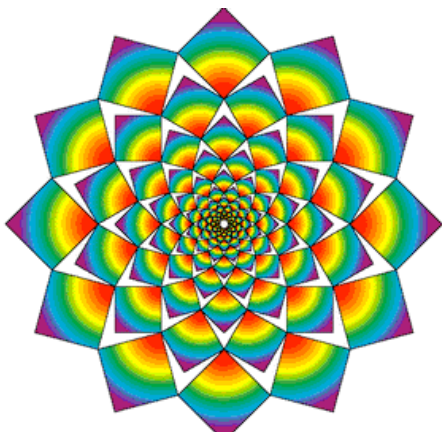


EL MANDALA EN LA TERAPIA INDIVIDUAL Y GRUPAL COMO HERRAMIENTA PARA EL DARSE CUENTA

Abriendo

La cultura de los mandalas tiene una tradición milenaria en la Historia, mientras que la terapia gestalt ocupa un pequeño espacio desde el siglo pasado. Mandalas y terapia gestalt, ¿podrían aliarse pese a esta diferencia?, ¿existirá una relación entre las características del mandala y las nociones básicas de la terapia gestalt?, ¿podríamos dar a los mandalas un uso terapéutico en favor del *darse cuenta*? A tales preguntas intento contestar en estas páginas. Junto con las respuestas, espero que los terapeutas podáis ampliar vuestros recursos de trabajo y, los que no lo sois, espero acercaros al mundo de la terapia gestalt a través de los mandalas.

La palabra mandala viene del sánscrito¹ y significa “círculo”. También se define como “círculo sagrado”, “anillo mágico”, “rueda”, “centro”, “aquello que es la esencia”... A pesar del origen oriental de la palabra existieron y existen mandalas en todas las civilizaciones y culturas: desde las más primitivas hasta las “modernas”, pasando por los indios navajos, los pueblos indígenas de centroamérica, los aborígenes de Australia, las tribus africanas y, la zona del Tíbet.



Un mandala es, básicamente, una obra dentro de un círculo. El centro del círculo se encuentra señalado. A partir de él surgen figuras, que presentan simetría cuádruple. Las figuras pueden ser concretas o abstractas y siempre presentan un contenido simbólico. También son considerados mandalas aquellos a los que le falta un rasgo, por ejemplo la simetría.

Existe una gran variedad de mandalas que difieren en su construcción, diseño y uso. Así, existen diversas formas de hacer mandalas, desde pintar las plantillas de los libros para colorear mandalas, hasta dejarnos llevar por nuestra intuición y empezar a pintar un papel vacío. El diseño puede ser fruto de un previo proceso reflexivo personal, hasta basarse en ciertas reglas, como las reglas tradicionales de los mandalas tibetanos, pasando por diseñar un mandala con símbolos que hayamos soñado. Los materiales para su confección son múltiples y variados: papel, lienzo, madera, arcilla, tela de bordar..., al igual que los de coloreado: rotuladores, ceras, papeles de colores, pintura, arena de colores, hilos y lanas...

Los mandalas tiene múltiples beneficios, tanto si se colorean, se confeccionan (diseño más coloreado) o si, simplemente, se contemplan. Tales beneficios pueden resumirse en otorgar a la persona armonía y equilibrio para sus vidas. De ahí que uno de sus usos sea para la práctica de la meditación y contemplación y servir de ayuda para determinadas ceremonias y ritos orientales.

¹Lengua clásica de la india que recoge la literatura religiosa, filosófica y artística. Actualmente se suele utilizar como lenguaje ceremonial en los rituales hindúes, formando himnos y mantras.

Por excelencia, el mandala simboliza y expresa la totalidad. La totalidad de la persona, tanto de su experiencia interior, como de su relación con el mundo exterior, pues ambas realidades afloran en el mandala. Me gusta destacar, como valor terapéutico de los mandalas, este simbolismo bañado de tintes arquetípicos², tanto del mandala general, como de cada motivo que lo integra. Esto me parece muy útil enfocado a que la persona descubra qué está poniendo, figurando, proyectando... en el mandala. Paralelamente se prestan para descubrir qué contenidos del subconsciente están siendo revelados a medida que la persona dibuja o colorea. Otros valores terapéuticos son la estimulación de la capacidad de elección, creatividad, imaginación y expresión de pensamientos y sentimientos, siendo de gran ayuda para pacientes con dificultad en estas áreas. Por si esto fuera poco, el trabajo con los mandalas facilita la relajación, el descanso, el sueño y el equilibrio de los chakras, además de potenciar las funciones mentales: concentración, percepción y coordinación visomotora.

Toda esta riqueza es la que desarrollo en este artículo. Veréis que está dividido en varios apartados. Cada uno describe la utilidad del mandala en el uso de la terapia gestalt. Y cada apartado se encuentra dividido en tres partes, más o menos diferenciadas: 1º) la característica del mandala que me ha inspirado su uso en la terapia, 2º) la relación que encuentro con lo terapéutico-gestáltico y 3º) la metodología o formas de trabajar esa propiedad. Considero que, teniendo clara la relación entre el mandala y lo terapéutico, la metodología es múltiple y variada dependiendo de la creatividad y formación del terapeuta. Yo expongo, simplemente, algunas formas de trabajo, sabiendo que lo más importante es el punto de encuentro del que se parte. Ojalá sepáis encontrar, para vuestro enriquecimiento personal, más puntos en común y otras formas de trabajo. Mientras tanto, espero que disfrutéis de esta lectura.

