



Různofarebná pravdovravnost...

FARBIČKY NÁS SPREVÁDZAJÚ OD DETSTVA ČASTO AŽ DO DOSPELOSTI - KRESLÍME, POTOM VYFARBUJEME MAĽOVANKY, NESKÔR MOŽNO MANDALY. MAĽOVANKY SÚ DNES POPULÁRNE, ZABAVIA NÁS, ALE MANDALY MAJÚ TERAPEUTICKÝ BENEFIT. A PRÁVE O ŇOM SME SA ROZPRÁVALI S DANOU HAMAROVOU - ODBORNÍČKOU NA ĽUDSKÚ MYSEĽ.



Vyfarbovaním si upevníte duševné zdravie, zlepšíte koncentráciu i vzťahy.

### Čo vlastne znamená mandala?

Mandala je akýkoľvek kruhový obrazec vytvorený človekom alebo aj prírodou – kvety, slimačia ulita, naša zemeguľa, planéty vo vesmíre, bunka tela, ale napríklad aj vykladané rozetové okná v kostoloch. Hovorí sa, že aj bunky nášho tela sú mandalami a že mandala je základná stavebná častica vesmíru. Pokiaľ ide o psychológiu, mandaly ako nástroj osobnostného rozvoja a arteterapie začal ako prvý využívať švajčiarsky lekár a terapeut Carl Gustav Jung. Všetky civilizácie používali mandalu ako symbol spájania sa so sebou alebo nastoľovania vnútornej harmónie. Existuje mnoho spôsobov práce s mandalou. Môžeme si nakresliť čistý kruh a doň čokoľvek kresliť, alebo si môžeme vytvoriť mandalu z piesku (tak sa robia klasické budhistické mandaly), alebo

\* TEXT: MIRA GROCHALOVÁ,

FOTO: LINDA PETROV



Vyfarbovať sa dá aj prstom na tablete i v mobilnom telefóne.

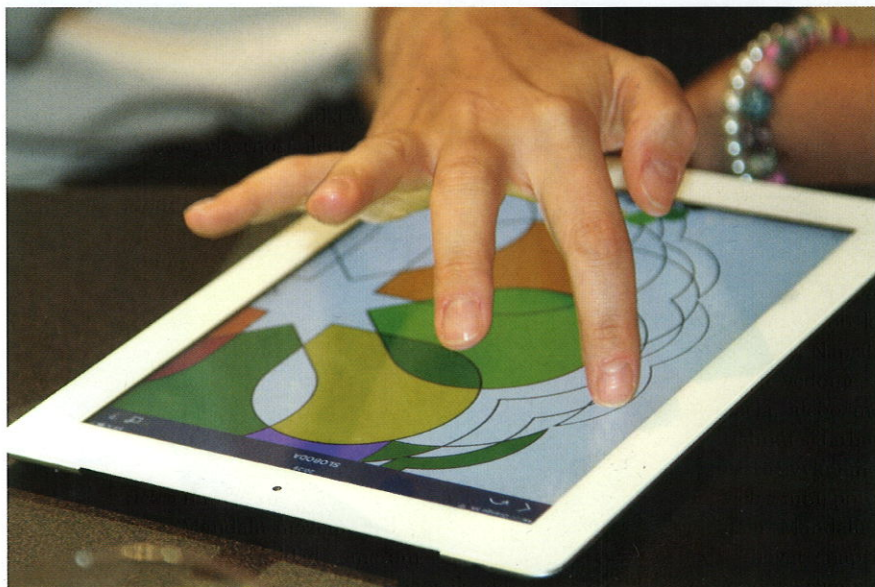
tiež môžeme vyfarbovať predtlačené, vopred navrhnuté predlohy. Nami vyvinuté mandaly sú špecifické v tom, že predloha vždy predstavuje konkrétnu emóciu, vlastnosť alebo správanie.

