

Katarzyna Plucińska

Studia Doktoranckie – Uniwersytet Wrocławski Instytut Pedagogiki
Międzywydziałowe Studia Doktoranckie – Akademia Sztuk Pięknych
im. E. Gepperta we Wrocławiu
e-mail: kasia2000@box43.pl

Agnieszka D. Fok

Studium Doktoranckie – Instytut Historii Nauki PAN w Warszawie
HELICON Pracownia Psychoterapii i Psychoedukacji we Wrocławiu
e-mail: beocja@box43.pl

Mandala w sztuce i w terapii

STRESZCZENIE

W artykule krótko ukazana jest bogata historia symboliki koła w kulturze. Przedstawiono definicję mandali w perspektywie koncepcji C. G. Junga. Zaprezentowano także wybrane dzieła kilku współczesnych artystów związanych z filmem oraz sztukami wizualnymi, którzy wykorzystywali motyw koła w swojej twórczości. Na zakończenie opisane zostały mandale wykonane przez pacjentkę w procesie terapii oraz mandala stworzona przez uczestniczkę warsztatów pokonferencyjnych.

Słowa kluczowe: mandala, koło, symbol, terapia, sztuka, C. G. Jung.

Wstęp

Tematem tego artykułu jest mandala w sztuce i w terapii, jednak nie będzie on miał typowo akademickiego charakteru. Raczej będzie kontynuacją treści zawartych w poprzednich artykułach, takich jak: *Mandala w psychoterapii* z 2011 r., *Mandala w psychoterapii grupowej* z 2013 r. oraz *Mandala – aspekt kulturowy i psychoterapeutyczny* z 2015 r. Dlatego aktualnie nie będą pogłębione rozważania teoretyczne związane z mandalą w psychoterapii (to zostało uczynione we wcześniejszych artykułach¹). Tym razem uwaga zostanie skoncentrowana

¹ Tutaj odsyłam zainteresowanych do artykułów: K. Plucińska, *Mandala w psychoterapii* [w:] *Terapia w służbie sztuki. Sztuka w służbie terapii*, red. A. Kuczyńska, M. Czub, ATUT, Wrocław 2011, s. 197–204; K. Plucińska, *Mandala w psychoterapii grupowej* [w:] *Światy Równoległe. Sztuka narzędziem terapii i komunikacji*, red. G. Borowik, A. Kowal, Instytut Malarstwa i Edukacji Artystycznej, Wydział Sztuki, Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej, Stowarzyszenie Psychiatria i Sztuka, Kraków 2013, s. 137–141; A. D. Fok, K. Plucińska, *Mandala – aspekt kulturowy i psychoterapeutyczny*, „ALBO albo. Problemy Psychologii i Kultury”, nr 1, Wydawnictwo ENETEIA, Warszawa 2015, s. 129–145.

na przedstawieniu kolejnych przykładów użycia form mandali w sztuce. Na koniec pokazane zostaną wybrane ćwiczenia z zastosowaniem mandali w terapii.

Symbol koła w kulturze, religii i sztuce

Słowo „mandala” pochodzi z sanskrytu i oznacza po prostu koło. Jakkolwiek w *Krytycznym słowniku analizy Jungowskiej* A. Samuela, B. Shortera i F. Plauta znajdujemy definicję mandali jako magicznego koła, czyli figury geometrycznej, w której okrąg został wpisany w kwadrat lub koło w kwadrat, to mandalą może być każdy rysunek na planie okręgu².

Symbol koła ma cały szereg znaczeń i jest od czasów prehistorycznych ważnym elementem kultury i sztuki człowieka. Jak wiele było znaczeń tego symbolu, możemy się dowiedzieć między innymi, czytając *Słownik symboli* Władysława Kopalińskiego oraz *Leksykon symboli* Hansa Biedermanna. Koło może być emblematem Boga, bóstwa, doskonałego ruchu, nieskończoności, wieczności, absolutu, doskonałości, Nieba; jako linia bez początku i końca symbolizuje czas³. Koło albo koło z wpisanym okręgiem lub krzyżem jest symbolem Słońca, okrąg oznacza też cykle rozwoju wszechświata. Na Dalekim Wschodzie koło symbolizowało buddyzm, nauki Buddy, nieskończony cykl reinkarnacji⁴. W buddyzmie ciało ludzkie także uchodzi za mandalę, której środek wyznacza kręgosłup uosabiający świętą górę Meru, która łączy ze sobą wszystkie sfery bytu⁵.



Ryc. 1. Szamasz (źródło: S. Forty, *Znaczenie symboli*, tłum. W. Cichocki, KDC, Warszawa 2008, s. 34)

Koło było atrybutem bogów i bogiń, między innymi bogini Tyche (Fortuny), w tym przypadku oznaczało ono zmienność losu ludzkiego⁶. W starożytnym Egipcie kolisty symbol

² A. Samuels, B. Shorter, F. Plaut, *Krytyczny słownik analizy Jungowskiej*, tłum. W. Bobecki, L. Zielińska, Oficyna Wydawnicza UNUS, Wałbrzych 1994, s. 109.

³ W. Kopaliński, *Słownik symboli*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1990, s. 153.

⁴ H. Biedermann, *Leksykon symboli*, tłum. J. Rubinowicz, Wydawnictwo Muza, Warszawa 2001, s. 151–152.

⁵ E. Wittchen, *Mandala. Mapa buddyjskiego kosmosu*, „Sztuka.pl” 2010, nr 172–173, s. 21.

⁶ H. Biedermann, op. cit., s. 151–152.

uosabiał boga słońca Re. Boginie Hathor i Izyda przedstawiane były z krowimi rogami na głowie i tarczą słoneczną między nimi. Nakrycia głowy ozdobione dyskiem księżycy nosili bóg Chonsu (z dodatkowym półksiężycem na dole) oraz bogini Sachmet (zwieńczone wężem). Różnego rodzaju okrągłe symbole oznaczały też starożytne solarne bóstwa z innych zakątków świata – np. Aszura i Szamasza. Atrybutem babilońsko-asyryjskiej bogini Isztar była zamknięta w okręgu wieloramienna gwiazda⁷.

Krzyż wpisany w koło, pogański symbol słońca, oznaczał też najważniejszego boga Wikingów Odyna⁸. Krzyż taki stał się z czasem symbolem chrześcijańskim i zaczął wyobrażać władzę Chrystusa nad kręgiem świata, nosili go także etiopscy chrześcijanie. Ramiona krzyża wskazywały cztery strony świata, co miało uosabiać panowanie chrześcijaństwa nad całym światem. Etiopski krzyż ozdobiony był pięcioma kamieniami, które symbolizowały rany Jezusa⁹. Koło jest też atrybutem św. Katarzyny, którą na kole umęczono¹⁰. W tradycji chrześcijańskiej uskrzydłone koło symbolizowało anioła, a w sztuce średniowiecznej koło życia uosabiało niezmienną przynależność człowieka¹¹.

