

УДК 364-785.4:7

## МАНДАЛА-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Цілінко І.О., к. психол. н.,  
доцент кафедри практичної психології  
Херсонський державний університет

У роботі висвітлено провідні теоретичні та практичні надбання мандала-терапії, представлено погляди провідних учених і 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-THERAPY AS A WAY OF EMOTIONAL REGULATION OF PERSONALITY

The main theoretical and practical techniques of mandala-therapy are researched in the work, 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 належить до трансперсонального напрямку арт-терапії та використовується як метод глибинної діагностики й інтеграції. Цей напрям прийшов із народних традицій і пов'язаний із 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 травматичного 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 і публікацій.** Для розуміння психологічних механізмів роботи мандала-терапії треба проаналізувати існуючі теоретичні та практичні надбання вітчизняних і зарубіжних психологів.

Одним із перших дослідників мандала в психології був К.Г. Юнг. Він визначав мандалу як терапевтичний інтегруючий засіб, що використовується у творах пацієнтів у процесі пошуку власної індивідуальності. Він інтерпретував мандалу як психічний образ, що символізує самість – глибинну сутність особистості. У розумінні швейцарського психотерапевта самість – точка рівноваги, яка розміщена між свідомим і несвідомим,

зумовлюючи життєдіяльність людини. Відтак К.Г. Юнг дійшов висновку, що метод мандала – це шлях до центру, до відкриття унікальності та індивідуальності, потужний символ психічного світу особистості. Учений зауважував, що мандала є своєрідним містком між внутрішнім і зовнішнім світом, що дає змогу зобразити у вигляді малюнка найтонші переживання особистості. Отже, К.Г. Юнг розглядав мандалу як засіб досягнення цілісності та єдності особистості [8, с. 391].

Дж. Келлог використовувала мандалу в Мерлендському психіатричному дослідницькому центрі в роботі з різними категоріями пацієнтів. На її думку, мандала створюється тими, хто бажає сконцентрувати власну життєву енергію. Багато діагностичних критеріїв було розроблено Дж. Келлог і розширено варіації інтерпретації мандала [2, с. 22].

Н.М. Фалько зазначає, що мандала є унікальним інструментом самопізнання та саморозвитку, за допомогою якого можна вирішити багато психологічних проблем. Творча робота може допомогти зміцнити зв'язок між свідомим і несвідомим. Під час малювання мандала встановлюється контакт із внутрішнім «Я», з інтуїцією та почуттями. Також мандала допомагає зняти внутрішню напругу, поліпшуючи внутрішній стан особистості. Цікавим зауваженням є те, що мандала перетворює силу архетипу підсвідомого у форми, які можна свідомо охопити та інтерпретувати. Отже, Н.М. Фалько розглядає мандалу як символ впорядку-



вання, структурування внутрішніх переживань та ефективний засіб самовираження особистості [7, с. 34].

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. Учений указує на потужний діагностичний і психокорекційний аспекти в роботі з мандалами, а також на екологічність використання цього напряму арт-терапії [6, с. 54].

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Мандала-терапія, за О.В. Тараріною, має високий потенціал у роботі з проблемами підвищення концентрації та внутрішньої рівноваги; формування впевненості; діагностиці емоційно-вольових та особистісних якостей; гармонізації внутрішнього психологічного стану для успішного підвищення власної цінності й 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 та гармонізації; посилити зв'язок між свідомими та неусвідомленими процесами; сприяти саморозкриттю та саморозвитку [6, с. 54].

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

Г. Шиа вказує, що зовнішня форма або структура мандали є відображенням кожної конкретної ситуації – зовнішньої або внутрішньої [1, с. 8]. І.О. Кочарян зазначає, що процес саморегуляції починається з усвідомлення та оцінювання актуальної життєвої ситуації [3, с. 18]. Отже, мандала може використовуватись як засіб відображення актуального стану та 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 [7, с. 35]. Тож 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'єктивність може розглядатись як одна з інтегральних систем саморегуляції та структурування суб'єктивного досвіду. Головним особистісним ресурсом саморегуляції вважається усвідомлена рефлексивна діяльність суб'єкта, яка забезпечує прийняття рішень, що враховують його інтереси та настанови. Саме завдяки саморегуляції відбувається самовизначення особистості та конструювання власного життєвого шляху [3, с. 19].

