

## МАНДАЛА КАК АРХЕТИПИЧЕСКИЙ СИМВОЛ ПСИХИЧЕСКОЙ ЦЕЛОСТНОСТИ\*

*Е.Б. Усова, старший преподаватель кафедры юридической психологии  
Минского института управления*

В статье рассматриваются особенности архетипического символа Самости – мандалы, представляющей собой циркулярный образ, символизирующий единство и целостность психики, внутреннего и внешнего мира. В мандале проявляются как сознательное, так и неосознаваемое содержание психики, она является инструментом самовыражения и самопознания. Мандала относится к разряду нуминозных символов – саморегулирующих и излечивающих. Дается характеристика ритуальных мандал (статичных, гармоничных), используемых в качестве инструмента медитации, и личных мандал (изменяющихся), отражающих психическое состояние автора. Акцентируется внимание на том, что существующая общая модель интерпретации личных мандал предполагает как индивидуальность интерпретации, так и определенный интуитивно-чувственный компонент. Обосновывается продуктивность архетипического символа мандалы в целях восстановления утраченного психического равновесия, изменения психосоматического состояния и диагностики в арт-терапии.

*Ключевые слова:* архетип, бессознательное, сознание, символ, ритуальная мандала, личная мандала, Самость, янтра, целостность, медитация, интерпретация, арт-терапия.

Архетипы, представляющие собой, согласно К. Юнгу, энергоинформационные образования являются неотъемлемой составляющей психики каждого человека. Начиная с 1947 года, архетипы рассматриваются К. Юнгом как психосоматические единства, находящиеся в промежулке между инстинктом и образом. Любой архетип бессознательного обладает двойственной природой, которая может представлять собой как инстинктивные влечения, бредовые фантазии, одержимость, так и побуждать к личностному росту, развитию, творческой активности. Модель архетипа наследуется, изменяется лишь содержание, поэтому понятия «архетип» и «архетипический образ» различны. Архетипы коллективного бессознательного проявляются во все времена и во всех культурах, они являются основным содержанием мифов, легенд, сказок и религий [1].

Самость является наиболее глубоким центральным архетипом бессознательного, организующим переживание других архетипов. Структура Самости представляет собой равновесие различных частей в едином целом, ее содержание – это многообразие форм и образов. По утверждению К. Юнга, Самость охватывает

и сознательное и бессознательное. Поскольку Эго – центр сознания, то Самость – «центр» и «окружность» личности. Идея центра и регуляция со стороны центра есть ощущение целостности, порядка и равновесия. Самость не только уравнивает другие архетипы, но и «функционирует как синтезатор и посредник противоположностей в психике ... это основной агент производства глубоких, внушающих трепет, «нуминозных» символов, которые по своей природе являются саморегулирующими и излечивающими», – констатирует Э. Самуэлс (Samuels, 1997) [1, с. 154]. Нуминозными могут быть состояния телесных ощущений, образы явлений природы, произведений искусства. Поскольку восприятие реальных образов и их изображений, а также визуализация образов оказывают влияние на ощущения и реакции (Benson, 1975) (состояние покоя, удовольствия, страха, тревоги, изменение настроения), то образ «нуминозный», по нашему мнению, значительно усиливает воздействие на психику и соматику.

Одним из символов психической целостности (Самости) является *мандала*. Это понятие впервые вошло в западный психологический

\* Статья поступила в редакцию 5 июня 2008 года.

мир благодаря К.Г. Юнгу в 1918–1919 годы. Он писал: «Только постепенно я открыл для себя, чем в действительности является мандала: она есть самодостаточность, внутренняя цельность, которая стремится к гармонии и не терпит самообмана» [2, с. 123].

Мандала (в переводе с санскрита – «магический круг») представляет собой круг с вписанным в него квадратом и кругом в центре. Круг – это первичная, всеобъемлющая форма целостности, подсознательные процессы, символизирующие природу или космос; квадрат – рациональное и сознательное в человеке, символизирующее идеи порядка, стабильности, цикличности, простоты, равенства, «реализацию целостности в сознание» [3, с. 275]. По определению А. Яффе (Jaffe, A.), круг воплощает собой символ психического, а квадрат – «символ косного земного вещества, тела и реальности» [4, с. 330]. Символ круга (целостности, единства) играет большую роль в мифологии (круглый стол короля Артура); в живописи Дзэн круг символизирует просветление и совершенство; в различных культурах использовалась круговая форма застройки городов, жилищ (вигвам, яранга), храмов, витражей, что оказывало определенное воздействие на человека. А. Яффе отмечает, что «Всякое сооружение, имеющее мандалу в своем общем плане, представляет собой проекцию на внешний мир архетипального образа, таящегося в глубинах человеческого бессознательного» [4, с. 318].