Koło wpisane w kwadrat, czyli rodzaj mandali, było także kabalistycznym symbolem iskry boskiego ognia kryjącego się w materii¹². Symbol mandali ma także związek z wyobrażeniem labiryntu. W psychoanalizie labirynt można uznać za niedokończoną mandalę, symbol długiej i trudnej drogi do celu¹³. Mandaliczny kształt miało też wiele symboli alchemicznych¹⁴.



Ryc. 2. Symbole alchemiczne: pierwiastki filozoficzne, planety, heksagram i krąg, Trithemii güldenes Kleingold, 1782

(źródło: H. Biedermann, *Leksykon symboli*, Muza, Warszawa 2001, s. 15)

⁷ S. Forty, *Znaczenie symboli*, tłum. W. Cichocki, Wydawnictwo KDC, Warszawa 2008, s. 19–36.

⁸ Ibidem, s. 104.

⁹ H. Owusu, *Symbole Afryki*, tłum. opracowanie zbiorowe, Wydawnictwo Kos, Katowice 2002, s. 269.

¹⁰ S. Forty, op. cit., s. 156.

¹¹ H. Biedermann, op. cit., s. 152–153.

¹² W. Kopalński, op. cit., s. 154.

¹³ H. Biedermann, op. cit., s. 185–186.

¹⁴ Ibidem, s. 15.

Z wyobrażeniem koła łączy się symbol cyrkla, który to przyrząd służy do kreślenia idealnych okręgów i w średniowieczu był znakiem porządku kosmicznego, siły twórczej, architektury, geografii i astronomii. W symbolice masońskiej cyrkiel występuje razem z węgielnicą – cyrkiel kreśli krąg wszechświata, a węgielnica tworzy kwadrat, co przedstawiać ma połączenie Nieba i Ziemi¹⁵.



Ryc. 3. W. Blake, *Urizen stwarzający świat*, British Museum, Londyn 1794
(źródło: https://pl.wikipedia.org/wiki/William_Blake, dostęp: 18.07.2016 r.)

Jak pisze Manfred Lurker, „w swoim niezróżnicowaniu, w swoim nierozczłonkowaniu koło jest jednym i wszystkim; tworzy jedność, a mimo to zawiera wszelkie możliwości rozwoju. Jest bramą świata, łonem życia”¹⁶. Analiza prehistorycznych i wczesnohistorycznych ornamentów wskazuje na to, że figura koła często była obrazem świata (*imago mundi*). Przy bliższym zbadaniu okazuje się, że wiele z tych ornamentów posiada czterocłonowy schemat. „Jest to ukierunkowanie z czterech stron świata, jakie znamy już z czterech rzek płynących w biblijnym raju (Rdz 2,10–14)”¹⁷. Człowiek, jako związany ze światem przyro-

¹⁵ H. Biedermann, op. cit., s. 57.

¹⁶ M. Lurker, *Przesłanie symboli w mitach, kulturach i religiach*, tłum. R. Wojnakowski, Wydawnictwo ZNAK, Kraków 1994, s. 153.

¹⁷ Ibidem, s. 154.

dy, poznał koło na dwa sposoby: poprzez orbitę i kształt ciał niebieskich – w tym aspekcie koło jest obrazem działającego w kosmosie prawa i jako takie leży „poza”. Drugi sposób to poznanie niejako poprzez siebie samego – gdy własne Ja staje się środkiem korespondującego z wszechświatem kręgu życia. Konsekwencją tego procesu jest zrozumienie cyklicznego charakteru wszelkiego rozwoju w świecie materii. A świat doświadczany jest przez człowieka jako coś, co go otacza – czyli okrągły horyzont jest obrazem świata. Lurker wskazuje także, że obraz koła jako prototyp ziemi, będący punktem początkowym i końcowym wszystkiego, co ziemskie, wydaje się być ściśle związane z metaforą wyspy. Powołuje się tutaj na staroegipskie podanie, według którego na początku świata z praoceanu Nun wynurzył się przypominający okrągłą wyspę wysoki pagórek. Ideę tę przywłaszczył sobie w późniejszym czasie kult Ozyrysa¹⁸.



Ryc. 4. Buddyjska thanka

(źródło: <https://taramandalapoland.wordpress.com/lama-tsultrim-allione/linia/>, dostęp: 22.07.2016 r.)

O mandali jako *imago mundi* pisał także Mircea Eliade¹⁹. Wskazywał on jednak także na przybieraną przez nią funkcję symbolicznego panteonu, w którym znajdują miejsce rozmaite

¹⁸ Ibidem, s. 152, 157.

¹⁹ M. Eliade, *Obrazy i symbole. Szkice o symbolizmie magiczno-religijnym*, tłum. M. i P. Rodakowie, Wydawnictwo KR, Warszawa 1998, s. 60.

bóstwa tantryczne. Podobnie Edyta Wittchen²⁰ zauważyła, że całe sekwencje mandali malowane są na ścianach świątyń buddyjskich, spełniając rolę stopni w inicjacyjnych ceremoniach. Inicjowany przez mistrza uczeń prowadzony jest przez kolejne mandale, które reprezentują coraz wyższe poziomy na drodze do oświecenia. Dodatkowo przewodnictwo mistrza zabezpiecza ucznia przed ignorancją i brakiem wiary – mandala w tej sytuacji spełnia więc swoistą funkcję dydaktyczną w procesie zdobywania wiedzy. Mandale przedstawiają strukturę Wszechświata, a wizerunki bóstw ulegają powolnej i ledwie zauważalnej zmianie (co wymaga wyjątkowej, wręcz medytacyjnej uważności ucznia), ułatwiając adeptowi percepcję wiedzy, a mistrzowi jej przekaz. Jak wskazuje Eliade „ów rytuał wnikania w mandale można uznać za odpowiednik dobrze znanego obrzędu obchodzenia świątyni dookoła (pradakszina) czy powolnego wspina-
 nia się z jednego tarasu na drugi, by dotrzeć do „czystych sfer” górnej części świątyni. Wprowadzenie neofity do mandali utożsamiać można również z inicjacją przez wejście do labiryntu; niektóre mandale samym swym kształtem przypominają labirynt”²¹.



Ryc. 5. Mandala boga Wisznu

(źródło: <https://en.wikipedia.org/wiki/Mandala>, dostęp: 22.07.2016 r.)

Wiele mandali, a także charakterystycznych dla tybetańskiej sztuki thanek powstało w trakcie medytacji lub też było artystycznym wyrazem duchowych przeżyć. Działo się to zgodnie z duchem buddyzmu – by formy te mogły służyć innym adeptom na drodze dharmy i pomagać

²⁰ E. Wittchen, op. cit., s. 22.