**Mandaly sú vhodné pre každého, len nie každý vie, že si nimi dokáže sám pomôcť. Sú nejaké pravidlá pre správnosť vyfarbovania mandál?**

Nie je spôsob, ktorý je správny alebo nesprávny. Napríklad si môžeme farby vyberať vedome, podľa toho, ako sa nám páčia, alebo môžeme zavrieť oči a vytiahnuť si farbu náhodne. Ja si napríklad často zvyknem náhodne vybrať 3 – 5 farieb a nimi potom vyfarbujem celú mandalu. Mandalu môžeme tiež cielene vyfarbovať napríklad smerom zvnútra k vonkajšiemu okraju alebo naopak, alebo striedavo akékoľvek políčko. Pri mandale je však najdôležitejší proces a zážitok vyfarbovania.

**Siahnem po obrázku mandaly a intuitívne si ju vyfarbujem. Ako zistím, čo to o mne vypovedá, keď si to sama neviem odčítať?**

Mandala môže naznačovať nejaké skutočnosti, ktoré sa v našom živote dejú, interpretácia však nie je až taká dôležitá, lebo harmonizácia a liečenie sa dejú práve počas procesu vyfarbovania. Na to, aby sme vlastnú mandalu vedeli „čítať“ a interpretovať, by sme potrebovali množstvo poznatkov z oblasti symbolov, farieb, psychológie alebo histórie. Sila práce s mandalou je však v samotnom procese vyfarbovania. Tým, že mandalu buď tvoríme do čistého kruhu, alebo vy-



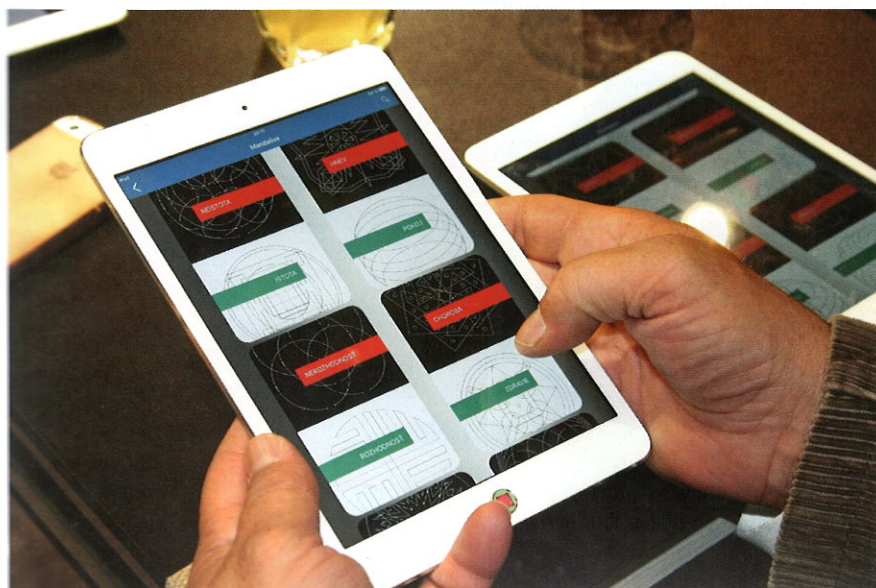
farbujeme vopred navrhnutú predlohu, pracujeme s našou psychikou, a takýto proces môže byť často veľmi silný a očistný. Dôležité je, že pri procese vyfarbovania má možnosť prejavíť sa aj nevedomá stránka našej psychiky a môžeme zo seba dostať von niečo, čo bolo predtým neviditeľné, čo cez proces vyfarbovania dostáva tvar a farby. Práca s mandalou nastoľuje rovnováhu. Mandala nemusí byť vytvorená tak, aby sa nám páčila. Práca s ňou má účinok, aj keď sa nám výsledok vôbec nepáči. Veľa ľudí si myslí, že účinok nastáva iba vtedy, keď je mandala „správne“ vytvorená alebo vyfarbená, ale benefit z nej máme práve tým, že zoberieme do ruky ceruzku alebo farbičky či fixky a vyfarbujeme.