Изучая сущность мандалы в буддийских храмах, В. Демчог (2004) поясняет, что внешний круг обозначает завершенность Вселенной, круг внутри квадрата – это пассивное женское начало, внутри которого находится активное мужское Божество. Он отмечает, что «мандалы традиционно символизируют потенциал виртуальности нашего Ума, манифестируя собой целостность личности, [...] мандала является выражением со-единения микро и макрокосмоса, заключая все происходящее как внутри, так и снаружи в некий «Священный круг», «Карту единства внутреннего и внешнего мира» [5, с. 191].

Мандалы подразделяются на ритуальные, представляющие собой статичные системы, отображающие «гармоничные отношения между элементами и состояние гомеостаза» [6, с. 17] и личные – изменяющиеся. Мандала тибетского

буддизма является одним из буддийских сакральных символов, моделью Вселенной, используется для созерцательной практики и является одним из видов ритуального подношения. Согласно схеме буддийской религиозной мандалы, четырем сторонам квадрата соответствуют четыре стороны света, четыре времени года, четыре стихии и четыре цвета. Четвертичность создает ощущение стабильности и спокойствия. В тибетском буддизме, отмечает Эдингер (Edinger, 1973), мандалы используются в качестве инструмента медитации, способствуют ощущению «мира и покоя, а также надежной укорененности в вечном и защиты от связанных с изменениями опасностей» [6, с. 18]. В центре внутреннего круга мандалы обычно изображено божество, его символ или атрибут. Внешний круг обозначает Вселенную, каждая из сторон квадрата имеет врата – своеобразные входы во Вселенную. «Традиционно мандалы защищены огненными и водными преградами, а также плотными кольцами т.н. защитников», – поясняет В. Демчог [5, с. 192]. Современный человек, как и его древние предки, располагает себя на уровне бессознательного, в центре внутренней окружности и фигуры с четырьмя элементами, идентифицируя себя с той точкой Вселенной, вокруг которой вращаются планеты, светила, времена года. Созерцание мандалы предполагает слияние с божеством в центре мандалы и соединение с абсолютном.

Особой разновидностью мандалы, используемой в практике восточной медитации, является *янтра*. Для нее характерен геометрический узор, где помимо кругов и расположенных в них лепестков изображены две группы взаимопроникающих треугольников, обращенных углами вверх и углами вниз, которые создают определенное напряжение и показывают процесс возникновения целостности. Эта форма символизирует соединение женского и мужского начал, слияние противоположностей личного и вневременного мира, т.е. целостность психического [4].

В христианском искусстве также можно встретить мотивы мандалы. Это изображение Христа в окружении четырех Евангелистов, Марии в середине кругообразного дерева, нимба вокруг головы христианских святых. Нимб вокруг головы Христа бывает разделен на четыре части, обозначающий страдания на кресте и символ целостности [4; 6]. Хардинг (Harding, 1953)

отмечает, что иногда в мандалах изображена абстрактная фигура, такая, например, как глаз в треугольнике, означающая, по всей вероятности, всевидящее божественное сознание [6].

Личные мандалы создаются из песка, ракушек, цветных нитей, окрашенных зерен и рисовой муки, изобразительных материалов. Многие культуры использовали построение мандалы в целях восстановления утраченного психического равновесия. Авторы отмечают способность мандал изменять психосоматическое состояние человека. Так, Д. Келлог (Kellogg J., 2002), М.-Л. фон Франц (von Franz, M.-L., 1996) отмечали, что в культуре североамериканских индейцев создаваемые ими мандалы из песка «способствовали установлению гармоничных отношений между внутренней и внешней реальностью и поэтому использовались в качестве инструмента исцеления» [6, с. 15], приводили «больного обратно к гармонии с самим собой и космосом, восстанавливая тем самым его здоровье» [3, с. 272]. В результате творческого самовыражения посредством создания мандал преодолевается неуверенность и тревога (Kellogg, J.), разрешаются внутриспсихические конфликты, создается спокойное и гармоничное состояние (Villasenor, 1963). По данным В.В. Зеленского, созерцание мандал пациентами с расстройствами сознания способствует исцелению [7, с. 264]. Э. Самуэлс (1997) констатирует, что «Мандалы могут служить образцами компенсаторной целостности для людей, которые ощущают свою фрагментарность, или же они могут использоваться в качестве защиты» [1, с. 161]. Защитную функцию мандалы исследовали Эдингер (1973), Eliade (1976), Зеленский (2002). Мандала – это своеобразное оберегаемое пространство, защищающее центр личности от посягательств извне.

