Monica Morganti

CONOSCI TE STESSO COLORANDO I MANDALA

Più allegato on Line

Una guida creativa alla Mandalaterapia.
Con 35 mandala da colorare

Le Comete FrancoAngeli

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it
e iscriversi nella homepage
al servizio “Informatemi” per ricevere via e-mail le
segnalazioni delle novità.

Monica Morganti

CONOSCI TE STESSO COLORANDO I MANDALA

Una guida creativa alla Mandalaterapia.
Con 35 mandala da colorare

Le Comete FrancoAngeli

Per accedere all'allegato online è indispensabile
seguire le procedure indicate nell'area Biblioteca Multimediale
del sito **www.francoangeli.it**
registrarsi e inserire il codice **EAN 9788891751478** e l'indirizzo email
utilizzato in fase di registrazione

In copertina: mandala del 2002 di Monica Morganti intitolato *Simmetry*

Copyright © 2017 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.
L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it

Indice

Introduzione pag. 11

Che cosa sono i mandala? » 15
Il mandala di sabbia » 17
Il mandala nella psicologia junghiana » 19

Mandalaterapia » 24
Il mandala nella stanza dell'analista » 24
Mandalaterapia in gruppo » 32
Mandalaterapia e meditazione on-line » 38

Il mandala personale » 48
Colorare il proprio mandala » 48
Meditare con il mandala personale » 55

Album » 58
Abbandono » 61

- Abuso pag. 63
- Accettazione » 65
- Affidarsi » 67
- Amare » 69
- Aspettative » 71
- Assertività » 73
- Autonomia » 75
- Avere cura di sé » 77
- Cambiamento » 79
- Conflitto » 81
- Coraggio » 83
- Dipendenza affettiva » 85
- Dolore » 87
- Essere consapevoli » 89
- Fare anima » 91
- Ferita » 93
- Fiducia » 95
- Imperfezione » 97
- Intimità » 99
- Lutto » 101
- Malattia » 103
- Mindfulness » 105
- Morire » 107
- Ombra » 109
- Paura » 111
- Perdita » 113
- Rabbia » 115
- Responsabilità personale » 117
- Senso del tempo » 119
- Senso di colpa » 121
- Solitudine » 123

✍ Tradimento pag. 125
✍ Vivere » 127
✍ Vocazione personale » 129

Interpretare il mandala personale » 130
Il significato simbolico delle forme » 131
Il significato simbolico dei colori » 137
Test dei colori » 153

Se io potrò impedire
a un cuore di spezzarsi
non avrò vissuto invano.
Se allevierò il dolore di una vita
o guarirò una pena
o aiuterò un pettirosso adulto
a rientrare nel nido
non avrò vissuto invano.

Emily Dickinson

Introduzione

In questi ultimi cinque-sei anni ho assistito a un improvviso e straordinario proliferare di album di disegni da colorare per adulti spesso indicati, più o meno propriamente, come album di mandala.

Diversi studi hanno, infatti, mostrato che colorare i mandala può aiutare a:

- prevenire e gestire lo stress emotivo;
- favorire il rilassamento e indurre sensazioni di tranquillità, diminuendo le tensioni muscolari e rallentando la respirazione e il battito cardiaco;
- calmare la mente, facilitando la meditazione;
- aumentare la consapevolezza di sé;
- sviluppare la capacità di concentrazione;
- migliorare la creatività.

Questo accade perché durante l'atto del colorare entriamo rapidamente in uno stato cerebrale detto "Alfa", o dei "sogni a occhi aperti", in cui non si ha la limitazione dello spazio e del tempo; questo stato favorisce l'introspezione, il contatto con se stessi e la nascita di idee creative. In Alfa, inoltre, la nostra mente è più predisposta all'apprendimento e alla memorizzazione di concetti nuo-

vi; si attiva maggiormente l'emisfero destro del nostro cervello, il più creativo, che solitamente tende a rimanere sopito a causa degli impegni quotidiani, delle convenzioni sociali e di un'istruzione scolastica che dà più spazio alla logica piuttosto che alla dimensione creativa.