²¹ M. Eliade, op. cit., s. 60.

im w duchowej praktyce. Namalowane mandale miały pomóc zbudować mandalę w umyśle i służyły do zgłębiania świętych tekstów²². (Praktyki te zresztą stosowane są po dzień dzisiejszy wśród buddystów, nie tylko tybetańskich, a także joginów i wielu innych).

Niektóre szkoły tantryczne wyrzekły się zewnętrznych mandali, pozostawiając dla swojej praktyki tylko te uwewnętrznione. Eliade dzieli uwewnętrznione mandale na dwa rodzaje. Pierwszy jest konstrukcją czysto umysłową, odgrywającą rolę „osnowy” w procesie medytacji. Tutaj jogin wnika do wnętrza mandali, by urzeczywistnić akt koncentracji – jest to swoisty akt „obrony” przed pokusami i niemożnością skupienia uwagi. Mandala ma tutaj funkcję ochronną przed rozproszeniem i roztargnieniem. Drugi rodzaj uwewnętrznionej mandali związany jest z przenikaniem do wnętrza własnego „ciała mistycznego” przy użyciu technik jogicznych, czyli chodzi w nim o odkrycie mandali we własnym ciele. Według Eliade świadczy to o pragnieniu identyfikacji własnej mistycznej fizjologii z jakimś mikrokosmosem. „Ożywianie kolejnych ćakr – tych «kół» (okręgów), które uważane są zarazem za punkty przecięcia życia kosmicznego i umysłowego – uznawane jest za odpowiednik inicjacyjnego wejścia do mandali. Przebudzenie Kundalini równoznaczne jest z przeskokiem na nowy poziom ontologiczny, to znaczy z zupełnym i świadomym urzeczywistnieniem symbolizmu «Środka». [...] Każda istota ludzka dąży, choćby nieświadomie, do odnalezienia Środka, w tym także i swego własnego Środka, dającego jej udział w pełni rzeczywistości, w «sacrum». To głęboko zakorzenione w człowieku pragnienie, by znajdować się w sercu rzeczywistości, w Środku Świata, tam, gdzie możliwe staje się nawiązanie łączności z Niebem”²³.

Jak widać powyżej, wielu współczesnych (głównie XX-wiecznych) badaczy zajmowało się tematyką koła czy mandali. Jednak nie można zajmować się mandalą bez uwzględnienia postaci Carla Gustawa Junga, który przeniósł to pojęcie na grunt psychoterapii, budując swoisty pomost pomiędzy kulturą Wschodu i Zachodu (choć oczywiście znane są także mandale w kulturze europejskiej, także prehistorycznej). Jung nie tylko wprowadził mandalę do współczesnej psychoterapii, nie tylko stosował technikę pracy z mandalą ze swoimi pacjentami, ale używał jej także w procesie swojego rozwoju. W wydanej niedawno *The Red Book* autorstwa C. G. Junga można zobaczyć wiele pięknych mandali, stanowiących wizualny zapis jego wewnętrznych doświadczeń, przemyśleń i wizji²⁴.

Jak wskazywał C. G. Jung, mandala – jako obraz kwaternaryczny (kwadratowy lub okrągły i symetryczny) – ukazuje ideę pełni. „Czwórca jest jednym z najbardziej rozpowszechnionych archetypów, który również okazał się jednym z najbardziej pożytecznych schematów reprezentujących uporządkowanie funkcji, wedle którego orientuje się umysł świadomy”²⁵. I dalej: „koło jako symbol pełni i istoty doskonałej jest rozpowszechnioną formą wyrazu dla nieba, Słońca i Boga; wyraża ono również praobraz człowieka i duszy”²⁶.

„Z motywu koła i czwórca wywodzi się symbol geometrycznie uformowanego kryształu i tym samym cudownego kamienia. Stąd proces analogii prowadzi do zamku, miasta, kościoła, domu, pokoju i naczynia. Dalszym wariantem jest koło”²⁷.

²² E. Wittchen, op. cit., s. 20–21.

²³ M. Eliade, op. cit., s. 61.

²⁴ <http://www.jungpoland.org/pl/czerwona-ksiega.html>, dostęp: 19.07.2016 r.

²⁵ D. Sharp, *Leksykon pojęć i idei C. G. Junga*, tłum. J. Prokopiuk, Wydawnictwo Wrocławskie, Wrocław 1998, s. 47.

²⁶ *The psychology of Transference*, CW 16, par. 405, cyt. za: D. Sharp, op. cit., s. 47.

²⁷ D. Sharp, op. cit., s. 47.



Ryc. 6. Mandala Carla Gustava Junga

(źródło: <https://pl.pinterest.com/pin/480126010248579313/>, dostęp: 17.05.2016 r.)

Wydaje się, że proces szukania podobnych analogii doprowadził Seweryna Kuśmierczyka do sięgnięcia po symbolikę mandali, by opisać strukturę *Wesela* Wyspiańskiego w ekranizacji Andrzeja Wajdy. Według Kuśmierczyka układ przestrzeni, w której rozgrywa się akcja filmu, spełnia formalne kryterium symboliki mandali, czyli okręgu z wpisanym wewnątrz kwadratem. Przy czym mandala w tym przypadku nie stanowi symbolu osiągniętej pełni, a raczej jest autoportretem człowieka, który szuka wewnętrznej jedności, „ideogramem treści świadomych i nieświadomych, symbolem poszukiwania ładu w sytuacji kryzysu, wewnętrznego zagubienia i dezorientacji”²⁸. Kuśmierczyk wskazuje, że w przypadku dzieła filmowego tak rozumiana mandala staje się wizualizacją aktualnego stanu psychicznego filmowych bohaterów. Jest także pasażem treści z obszarów nieświadomych w świadomy oraz zapisem procesu pojednania przeciwieństw i poszukiwania nowej orientacji. Dzieje się tak na skutek przeniesienia w wymiar dzieła filmowego procesu ilustrowania psychiki przez zjawiska. Proces ten jest charakterystyczny dla twórczości Stanisława Wyspiańskiego i według Kuśmierczyka tworzy w „całościowym obrazie dziejących się wydarzeń mandalę narodowego dramatu”²⁹.

Kolejną interpretacją dzieła filmowego w duchu archetypowym jest zwrócenie uwagi autora na „mandaliczną” symbolikę barw³⁰. Kuśmierczyk odwołuje się tutaj do poglądu Zbigniewa

²⁸ E. Kuśmierczyk, *Symbolika przestrzeni zamkniętej. „Wesele” Andrzeja Wajdy jako mandala*, Zdział Antropologii Kultury, Filmu i Sztuki Audiowizualnej, Instytut Sztuki PAN, „Kwartalnik Filmowy” 2012, Rok XXXIV, Nr 79 (139), s. 9.

²⁹ Ibidem, s. 10.

³⁰ Ibidem, s. 19.

