

Большой Круг Мандал

Теоретические основы работы с мандалой

Впервые в психологии обратил внимание на рисунки в круге Карл Густав Юнг, заметивший стихийное рисование мандал у своих пациентов. «Мандалы... обычно появляются в ситуациях замешательства или беспомощности. Следовательно, архетип являет собой матрицу порядка, которая... обозначена кругом, поделенным на четыре части (кватерность). Эта матрица наложена на психический хаос таким образом, что любое содержание находит свое место, а беспорядочная сумятица удерживается охраняющим кругом». Мандала помогает лучше воспринимать свои чувства, так как она есть общая схема, система координат.

Согласно Юнгу мандала — символический представитель процесса индивидуации; основной мотив любой мандалы — «центральный пункт в психике, с которым все связано, посредством которого все организовано, и который сам по себе является источником энергии. Энергия этой центральной точки проявляется в почти непреодолимом стремлении и потребности стать тем, кто я есть, поскольку каждый организм движим тем, чтобы, невзирая на обстоятельства, обрести форму, которая характеризует его природу. Этот центр ощущается и мыслится не как эго, но, если можно так сказать как самость – self».

Когда человек рисует мандалу, он рисует свой внутренний мир в настоящий момент, состояние, Самость, себя настоящего вне социума, свою духовную сущность. Он отвечает на экзистенциальные вопросы: Кто я? Где я? Откуда я? Куда я? Когда получен ответ на первые два вопроса, происходит переоценка ситуации. Это и дает мощный психотерапевтический эффект.

К.Г. Юнг анализировал терапевтические свойства мандалы, сопоставляя их с ритуальными, когда ее использование в медитациях приводит к мистическому восторгу. В обоих случаях цель — более высокий уровень интеграции. Мандала как терапевтическое средство приводит к тому же самому результату, то есть это техника, ведущая к целостности, созданию жизненной силы внутри человека.

Его идеи о мандалотерапии получили свое развитие в работах американской исследовательницы Дж. Келлог создавшей «Архетипические стадии Большого круга мандалы». Круг состоит из 13 архетипических стадий характерных для развития человека. Руководствуясь этими стадиями можно определить состояние психики на данный момент, а так же причину психических затруднений и нивелировать их.

Блестящая идея Дж.Келлог заключается в том, что она соотнесла этапы развития человека и его личности с общим принципом развития жизни. Этот принцип можно отнести к развитию и росту любого живого существа, будь то растение, животное, или даже явление.

Все живое проходит несколько основных жизненных этапов. Это формирование, становление, проявление или расцвет и распад, дающий начало новому жизненному циклу. В ее модели круг, как универсальная модель жизни, разделен на сегменты, соответствующие этапам развития жизни вообще, и человеческого организма и личности в целом.

Круг делится на четыре сегмента, соответствующих крупным жизненным этапам. Кроме того, относительно модели психики, круг, разделенный на четыре части, отражает структуру психики. Рассматривая сегменты относительно горизонтальной линии, мы видим модель сознательного-бессознательного в психике. Все, что располагается ниже линии горизонта – бессознательное, или глубинные аспекты психики, располагающиеся иерархично. Все, что расположено над линией горизонта – сознательное и социальное, так же развивающееся поэтапно и последовательно.

Вертикальная ось представляет собой разделение на прогрессивные и регрессивные процессы, так же происходящие поэтапно и последовательно. Эта модель личности отражает в том числе и пренатальный опыт человека, и его связь с коллективным бессознательным в форме его глубинного и глубоко личного, индивидуального трансцендентного опыта.

Четыре сектора круга:

1. Формирование. Вход в мир; Интуитивная часть психики; Способность распознавать энергию. Концепция: все начинается с идеи.
2. Становление. Все новое начинается; Стадии, связанные с развитием; Познание и борьба за собственную целостность. Концепция: все новое проходит стадии развития, достигая полного осознания себя в мире.
3. Проявление или расцвет. Достижения полной самоосознанности и полной автономии; Я и Другие; Концепция: полная самоосознанность проявляется в социуме и мире через наше взаимодействие с окружающими.
4. Распад и возрождение. Изменение и завершение, тяжелые испытания, преобразование себя и новые возможности. Концепция: все изменяется, подходя к завершению, распадается на части и возрождается снова.