Mandalas para el baile y movimiento:

El dibujo representado en el mandala se encuentra en un espacio delimitado por una circunferencia. Ésta hace referencia a la totalidad y equidad. Podemos definir la circunferencia como la suma de todos los puntos que se hallan a la misma distancia del centro.

De esta propiedad podemos valernos para realizar bailes de carácter circular en el trabajo con grupos. Así, la disposición circular favorece el percibir la totalidad del grupo (es decir, conocer a los integrantes del taller, curso, etc.) y la equidad entre los mismos. Esto aporta ventajas para crear el clima de trabajo.

Dependiendo la creatividad del terapeuta pueden darse muchos bailes circulares:

- Pedir que cada persona, por turnos, sea quien haga un movimiento y los demás le imiten como si de conga cerrada se tratara; que sólo sea imitable el gesto de quien salga al centro del círculo; que cada uno baile espontáneamente sin perder la línea circular al son de la música; que se alternen entre estar parados y en movimiento según se hallen en la periferia o centro del círculo y ver qué les suscita a cada uno...
- Se le puede dar al baile ciertos tintes meditativos, inspirados en las danzas meditativas de los derviches turcos³ o en las danzas sagradas de Bernhard Wosien⁴. O

²Un arquetipo, según Carl Jung, es cada una de las imágenes que forman el inconsciente colectivo. Son comunes a toda la humanidad (ejemplo, viejo=sabio). Se manifiestan simbólicamente en sueños, delirios...y aparecen de forma más o menos explícita en los mitos, cuentos, leyendas, etc. de las diferentes culturas.

³Sufies de la orden de Mevleví conocidos por sus danzas giratorias con el objetivo de entrar en meditación, éxtasis o

dotar el baile de tintes lúdicos dando consignas que vayan rodando siguiendo la línea circular (palmadas, muecas, sonidos...) y que circulen en un sentido o en ambos.

- Otro tipo de baile puede ser recorrer un gran mandala representado en el suelo con cinta de carrocero y que la persona se mueva libremente según la figura en la que se encuentre...
- Si en el movimiento o baile se abandona la disposición circular grupal, cada persona puede seguir describiendo círculos con la ayuda de ciertos objetos: cintas, cuerdas, aros, cariocas, etc.

Mandalas para trabajar nuestra tendencia centrífuga o centrípeta.

Una forma extendida de hacer mandalas es llenando de color los que aparecen en blanco y negro en los libros para colorear mandalas. Sobre la forma de tal coloreado no encuentro consenso. Algunas personas aseguran que ha de pintarse de fuera hacia dentro y otros de adentro hacia afuera. Así mismo otros defienden que debe hacerse según desee cada uno en ese momento.

Considerando esto último, parece que la forma libre de coloreado está relacionada con nuestra tendencia centrífuga o centrípeta personal. Por ésta entiendo la extroversión o introversión, la necesidad de recogimiento o expansión que sienta la persona etc. Darse cuenta de esto es importante:

- Determinados ejercicios físicos, describiendo espirales, nos ayudarán a tomar conciencia de nuestra reacción corporal frente a la idea de ir hacia el centro o salir de él. Es importante recordar aquí que este centro está representando el centro de la persona, es decir, su interior. Un ejercicio es mover el dedo describiendo una espiral que vaya hacia el centro. Después ampliar un poco el movimiento rotando toda la mano, y ampliarlo aún más describiendo la espiral con el brazo entero, para finalizar recorriendo una gran espiral imaginaria en el suelo. También podemos seguir con la mirada el movimiento en espiral del brazo de un compañero. Para conocer la tendencia centrífuga o centrípeta es necesario contrastar estas experiencias con las contrarias, es decir, describiendo estas espirales hacia afuera. Esto, de por sí, ya es revelador y recurrir a los mandalas nos permitirá seguir explorando:

- Podemos pedir a la persona que coloree una plantilla según su tendencia centrífuga o centrípeta para tomar conciencia de ella. Así, si la persona es introvertida y no lo ha descubierto o no lo acepta, pintar un mandala de fuera a dentro le ayudará a constatarlo.
- Podemos pedirle que lo coloree invirtiendo su tendencia para ensayar otras formas de moverse. En el ejemplo anterior, una persona introvertida podrá hacer un acercamiento hacia la extroversión pintando el mandala de dentro hacia a fuera.
- Podemos pedir a una persona que coloree una misma plantilla de mandala dos veces: una desde el interior y otra desde el exterior. Será interesante que se dé cuenta de lo que le sucede: si la facilidad es la misma o surgen bloqueos, si elige los mismos colores, etc.

estados de trance. La danza giratoria representa el viaje místico del hombre a Dios.