Для розуміння впливу мандала-терапії на емоційну саморегуляцію особистості треба зупинитись детальніше на аналізі існуючих підходів до психічної саморегуляції. Емоції відіграють значну роль у житті особистості та виконують ряд функцій: оцінюючу, спонукальну, регулюючу, активуючу, експресивну. Вочевидь, задоволеність потреб буде виражатись у формі позитивних емоцій, а незадоволення, відповідно, – навпаки. У зв'язку з цим актуальним є питання аналізу можливих шляхів конструктивного аналізу та проживання емоцій, що сигналізують про незадоволення потреб особистості, тобто про їх регуляцію.

Регуляція емоцій, за В.В. Зарицькою, – це усвідомлення особистістю власних емоційних переживань, біологічно й соціально цілеспрямоване їх використання для досягнення мети та задоволення потреб. Регуляція емоцій передбачає використання знань про власні емоції для вирішення проблем, про які вони сигналізують. Важливим є те, що регуляція емоцій передбачає максимально можливий зовнішній вияв, розрядку емоційних станів конструктивними засобами, які не порушують інтересів, прав і свобод інших людей. Використання енергії емоційних переживань для організації конструктивної цілеспрямованої поведінки називається копінгом. Здатність особистості долати негативні емоціогенні ситуації приводить до збереження емоційної рівноваги.

Ю.В. Саєнко пропонує таку класифікацію засобів регуляції емоцій:

1. Емоційне відреагування. Емоція усвідомлюється та задовольняється в діяльно-

сті, спрямованій на вирішення проблеми, або в непрямих видах активності, після яких суб'єкт переходить до вирішення проблем. Емоція розряджається фізично або вербально. Емоційне відреагування послаблює інтенсивність негативних емоцій і може відбуватись в одній із двох форм:

а) пряме розрядження емоційного переживання відбувається під час вирішення проблеми;

б) емоційне відреагування відбувається непрямыми засобами, після чого виконується діяльність і проблема вирішується. У будь-якому разі проблема, що породила емоцію, вирішується. Засобами емоційної регуляції виступають вербалізація почуттів, усвідомлення емоцій, музикотерапія, плач і так далі.

1. Емоційна трансформація. Небажана емоція змінюється на бажану, змінюється ставлення до проблеми – емоціогенного об'єкта, але сама проблема не вирішується, потреба залишається незадоволеною, і розрядження емоційної напруги не відбувається. Емоційна трансформація відбувається в ситуаціях, коли вирішення проблеми від суб'єкта не залежить. Засобами емоційної регуляції в цьому випадку можуть виступати когнітивні техніки.

2. Емоційне заглушення. Емоція не відреаговується, а витісняється із свідомості у несвідоме. Проблема не вирішується, пригнічені емоції акумулюються, що погрожує деструктивним формам розрядження, спрямованих або на себе (психосоматичні захворювання, аддукції), або на інших людей (агресивні афекти).

Частково енергія, мобілізована первинною емоцією, може знайти вихід у непрямій фізичній активності – спорт, фізична праця, до того ж емоція, породжена проблемою, не усвідомлюється, і проблема об'єктивно залишається невирішеною, а потреба – незадоволеною.

Емоційне заглушення використовується частіше, коли суб'єкт має змогу вирішити проблему, але відмовляється від цього, ніж коли проблема об'єктивно невирішувана. Техніки емоційного приглушення відволікають від вирішення проблеми, перемикають свідомість на іншу активність. До таких методів відносять релаксацію, медитацію, аутотренінг, використання психоактивних препаратів, використання захисних механізмів і так далі. Однак на користь емоційного приглушення існує і позитивний аргумент: цей засіб регуляції емоцій дає змогу покращити самопочуття та підвищити адаптивний потенціал, що є необхідним для наступної зміни установок і вирішення проблем.