I mandala vengono utilizzati, anche, in ambiti educativi e di riabilitazione: strumento per migliorare l'attenzione e la concentrazione dei bambini e per sviluppare la motricità prassica, ma anche mezzo di comunicazione, espressione e superamento di situazioni emotive stressanti.

Interessanti progetti sono stati realizzati in ambito didattico, proponendo laboratori sul mandala ai piccoli della materna e delle elementari: la ricezione dei contenuti e dei simboli del mandala è istintiva e spontanea nei bambini e questi disegni vengono utilizzati per favorire il raggiungimento di obiettivi specifici di apprendimento, perché creare e colorare mandala favorisce la conoscenza e l'uso del colore, stimola la concentrazione, la creatività e aiuta a potenziare l'autostima. Questi laboratori sono stati proposti anche ad alunni disabili come strumento contenitivo dell'ansia e stimolo della propria individualità e creatività, favorendo processi di integrazione ed espressione del sé in ambito terapeutico e, allo stesso modo, pazienti che soffrono di diversi tipi di demenza o malattie neurologiche ne possono trarre beneficio perché migliorano la coordinazione psicomotoria e l'orientamento spaziale.

Quello che vi ho appena illustrato lo potete leggere anche nella quarta di copertina di uno qualunque di questi numerosi album, ma in realtà il mandala, propriamente detto, è un simbolo molto più antico, ricco, complesso di quanto vi abbia raccontato finora e ne possiamo rintracciare l'origine sia nel buddhismo tibetano che nella psicologia junghiana.

Ecco perché, nonostante avessi deciso, dopo aver pubblicato il mio ultimo libro[1], che non mi sarei più impegnata in un progetto editoriale per lasciare spazio ad altri ambiti di interesse, sento doveroso condividere con voi quello che ho imparato in questi

[1] M. Morganti, *Gestire la rabbia. Mindfulness e mandala per imparare a controllare e usare questa emozione travolgente*, FrancoAngeli, Milano, 2014, alla prima ristampa.

vent'anni come terapeuta dopo aver creato la Mandalaterapia come strumento di cura e aver dipinto mandala per il mio piacere[2]: un nuovo libro per offrirvi un orizzonte più ampio di comprensione e di utilizzo[3] di questo straordinario simbolo.

Questo nuovo testo nasce, quindi, dalla volontà di fare chiarezza e approfondire, non solo per le persone che desiderano colorare mandala per rilassarsi, ma anche per i tanti giovani colleghi, i counselor e gli insegnanti che chiedono di fare formazione con me per apprendere questa tecnica. L'unica formazione credibile, in realtà, è provare a fare quest'esperienza ma mi fa piacere, intanto, cercare di raccontare al meglio le diverse modalità di Mandalaterapia che ho perfezionato in questi vent'anni.

Il titolo che l'editore ha scelto *Conosci te stesso colorando i mandala* racconta perfettamente il corso esistenziale e professionale che mi ha portata fino a qui. "Conosci te stesso" è stata la prima frase che ho imparato a memoria in greco, γνῶθι σεαυτόν, quando frequentavo il liceo classico e che ha fatto nascere in me, già da allora, la volontà certa di diventare una psicologa e "colorando i mandala" è stato il mio modo, personalissimo, di essere psicoterapeuta: con questo titolo il mio cerchio personale si chiude!

Poiché nel mio modo di intendere il lavoro terapeutico teoria e pratica sono indissolubilmente legati, ho ritenuto necessario completare l'esposizione teorica di cosa sia la Mandalaterapia e di come si possa utilizzare, con la creazione di un album di 35 mandala da colorare; sono originali perché tratti dai miei quadri e rivisitati da due grafici[4] appositamente per voi e sono accompagnati da schede di approfondimento su temi psicologici e filosofici rilevanti, come momenti di riflessione specifici per ogni mandala.

[2] Per la mia attività di pittrice di mandala potete vedere www.monicamorganti.com/area/mandala.