⁴*Bailarín, coreógrafo, maestro de danza y artista plástico alemán que recopiló los bailes folklóricos y étnicos de las diferentes culturas con el objetivo de rescatar lo simbólico que había en ellos.*

- Podemos pedir al paciente que confeccione (diseñando y coloreando) libremente dos mandalas, uno de forma centripeta y el otro centrífuga. A continuación, contrastar la experiencia: los símbolos que aparecen en uno y otro, su número, lo revelado en cada caso, la sencillez o complejidad de los mandala, la intención de uno y otro, la reacción corporal en su confección, etc..

Mandalas para ayudar a centrar a la persona

El mandala por excelencia simboliza la totalidad de la persona y, como hemos visto, su centro refleja su interior. Existen mandalas cuyo centro se encuentra definido y mandalas que no tienen centro.



El primer tipo de mandalas tiende a centrar a la persona pues colorearlos u observarlos, junto con las propiedades del mandala, aporta una concentración interior que ayuda a la persona a poner en orden sus ideas. Así, puede ser eficaz para quienes viven de forma caótica, y como complemento al tratamiento de pacientes que sufren trastorno bipolar o esquizofrenia.

Para estos casos considero útil que el paciente coloree un mandala con un centro muy definido y que el coloreado sea de fuera hacia dentro, para dejar que el mandala los lleve a su centro, pues es lo que han perdido.

Mandalas para trabajar las polaridades



Ilustración 3: Rosetón

Los mandalas pueden ser temáticos. Determinados mandalas tibetanos contienen símbolos y representaciones, más o menos establecidas, de las deidades. Los rosetones de las catedrales cristianas también son considerados mandalas con la finalidad de ilustrar teología o adoctrinar a los fieles. Dentro de las figuras del mandala-rosetón se describen ciertas escenas: pasajes de la vida de Jesús, el cielo, el infierno, la resurrección, las virtudes y pecados...

Aprovechando esta característica de la diversidad de temáticas de los mandalas podemos trabajar las polaridades mediante el uso de mandalas que, simbólicamente o figurativamente, representen un tema polar. Así, por ejemplo, la polaridad masculina-femenina puede aparecer representada por medio de figuras rectas, punzantes, bien delimitadas...para un caso, y por figuras ondulantes, receptivas, en forma de útero para el otro... Lo "bueno" y "malo" pueden aparecer representados por ángeles y diablos, etc.

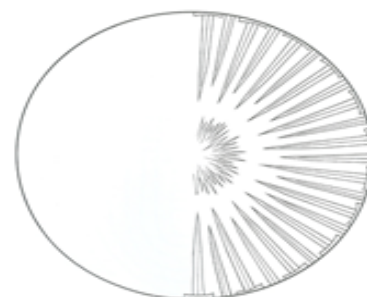


Ilustración 4: Ejemplo de mandala "masculino".

Algunas formas de trabajo podrían ser:

- Ofrecer al paciente dos mandalas polares para colorearlos. La persona puede observar con cual se ha sentido más cómoda trabajando, descubrir lo que cada uno le ha movido o provocado, los colores que ha usado en cada caso...

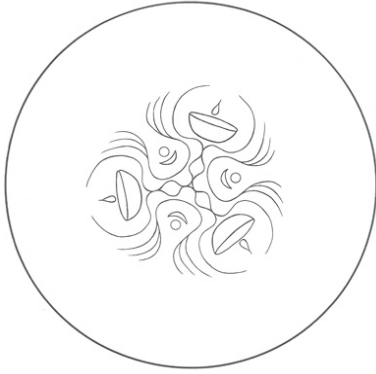


Ilustración 5: Ejemplo de mandala "femenino".

- Presentar un mandala polar dibujado solo por la mitad para que la persona lo complete. Tras percatarse de lo que las formas le sugieren, la persona podrá descubrir cómo lo completa: siguiendo esas mismas formas (que pueden gustarle o no), o dibujando formas opuestas. Será interesante averiguar qué había detrás de cada trazo (comodidad, sentido de estética, compensación...) y si eso guarda relación en su vida diaria.

- Se puede experimentar a colorear un mandala que albergue, a la vez, figuras polares, como ángeles y demonios, y tomar conciencia de la experiencia.

- Podemos servirnos de un mandala polar hecho y acabado, por ejemplo, representando el invierno. Tras contactar con lo que le evoque (Navidad, frío, ancianidad...), la persona podrá confeccionar un mandala personal donde plasme la "respuesta".

Aún hay más formas de sacar partido al trabajo con las polaridades. Sabemos que los contrarios tienen una simetría invisible que, solo tras su enfrentamiento, el paciente puede descubrirla. Creo que es interesante jugar con esta simetría aprovechando la simetría de las figuras de los mandalas. Este trabajo puede ser útil para afianzar la conciencia y aceptación de ambas partes polares que se dan en la persona, que a su vez se encuentra representada en el círculo.