Libery³¹, według którego mity, bajki i zagadki, które występują w kulturze słowiańskiej, pozwalają na odczytanie obecnej w światopoglądzie ludowym hierarchii barw i przypisanie ich do procesu powstawania świata, rodzenia się życia i kultury. W myśl tej koncepcji kolor biały reprezentuje Boga, a kolor siny przedstawia chaos. Barwa żółta uosabia kamień, z którego stworzone zostało niebo, księżyc oraz słońce. Czerwień zaś jest barwą ognia. Barwy te, według Kuśmierczyka, pojawiają się w filmie Wajdy w porządku odwróconym, który jest charakterystyczny dla procesu inicjacyjnego: przejścia przez śmierć do ponownych narodzin.

W dziedzinie sztuk wizualnych interesującym współczesnym artystą, który odwołuje się do bogatej symboliki mandali, wydaje się być Japończyk Toshikatsu Endo, wykorzystujący żywioły – ogień, wodę do kształtowania swoich monumentalnych rzeźb. Koło jest dla niego emblematem połączenia przeciwieństw, wiecznej równowagi, związkami mikro- i makrokosmosu. Prace artysty zdają się mieć charakter rytualny, niektóre z nich nasuwają skojarzenia z płonącymi stosami ofiarnymi bądź pogrzebowymi. Dzieła te stają się integralnym elementem otoczenia, czy to umieszczone w przestrzeni miejskiej, czy też w otoczeniu przyrody³². Endo, używając łatwopalnych substancji, kształtuje wielkie kręgi z ognia, układa mandale z drewna, bydłecych kości lub kamieni, które później także podpala.

Ogień i ziemia „współistnieją obok siebie, ogień nie spala ziemi, choć płonie. Krąg wskazuje na niezniszczalność życia, którego nosicielem jest ziemia. [...] Momenty zniszczenia i narodzin nie zostają wydzielone jako osobne, ale są zawarte w idei koła. Jednak koło jest dla artysty przede wszystkim znakiem więzi społecznej, sytuacji, gdzie ludzie łączą się we wspólnotę”³³. Dlatego też kamienny krąg miał uosabiać przytulonych do siebie ludzi, zaś jego podpalenie miało symbolizować ceremonię pogrzebową. „Według artysty człowiek jest jedyną z istot, która odnosi się do zjawiska śmierci przez społecznie zorganizowane ceremonie pogrzebowe, on też jest zdolny doszukać się związku między śmiercią a narodzinami. Proces płonięcia, jak i hartowania kamienia czy drewnianych form jest utrzymaniem sytuacji pogrzebu w jego trwaniu”³⁴.



Ryc. 7. Toshikatsu Endo *Fontanna*, 1991 (źródło: <http://www.palazzobembo.org/index.php?page=66&lang=en&item=36&n=0>, dostęp: 31.01.2017 r.)

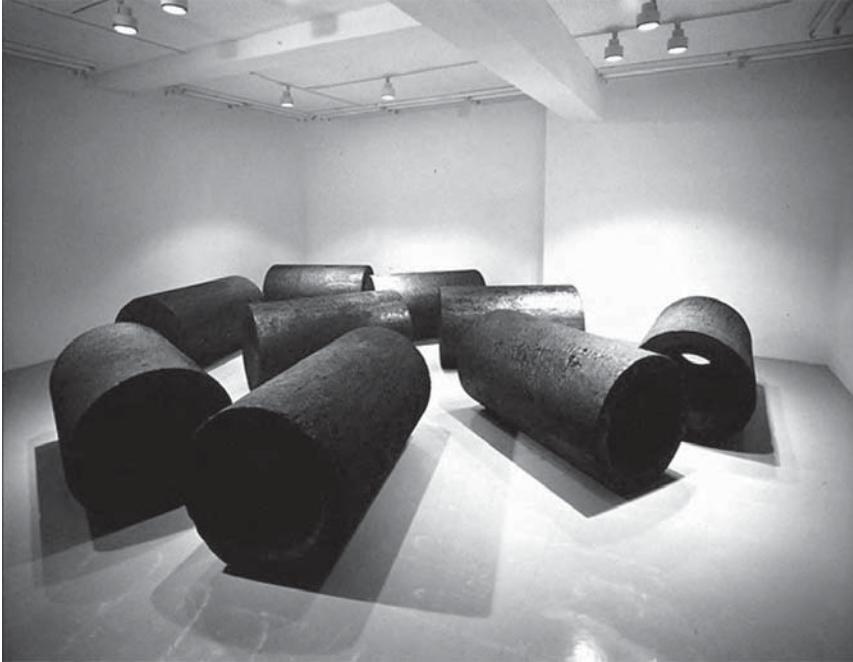
³¹ Libera Z., *Semiotyka barw w polskiej kulturze ludowej i w innych kulturach słowiańskich*, „Etnografia polska” 1987, z. 1, s. 121–122, cyt. za: E. Kuśmierczyk E., op. cit., s. 19.

³² *Estetyka czterech żywiołów. Ziemia. Woda. Ogień. Powietrze*, red. K. Wilkoszewska, Wydawnictwo Universitas, Kraków 2002, s. 154–155.

³³ *Ibidem*, s. 155.

³⁴ *Ibidem*, s. 155.

Ciekawym przykładem jego prac jest instalacja *Fontanna*, składająca się z dziewięciu drewnianych, wydrążonych walców, które zostały ustawione w plenerze w wielkim okręgu a następnie podpalone (ryc. 7). Po zakończeniu tego procesu zwęglone, popękane, ale wciąż utrzymujące dawny kształt drewno zostało przeniesione do przestrzeni wystawienniczej (ryc. 8).



Ryc. 8. Toshikatsu Endo *Fontanna*, 1989

(źródło: <http://toshikatsuendo.com/w1989.htm>, dostęp: 21.07.2016 r.)

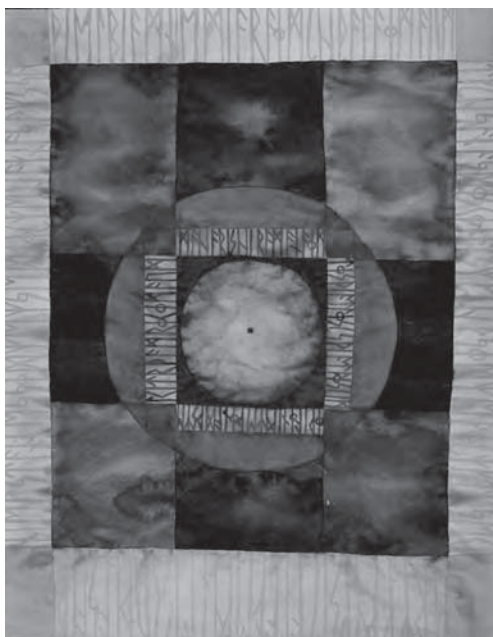
Inną artystką, dla której filozofia Wschodu – z całą jej estetyką i symboliką – okazała się natchnieniem w pracy twórczej, jest Urszula Broll. Inspiruje się ona także filozofią Carla Gustava Junga. Można by ją chyba nazwać przedstawicielką nurtu sakralnego w sztuce, choć niezwiązanego z żadną konkretną religią³⁵. Jej subtelne, abstrakcyjne obrazy nasuwają skojarzenia z bogactwem orientalnych tkanin. Artystka swoje prace, pełne znaków i symboli, nawiązujące do nauk buddyzmu, tytułowała często Mandalami³⁶.