Кроме того существует Центр, ядро личности, Чистый Свет, как назвала его Дж. Келлог. Некий центр, душа, самость, хранилище глубинного трансперсонального опыта. Эта стадия соответствует коллективному бессознательному.

Относительно жизни индивидуума, первый сектор соотносится со временем зачатия и беременности, развития плода, он завершается процессом появления на свет, рождением младенца. Этот сектор в большей мере относится к телу и телесности.

Второй сектор соответствует детству и юности и завершается полным отделением личности от родителей и обретением самостоятельности.

Третий сектор соответствует молодости и зрелости, общественной и личной жизни человека, его взаимоотношениям с окружающими, профессиональному самоопределению, развитию и реализации личности в социуме.

Четвертый сектор отражает завершающий этап жизни, пожилой возраст, уход на пенсию, этап осмысления прожитой жизни, дезинтеграцию и смерть как переход в новое состояние сознания, как внетелесный и надтелесный опыт, переживание духовных аспектов бытия, и подготовку к новому циклу рождения и смерти.

12 стадий Большого Круга Мандал

В восточной философии Большой Круг Мандалы может соответствовать колесу Сансары – вечному колесу перерождения, рождения и смерти.

В свою очередь, круг делится на двенадцать стадий, а Центр соответствует тринадцатой или нулевой стадии, стадии начала и конца. Стадии распределяются следующим образом:

0 стадия – Стадия Чистого света. Доперсональная, служащая матрицей для дальнейшего развития индивида. Во взрослой жизни ощущается как «перезагрузка» или «обнуление» жизненного опыта. Так же является источником истинного света, света Самости. Это стадия, в которой нет ничего, и есть всё. Стадия, из которой мы выходим и в которую возвращаемся. Это источник бытия, но это же небытие. Там нет форм, нет звуков, нет тела, но есть бесконечное число возможностей.

1 стадия - Вход. С этой стадии начинается первый сектор. Эта стадия соответствует наиболее глубинному бессознательному личности. Это момент зачатия, момент, когда материя организуется в новую сознательную жизнь. Во взрослой жизни эта стадия связана с началом нового этапа жизни, вхождением в новое социальное пространство. На этой стадии происходит накопление ресурсов, но при длительном нахождении на этой стадии возникает ощущение «зависания», приводящее к депрессивным состояниям. Так же эта стадия связана с первичным контактом на кинестетическом уровне, обеспечивающим безопасностью, безусловным принятием и доверием.

Теневой аспект: Депрессивные состояния.

2 стадия – Блаженство. В онтогенезе соответствует пренатальному периоду, вынашиванию плода. Во взрослой жизни с этой стадией связаны все творческие процессы. До того как приступить к деятельности, необходимо выносить идею, позволить вызреть планам. Находясь на этой стадии контакт с внешней реальностью, состояние сознания меняется в сторону расширения, когда внешний мир с его суетой и мелочностью отходит на второй план. Эта стадия так же связана с получением чувственного телесного удовольствия.

Теневой аспект: «затопленность» негативными эмоциями: тоска, печаль, грусть, эти чувства не дифференцированы, идут одна за другой и не связаны с внешними событиями. Очень часто попадание в эти негативные переживания связано как раз с пренатальной травматизацией. Особенность пренатальных травм в том, что они активизируются тогда, когда вокруг всё спокойно и хорошо, тогда из глубины поднимаются эти состояния. Если говорить о клинических проявлениях – это разного рода суицидальные проявления и аутодеструктивные тенденции. Дискомфорт наедине со своим внутренним миром с его переживаниями, провоцирует попадание в разного рода зависимости с целью ухода от этих переживаний (алкоголь, игромания, зависимость в отношениях).