Ilustración 6: Ejemplo mandala con figuras polares: Ángeles y Demonios

Teniendo esto en cuenta, otro ejercicio que se puede hacer es, tras un trabajo previo donde la persona detecta su polaridad, pedirle que confeccione un mandala donde la plasme. Así, si su polaridad es dependiente-independiente, podrá representar, de forma simétrica, las características de sus contrarios: indecisión frente a decisión, pedir frente al dar, invalidez frente a autonomía...Sería interesante, también, representar la polaridad negada con un mayor número de símbolos.

Mandalas para el trabajo con el punto medio

El punto central o punto medio del mandala es muy importante, debido a que, generalmente, a partir de él se construyen los mandalas. Los mandalas espontáneos se crean a partir, únicamente, de un punto central inserto en el círculo, donde la persona plasma lo que intuitivamente le va inspirando. Lo mismo ocurre en los mandalas que surgen tras un proceso reflexivo, pues los elementos que la persona previamente ha diseñada se colocan al rededor del punto central de forma concéntrica. Los mandalas pueden estar más o menos estructurados. En el caso de los mandalas estructurados, el

punto medio es clave importante para la división del círculo, generalmente en 4 partes, donde se colocan, simétricamente, los contenidos simbólicos.

Tal importancia creo que es rescatable para usarla con nuestros pacientes para ayudarles a encontrar el punto medio de Friedlander⁵.

Tras el trabajo oportuno con sus partes polares (por ejemplo una silla), podemos pedir al paciente que dibuje a lápiz, en el centro del mandala, el acuerdo, acercamiento o lo que represente la neutralidad de los contrarios tras su confrontación. A continuación podría representar estos contrarios en la periferia de forma simétrica y alterna. Por último colorearía el mandala. Aquí sí veo interesante empezar a colorear primero lo más reconocido (uno o los dos polos) para finalizar coloreando el punto medio, es decir, a donde queremos llegar.

Mandalas para trabajar la proyección

La literatura referente a los mandalas señala el significado de ciertos símbolos que los integran. Así, encontramos “traducciones” de los símbolos geométricos (triángulos, rombos...), los animales (serpientes, pájaros...), los colores, los números, los cuatro o cinco elementos, y diversas formas (alas, huevos, flores...). Conociendo esta simbología, es como se interpretan los mandalas, los propios y los ajenos.

Considero que la riqueza de trabajar con mandalas de forma gestáltica es, al igual que en el trabajo con sueños, dejar cada persona dé su propia interpretación, tanto de los símbolos, su distribución, su interrelación o no, como del color. Así, en unas gotas, unos verán rocío y con él la sabiduría de la naturaleza, otros verán lluvia y su capacidad de contribuir a la vida o arrasarla, otros verán las lágrimas de su alegría o dolor, otros verán la sangre de su sufrimiento, el sudor de su esfuerzo, etc.

De esta forma podemos presentar diversos mandalas para que cada persona proyecte sus emociones y describa cómo se siente. Otro trabajo es que cada persona cree su propio mandala para ayudarla a clarificar sus sentimientos y pensamientos. Esto lo conseguiremos si los plasma en un símbolo, pues es como si les “pusiera cara” o “nombre”. Por ejemplo, “me siento violentada y lo reflejo en este mar revuelto”.

Mandalas para favorecer el contacto

Anteriormente hablé de los mandalas intuitivos como aquellos que se crean a partir de un círculo y su punto medio. Otra característica de este tipo de mandalas, sobre todo, es que permiten que la persona pueda volcar en ellos la realidad de lo que está viviendo, debido a que el mandala, por excelencia, simboliza el microcosmos y el macrocosmos de la persona. Y ésta, al dejarse llevar por su intuición y espontaneidad en el pintado, produce muchas veces dibujos relacionados con su realidad cotidiana (alegría, decepción...).

Sirviéndonos de esto, podemos facilitar a un paciente que contacte con lo que está viviendo en su aquí y ahora, sobre todo si presenta cierta resistencia verbal ante un tema o hecho.

Así, podemos pedirles a nuestros pacientes que confeccionen un mandala con lo que le

⁵*Filósofo creador de la teoría de la indiferencia creativa que asegura que cada hecho cuenta con un punto cero a partir del cual surge la diferencia de los contrarios, los cuales sienten una gran afinidad el uno por el otro. Esta teoría tuvo gran influencia en Perls, quien se sirvió de ella para introducir el concepto de polaridades en su terapia gestalt.*

acontece. Sobre todo puede ser muy provechoso en procesos en los que el contacto resulta doloroso (duelo, depresión, *impasse*...) o en situaciones “especiales”, como un embarazo. En estos casos, puede ser muy valioso hacer diferentes mandalas según las distintas etapas para que la persona pueda ver la evolución del proceso.

