

## Allas Šelgunovas referāta

### „Mākslas terapijas metode mandala smilšu spēles terapijā” kopsavilkums

#### *1. Mākslas terapijas attīstība Krievijā un ārzemēs*

Neskatoties uz to, ka mākslas terapijas asociācija Krievijā eksistē vairāk nekā 20 gadus (kopš 1997. gada), ar mākslas terapiju Krievijā saprot ļoti dažādas lietas. Un tam ir pamatojums. Mākslas terapija ir daudzšķautņaina, tā ir radusies no dažādiem avotiem. Sākumā to attīstīja dažādu grupu pārstāvji: mākslinieki, ārsti-psihiatri, psihoanalītiķi. Un katrai no šīm grupām bija atšķirīga izpratne par to mehānismu terapeitisko iedarbību, kas saistīti ar mākslas terapiju.

Mākslinieki uzskatīja, ka mākslas terapija ir saistīta ar iegremdēšanos radošajā procesā, tā novērš uzmanību no slimības, bet psihoanalītiķi tajā saskatīja iespēju pilnībā ieraudzīt iekšējo bildi, konfliktus.

Terminu „mākslas terapija” sāka lietot Lielbritānijā. Tur mākslas terapija izveidojās par neatkarīgu terapijas virzienu. Par šī psihoterapijas virziena pionieri uzskata britu mākslinieku un pedagogu Adrianu Hillu. Tieši viņš izdomāja terminu „mākslas terapija” (ārstēšana ar mākslas palīdzību), lai apzīmētu radošuma izmantošanu terapeitiskos nolūkos, un 1964.gadā viņš nodibināja Britu mākslas terapeitu asociāciju un kļuva par tās pirmo prezidentu.

Aptuveni tajā pašā laikā māksliniece, sociālistiskā reālisma pārstāve un aktīva psihoanalīzes sekotāja Edīte Krāmere (Edith Kramer, 1916-2014) sāka strādāt ar sarežģītiem pusaudžiem zēnu skolā. Aizrāvusies ar psihoanalīzes idejām un izmantojot sublimācijas teoriju, Krāmere sāka apvienot psihoanalītisko metodi ar mākslas nodarbībām. Tomēr Krāmere lielākoties pievērsās radošumam, nevis tēlu interpretācijai, un šodien tas šķiet īpaši vērtīgi.

Un, visbeidzot, trešais cilvēks, kurš deva savu ieguldījumu mūsdienu mākslas terapijas attīstībā noteikti ir amerikāņu psiholoģe un māksliniece Margareta Naumburga (Margaret Naumburg, 1890-1983). Naumburgas darbu unikalitāte bija tas, ka viņa pirmo reizi sāka izmantot jauno metodi nevis kā papildu līdzekli psiholoģiskajā praksē, bet kā galveno ārstēšanas metodi. Savā darbā Naumburga balstījās uz Freida ideju, ka pirmatnējās domas un emocijas, kas rodas zemapziņā, bieži izpaužas attēlu un simbolu formā nevis vārdos (Naumburg, 1966).

Mākslas terapijas metodes ir balstītas uz pieņēmumu, ka iekšējais „es” tiek atspoguļots vizuālā formā, tiklīdz cilvēks sāk spontāni gleznot, zīmēt vai veidot.

Kaut arī Freids apgalvoja, ka zemapziņa izpaužas simboliskos attēlos, viņš pats neizmantoja mākslas terapiju, strādājot ar pacientiem, un nemudināja pacientus zīmēt.