В композиции мандалы заключена общая схема, по которой человек приводит в порядок свои переживания, мысли и знания, восстанавливает свою целостность. Вот как об этом пишет С.М. Белозеров (2002): «В мандале любого типа сохраняется принцип связи кардинальных точек между собой посредством центральной кардинальной точки. Этот принцип является основополагающим в устройстве любой композиции, как модель организации отраженного материала в пространстве психики [8, с. 151]... Центр – начало мандалы, начало и происхождение всех форм и процессов. Ее центр – центр

космоса, то место, где находится пациент, исцеляемый» [8, с. 152].

М.-Л. фон Франц отмечает два важных аспекта символизма мандал – консерватизм и творческое развитие. С одной стороны консерватизм мандал способствует сохранению и восстановлению ранее существовавшего порядка, с другой, творчество способствует развитию нового и уникального в личности, т.е. мандала содействует сохранению психики и развитию личности [3, с. 290].

Американская художница и арт-терапевт Д. Келлог (J. Kellogg) с конца 1960-х годов начала активно применять технику рисования мандал в качестве психотерапевтического и диагностического инструмента с пациентами, имеющими острые психические нарушения. (На постсоветском пространстве данную технику начал использовать в клинической практике с конца 1990-х г. арт-терапевт А.И. Копытин). Д. Келлог отмечала, что «регулярное рисование мандал в группе создает условия для проявления самоисцеляющих возможностей психики» [6, с. 28]. Мандала рассматривается ею как голограмма, где отражаются радости и тревоги, аффекты и проблемы, физическое состояние и эффекты психотерапевтического воздействия и многое другое.

Создание мандал представляет собой своеобразный ритуал, посредством которого человек участвует в мифологической реальности, активизирующей определенные структуры психики. Каждая индивидуальная мандала неповторима и является своеобразной диагностикой личности, отражающая психическое состояние ее автора (M. MacRae, H. Bonny, J. Kellogg, F. DiLeo, 2002). М. МакРэ (M. MacRae, 2002) считает, что психологические проблемы личности проявляются в мандалах задолго до их осознания клиентом или психотерапевтом [6]. Мандала отражает как актуальное состояние личности, так и возможности ее развития. Мандала – это не только отражение отношений человека с внешним миром, но и отношения между собственными составляющими внутренней реальности (Govinda, 1975).

Д. Келлог разработано руководство к интерпретации мандал, а поскольку мандала является продуктом индивидуального творчества, подход к интерпретации также является индивидуальным, выходящим за рамки общей модели интерпретации. По мнению В. Демчог (2004),

«Прежде чем войти в какую-либо мандалу, нам следует оставить все свои привязанности и очистить Ум посредством идентификации с хозяином данной мандалы» [5, с. 193].

При интерпретации созданной мандалы учитываются особенности цвета, линий, формы и отношений между ними. Так, черный цвет является, как правило, признаком депрессии и чаще наблюдается в работах пациентов с психическими расстройствами. Светло-голубой цвет чаще ассоциируется с защищенностью, любовью матери. Если данного цвета много в мандалах мужчин, то он может быть показателем некоторой пассивности; в женских мандалах – это фактор положительного отношения к себе и идентификации с материнской ролью. Темно-синий цвет может указывать как на интуитивные способности, так и на конфликт с матерью, поскольку он принадлежит архетипу Великой Матери в его разрушительных проявлениях. Кроме того, синий цвет в мандалах часто используется аддиктивными лицами, употребляющими алкоголь и наркотики как средство контроля над отрицательными эмоциями. Розовый цвет может быть показателем чувственности и незащищенности, потребности в защите со стороны психолога, также он появляется в работах клиентов с соматическим неблагополучием либо женщин в период месячных. Сочетание в мандале рядом расположенных розового и черного цветов указывает на вероятность проявления у клиента саморазрушительных тенденций либо ассоциируется – с разрушительным внешним образом. Оранжевый цвет является показателем зависимости от мужчины и может проявляться как в чувстве любви, так и в чувстве ненависти (красный цвет – цвет либидо, желтый цвет – цвет отца). Присутствие в мандале оранжевого цвета может указывать на высокие амбиции и противостояние отцу или авторитетам, в мандалах женщин этот цвет может быть показателем проблемных отношений с мужчинами. Сиреневый цвет, как правило, является символом мистических и религиозных переживаний, единства с божественной матерью и Вселенной. Поэтому данный цвет может присутствовать в мандале религиозного человека и являться показателем духовного опыта, а также, в качестве негативного аспекта, в мандалах лиц с заболеваниями в области дыхательной системы (бронхиальная астма, респираторные заболевания) и лиц,

перенесших асфиксию при рождении. Зеленый цвет, с мифологической точки зрения, может выражать единство матери (синий) и отца (желтый). Он символизирует зрелость, заботливость, здоровый рост и развитие. Однако, необходимо обращать внимание на его оттенки, которые могут символизировать утрату энергетического потенциала (бледно-зеленый), враждебное окружение (темно-зеленый). Большое количество зеленого цвета в мандале может являться показателем склонности к гипе-ропекке и ригидности.