Mandalas para trabajar la retirada

Son muy conocidos en Occidente los mandalas de arena confeccionados por los monjes budistas. Tal confección está integrada en una ceremonia que incluye la iniciación de los monjes: consagración del lugar donde se instalará el mandala mediante cantos e instrumentos musicales, baile para eliminar los posibles obstáculos en la realización del mandala, creación del mandala (trazos a lápiz y coloreado con arena de colores), y exhibición del mandala durante algunos días. Tras éstos llega la ceremonia de desmantelación. Tras unos cantos, el mandala es destruido. La arena es mezclada, recogida o barrida, para acabar siendo repartida entre la gente y tirada al río. El sentido de desmantelar un mandala es recordar lo efímero de las cosas (ver vídeo). Existen otros casos de creación y destrucción de mandalas. Los indios navajos norteamericanos tienen un ritual de sanación en el que el chamán realiza un mandala, principalmente en el suelo, con maíz, polen, raíces machacadas y cortezas. En su centro, el enfermo es tendido o sentado durante 12 horas, al cabo de las cuales el mandala es destruido.

Tomando esta idea de construcción del mandala para una necesidad y destrucción del mandala cuando ésta está cubierta, podemos trabajar la retirada.

Así, tras la confección laboriosa y dilatada de un mandala grande, de forma individual o grupal, se puede invitar a las personas a que lo desmantelen. La reacción ante la consigna, la rebeldía o sumisión para deshacerlo, la contundencia mostrada, etc. pueden ser valiosos espejos para que la persona observe si realmente queda o no atrapada en la retirada de su ciclo gestáltico, o al menos se dé cuenta de cómo la vive. Otra forma más suave de deshacerse de un mandala, sobre todo de los mandalas personales, es regalarlo o intercambiarlo con algún compañero del grupo.

Mandalas para trabajar los límites.

Un mandala puro ha de cumplir una serie de características: el dibujo o la obra ha de estar contenida en un círculo; el círculo ha de tener señalado el centro; el centro sirve para dividir el círculo en cuatro partes simétricas, donde van colocadas las figuras con contenido simbólico. Las figuras pueden ser concretas o abstractas. Las primeras pueden ser figuras de la naturaleza (delfines, hojas, fuego...) o figuras geométricas. Sin embargo, también son considerados mandalas aquellos dibujos que cumplen esos rasgos a excepción de uno. Así, existen mandalas a los que le falta la simetría, o tienen simetría, pero no cuádruple, sino doble, triple, quíntuple.... También puede haber mandalas sin centro, e incluso mandalas cuyos símbolos se encuentran limitados sin forma circular: en cuadrados, óvalos, hexágonos... o alguna forma abstracta. Esto hace que tengamos mandalas más estructurados que otros.

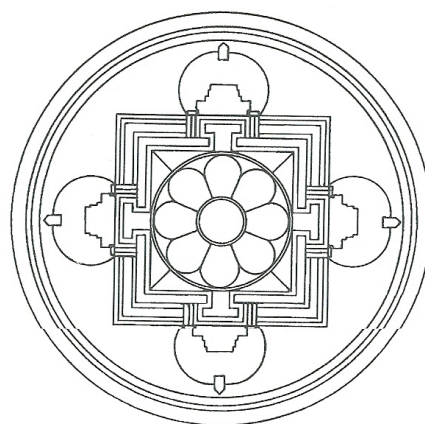


Ilustración 7: Forma típica de mandala tibetano

Los mandalas tibetanos para el culto siempre se hacen de una forma concreta, de acuerdo a las instrucciones tradicionales, como por ejemplo, presentando un número limitado de motivos. Los mandalas personales, hechos desde la intuición o reflexión, no tienen limitación de símbolos, no están sujetos a normas salvo las propias de los mandalas que, como hemos visto, presentan cierta holgura.

Sirviéndonos de esto, podemos trabajar la relación del paciente con los límites, con la aceptación de normas, con el sometimiento a las consignas ajenas frente al deseo de libertad, etc.

Dos formas de trabajar esto serían:

- Invitar a la persona a que experimente cómo es crear un mandala libremente y contrastar la experiencia confeccionando un mandala pautado. Se puede pautar lo referente al diseño (la forma del mandala, la presencia o ausencia de centro, tipo de simetría, el tipo de símbolos, su colocación...); lo referente a los materiales con los que ha de confeccionar el mandala (acrílico, acuarela, arcilla, tizas pastel, materiales 3D, etc.), los colores (cuales ha de usar, cómo ha de distribuirlos, cómo ha de combinarlos...). Será interesante contrastar la diferencia: facilidad o no en la confección del mandala, ventajas y riesgos de una manera de confección y otra, si la persona acepta todas las normas de buen agrado, si intenta algún tipo de cambio, emociones surgidas ante tanta libertad creadora o ante tanta represión, verificar sentimientos (por ejemplo) de seguridad o inseguridad, similitudes con su vida diaria...
- Otra opción es invitar a hacer un mandala que combine libertad y seguimiento de órdenes. Por ejemplo, la persona podrá elegir el diseño, pero no los materiales; los colores, pero no su distribución; los símbolos, pero no su número ni simetría...Poniendo conciencia en el proceso de creación, la persona podrá darse cuenta de la diferencia de cómo vive y responde a los momentos de libertad, frente a los que es dirigido.