3 стадия – Лабиринт – Спираль Вихрь. В отличие от предыдущих стадий, здесь на передний план выходит движение, при том нецеленаправленное, а движение как процесс. В онтогенетическом развитии – это процесс родов от начала схваток до появления ребёнка на свет. Во взрослой жизни мы соприкасаемся с этой стадией тогда, когда помимо нашей воли в нашей жизни происходят качественные изменения.

Теневой аспект: Родовые травмы и их последствия во взрослой жизни. Сюда же относятся формы зависимости, требующие адреналинового допинга (склонность к экстремальным видам спорта, зависимость от клубов, зависимость от групп).

4 стадия – Начало. С этой стадии начинается второй сектор Большого круга мандал. В онтогенезе – ранний контакт с матерью. Удовлетворение оральных потребностей, потребностей в близости, принятии, поддержке. Во взрослой жизни проявляется как начало качественно нового, соприкосновение с тем, чего ещё не было, шаг в неизвестное. Открытость и обращённость к миру, а так же контакт со своим внутренним ребёнком.

Теневой аспект: стремление к симбиозу, бессознательная потребность слиться, раствориться в партнёре, а так же разного рода регрессивные тенденции.

5 стадия – Мишень. На стадии мишени вырабатывается способность принимать решения, делать выбор, прилагать усилия, преодолевать препятствия. В онтогенезе – кризис 3 лет. Во взрослом возрасте эта стадия проявляется в подростковом возрасте, а так же тогда, когда происходит переосмысление жизни на предмет дальнейшего самоопределения. Здесь же актуальна тема отношений с отцом или родительской фигурой вообще, что является важным аспектом в отношениях с противоположным полом.

Теневой аспект: бесконечные пробы, заикливание на поиске, переборе разных вариантов, либо застревание на единственно возможном варианте. Клинический аспект выражается в обсессивно-компульсивных расстройствах и навязчивых ритуалах.

6 стадия – Битва с драконом. На этой стадии формируется идентичность, через преодоление внешних и внутренних конфликтов. В онтогенезе мы встречаемся с драконом в период 5 – 7 лет, когда наживаются родительские комплексы. Драконом является родитель своего пола, с которым мы боремся для того, чтобы завоевать внимание родителя противоположного пола. Затем, во второй раз - процесс сепарации от родителей. И в третий раз - когда вырастают дети и покидают дом. Тогда мы проживаем эту стадию с другой стороны и имеем дело с нашими внутренними драконами – острая реакция на синдром опустевшего гнезда.

Во взрослом возрасте эта стадия активна в любых формы конфликтного взаимодействия, когда нужно либо наступать, либо отбиваться. Так же эта стадия проявляется во внутреннем мире как взаимодействие с полярностями: сознательного-бессознательного, человеческого-животного, головы-сердца, добра-зла и пр.

Теневой аспект. Диффузная идентичность, а так же деструктивные стратегии в конфликте, уход от них. Отсутствие контакта со своим истинным Я, неспособность защитить себя и свои границы, либо

чрезмерная агрессивность и отсутствие самоконтроля в проявлении ярости. В клиническом аспекте: истероидность или диссоциативность.

7 стадия – Независимость. С этой стадии начинается третий сектор. Предыдущая 6 стадия связана с тем, что в результате борьбы, конфронтации мы выходим на энергию Самости, которая является неким духовным ориентиром, задающим вектор движения. Седьмая стадия – это реализация пути к истинному Я. Это движение требует усилий, которые никто кроме нас не сделает, но при этом нет сложности с тем, чтобы эти усилия проявлять: есть энтузиазм, есть воодушевление, есть желание двигаться вперёд. В процессе этого движения устанавливается контакт с душой. В онтогенетическом развитии: кризис 3-х лет как первый опыт соприкосновения с этой стадией. В подростковом опыте проявляется как потребность в независимости, а в ранней молодости реализуется в новых начинаниях. Во взрослой жизни реализуется в проявлениях самостоятельности, реализации своей свободы.