Многоцветье радужных переливов может иметь как положительное, так и отрицательное содержание. Так, изображение цветосочетаний в беспорядке может отражать негативные переживания, связанные с утратой «я» (шизофрения, пограничные психические расстройства). Часто в мандалах используются извилистые линии (показатель преобладания эмоций, феминности) и прямые (преобладание рационального начала). Изображение звезды в центре мандалы является, как правило, показателем уверенности и мужественности, цветка – женственности, эмбриона – слабости и уязвимости. Наличие креста в центре мандалы может указывать на христианскую символику, состояние нерешительности, жертвенности. Треугольник в центре указывает на движение, причем направленность вершины вверх является показателем позитивности и активности, вниз – неблагоприятный показатель, символизирующий разрушение. Малый размер центра мандалы может указывать на заниженную самооценку, а отсутствие центра может быть показателем всей территории Эго автора. Определяя состояние и процесс психического развития личности посредством анализа мандал, необходимо учесть, что данное состояние присуще на данный момент времени, и оно будет изменяться, поэтому «навешивание ярлыков» недопустимо [6].

Работая с мандалой арт-терапевт должен обладать «развитым эстетическим чувством, толерантностью к неопределенности, ... иногда на рисунок нужно помедитировать, прежде чем он откроет свой смысл» [6, с. 33]. Поскольку содержание мандалы – это в большей степени продукт бессознательного, то и ее интерпретация предполагает определенный интуитивно-чувственный компонент. Д. Келлогг пишет: «Чтобы моя интерпретация была точна и

содержательна, я стараюсь ... воспринимать ее не разумом, а чувствами, так, как воспринимают музыку. ... Невербальный, иррациональный, интуитивный способ познания может быть при этом столь же валидным, как и рациональный, аналитический» [6, с. 32]. Она предполагает, что обращение современного человека к архетипическому символу мандалы есть потребность в нахождении своеобразного центра, убежища, откуда можно ориентироваться в изменяющейся действительности, это позволит ему использовать энергию бессознательного и изменять собственные отношения с окружающим миром. Исследования Д. Келлог показали, что пациенты, когда нарушается их психическая целостность, иногда самостоятельно медитируют над своими мандалами.

В арт-терапии техника рисования мандал и карточный тест мандалы использовались для диагностики в клинической практике (Сох С., 1989), изучения измененных психических состояний в родах (Спивак Д.Л., Спивак Л.И., 1997), состояний лиц, склонных к сексуальному насилию (Кеперр, L., 1995; Douglass J., 1995); состояний лиц, обладающих способностями к целительству (Bigelow V., 1995); в интеркультуральных исследованиях (Marshall F.; Smithman-Brown V., 1995), в музыкальной

терапии (Bonny H., Bush C., 1980), изучении физиологических изменений у школьников (DeLue, 1999) [6].

Таким образом, в арт-терапии техника создания мандал может по праву занимать одно из ведущих мест в психокоррекции и психотерапии.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Самуэлс, Э. Юнг и постюнгианцы. Курс юнгианского психоанализа / Э. Самуэлс; пер. с англ. – М.: ЧеРо, 1997. – 416 с.
2. Роузен, Д. Дао Юнга / Д. Роузен; пер. с англ. – Киев: София, Ltd, 1997. – 256 с.
3. Франц, М.-Л. фон. Процесс индивидуации / М.-Л. фон Франц // Человек и его символы. Пер. с англ. А. Руткевича. – СПб.: Б.С.К., 1996. – С. 195–295.
4. Яффе, А. Символизм в изобразительном искусстве / А. Яффе // Человек и его символы. Пер. с англ. К. Бутырина. – СПб.: Б.С.К., 1996. – С. 298–375.
5. Демчог, В. Самоосвобождающаяся игра / В. Демчог. – М.: АСТ, 2004. – 403 с.
6. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Речь. 2002. – 80 с.
7. Зеленский, В.В. Толковый словарь по аналитической психологии / В.В. Зеленский. – СПб.: Б&К, 2002. – 324 с.
8. Белозеров, С.М. Организация внутреннего мира человека и общества. Теория и метод композиций / С.М. Белозеров. – М.: Алетейя, 2002. – 325 с.