Mandalas para estimular los hemisferios cerebrales

Los mandalas estructurados son aquellos que, como he expuesto ya, tienen centro, simetría y cuyas figuras son geométricas. Este tipo de mandalas expresan y facilitan a la persona armonía, orden y equilibrio. Por otra parte, realizar un mandala de forma libre, intuitiva y espontánea favorece la creatividad, la expresión y la imaginación.

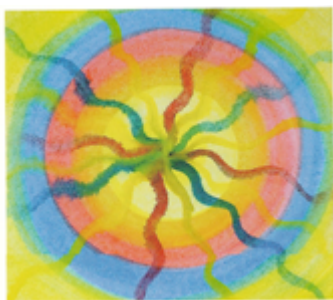


Ilustración 8: Mandala intuitivo

Ambos tipos de mandalas estimulan más un lado del cerebro que el otro. Los estructurados el lado izquierdo y los intuitivos el lado derecho. Y de esta propiedad de los mandalas podemos servirnos para estimular el lado del cerebro menos desarrollado de nuestros pacientes, facilitándoles un equilibrio. Es sabido que la parte izquierda es responsable del lenguaje, de la lógica y la matemática..., mientras que la derecha es responsable de los sentimientos, expresión no verbal, del soñar, la sexualidad, espiritualidad, imaginación, intuición y creatividad.

Así, colorear mandalas estructurados es idóneo para compensar la hiperestimulación de la parte derecha de quienes la tengan. Con estos mandalas se puede trabajar la contención en pacientes extremadamente impulsivos, que se desbordan con facilidad, con tendencias psicóticas o niños con hiperactividad y déficit de atención. Esta actividad ayudará a mejorar su percepción y concentración, y con ella su capacidad de aprendizaje. Igualmente, realizar un mandala de forma libre estimula el lado derecho, compensando la hiperestimulación del izquierdo, beneficioso para quienes tienen más dificultad en la detección y expresión de sentimientos, dificultades de comunicación, pocas habilidades sociales, etc.

Con lo expuesto anteriormente, el trabajo podría resumirse en:

- Para estimular el lado izquierdo: confección de mandalas estructurados. Ello incluye la reflexión y el razonamiento del diseño mandala, así como su coloreado, preferentemente con colores determinados.
- Para estimular el lado derecho: confección de un mandala de forma espontánea, intuitiva.



Ilustración 9: Mandala estructurado

Mandalas para la interacción de ambos hemisferios cerebrales

A pesar de que un mandala determinado es capaz de estimular más un hemisferio cerebral, los mandalas, principalmente, favorecen la armonización e interacción de ambas hemisferios. Tal es el caso de los mandalas con simetría cuádruple. Si las imágenes son repetidas cuatro veces, se crea una profundidad y movimiento interior del mandala debido a la cruz entretejida que armonizan los dos hemisferios cerebrales. Este tipo de mandalas es agradable de ver y emana un efecto sanador.

Estos mandalas son útiles para personas que tienen equilibrados los hemisferios cerebrales y, en general, para todos.

Así, una forma de trabajo es dar libertad para que la persona confeccione este tipo de mandalas de simetría cuádruple, eligiendo diseño y coloreado (colores, combinaciones de colores), o coloreando una plantilla de un mandala en blanco y negro.

Mandalas para vivenciar el proceso y centrarse en el presente

Cuando se hace un mandala, con plan previo o sin él, el resultado reflejará lo que se esté representando en la psique de la persona, es decir, lo que le esté sucediendo en este momento.

Siguiendo el principio de vivir el presente, podemos animar a un paciente a pintar un mandala. En este caso la consigna sería centrarse por completo en el cómo lo hizo, independientemente del resultado final. La riqueza está en darse cuenta de lo que se experimenta en el pintado del mandala y no en conseguir unos buenos resultados estéticos. Creo que este ejercicio es un buen aliado para las personas a las que les cuesta centrarse en el presente, pues el ejercicio de estar atento al proceso los llevará a estar en contacto con lo que les sucede en su aquí y ahora, en su presente.

Podemos ayudar a que la persona se centre en su proceso cuidando el tipo de consignas sobre cómo pintar el mandala y las preguntas que lancemos para ayudarla a descubrir lo experimentado:

- Algunas consignas pueden ser: pintar con la mano izquierda en caso de diestros, con las dos manos a la vez, intercambiando las manos por momentos, con los ojos cerrados, con colores que les gusten o que desagraden...
- Las preguntas pueden ser: ¿cómo hiciste el mandala?, ¿disfrutaste del proceso?, ¿tenías prisa por ver el resultado?, ¿visualizaste antes el resultado final?...

Mandalas para la figura y fondo

En muchos mandalas puede distinguirse claramente una figura y un fondo, sobre todo aquello que tienen motivos figurativos.

Tomando este hecho, podemos pedir a nuestros pacientes que confeccionen un mandala con lo que hacen figurar y con lo que relegan al fondo. Esto puede ser útil para quienes tengan dificultad en priorizar intereses, aceptar su figura... En este caso el mandala sería para constatar su realidad de figura y fondo, no para darse cuenta de ella, pues este reconocimiento a lo mejor sale de un trabajo previo: tras una visualización, hablando...