Z podobnych źródeł natchnienia korzystał niejednokrotnie także Andrzej Strumiłło, który przez wiele lat odwiedzał różne kraje Azji – Indie, Nepal, Japonię, Mongolię i Chiny, tworząc przy okazji swoją kolekcję dzieł sztuki orientalnej. Elementy sztuki wschodu wydają się być nierozłącznym składnikiem wielu jego dzieł³⁷.

³⁵ A. Urbanowicz, *Akumulatory dobroczynnej energii*, „Format” 2000, nr 33/34, s. 27.

³⁶ U. Broll, A. Urbanowicz, *Niebezpieczne związki. Katalog do wystawy Urszula Broll – Andrzej Urbanowicz*, Instytut Kultury Katowice – Miasto Ogrodów, Katowice 2015, s. 77.

³⁷ A. Strumiłło, *Summa*, Stowarzyszenie Inicjatyw Społeczno-Kulturalnych Nad Czarną Hańczę, Suwałki 2011, s. 303.

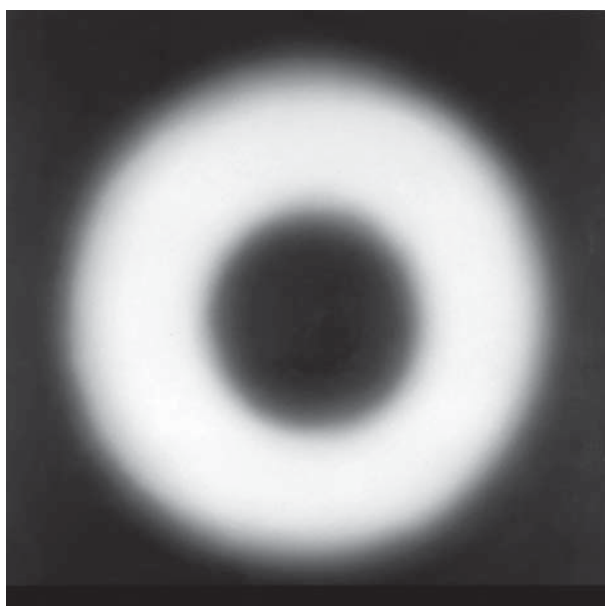


Ryc. 9. Urszula Broll, 1967, akwarela, tempera, papier, 62×49 cm (źródło: <http://e-karkonosze.eu/anonse/malarstwo-urszuli-broll-w-jeleniogorskiej-bwa/>, dostęp: 18.07.2016 r.)



Ryc. 10. Andrzej Strumiłło, 1990, olej (źródło: A. Strumiłło, op. cit., s. 93)

Interesującymi przykładami malarstwa na planie koła mogą być także dzieła Wojciecha Fangora, powstałe w latach 60-tych i 70-tych XX w. Obrazy te sprawiają wrażenie, jakoby były eksperymentem bardziej formalnym i zgodnie z duchem op-artu starają się raczej angażować zmysł wzroku widza niż jego odczucia i emocje. Dzieła te mają oddziaływać formą i kolorem. „Koła artysty były nieustannym, wielostronnym eksperymentem. Sprawdzał w nich wciąż w nowy sposób efekty działania jaskrawości czy stonowanych kolorów w ich zestawieniach, nasycenia i stopnia jasności barwy, wielkości kręgów, większej i mniejszej szerokości jej pasm oraz ich zagęszczenia lub ascetycznej oszczędności i dyskrecji wyrazu. Stosował też artysta w swoich obrazach wszelkie, znane z teorii barw kontrasty, zwłaszcza zaś kontrasty kolorów występujących i wstępujących, a także zjawiska powidoków”³⁸. Fangor zdradza też źródła swojej inspiracji – fascynację kosmosem i astronomią. Chciał powtórzyć w malarstwie pulsowanie ciał niebieskich oraz uzyskać efekt ruchu soczewki teleskopu, który to ruch zamazywał kontury obserwowanych obiektów i zmieniał ich kształty³⁹.



Ryc. 11. Wojciech Fangor, *SM 34*, 1974, fot. Muzeum Narodowe w Krakowie
(źródło: <http://culture.pl/pl/tworca/wojciech-fangor>, dostęp: 20.07.2016 r.)

Po formę mandali często sięga w swojej twórczości wrocławska artystka Moni Worsztynowicz, zarówno w ilustracjach przedstawiających czakry, jak i w malarstwie. Jak sama pisze o sobie na stronie internetowej, poszukuje pierwotnej kobiecości, swojej tożsamości jako kobiety i zapomnianego oblicza Wielkiej Bogini⁴⁰.

³⁸ E. Gorządek, *Wojciech Fangor*, Centrum Sztuki Współczesnej Zamek Ujazdowski, 2004, <http://culture.pl/pl/tworca/wojciech-fangor>, dostęp: 20.07.2016 r.

³⁹ M. Królikowska, *Wojciech Fangor – patrząc na obraz przez teleskop*, 2016, <http://niezlasztuka.net/o-sztuce/wojciech-fangor-patrzac-obraz-przez-teleskop/>, dostęp: 20.07.2016 r.

⁴⁰ <http://www.moniworsztynowicz.pl/#/paintings/gallery/woman-search-soul>, dostęp: 20.07.2016 r.



Ryc. 12. Moni Worsztynowicz, praca z cyklu *Kobieta w poszukiwaniu duszy* (źródło: <http://www.moniworsztynowicz.pl/#/paintings/gallery/woman-search-soul>, dostęp: 21.07.2016 r.)