**Je dôležité vyfarbiť obrázok na jedenkrát alebo si to môžeme rozdeliť na viac dní?**

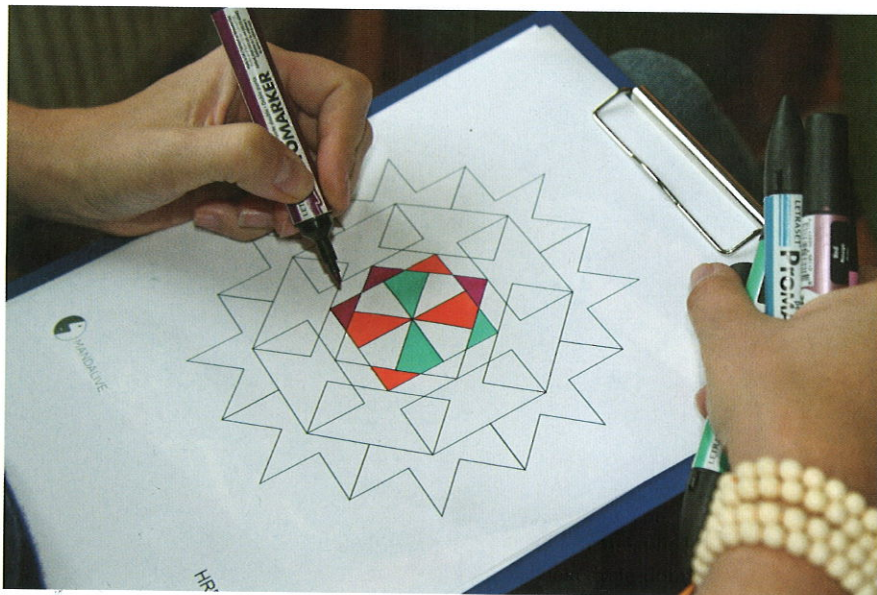
Na to, aby sme z práce s mandalou mali čo najväčší úžitok, by sme ju mali vyfarbovať celú naraz. Toto sa netýka jedine detí, kde akceptujeme ich prirodzený rytmus a rozhodnutie, kedy je mandala dokončená. Vyfarbením celej mandaly naraz môžeme okrem iných benefitov práce s mandalou – ako odbúranie stresu, zlepšenie koncentrácie, či kreativity – symbolicky „trénovať“ aj dráhu v mozgu spojenú s dokončovaním vecí. Pri práci s mandalou si môžeme tiež všimnúť tendencie, ktoré často máme aj v reálnom živote – napríklad, či máme problém so začiatkami, alebo či sa v strede zasekneme, prípadne na konci máme ťažkosti dokončiť ju. Má to svoju symboliku a ak sa nám tieto veci nedarí meniť v živote, môžeme s tým na úrovni dráh v mozgu začať pracovať takto cez mandalu. Alebo ak máme napríklad problém s tým, že v živote často prekračujeme svoje vlastné hranice alebo hranice iných ľudí, vyfarbovanie mandaly vo forme predlohy nám môže umožniť začať sa učiť tieto hranice symbolicky rešpektovať.

**Ako sa pozeráte na antistresové maľovanky pre dospelých? Niektoré vyzerajú ako mandaly. Vyrovnajú sa im účinkom?**

Pri maľovankách ide v prvom rade o relaxáciu a uvoľnenie. Tým, že väčšinou nemajú kruhový tvar, tak nás to nespája s naším vnútrom rovnakým spôsobom ako mandala. Mandala je niečo ako



Jednotlivé mandaly si môžete vybrať prostredníctvom aplikácie podľa chuti či potreby.



„solistikovanejšia“ maľovanka s „nadvstavbovým“ psychologickým efektom.

**Ako pracujete s klientom, ktorý má nejaký problém a chce ho s vašou pomocou riešiť? Uskutočňuje sa to prostredníctvom mandál?**