Algunas ideas para confeccionar los mandalas serían las siguientes:

- Sirviéndonos de los materiales que existen en el mercado, las figuras pueden hacerse con una técnica (rotulador) y los fondos con otra (lápices de color), de tal forma que visualmente se discrimine la figura del fondo.
- Otra opción es hacer el mandala con acetatos en dos ruedas. La de arriba con imágenes que representen la figura, y la de abajo con imágenes del fondo. Como los acetatos son transparentes, los símbolos se ven al mismo tiempo, mientras que se diferencia la posición por pertenecer a ruedas distintas y una superpuesta sobre otra.
- Siguiendo con esta idea, podemos colocar los símbolos en las ruedas figura-fondo. La rueda de la figura en acetato transparente y la segunda en acetato opaco. Los símbolos van recortados y pegados de forma removible (con blue-tac, velcro, celo...). Así, las imágenes se podrán intercambiar de rueda cuando la figura pase al fondo y al revés. La representación gráfica y visual de su figura y fondo, puede ser útil al paciente.



Ilustración 10: Laberinto del suelo de la catedral de Chartres

Mandalas para trabajar laberintos

Parece que existe una alianza entre los mandalas y los laberintos. Una forma típica occidental de mandala es representando laberintos. Muchas catedrales de la Edad Media contenían laberintos, bien en el suelo como la de St. Quentin (Francia), o bien en los pilares, como el de la catedral de Lucca (Italia). Existen pues muchos mandalas con laberintos. Laberintos que parten del centro o laberintos que intentan llegar al centro.

Creo que trabajar con un paciente en un mandala-laberinto puede ser tremendamente revelador para él.

Puede percatarse de sus sentimientos mientras lo colorea (miedo de no encontrar la salida, preocupación por la tardanza, frustración...).

Estos sentimientos son susceptibles de ser contrastados con la dificultad que tenga en superar situaciones complicadas en su vida real. También puede dar pie a identificar laberintos en su vida y con ello la forma en que los resuelve, o se atasca en ellos. También se puede enfocar (una vez resuelto) como símbolo del esfuerzo y logro y ver si los reconoce, si se premia, si los subestima o sobrestima de manera exagerada. El mandala-laberinto es idóneo especialmente para que la persona se percate de su predisposición a disfrutar del proceso (si lo considera como un mandala) o se centra en la resolución y fin (si lo considera más como un laberinto).

Hay mandala-laberintos que, pudiendo ilustrarse con colores, no tienen "solución". Considero que son valiosos para animar al paciente a buscar otro tipo de estrategias (como rediseñar el mandala), o ver si él cae en la cuenta de ello y lo pide. Incluso se podrían usar para frustrar lo neurótico y ayudar al paciente a ver lo obvio: que el laberinto no tiene solución, y que a veces las cosas no salen como nosotros queremos.

Mandalas para el trabajo con sueños.

Carl Jung fue un gran investigador de los mandalas y los popularizó en occidente a principios del s. XX. Cada mañana solía realizar un mandala para poder comprender sus propios procesos psíquicos e interpretar sus sueños. Para él el mandala es el Self o sí mismo, y abarca tanto el consciente, como el inconsciente, que sale a luz en lo plasmado en el mandala. Los aborígenes australianos también se sirven de mandalas pintados en el suelo para dibujar en ellos sus sueños y comprender su significado.

Creo que para el trabajo con sueños es muy interesante que la persona además (o en vez) de escribir el sueño en papel o representar su sueño espacialmente, confeccione un mandala de su sueño. En él aparecerá volcado el contenido del inconsciente que la persona hará consciente poco a poco a medida que vaya confeccionando el mandala. Tras unos días y para concluir el trabajo oportuno del sueño en terapia, es interesante volver a pintar otro mandala nuevo con lo que persona necesite expresar al respecto.

Cerrando

He expuesto lo que considero que puede ser, para unos terapeutas, un buen recurso para favorecer el darse cuenta de nuestros pacientes. Los mandalas, como he expuesto, pueden usarse para trabajar directamente o como complemento a algún trabajo previo. Y siempre casarán con el enfoque gestáltico.

Creo que el éxito o no del empleo de mandalas depende, en gran medida, del ambiente en el que se ofrezcan, de los silencios o música que los acompañen, de las preguntas que les lancemos al principio, medio o fin del trabajo con el mandala, y del acierto de las consignas para dar al paciente lo que necesite. También considero la posibilidad frecuente de planear hacer un mandala con un objetivo y obtener otro distinto e igualmente revelador, para el paciente y para nosotros (en favor suyo). En cualquier caso el resultado será siempre revelador.

Algunos de los trabajos con mandalas que describo tienen la limitación del tiempo, si queremos hacerlos en una sola sesión de terapia individual. Pero esto es salvable ampliando el tiempo de la sesión, espaciando el trabajo en varias sesiones o desarrollando en talleres de varias horas.

