

Нарисуем все мы круг... а должен ли быть в мандале центр?

Спасибо всем, кто оставил свой комментарий к публикации «О пользе рисованных мандал»!
Благодаря вам я вдохновилась на новый опус:)



Несколько лет назад была на открытой психологической встрече для всех желающих. Среди предложенных заданий было выполнение техники рисунок в круге- мандалы.

В общем-то, меня не удивило, что для массы незнакомых друг с другом людей был сделан такой выбор. Абсолютно безопасно и правильно. Удивил дальнейший ход событий.

После того, как мы закончили рисовать, ведущая начала перечислять общие интерпретации рисунков мандал. Честно говоря, затрудняюсь сказать, как и откуда она их взяла. Не буду поднимать вопрос об этичности применения общих трактовок рисунков самими исполнителями к своим рисункам.

Помню, что акценты были на самооценке (признаки большая/ маленькая мандала, где находится на листе). Но меня поразил, посыл, что в мандале обязательно должен быть центр. И если его нет, то свидетельствует о личностных нарушениях «Я-концепции».

Не знаю, сколько из более двух десятков присутствующих ушли с сомнениями по поводу собственной «адекватности». Смею предположить, что сам процесс организации своего внутреннего пространства в виде мандалы, придавал устойчивости и не «выстрелил» по самооценке тех, у кого «по стечению обстоятельств» в мандале не оказалось центра .

Друзья, в рисованной мандале здорового взрослого человека

центра/ центрированности может не быть!

Отсутствие/ присутствие центра в мандале связано с процессами - стадиями активными в психике.

Центрированные мандалы в основном характерны для человека, психическая активность которого «решает задачи» сферы социального проявления. Если психическая активность направлена на процессы формирования, становления или распад -то отсутствие центра в

мандале- нормальное явление для психически и психологически здорового человека.

К чему это я?

Если вы обращали внимание, то почти все готовые мандалы-раскраски центрированы и соответственно предлагаю нам, в основном работу с полнотой сознания и полным расцветом нашего социального/духовного Я.

Однако, развитие психики и личности человека происходит по законам природы- кругу жизни. В ней идут процессы формирования, становления, проявления и распада. Благодаря этому мы развиваемся, меняемся и Живём!

Личная рисованная мандала отражает эти процессы – стадии. Она не фиксирует нас в ловушке чуждых «социальных и духовных» ожиданий, и помогает нашей психике пережить болезненные моменты роста и развития.

Любите себя - рисуйте мандалы :)!

[Статья «О пользе рисованных мандал»](#)

Автор: [Татьяна Алешина](#)

Адрес статьи в Интернете: <https://www.b17.ru/article/133887/>