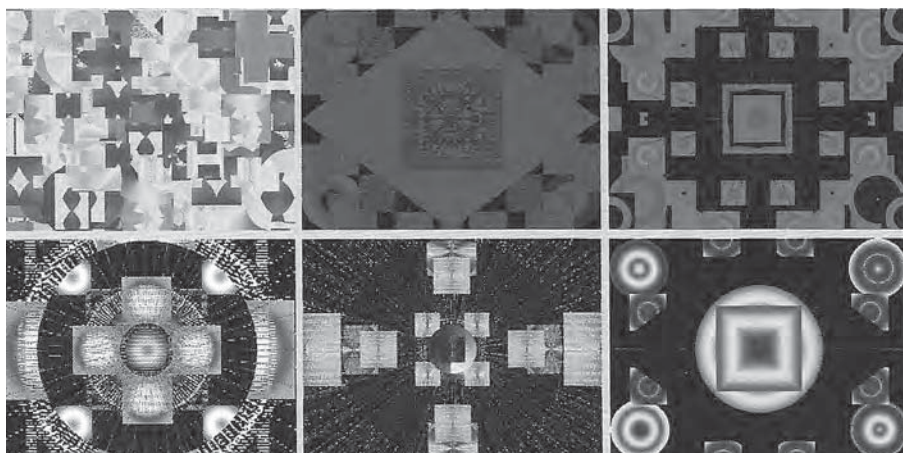
Godnymi uwagi przykładami mandali w sztuce współczesnej mogą być także generatywne grafiki Briana Eno. Sztuka generatywna to stosunkowo młoda dziedzina sztuki. Oznacza ona każdą praktykę artystyczną, „w której obrębie artysta tworzy system opisany np. za pomocą języka naturalnego, programu komputerowego lub projektu maszyny, który posiada całkowitą lub częściową autonomię wpływającą na ostateczny kształt dzieła”⁴¹. Artysta, tworząc swoje obiekty, może rzucać kostką, wspomagać się randomizacją, analizą statystyczną (jak Ryszard Winiarski) lub stosować programy komputerowe⁴². Zdając się np. na maszyny, artysta nie kontroluje do końca procesu powstawania dzieła. Sztuka generatywna bardziej jest skupiona na procesie powstawania samej kompozycji niż na efekcie końcowym tych działań, do pewnego stopnia niezależnym od kontroli artysty. Prace Eno powstały z użyciem programu *Blisses*, który początkowo zaprojektowany został do tworzenia wygaszaczy ekranu i który dawał duże możliwości określania parametrów odpowiadających za przekształcanie form i kolorów powstających na ekranie⁴³. Mimo że te abstrakcyjne grafiki są przede wszystkim grą geometrycznych kształtów i „nie są figuratywne, nie przedstawiają symboli, nie interpretują życia ani przedmiotu, nie wyrażają subiektywności artysty”⁴⁴, to niektóre z tych dzieł nasuwają nieodparte skojarzenia z tradycyjnymi tybetańskimi mandalami, będącymi wizualną pomocą w medytacji. Podkreślają to też tytuły tych prac – np. *Buddha Nature* lub *Tibetan01*. Grafiki były uzupełnieniem innego – muzycznego – projektu Briana Eno, który jest przede wszystkim muzykiem – *Generative Music 1*, w którym materia dźwiękowa także powstawała przy użyciu programu komputerowego.

⁴¹ [http://PhilipGalanter\[w:\]www.fpiec.pl/post/2015/07/02/sztukageneratywna](http://PhilipGalanter[w:]www.fpiec.pl/post/2015/07/02/sztukageneratywna), dostęp: 20.07.2016 r.

⁴² <http://www.fpiec.pl/post/2015/07/02/sztukageneratywna>, dostęp: 20.07.2016 r.

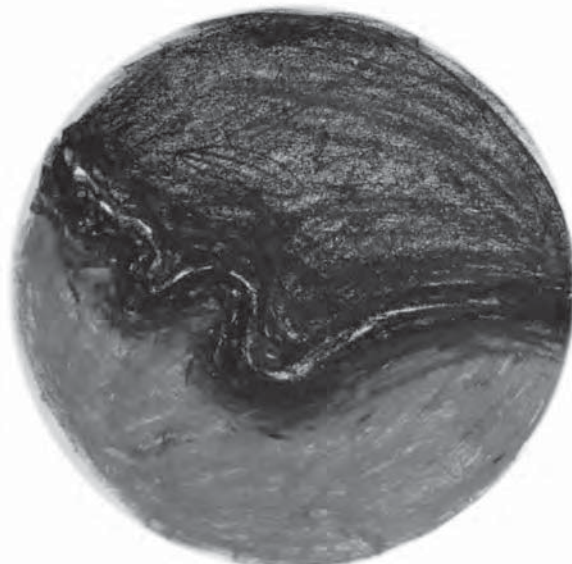
⁴³ M. Rajkowski, *Grafika generatywna Briana*, „Format. Pismo Artystyczne” 2006, nr 49, s. 18–19.

⁴⁴ *Ibidem*, s. 19.



Ryc. 13. Brian Eno Grafika generatywna (fragment) (źródło: M. Rajkowski, *Grafika generatywna Briana*, „Format. Pismo Artystyczne” 2006, nr 49(1), s. 21)

W twórczości własnej jednej z autorek artykułu – Katarzyny Plucińskiej, motyw mandali pojawia się czasami spontanicznie, np. w glinianych kaflach. Zajmuje się ona ceramiką, toczy często swoje formy na kole garncarskim. Można uznać, że właściwie każda z tych form może być traktowana jako przestrzenna mandala, a toczenie na kole garncarskim może być formą medytacji. Artystce zdarza się też pracować nad swoim rozwojem, malując mandale. Pomaga jej to w wyrażeniu emocji związanych z daną sytuacją. Poprzez aktywność twórczą łatwiej jest uporządkować myśli – uwolniona od nadmiaru emocji może spokojniej zająć się trudną dla siebie sprawą.



Ryc. 14. Katarzyna Plucińska, *Mandala*, pastele woskowe (fot. Katarzyna Plucińska)

Mandala w psychoterapii

Zanim przejdziemy do prezentacji ćwiczeń wykorzystujących motyw mandali, chcemy wyraźnie podkreślić, że należy odróżnić mandale powstające w procesie psychoterapii od tradycyjnych mandali rytualnych. Według C. G. Junga „podczas gdy rytualne mandale zawsze przedstawiają określony styl i pewną ilość charakterystycznych motywów w swojej treści, to indywidualne mandale korzystają z nieograniczonej ilości motywów i symbolicznych aluzji, z których łatwo domyślić się, że chcą wyrazić albo całkowitość wewnętrznego i zewnętrznego doświadczenia świata przez człowieka, albo swój zasadniczy punkt odniesienia”⁴⁵.

W części dotyczącej psychoterapeutycznego aspektu wykorzystania mandali przedstawione zostanie ćwiczenie, które jest swoistym tryptykiem. W zamierzeniu początkowym miała powstać w ten sposób tylko jedna mandala, jednak rozwój wydarzeń – malowanie i opis doprowadziły do powstania dwóch kolejnych rysunków (a właściwie malowanych obrazów) na planie koła. W pracy arteterapeutycznej ważne jest podążanie za procesem pacjenta, otwartość na to, co się przydarza, a przede wszystkim na to, co może pacjentowi pomóc się rozwinąć (przezwyćżyć problem, czyli go zintegrować), a czasem też go ochronić. Albowiem „nasze zadanie polega nie na niszczeniu, lecz raczej na hołubieniu i pielęgnowaniu tego, co chce wzrastać, dopóty, dopóki w końcu nie przejmie ono pisanej sobie w Całkowitości duszy roli”⁴⁶.