Теневой аспект: Переоценка своих возможностей. Ошибки и формирование психологических защитных стратегий в результате этих ошибок. В клиническом аспекте проявляется как маниакальный полюс маниакально-депрессивного синдрома.

8 стадия – Функционирующее Эго. На этой стадии происходит достижение зрелости и конструктивное взаимодействие внутреннего мира с внешним. Проживание этой стадии связано с самодостаточностью, с ощущением своей самоидентичности и удовлетворённостью жизнью. Функционирование зрелого взрослого человека базируется на трёх стадиях 7, 8 и 9: На 7 мы проявляем самостоятельность, на 8 стадии получаем опыт, а на 9 стадии подводим итоги полученного опыта.

Теневой аспект: Заикленность и замкнутость на себе. В клиническом аспекте: маниакально-эйфорические состояния «Я всё могу!», а так же нарциссические проявления.

9 стадия - Кристаллизация. Эта стадия предполагает созерцательное отношение к жизни, довольствование тем, что имеешь, ощущение внутренней гармонии и стабильности. Стабильность является базой для творческого самовыражения. Во взрослой жизни мы соприкасаемся с этой стадией, когда получаем результат своих действий.

Теневой аспект. Страх перемен, попытки улучшить старое до бесконечности, стремление удержать нажитое непосильным трудом и не допустить трансформацию. Очень сильная психологическая ригидность: то, что не вписывается в картину мира, не принимается. Здесь же жизнь прошлым, уход в воспоминания. Клинические проявления: Обсессивно-компульсивные расстройства.

10 стадия – «Ворота смерти». Следующие три стадии связаны с проживанием кризисов личностных и экзистенциальных, а так же радикальной трансформацией. На 10 стадии происходит освобождение от багажа накопленного опыта, поскольку для того, чтобы получить доступ к чему-то качественно новому, необходимо «обнулиться».

10 стадия связана с отпусканием, ведущим к освобождению и непривязанности к прошлому. Происходит переключение от внешнего, к внутреннему. Становится безразличным, что обо мне подумают, как к этому отнесутся, но внезапно обретает повышенную значимость то, что я чувствую в глубине себя. Перестает иметь значение внешняя стимуляция интеллектуальная и эмоциональная,

приобретает большее значение контакт с собой настоящим. В результате этого переключения начинают переживаться разные уровни потери, разные уровни отпускания и разные уровни смерти. На биологическом уровне мы сталкиваемся с этой стадией когда нас начинает подводить здоровье. Теневой аспект: чувство беспомощности, нерешительности. Тревога, носящая диффузный характер ни к чему конкретно не привязанная. Теряется определённость в своих желаниях, ощущается эмоциональный и физический дискомфорт, не имеющий рационального объяснения.

В клинических проявлениях случаях разного рода мазохистские тенденции, а так же деструкция и аутодеструкция, которая воспринимается как нечто упоительное. Эта стадия связана с высоким уровнем суицидальных импульсов.

11 стадия Фрагментаризация. Стадия проживания кризиса, когда рушится устойчивая сложившаяся структура ЭГО. Переживается как ощущение раздробленности на фрагменты, не складывающихся в единую картину, причём частности могут быть понятны, целостность разрушена. На биологическом уровне – радикальный процесс телесного изменения. Первый раз мы сталкиваемся с этой стадией в подростковом возрасте, когда происходит гормональная перестройка всего организма. При переходе от юности к зрелости мы ощущаем свои физические пределы и исходя из этого выстраиваем свои жизненные приоритеты. Далее кризис середины жизни, где есть переживания связанные с ощущением себя, своего тела, когда мы понимаем, что уже не молодеем, а тело начинает нас подводить всё сильнее и сильнее. Процесс старения – это тоже процесс фрагментаризации, не самый приятный, но неизбежный.

Теневой аспект: Спонтанно активизируется аутоагрессия и социальная дезадаптация. Очень большой риск психосоматики и психотических состояний, шизофренические симптомы.

