

УДК 159.9.07

*А. И. Стецишина, 4 курс  
Научный руководитель: И. В. Лаврентьева,  
кандидат психологических наук, доцент,  
заместитель начальника кафедры психологии  
профессиональной деятельности в УИС  
Академии ФСИН России (Рязань)*

## **ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА МАНДАЛЫ В РАБОТЕ С НЕГАТИВНЫМИ ПСИХИЧЕСКИМИ СОСТОЯНИЯМИ**

*В статье рассматривается пример работы с негативными психическими состояниями с использованием арт-терапевтической методики мандала.*

Психические состояния многомерны, они выступают и как система организации психических процессов, и как субъективное отношение к отражаемому явлению, и как механизм оценки отражаемой действительности.

В психических состояниях, так же как и в других психических явлениях, отражается взаимодействие человека с окружающей средой. Любые существенные изменения внешней среды, изменения во внутреннем мире личности, в организме вызывают определенный отклик в человеке как целостности, влекут за собой переход в новое психическое состояние, меняют уровень активности субъекта, характер переживаний и многое другое.

Существует множество самых разнообразных психических состояний: эйфория, радость, печаль, страх, возбуждение, скука, апатия, бодрствование, фрустрация, напряжение, тревога, интерес, стресс и др.

Применяются разные способы работы с негативными психическими состояниями: кто-то обходится поддержкой семьи, друзей, кто-то гуляет на свежем воздухе, уезжает в поездки и т. д. Но есть еще один способ сохранить гармонию и разобраться в себе – это арт-терапия.

Арт-терапия – это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве. Основная цель этого вида терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Ценность применения искусства в терапевтических целях состоит в том, что с его помощью можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства

В данной работе хотелось бы остановиться на одном из методов арт-терапии – «Мандала», который нашел широкое применение в практике пени-тенциарных психологов [1].

Мандала (Mandala) – в переводе с санскрита «круг» или «центр». Рисунок ее симметричен: обычно он представляет собой круг с выраженным центром [2].

Рассмотрим пример работы с негативными состояниями с использованием метода мандалы.

Клиентом выступала молодая женщина с ярко выраженным стрессовым состоянием. Ею была выполнена серия рисунков мандалы (8 рисунков).

На первых трех рисунках прослеживалось стрессовое состояние автора, наличие агрессии и множество проблемных ситуаций. Эти рисунки не имели четкого центра, у клиента не было представления о четком образе «Я» (рисунки 1, 2).

С каждым последующим рисунком прослеживалась тенденция к проработке стрессового состояния и формирования четкого образа «Я» (рисунок 3). Наблюдался постепенный уход от агрессии, усиление контроля над собой.

Таким образом, мандалы – это нечто большее, чем просто рисунки, выполненные на бумаге. Это способ объединения того, что было разобщено, в единое целое, обобщения и упорядочивания себя, своего внутреннего мира. Творческая работа с мандалой из-за ее концентрической структуры привносит нужную энергию во внутренний мир человека для восстановления равновесия и спокойствия, чтобы человек чувствовал себя таким же «круглым» и цельным, как мандала [2]. Это указывает нам на большую ценность мандал как на активный арт-терапевтический метод в психокоррекционной работе психолога.



Рисунок 1

На рисунке автор изобразил повторяющиеся объекты (птицы, деревья), что означает количество проблем. Присутствие синего цвета означает неразрешенный конфликт с материнской фигурой, а наличие желтого цвета свидетельствует о хороших отношениях с отцом. Нижняя часть мандалы, символизиру-

ющая бессознательное автора, указывает на способность заботиться о других и себе (зеленый цвет), но это не осознается автором.



Рисунок 2 – Рисунок, выполненный в первую встречу

На рисунке отчетливо прослеживается стрессовое состояние (рисунок выходит за круг).



Рисунок 3 – Рисунок, выполненный в процессе второй сессии

На рисунке изображено восходящее солнце, что означает формирование и становление образа «Я».

### Список использованных источников

1. Лаврентьева, И. В. Применение метода мандалы в практике пенитенциарного психолога / И. В. Лаврентьев // Человек: преступление и наказание. – 2011. – № 3. – С. 165–167.

2. Копытин, А. И. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / А. И. Копытин. – СПб. : Речь, 2005. – 85 с.