Rysunek powstały w procesie arteterapeutycznym, pozwala psychoterapeucie ocenić stan psychiczny pacjenta i jego poziom świadomości na temat przeżywanego (zgłaszanego w terapii) problemu. Z kolei samemu pacjentowi ułatwia wyrażanie nieuświadomionych treści, daje większy wgląd w swoją sytuację, a przede wszystkim pozwala wyrazić emocje. Ćwiczenie zostało przeprowadzone z pacjentką Pracowni Psychoterapii i Psychoedukacji HELICON Agnieszki Fok we Wrocławiu w dniu 13 kwietnia 2016 r.

Pacjentka X. to 22-letnia kobieta, studentka. Zaproponowane przez Agnieszkę Fok i Katarzynę Plucińską ćwiczenie polegało na namalowaniu przez pacjentkę mandali, która ukazywać miała jej konflikt z mężczyzną, aktualnym partnerem.

W centrum rysunku (ryc. 15) znajdują się wyobrażenia postaci pacjentki (po prawej) i jej partnera (po lewej), obrysowane niebieskim konturem, splecione ze sobą nogami. Problemy w ich związku pojawiają się właśnie wtedy, gdy są razem. Wypełniają ich emocje – symbolizuje je kolor czerwony wewnątrz namalowanych sylwetek, który według X. wyraża namiętność. Postać mężczyzny jest całkowicie wypełniona tym kolorem. W lewej części rysunku znajduje się czerwone serce uosabiające namiętność jej partnera, ale X. nie wiedziała, dlaczego to serce nie ma połączenia z jego sylwetką, zdziwiło ją to w trakcie pracy nad rysunkiem. Postaci obojga obrysowane są niebieską kreską, kolor został wybrany spontanicznie, nasuwał autorce skojarzenia z figurką przedstawiającą dwie splecione postacie. Figurka była własnością jej matki. Niebieski symbolizuje na tym rysunku rodziców i wzorce wyniesione z domu. Nad głowami namalowanych sylwetek unosi się czarna chmura, trochę tej czerni jest także w ich sercach. Czerni uosabia coś mrocznego, co pojawia się, gdy są razem. Rzeczywistość,

⁴⁵ C. G. Jung, *Mandala. Symbolika człowieka doskonałego*, tłum. M. Starski, Wydawnictwo Brama, Poznań 1993, s. 3.

⁴⁶ C. G. Jung, *Zasadnicze problemy psychoterapii*, tłum. R. Reszke, Wydawnictwo KR, Warszawa 1994, s. 115.



Ryc. 15. Pacjentka X, *Mandala nr 1* (fot. Katarzyna Plucińska)

według słów X. staje się wtedy depresyjna, można się jej bać, to „coś pogrążającego”. Kolor czarny łączy się z czerwienią ich sylwetek, co dla X. oznacza, że to lęk napędza jej namiętność. Postać symbolizująca X. ma głowę z kolorze zielonym, odchodzi od niej równie zielony balonik w kształcie serca. Barwa zielona wskazuje według słów X. na inny rodzaj miłości, związany bardziej z przyjaźnią, rozumieniem siebie nawzajem, umiejętnością rozmawiania ze sobą. Zieleń oraz wartości, które ze sobą ten kolor niesie, związane są z innym mężczyzną (z jej przeszłości), relacją, w której nie ma miejsca na namiętność. W zielonym baloniku też jest kropla czerni, co dla X. oznacza, że i w tym innym związku znajdowała się odrobina czegoś mrocznego, co symbolizuje czarna chmura. Kolor pomarańczowy (kształty na dole rysunku) uosabia rzeczywistość, „która przemawia ich ustami”, dlatego na rysunku usta i oczy namalowanych postaci są w kolorze pomarańczowym.

X. w trakcie pracy nad mandalą zatraciła się, jak sama powiedziała, w malowaniu, skupiła się na tej czynności, nie rozpraszały jej żadne myśli, ale pojawiła się w niej złość na namalowaną przez nią czarną chmurę. Nie wiedziała, co można zrobić z tą złością. Zdała sobie sprawę, że czarna chmura nie jest niczym, co przychodzi z zewnątrz, sami generują ją wraz z partnerem. Po zakończeniu pracy i jej omówieniu z psychoterapeutą X. zdecydowała się namalować kolejną mandalę – rozwiązanie konfliktu z mężczyzną, z którym jest w związku.

Na tym rysunku (ryc. 16) X. namalowała siebie po prawej stronie, używając koloru żółtego. Kolor ten budzi w niej pozytywne skojarzenia. Swojego partnera umieściła po lewej stronie (czerwona sylwetka). Odniosła się do koloru czerwonego, mówiąc o swoim partnerze, że „poznała go jako czerwonego i namiętnego”. Między nimi umieściła żółto-czerwony znak równości. „Moja żółta osobowość i jego osobowość rozmawiają sobie, ale są oddzielone”, tak X. skomentowała to, że narysowała ich oddzielnie. Po prawej stronie swojej postaci X. namalowała kształty w kolorze zielonym, czerwonym, pomarańczową linię oraz niewielkie czarne plamy. Czarne są też jej oczy i usta. X. przyznaje, że lubi czarny w niewielkich

ilościach – na tej mandali, tak samo jak na poprzednim rysunku oznacza on pewną mroczność. Czerwony, tak jak i wcześniej, symbolizuje namiętność. Pomarańczowy to rzeczywistość, „która lawiruje między miłością a wartościami”. Zielony oznacza wymarzony rodzaj miłości – połączony z przyjaźnią i wzajemnym zrozumieniem. Nazwała ten kolor swoją drogą miłości, ale nie wiedziała, czy taki rodzaj uczucia ma rację bytu w jej przyszłości. W czasie pracy nad mandalą u X. pojawiło się uczucie niechęci do rysowania, związane z tym, że nie zna swojej przyszłości, więc nie może wiedzieć, jak będzie ona wyglądała i czy w ogóle wystąpi rozwiązanie jej konfliktu z partnerem. Po ukończeniu rysunku i omówieniu go z psychoterapeutą X. zdecydowała się kontynuować pracę nad mandalą.



Ryc. 16. Pacjentka X, *Mandala nr 2* (fot. Katarzyna Plucińska)

Na trzeciej, ostatniej już mandali (ryc. 17) X. namalowała siebie i nowego partnera. W centrum umieszczone są 2 postaci: żółta z prawej symbolizuje autorkę, zielona z lewej jej nowego partnera. Ma on na sobie różową pelerynkę oznaczającą, że jest „słodki i dziecinny”. Łączą ich dziecinne zachowania i wyglądy. X. też ma różowy kolor nad głową – uosabia to jej niewinność, bez troskę, skłonność do dziecinnej zabawy. X. zauważyła, że „ciągnie się za nią czerwony ogon” – kolor czerwony oznacza dla niej potrzebę namiętności w związku. Nad nimi świeci pomarańczowe słońce – to znów elementy rzeczywistości. Całość zamknięta jest niebieskim półkolem oznaczającym harmonię. Postaci X. i jej partnera nie są ze sobą splątane, stoją oddzielnie. Między nimi znajdują się czarne punkty oznaczające konflikt. X. lubi się czasem kłócić z tym mężczyzną, gdyż czerpie z tego poczucie bliskości. Kłótnia oznacza dla niej szczerość, dużą dawkę emocji, namiętność.