[3] La prima volta che ho teorizzato la possibilità di utilizzare i mandala con i pazienti è stato con il libro M. Morganti, *Il fuoco della rabbia. Percorsi terapeutici tra Oriente e Occidente*, Armando, Roma, 2004. Ormai da tempo esaurito e, comunque insufficiente ai miei occhi ora, dopo più di 10 anni di sperimentazione e utilizzo.

[4] Ringrazio Fabio Colasanti e Lisa Massei per il lavoro di reinterpretazione che hanno fatto dei miei quadri per adattarli a mandala da colorare.

Il testo si chiude con una presentazione del significato simbolico delle principali forme e colori in un'ottica buddhista e junghiana, affinché ognuno di voi, dopo aver colorato il suo mandala, possa, autonomamente, interpretarne l'aspetto più inconscio oltre che godere del piacevole senso di benessere che nasce dall'atto stesso di colorare.

Questo libro, come tutti i miei precedenti[5], ha come ossatura principale le vostre parole: troverete, infatti, le testimonianze delle tante persone che in questi vent'anni hanno condiviso con me l'esperienza della Mandalaterapia non solo durante le loro sedute individuali, ma anche nelle giornate specificatamente dedicate al mandala e all'interno di laboratori di gruppo o, ultimamente, negli incontri on-line su meditazione e mandala.

Leggere le vostre parole mi ha profondamente emozionata e credo che quelle testimonianze siano le pagine più preziose di questo mio scritto; vi ringrazio di cuore per averle volute condividere con me e con i lettori…

[5] M. Morganti, *La rabbia delle donne. Come trasformare un fuoco distruttivo in energia vitale*, FrancoAngeli, Milano, 2006, alla sesta ristampa; M. Morganti, S. E. Di Vaio, *Se il tuo "lui" è sposato. Istruzioni per l'uso*, FrancoAngeli, Milano, 2007, alla quinta ristampa; M. Morganti, *Figlie di padri scomodi. Comprendere il proprio legame con il padre per vivere amori felici*, FrancoAngeli, Milano, 2009, alla quinta ristampa; M. Morganti, *E tu che uomo sei? Viaggio attraverso gli archetipi della psicologia maschile*, FrancoAngeli, Milano, 2012.

Che cosa sono i mandala?

La parola mandala è un termine sanscrito e significa letteralmente "cerchio": il cerchio che rappresenta l'unità, la completezza e la totalità che si trova in natura (il sole, la luna, la terra ecc.) e in molti simboli religiosi di diverse culture.

Il mandala, come lo conosciamo noi, è proprio della cultura tibetana come forma d'arte sacra e strumento di contemplazione e di preghiera: è un disegno geometrico, fortemente simmetrico, organizzato intorno a un centro in cui sono presenti simboli sui quali si basa il processo di visualizzazione[1]. È un cerchio che delimita uno spazio fisico, rappresentativo di uno spazio mentale: significa "centro o contenuto interiore", circondato da un elemento che lo racchiude.

Utilizza un linguaggio simbolico dove ogni segno e ogni colore, ma anche ogni posizione, ogni dettaglio è il prodotto di secoli d'esperienza meditativa.

Nel buddhismo tibetano si presenta in due modalità principali:

[1] Tecnica di meditazione con cui si raffigura mentalmente una particolare qualità illuminata nell'aspetto di una determinata divinità di meditazione.

- una raffigurazione grafica bidimensionale: le più numerose sono i *tangka*, dipinti su tela circondati da broccati, arrotolabili per essere trasportati, oppure i famosi *mandala di sabbia*, espressamente creati per determinate cerimonie. Per particolari iniziazioni vengono costruiti anche mandala tridimensionali; le dimensioni possono essere grandi abbastanza da poterli circoambulare oppure in miniatura;
- il prodotto di una visualizzazione personale: in alcune iniziazioni si ricorre a un mandala non fisicamente esistente, ma semplicemente visualizzato, nel quale le divinità[2] sono il risultato della trasformazione meditativa delle parti del corpo di chi medita.