Áno, naši klienti pracujú na svojom osobnostnom rozvoji aj prostredníctvom mandál. Naš prístup je špecifický v tom, že učíme ľudí spoznávať okrem ich vedomej stránky psychiky aj tú nevedomú, pretože aj tá v mnohom ovplyvňuje náš život. A v rámci osobnostného rozvoja učíme našich klientov využívať aj negatívne obsahy nevedomia, čiže negatívne emócie, vlastnosti alebo správanie. Pre ľudí robíme workshopy, kde ich učíme rôzne cvičenia a jedným z nich je aj práca s mandalami. Nami vytvorené mandaly sú špecifické práve v tom, že predstavujú rôzne emócie, vlastnosti alebo správanie, a to nielen pozitívne, ale aj negatívne. Sú zoradené do párov, ako napríklad: smútok – radosť, hnev – pokoj, pomalosť – rýchlosť, úspech – neúspech a mnohé ďalšie. To znamená, že ak chcem podporiť úspech, najskôr by som sa mala zoznámiť s neúspechom, pretože keď budem neúspech vytláčať, on sa aj tak bude niekde „predierať“ do môjho života, avšak často deštruktívnym spôsobom. Môžeme to nazvať ako taká „prevencia“ cez prácu s mandalou. Naše mandaly tiež slúžia na zdravé vyjadrovanie alebo spoznávanie emócií. Veľakrát totiž emócie nevyjadrujeme, ostanú v nás a neskôr môžu spôsobiť napríklad zdravotné komplikácie v podobe oslabenej imunity alebo rôznych alergií. Dnes je známe, že veľa mentálnych

problémov je spôsobených potláčaním a nevyjadrovaním emócií. Preto, ak nemáme zdravé návyky vyjadrovania emócií alebo sme často v situáciách, kde si emócie nemôžeme dovoliť vyjadriť, je dobré na to využiť napríklad aj mandalu príslušnej emócie. Tak sa napríklad náš hnev na šéfa „nepretaví“ do kriku na deti, ale „zhmotní“ sa v bezpečnej forme do mandaly.

**Kde možno získať predlohy mandál?**

Okrem knižky Mandaly pre lepší život, ktorá obsahuje krátku teóriu a 48 mandál rôznych emócií, vlastností alebo správania, je možné si stiahnuť 4 „skúšobné“ mandaly na našej webovej stránke [www.mandalive.com](http://www.mandalive.com) a mandaly sa tiež nachádzajú v našej mobilnej aplikácii Mandalive, kde každé dva týždne pribúdajú nové a momentálne je ich tam



Dana Hamarová je odborníčka na ľudskú myseľ, expertka na prácu s tieňmi a nevedomím, koučka a trénerka. Koučingu sa venuje už 11 rokov a využíva pri ňom aj arteterapeutický nástroj MARI – Mandala Assessment Research Instrument. Je členkou Americkej psychologickéj asociácie a svojej poznatky v oblasti psychológie a neurovedy si v súčasnosti prehľbuje štúdiom na Institute of Psychiatry, Psychology & Neuroscience na King's College London. Je spoluautorkou knihy Mandaly pre lepší život, ktorá predstavuje nový koncept maľovanky.

už vyše 100. Z aplikácie sa dajú buď vytlačiť a následne vyfarbovať na papieri, alebo ich môžete vymaľovávať aj elektronicky priamo v aplikácii.

**Nazdávate sa, že je dobré zobrať si mandaly aj na dovolenku? Často sa chystajú dlhší čas tráviť spolu ľudia, ktorí na seba nie sú príliš zvyknutí a môže to dopadnúť aj nedovolenkovo...**

Mandaly sú jednoduchou formou práce na sebe. Často je to tiež príjemný spôsob ako tráviť čas s deťmi. Niekedy si rodičia zvyknú vytlačiť aj celú kôpku mandál z aplikácie a deti si intuitívne, či už len podľa obrázku vyberú nejakú, ktorá je im sympatická. Niekedy je dobré pozorovať deti a inšpirovať sa nimi, pretože často vedia veľmi dobre intuitívne vystihnúť, čomu sa aktuálne potrebujú venovať. Deti a mladá obľubujú aj vyfarbovanie priamo v mobilnej aplikácii, ktorú napríklad na dovolenke môžeme mať neustále pri sebe.

**Môžu mandaly sčasti nahradiť terapiu u psychológa?**

Žiadna takáto technika nemôže nahradiť osobné sedenie u terapeuta. Mandaly nám môžu byť prospešné a majú svoju silu, fungujú však na úplne iných princípoch ako dialóg so živým človekom. Našimi špeciálnymi mandalami vlastností, emócií a správania sme chceli priblížiť ľuďom to, že „psychologická“ práca so svojim vnútrom nemusí byť „drina“, a že pracovať na sebe neznamená len to, že chodíme k psychológovi. Môžeme to robiť napríklad aj pomocou mandál.