Creo también que hacer mandalas de forma intuitiva puede parecerse al trabajo habitual terapéutico de dibujar en una cartulina. Sí y no. Creo que hacer un mandala goza de las ventajas propias de la arteterapia en general y de todas las ventajas propias del mandala en particular, que he ido describiendo. Por eso creo que es un recurso muy útil y completo.

Encuentro más situaciones que justifican el uso de los mandalas en la terapia gestalt, y que no he desarrollado aquí. Tal es el caso del trabajo con grupos y las dinámicas que se establecen en ellos. Las distintas formas de confeccionar un mandala grupal arrojan mucha luz al respecto. También es interesante considerar el mandala como principio holístico; como soporte para representar una visualización; y como excusa para trabajar la frustración del paciente a partir de los “errores” cometidos al pintar un mandala. No sé si hablaré de esto en otra oportunidad o si lo haréis vosotros, pues ya os habéis puesto en camino con la lectura de este artículo. De lo que sí estoy segura es que la profundización en el mundo del mandala nos llevará a encontrar nuevos paralelismos con la gestalt y nuevas oportunidades para trabajar con ellos. Creo que la práctica del mandala, como cualquier otro recurso artístico y experiencia vital, enriquecerá y refrescará nuestro quehacer como terapeutas, si así lo queremos.

Laura Pinazo Hernando
Terapeuta Gestalt,
Septiembre de 2.011

Contacto

Si tenéis dudas sobre lo leído, si estáis de acuerdo o discrepáis, si tenéis experiencias con mandalas que queráis compartirlas, o si estáis interesados en participar en un taller sobre mandalas y gestalt, os dejo mi dirección: terapiaconlaura@gmail.com

Bibliografía consultada

Cavelius, A y Wuillemet, S. (1999). *Mandalas: teoría y práctica*. Parramon.

Dahlke R (2010). *Terapia con mandala. Una guía práctica para encontrar su esencia espiritual*. Robin Book.

Huyser, A (2006). *El libro del trabajo de los mandalas para el descubrimiento de uno mismo*. Ediciones Obelisco.

Küstenmacher, M y W (2010). *Energía y fuerza a través de los mandalas*. Ediciones Obelisco.

Webgrafía consultada

Guerini, S (2011). *Mandala Intuitivo*. (Blog). Recuperado el 20/08/2011 de <http://mandalaintuitivo.wordpress.com/>

Gutierrez, E (2004, enero). *Pintura meditativa, una forma de arteterapia* (en línea). Recuperado el 20/08/2011 de <http://www.arteterapiahumanista.com/Referencia%205.htm>

Julio Castellano. *Los Mandalas*. (Mensaje en blog). Recuperado el 20/08/2011 de <http://www.juliocastellano.net/mandalas.html>

Planetfrog (2007, 4 de octubre). *The Life and Death of a Sand Mandala*. Catálogo en línea. (Archivo de vídeo). Recuperado el 20/08/2011 de <http://www.youtube.com/watch?v=PSLU9PiXgRk&feature=related>

Satmoksha (2009, 13 de julio). *Construction and destruction of a mandala*. Catálogo en línea. (Archivo de vídeo). Recuperado el 20/08/2011 de <http://www.youtube.com/watch?v=10084L3Pqsc&feature=related>

Vjalonzo (2006, 17 de octubre). *Sand mandala*. Catálogo en línea. (Archivo de vídeo). Recuperado el 20/08/2011 de <http://www.youtube.com/watch?v=q6b7iro-qZ4&NR=1>

Fuente de ilustraciones

Ilustración 1: Jonathan Quintin. *Sri Yantra Eternal*. Sacred Geometry Mandala Art (Blog). Recuperado el 25/09/2011 de <http://www.isibrno.cz/~gott/mandalas.htm>

Ilustración 2: Cheryl A. *Heart-Centered Universe*. Finley Mandala Oasis (blog). Recuperado el 25/09/2011 de <http://mandalaoasis.blogspot.com/>

Ilustración 3: *Rosetón de catedral*. Universo Mandalas. Recuperado el 25/09/2011 de http://universomandalas.blogspot.com/2010_10_01_archive.html

Ilustración 4: *El mandala: ejercicio yin-yang*. Extraído de *Terapia con mandala*, p. 227

Ilustración 5: *Mandala del ánimo*. Extraído de *Terapia con mandala*, p. 134

Ilustración 6: *Mandala de luz y sombra*. Extraído de *Terapia con mandala*, p. 221

Ilustración 7: *Forma básica de un mandala tibetano*. Extraído de *El libro del trabajo de los mandalas para el descubrimiento de uno mismo*, p.25

Ilustración 8: Huyser, A. *Energía*. Extraído de *El libro del trabajo de los mandalas para el descubrimiento de uno mismo*, entre pp.32-33.

Ilustración 9: *Imagen mandala*. Galería de fotos. Recuperado el 25/09/2011 de <http://picasaweb.google.com/Lunalunera1960/MANDALASPARACOLOREAR>

Ilustración 10: *Laberinto en el suelo de la catedral de Chartres*. Extraído de *El libro del trabajo de los mandalas para el descubrimiento de uno mismo*, p.81.