12 стадия – Трансцендентальный экстаз. Это завершающая часть трансформации, когда «феникс возрождается из пепла». Это собиране, восстановление происходит за счёт контакта с Самостью. Дефрагментация была нужна, чтобы осознать, что внутри нас есть часть, которую невозможно уничтожить. Благодаря контакту с Самостью у Эго появляется возможность обрести новую конфигурацию, проявиться в новом качестве, которого не было до сих пор.

Эта стадия переживается как возрождение и обновление. Мы обращаемся внутрь себя и там находим силу, которая не зависит от внешних источников и превосходит все типы энергии, с которыми мы сталкивались при взаимодействии с внешним миром. Эта энергия даёт силы для реализации новых возможностей. Не обесценивая прошлый опыт, открываются те перспективы, которые до этого не виделись. Соприкосновение с коллективным опытом, с мудростью. Ощущение жизни как потока и включённости в этот поток. Соответственно, есть риск оторванности от реальности и сильной идеализации происходящего.

Теневой аспект: маниакальное состояние.

Методика MARI

Методика MARI (Mandala Assessment Research instrument) разработана Джоаной Келлог на основе 30-летнего клинического опыта. На сегодняшний день MARI один из наиболее эффективных и глубинных методов психологического исследования и работы. Этот инструмент основывается на целостном подходе и интегрировано задействует мозг. MARI подобен интуитивному чтению с тем лишь отличием, что это интуиция клиента, а не медиума. MARI использует все четыре функции сознания – мышление, чувства, ощущения и интуицию – в той же степени, как и правое и левое полушарие мозга.

MARI основана на архетипических символах и цветах, которые выбираются интуитивно и передают точную «картину» психологического состояния личности, его психики. Благодаря тому, что человек «видит» где на самом деле он находится, изменения происходят довольно быстро, зачастую в течение одной сессии. Это очень сохраннный, безопасный для клиента невербальный метод, дающий информацию, как в традиционных, так и в трансперсональных направлениях психологии. Она позитивно ориентирована и представляет наилучшим образом то, чем современная психология должна быть – изучение духовного мира и личности в целом, а не только исследование состояния ума и интеллекта.

В настоящее время, после ряда усовершенствований, тест включает в себя 39 ахроматических прозрачных карт с изображенными на них вариантами мандал: по три варианта для каждой из 13 архетипических стадий большого круга, а также 60 цветных карт без каких-либо символов.

Задачей испытуемого является, во-первых, выбор шести наиболее предпочтительных для него ахроматических прозрачных карт. Во-вторых, подбор цветной карты для каждой из них путем подкладывания цветной карты под прозрачную ахроматическую и, наконец, расположение полученных шести сочетаний в порядке их предпочтений.

Для более глубинного исследования испытуемому предлагается нарисовать 2 мандалы.

Возможности методики

Представляя собой целостную систему в форме методики для практической работы, MARI позволяет говорить о трех крупных направлениях ее использования:

1. Использование MARI как инструмент диагностики. Уникальность методики заключается в ее возможности увидеть полную и детальную картину внутреннего мира человека, в том числе и бессознательных аспектов, эмоционального состояния, особенностей социального взаимодействия личности.
2. Использование MARI как методика для личностного роста и развития человека в групповой и индивидуальной психологической тренинговой работе.
3. Использование MARI как инструмента личной глубинной психотерапии.

Основываясь на сказанном выше, мы можем определить работу с мандалой в методике MARI как многофункциональный метод. Рисуя и концентрируясь на мандалах, а так же работая с материалами MARI, человек получает возможность в безопасном для личности пространстве исследовать свой внутренний мир, включить ресурсы и возможности, не используемые в повседневной жизни, найти свой собственный путь познания себя и упорядочивания своих психологических структур.

Очертания круга на плоскости меняет восприятие этой плоскости. Вместо двухмерной плоскости мы получаем символическое пространство, в котором творческий импульс познания может иметь два вектора направленности одновременно: интравертный и экстравертный, направленный к глубинам самопознания и в бесконечность окружающего мира. Именно в этой мистической целостности процесса и кроется целительная и духовная сила мандалы для обретения подлинной самости.