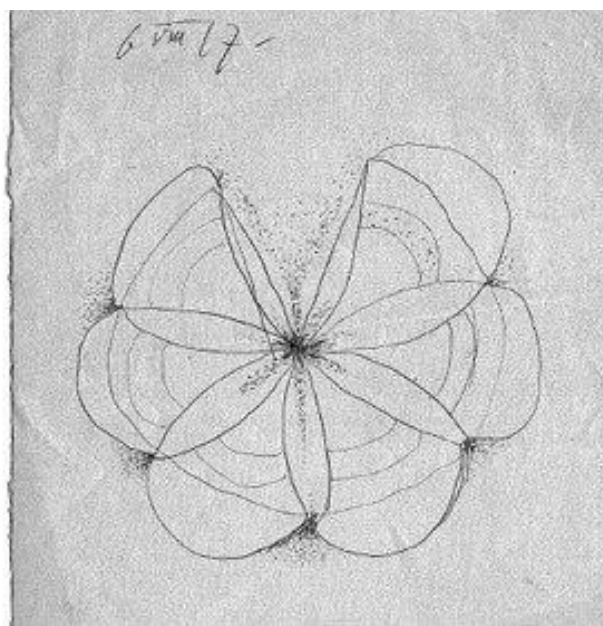
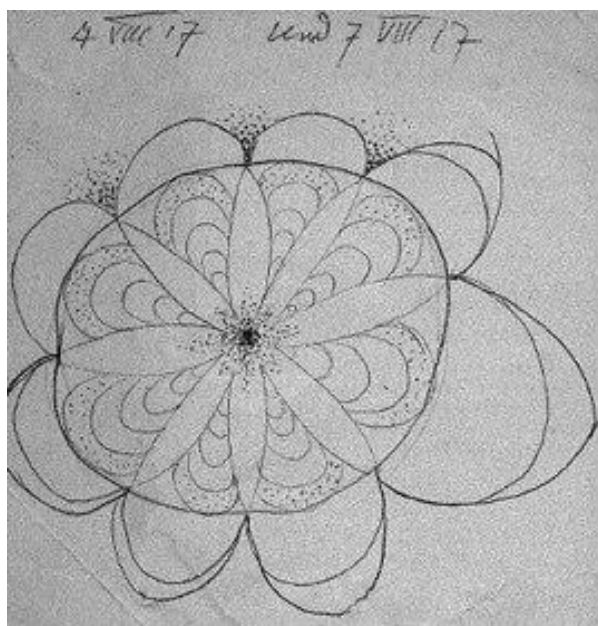
#### *2. Jungs un Mandala*

Es pati iepazīnu mandalu A.Kopitinaursos, un nu jau gandrīz 15 gadus mandala ieņem stabilu vietu manā dvēselē un profesionālajā darbībā. Toreiz es uzzināju arī to, ka mūsdienu psiholoģiju ar mandalu iepazīstināja K.G. Jungs.

Jungs adaptēja sanskrita vārdu mandala, raksturojot apļveida zīmējumus, ko gleznoja viņš pats un viņa pacienti. Jungs saistīja mandalu ar Patību, personības centru. Viņš uzskatīja, ka mandala parāda dabisku cilvēka vēlmi izdzīvot savas iespējas. Jungs uzskatīja, ka mandalas spontāna parādīšanās sapņos, iztēlē un radošumā ir pierādījums individuācijas procesa norisei.

Jungs rakstīja, ka mandalas galvenais motīvs ir personības centra, dvēseles centrālā punkta priekšnojauta, ar kuru viss ir savienots un ap kuru viss tiek organizēts. Centra enerģija izpaužas neatvairāmi piespiedu kārtā un vēlmē kļūst par to, kas katrs ir, tāpat kā jebkurš organisms cenšas iegūt tādu formu, kas ir raksturīga viņa dabai, neraugoties uz apstākļiem.

Junga atklājumi izriet no viņa paša iekšējā pētījuma. Trīsdesmit astoņu gadu vecumā Jungs aizgāja no universitātes un pievērsās savai iekšējai dzīvei. Katru rītu savā dienasgrāmatā viņš zīmēja apļveida modeli, vienkārši sekojot iekšējam impulsam. Jungs novēroja, ka viņa zīmējumi mainās, atspoguļojot viņa psihi stāvokli. Junga mandalas:



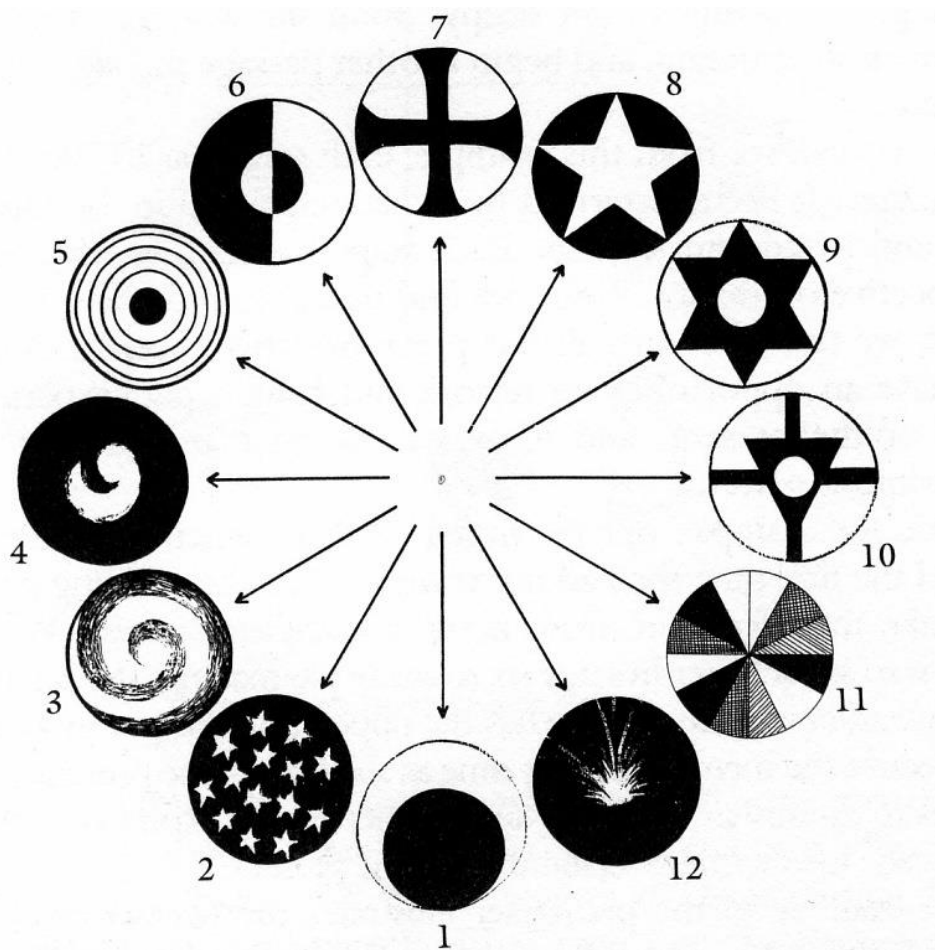
Ar savu zīmējumu palīdzību dienu pēc dienas Jungs novēroja psihi transformāciju. Jungs uzzināja, ka šādus apļveida modeļus sauc par mandalām, kas Indijas tradīcijās apzīmē gan centru, gan apli.

Tradicionāli mandalas ir kalpojušas kā meditācijas rīki, lai palielinātu koncentrēšanos uz iekšējo es un iegūtu jēgpilnu pieredzi. Tajā pašā laikā tās rada iekšējo kārtību.

Mandalas simbolizē „drošas oāzes iekšējai izlīgšanai un veselumam” (Jung, 1973: 100). Jung analizēja mandalas terapeitiskās īpašības, salīdzinot tās ar rituālu, kad mandalas izmantošana meditācijā noved pie mistiskas sajūsmas. Abos gadījumos mērķis ir sasniegt augstāku personības integrācijas līmeni. Mandala kā terapeitisks līdzeklis noved pie tāda paša rezultāta, tas ir, tā ir metode, kas noved pie veseluma, radot dzīvības spēku cilvēka iekšienē. Jung konstatēja, ka mandalas zīmēšana un tās redzēšana sapņos ir individuācijas procesa dabiska sastāvdaļa. Viņš rosināja savus pacientus ļaut vaļu iztēlei un spontāni radīt mandalas, iepriekš neiztēlojoties tās prātā.

## 2. Mandala mākslas terapijā

Mandalas teorija tika attīstīta amerikāņu mākslas terapeites Džoanas Kellogas darbos. Kelloga septiņdesmitajos gados veica pētījumus ar Stanislavu Grofu Merilendas Psihiatrisko pētījumu centrā un ir „Mandalas lielā apļa arhetipisko posmu” izveidotāja.