> I mandala non erano per me degli sconosciuti: li conoscevo avendo approfondito la conoscenza del buddhismo tibetano e ne apprezzavo la bellezza estetica, così come mostrata sulle tangka magistralmente dipinte. Ne coglievo inoltre la valenza simbolica di ogni rappresentazione su tela, capendone i significati che gli autori avevano voluto dare loro.
>
> Anni fa venni a conoscenza che essi venivano utilizzati nel corso di laboratori di psicologia, organizzati e condotti dalla dott.ssa Monica Morganti, come mezzi di espressione e coagulazione di emozioni, stati d'animo, sensazioni, tutte interiori, a confronto con l'esteriorizzazione del disegnarli.
>
> Ne rimasi molto colpito poiché avevo negli occhi le tangka e nella mente quanto avevo letto su un apposito manuale, scritto da un tibetano, sulla realizzazione di mandala, con complicate procedure pittoriche.
>
> Partecipai a un corso di otto week-end nel 2009 e quanto ne uscì fuori mi lasciò meravigliato: sia usando basi di mandala già disegnate oppure partendo dal foglio bianco, ogni volta entravo in un percorso a spirale che portava sempre più vicino a concretizzare materialmente una visione, un'emozione, la sensazione interiore di uno stato d'animo.
>
> Ogni mandala fatto trovava la sua nota vibrazionale con la mia interiorità e il tirare fuori da me vuoi la Prospettiva mia futura, sia la mia Paura, la mia Libertà, titoli di alcuni dei mandala prodotti in quei giorni, e poterli osservare, mi diede allora, ma poi ogni volta, tutte le volte

[2] Divinità personale archetipica che impersonifica particolari aspetti dell'illuminazione, quali la compassione universale e la saggezza, e che è utilizzata come punto focale di concentrazione e d'identificazione durante la pratica.

successive per tutti i successivi mandala, un modo di auto osservazione.
Se simbolicamente lo Specchio svolge la medesima funzione, questa metodologia, dal disegno alla scelta dei colori, permette un avvicinamento laterale al tema in oggetto, con un inconsapevole scioglimento delle resistenze e tensioni interne, dovute al sistema di autoprotezione intellettuale.
Giungiamo così a osservare quanto sapevamo ma che non volevamo mettere davanti ai nostri occhi.
Se quotidianamente ci occupiamo di pulire le scorie degli alimenti dai nostri denti, altrettanto frequentemente dovremmo pulire la nostra interiorità da tutte le tracce di tensioni, nervosismi, paure, rabbie, e la Mandalaterapia è una cura "dolce e delicata" per aiutarci a farlo **giocando** con carta e colori[3].

Il mandala di sabbia

Il mandala forse più conosciuto nel nostro Paese è quello di sabbia: nel 1988 il XIV Dalai Lama, leader spirituale del buddhismo tibetano, ne ha permesso la prima rappresentazione in Occidente aperta al pubblico: il **Kalachakra mandala**, costruito in sabbia dai Monaci Namgyal di Dharamsala, presso il Museo di Storia Naturale di New York.

Storicamente questi mandala venivano creati con grani di pietra colorata schiacciati che, a volte, comprendevano anche gemme preziose e semipreziose: i lapislazzuli venivano utilizzati per gli azzurri, i rubini per i rossi ecc.

Oggi, oltre alla sabbia colorata, si usa gesso tritato per il bianco, giallo ocra, arenaria rossa, carbone di legna e una miscela di carbone e gesso per il blu; mescolando rosso e nero si ottiene il marrone, con il bianco e il rosso si ha il rosa. Altri coloranti sono farina di granoturco, polline dei fiori o radici in polvere e corteccia.

Ogni mandala è caratterizzato da complicate e dettagliatissime figure di animali reali e fantastici, esseri umani e simboli tibetani ed è creato allo scopo di generare la compassione in chi lo vedrà,

[3] Ringrazio chi ha voluto regalarmi la sua testimonianza della Mandalaterapia condotta da me, per questo libro.

contribuendo così a porre fine alla sofferenza per tutti gli esseri; tutti coloro che sono coinvolti nel processo di creazione acquisiscono dei meriti spirituali: i monaci che ci lavorano, chi guarda e anche chi fornisce il luogo dove si svolge la cerimonia.

