

COLUNA CIÊNCIA E CULTURA

MANDALAS¹



Fonte: Moreira, 2022.

A mandala, para além de uma manifestação artística, possui simbolismos e representações para culturas diversas. Suas formas e traços simétricos são alvos de apreciação, mas também de estudos. Existem vários diferentes tipos de mandalas: religiosas, artísticas, geométricas, entre outras.

Na cultura asiática, seus significados têm uma relação com o espiritual e auxiliam em práticas meditativas, já que seu desenho circular representa para eles a ligação com o “todo” e como tudo está interligado. No que diz respeito a ciência, as mandalas são objetos de pesquisa e estudo na área da psicologia e servem como instrumento para psicoterapia.

A mandala terapêutica é um instrumento não verbal, de representação simbólica do universo psíquico, com a potência de efeito organizador e curativo, de bem-estar e saúde mental, favorecendo o equilíbrio da existência humana. Todos os aspectos presentes nas mandalas terapêuticas contribuem para sua interpretação: cores, formas, símbolos, entre muitos outros, sempre respeitando a singularidade de cada pessoa. É através dos desenhos livres e espontâneos, que as questões voltadas para o inconsciente podem ser exploradas.

¹ Texto produzido por Alícia Moreira, Larissa Silva e Renata Coca, discentes do 5º semestre e estagiárias do campo Psicologia e Comunicação Científica, 2022.2.

Carl Gustav Jung foi um dos psicólogos a se aprofundar nos estudos das mandalas e em suas observações identificou o centro desses símbolos e desenhos como representação do self, possibilitando o encontro com a essência e manifestações do inconsciente individual e coletivo.

A partir das experiências e estudos de Jung, abriu-se espaços para outros estudiosos utilizarem da técnica até os dias atuais. Muitos psicólogos da área usam o instrumento afim de aprimorar seus métodos para a construção do autoconhecimento, conflitos e soluções criativas nos processos terapêuticos, permitindo o acesso a conteúdos inconscientes.

Na cidade de Ilhéus no Sul da Bahia, existe um projeto dirigido por uma psicóloga e psicanalista Luciana Chagas, que teve a ideia de iniciar oficinas para construção de mandalas terapêuticas, tendo como principal objetivo facilitar o processo de autoconhecimento e o mergulho em conteúdo do inconsciente de maneira criativa.

O projeto da Psicóloga surgiu durante a pandemia da Covid19, quando ela observou a necessidade de algo que complementasse a sua atuação na clínica e então buscou conhecimentos teóricos e formação na área. A partir disso, foi possível dar início a primeira oficina de mandalas terapêuticas, onde um grupo de 8 mulheres participaram e foram transformadas pela técnica.

Outro trabalho com construção de mandalas ocorreu na FENOPO (Feira de Negócios e Oportunidades), na Faculdade de Ilhéus. Professora Luciana dirigiu a oficina criativa, cujo tema foi “Mandalas terapêuticas: Descobrimos possibilidades criativas em situações de estresse no Trabalho”. A oficina possibilitou aos alunos das mais diversas áreas terem uma experiência nova e transformadora.

Nesse sentido, iniciativas como essas enriquecem a cultura e promovem mudanças significativas na vida das pessoas e comunidades, favorece também o contato, percepção e resolução de aspectos desafiadores, bem como o reencontro e desenvolvimento de potenciais criativos adormecidos. Além disso, dão ênfase ao cuidado que se deve ter com a saúde mental e o desenvolvimento pessoal por meio da arte aliada a um embasamento teórico/técnico consistente.

REFERÊNCIAS

CENTRO INTERNACIONAL DE MANDALAS, ARTE E SIMBOLISMO, 2019. Disponível em: <<https://cursos.ceimas.com.br/o-que-sao-mandalas-terapeuticas/> Acesso em: 23 nov. 2022.

Machado, Janaina et al. Mandala no processo terapêutico. **Revista Científica Univiçosa**, Volume 9- n. 1 Viçosa-MG , 2017. Disponível em: <https://portalidea.com.br/cursos/bsico-em-mandalas-teraputicas-apostila01.pdf>. Acesso em: 23 de nov. de 2022.

DO NASCIMENTO BALZANI, Leopoldina Rita. **JUNG, MANDALAS E O PATCHWORK EM ARTETERAPIA**. 2009. Tese de Doutorado. UNIVERSIDADE CANDIDO MENDES. Disponível em: https://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/posdistancia/38305.pdf. Acesso em: 23 nov. 2022.