Aplis sastāv no 13 posmiem (sākuma posms ir nulle, ko pievienoja vēlāk), kas ir raksturīgi cilvēka attīstībai. Ar šiem posmiem var noteikt psihe stāvokli konkrētajā brīdī, kā arī psihisko grūtību cēloni un tās neitralizēt.

Dž. Kellogas izcilā ideja ir tā, ka viņa saistīja cilvēka un viņa personības attīstības posmus ar dzīves attīstības principu vispār. Visas dzīvās būtnes iziet vairākas dzīves stadijas. Tie ir formēšanās, attīstība, briedums jeb uzplaukums un noriets, kas rada jaunu dzīves ciklu. Viņas modelī aplis kā universāls dzīves modelis ir sadalīts segmentos atbilstoši dzīves, cilvēka ķermeņa un personības attīstības stadijām.

Kellogas modelis atspoguļo arī cilvēka pirmsdzemdību pieredzi, un viņa attiecības ar kolektīvo zemapziņu dziļas un ārkārtīgi personiskas, individuālas pārpasaulīgas pieredzes formā.

### ***3. Spirāle kā auglības, dzimšanas un atdzimšanas simbols***

Vēlīnā paleolīta periodā, kas ilga no 35 līdz 9,5 tūkstoš gadiem pirms mūsu ēras, izveidoja statujas dievītei Kallipygos, tātad Skaistā ķermeņa dievītei (Afrodīte, grieķu mīlestības dievīte, vai romiešu Venēra). Grieķi pat uzcēla templi Afrodītei Kallipygos, kas burtiski nozīmē „dievīte ar skaistu sēžamvietu”.

Dievītes vārds cēlies no diviem vārdiem: grieķu vārda kallos, kas nozīmē skaists, un pyge, kas nozīmē sēžamvieta. Šis vārds tiek lietots arī attiecībā uz skulptūrām, kurās attēlotas dievītes ar kuplām formām. Bieži vien šīm dievītēm uz vēdera vai intīmas ķermeņa daļas bija uzzīmētas spirāles. Tagad ir skaidrs, kāpēc spirāles simbolizēja auglību, kultūru un dzīvi, kā arī maģisku dzīves procesu, kas nebeidzas ar dzīves beigām, kā to uzskatīja mūsu senči.

Raugoties no šī skatupunkta, spirāle ir daļa no dzīvības evolūcijas uz Zemes, pierādījums mūžīgai dzīvei. To apstiprina attēli, kas iecirsti klintīs. No tā izriet, ka paleolīta laikmetā, kas sekoja vēlīnajam paleolītam, dievīte-māte un dievīte Kallipygos bija pielīdzinātas viena otrai. Dažos zīmējumos dievīte Kallipygos ir attēlota kā dievīte-māte.

Čūskas ligzda, tāpat kā pūķa ligzda, iezīmē varas vietu. Simboliskā nozīmē ir saikne starp vēju un radošo iedvesmu, tas ir, garu. Iedvesmas dvēsele ir vējš, bet ķermenis ir spirāle. Tāpēc spirāle ir saistīta ar vēju un elpošanu, kā arī ar izmaiņām.

Arapaho cilts leģenda par pasaules radīšanu māca, ka zeme tika izveidota ar virpuļviesuli, kurā kūsā sievietes enerģija. Sieviete, kas virpuļo kā viesulis, ir līdzīga kāpuram, kas zem sevis savilkusi dubļus un no tā zemi ir ieguvusi savu formu. Arapaho arī uzskata, ka kāpurs var izraisīt ļoti spēcīgu virpuli un iztukšošanu.

Tādējādi, mūsu senču priekšstats dzīve un nāve kā process, kas ved uz veselumu, tiek realizēts caur spirāli. Spirāle, kas sākas no centra, atgādina mums kustību, kas iziet ārpus redzamās pasaules robežām.

Linde von Keyserlingk, Agata Giza-Zwierzchowska. Wprowadzenie do sandplay therapy-terapia w piaskownicy. «TWIKS» 2014г. (перевод на русский А.Шелгунова)