І.О. Кочарян описує існуючі підходи до вивчення психічної саморегуляції, об'єднуючи їх умовно в такі групи: реактивні, суб'єктно-цільові та системні. У реактивних теоріях розглядаються окремі механізми саморегуляції, що забезпечують реагування психіки на психотравматичні ситуації, формування еґо-захистів, допінг-поведінки й типу характеру. Суб'єктно-цільові теорії висвітлюють механізми довільної регуляції активності особистості – вони розглядають складний процес постановки та досягнення мети. Системні теорії об'єднують довільну та мимовільну, усвідомлену та неусвідомлену поведінку особистості в єдину систему психічної регуляції. Важливим для нас є посилання І.О. Кочаряна про те, що в психологічній літературі розглядається більше ніж 30 видів і рівнів саморегуляції особистості, але найбільш вивчені та суттєві для психотерапевтичного процесу є емоційний, когнітивний і поведінковий [3, с. 30].

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

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

1. Індивідуальні особливості емоційних паттернів. До цієї категорії належать такі: 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 – ампліфікованими. Тоді емоційна система некоректно виконує свої функції [3, с. 32].

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. Загальною кількістю учасників – десять, що є оптимальною кількістю для групової роботи, за К. Рудестамом [5, с. 32].

Алгоритм роботи в напрямі мандала-терапії, що ми застосовували, спирався на описані вимоги до проведення



таких груп Д. Понятовською-Замишляєвою [4, с. 31]. У процесі організації роботи з мандалами було враховано такі підготовчі кроки: спокійне та відокремлене (тихе) місце, фарби та олівці, аркуші паперу та інші стимульні матеріали. На початку заняття було проведено процедуру знайомства, визначено очікування учасників від роботи. Цікаво, що 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 та намалюйте що-небудь у центрі кола, обравши той колір, який є найбільш приємним для вас цієї миті. Сфокусуйте увагу на намальованій вами формі та 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 розміщена верхня частина малюнка». Далі учасники малювали власну мандалу в тиші. Д. Понятовська-Замишляєва вказує, якщо мандала малюється в групі, це необхідно робити в тиші, оскільки робота в групі створює міцні зв'язки між усіма її членами [4, с. 31].

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

Під час бесіди тренер ставив запитання, рекомендовані О.В. Тараріною під час опрацювання мандала [6, с. 57]: Розкажіть, що ви створили? Як ви можете назвати вашу роботу? Які відчуття вона викликає у вас цієї миті? Які почуття ви переживали під час малювання? Яке смислове й енергетичне навантаження несуть у собі різні елементи вашого малюнка? 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 запитання ставились залежно від першої розповіді про свою мандалу учасниками, тобто вибірково. Варто зауважити, що особливий терапевтичний ефект справляли запитання, 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 дала нам можливість виокремити два головні аспекти для аналізу створеної мандала – це значення кольору та значення форм. Наведімо стислий перелік інтерпретації мандала:

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

- чорний – завершення певного етапу, ситуації; заперечення життя, самодеструктивні тенденції;

- сірий – індикатор необхідності в 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 – амбіціозність; емоційна залежність у коханні;

- жовтий – інтелект, сила характеру;

- зелений – здоровий розвиток, психологічна зрілість; втрата енергетичного потенціалу;

- блакитний – позитивне ставлення до себе; актуалізація конфлікту;

- синій – інтуїтивні здібності; параноїальні тенденції;

- бузковий – зв'язок із відчуттям єдності, містичні переживання; може вказувати на наявність психосоматичних переживань.

2. Значення форми мандала:

а) вивчення форм мандала 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 цей 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 – самодеструктивні вияви); 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 відзначив певні зрушення в емоційній сфері – урівноваженість, спокій, радість, задоволення. Стосовно очікувань, то 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 належить до трансперсонального напрямку арт-терапії. У статті розглянута одна з технік роботи з мандалами – створення власної малюнкової мандали.

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

Аналіз практичного застосування мандала-терапії в групі дає змогу констатувати позитивну динаміку емоційної сфери учасників групи внаслідок 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 виявів, розкриває можливості до змін завдяки досягненню актуальних емоційних станів і потреб, що за ними стоять.

Отже, мандала-терапія є одним із сучасних психотерапевтичних засобів, що дають можливість ефективно досліджувати та пропрацьовувати внутрішній стан клієнта, має високий потенціал до усвідомлення актуального емоційного стану на наявних ресурсах.

---

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

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