L'atto stesso di dipingere è una pratica meditativa e, per questo motivo, nel realizzare un mandala poco spazio è lasciato all'interpretazione personale dell'artista e ogni singolo elemento è collocato in uno schema preciso. Il mandala Kalachakra, per esempio, contiene 722 divinità rappresentate all'interno della complessa struttura geometrica.

Prima di iniziare la creazione i monaci recitano una serie di formule religiose, *mantra*, per invocare la divinità e "caricare" di energia compassionevole e liberatrice le sabbie colorate, poi disegnano le trame delle figure sulla superficie di lavoro e successivamente passano all'inserimento della sabbia con i Chak-purs, imbuti di metallo molto stretti con delle goffrature che vengono raschiate da un'asta di metallo per provocare delle vibrazioni sufficienti a far uscire i granelli di sabbia, partendo dal centro per poi allargarsi, man mano, verso l'esterno.

Per essere completato, un mandala di sabbia tradizionale richiede diverse settimane necessarie per definire nei minimi dettagli tutti gli intricati e dettagliatissimi disegni, ma anche per realizzarne uno di un metro ci vogliono almeno due giorni di lavoro.

In verità, nel buddhismo tibetano il mandala, essendo una forma di meditazione, può essere solo mentale: il dipinto di sabbia non è altro che una sua proiezione e, per questa ragione, dopo il suo completamento e la consacrazione, il disegno dovrà essere distrutto attraverso un apposito rito: la "dispersione del mandala".

Questa cerimonia finale vede i monaci cancellare il mandala di sabbia appena costruito, per ricordare allo spettatore l'impermanenza di tutte le cose. Così un'opera d'arte magnifica e unica si trasforma in un mucchietto di sabbia che viene portato in processione e disperso in un corso d'acqua, offerto come una benedizione per porre fine alla sofferenza di tutti gli esseri.

Il corteo è preceduto da un monaco che suona una conchiglia rituale mentre altri reggono vessilli per scacciare la negatività e rimuovere gli ostacoli alla vita compassionevole.

Tutto questo processo creativo diventa così una grande meta-

fora dell'impermanenza: tutte le cose in questo mondo, non importa quanto siano belle, quante ore abbiano richiesto per essere completate, saranno spazzate via in un istante… così come la vita stessa!

Il mandala nella psicologia junghiana

C. G. Jung racconta che a un certo punto della sua vita fu sommerso da un flusso incessante di fantasie, da una molteplicità di contenuti psichici e di immagini e che, per far fronte a questa tempesta di emozioni, annotò queste fantasie e le tradusse in immagini dando vita a un meraviglioso libro che suggerisco a tutti di leggere e di godere degli straordinari mandala contenuti[4].

Nel 1918-19 mi trovavo a Chateau d'Oex […] mi sentivo letteralmente sospeso. Temevo di perdere il controllo di me stesso e di divenire preda dell'inconscio e quale psichiatra sapevo fin troppo bene che cosa ciò volesse dire. Le tempeste si susseguivano.

Jung decise di lasciar accadere, di abbandonarsi, di mettersi a disposizione delle immagini interiori che l'inconscio gli forniva; dipinse senza sapere cosa fossero.

Là ogni mattina schizzavo in un taccuino un piccolo disegno circolare, un mandala, che sembrava corrispondere alla mia condizione intima di quel periodo. Con l'aiuto di questi disegni potevo giorno per giorno osservare le mie trasformazioni psichiche[5].

I mandala schizzati sul taccuino furono moltissimi e anche se non riusciva immediatamente a comprenderli, Jung capiva che svolgevano un'attività essenziale per il suo sviluppo interiore: erano rappresentazioni mutevoli dello stato di salute della sua totalità psichica, il Sé, ed egli li "custodiva come gemme preziose". Notò che l'oscurità interiore si dissipava e si stabiliva da sé una solidità interna.

[4] C. G. Jung, *Il Libro Rosso*, Bollati Boringhieri, Torino, 2010.

[5] C. G. Jung, *Il Libro Rosso*, cit., p. 223.