W czasie pracy nad mandalą X. odczuwała podniecenie, a także lęk, że ten model związku nie pasuje do rzeczywistości. Pojawił się uśmiech, dobre wspomnienia, pewność siebie, dobry humor. Podsumowując, ta konfrontacja ze swoim uczuciami i emocjami, a także pewne poszerzenie pola świadomości na temat modelu związków w jej życiu, pozwoliło pacjentce X. zrozumieć swój proces psychiczny oraz zaplanować zmiany, które mogą doprowadzić

do pozytywnych zmian w jej życiu. Omówienie pomogło zrozumieć istotę jej wewnętrznego konfliktu, otrzymała także od prowadzących cenne dla niej informacje zwrotne.



Ryc. 17. Pacjentka X, *Mandala nr 3* (fot. Katarzyna Plucińska)

Zaprezentowane ćwiczenie, w myśl definicji Wojciecha Karolaka, można by nazwać mandalą analityczną – „to taki rodzaj mandali, w którym istotną rolę odgrywa analiza tego, co powstaje, jak powstaje, kiedy powstaje i tego, co powstało”⁴⁷. W tym wypadku po zakończeniu procesu twórczego pacjentka werbalizowała swoje doznania przy pomocy pytań zadawanych przez arteterapeutę i psychoterapeutę. Analiza taka, jak wskazuje Karolak, może odbywać się w różny sposób i na wielu różnych poziomach. Nie zawsze powstałe treści są werbalizowane i opisywane – mogą pojawiać się w umyśle w luźny sposób.

Na zakończenie artykułu przedstawione zostanie ćwiczenie z warsztatów „Sztuka wizualna w pracy z dziećmi i młodzieżą”, przeprowadzonych przez jedną z autorek, Katarzynę Plucińską, będących częścią konferencji „Sztuka i terapia w pracy z dziećmi z zaburzeniami rozwojowymi”, która odbyła się 20 maja 2016 r. w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej im. Witelona w Legnicy.

Mandalę wykonały dwie osoby dorosłe. Ćwiczenie przeprowadzone było w parach i w milczeniu. Uczestniczki zostały poinformowane o tym, że mandala może być formą medytacji, dlatego wskazane jest zachowanie ciszy w trakcie pracy. Na kartce papieru każda uczestniczka narysowała okrąg. Okrąg został podzielony na dwie połowy. Każda z uczestniczek na jednej połowce starała się narysować swój najbardziej aktualny problem, drugą część mandali zostawiając pustą. Po wykonaniu rysunku, każda z nich została poproszona

⁴⁷ W. Karolak, *Arteterapie. Język wizualny w terapiach, twórczości i sztuce*, Difin, Warszawa 2014, s. 94.

o moment refleksji nad tym, co powstało. Następnie na polecenie prowadzącej uczestniczki wymieniły się mandalami. Teraz każda z nich miała przed sobą mandalę symbolizującą cudzy problem. W tej sytuacji prowadząca poprosiła o moment zastanowienia nad tym, co przyszło oraz o namalowanie rozwiązania problemu w drugiej połowie mandali. Po wykonaniu tego zadania mandala powróciła do pierwotnej właścicielki, która miała za zadanie przyrzeć się w milczeniu nowemu, zaproponowanemu przez kogoś innego, rozwiązaniu jej własnego problemu.

Przedstawiona zostanie jedna z wykonanych wtedy mandal wraz z opisem problemu.



Ryc. 18. *Mandala Mój aktualny problem* – praca w parach (fot. Katarzyna Plucińska)

W prawej części okręgu znajduje się symbol podzielonego serca, uosabiający najbardziej aktualny problem tej osoby, jakim były trudności w związku z samotnym wychowywaniem dwóch synów. Jeden syn sprawiał kłopoty wychowawcze, podczas gdy drugi był „do rany przyłóż”. Generalnie kobieta była już bardzo zmęczona tymi problemami. Rozwiązanie, które do niej przyszło – symbol serca – to połączenie i miłość (tak to zinterpretowała). I takie rozwiązanie bardzo spodobało się uczestniczce, poczuła, że jest ono dobre, a ona sama jest silną kobietą.

W przeprowadzonym ćwiczeniu widać, że czasem najprostsze rozwiązania są najlepsze. Szczególnie, do uzyskania takiego wglądu, nadaje się język symboli, które tylko pozornie wydają się być abstrakcyjne. W tym ćwiczeniu uczestniczki bazowały głównie na swojej intuicji i empatii. Symbole pojawiające się w trakcie tworzenia kontaktowały je z wewnętrznymi konfliktami, a rozmowa w parach pozwoliła im otrzymać informacje zwrotne i spojrzeć na swój problem z zupełnie innej strony. Proces twórczy wspierał ich kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań ich problemów życiowych.

Podsumowanie

Rysunku, a więc także i mandali wykorzystywanej dla celów psychoterapeutycznych, „nie można traktować jako zbioru znaków, symboli, które da się zinterpretować za pomocą ściśle określonych reguł, konkretnych kategorii analitycznych”⁴⁸. Tym bardziej że pojawienie się na rysunku pewnych elementów może być dla samego pacjenta zagadką, a nawet niespodzianką – podobnie jak próba werbalnej analizy powstałego rysunku. Jak zwraca uwagę W. Karolak, ważne jest, by „zdać sobie sprawę z tego, że osobiste wypowiedzi pacjenta zawierają tak świadome, jak i nieświadome treści i nieraz mogą być nie w pełni zrozumiałe dla samego pacjenta”⁴⁹. To, co wydaje się najważniejsze w wykorzystywaniu mandali w psychoterapii, jest tym, co przypisuje się samemu procesowi tworzenia koła, a mianowicie „szczególne znaczenie: moc uzdrawiania, siłę dającą szansę rozwoju, narzędzie samopoznania”⁵⁰. Według Karolaka w procesie tworzenia mandali odkrywamy w sobie to, co wcześniej było nieznanne – to, co negatywne, zmusza nas do refleksji, a to, co pozytywne, staje się inspiracją do działania i odkrywania w sobie nowych możliwości.

Pamiętając, że „każdy twór człowieka jest tylko pewnym i ograniczonym etapem rozwoju”⁵¹ oglądamy stworzoną przez pacjenta/człowieka mandalę jako „odzwierciedlenie stanu duchowego jej autora”⁵². Karolak zwraca jeszcze uwagę, że „funkcją zdrowia rozumianego jako rozwój jest samopoznanie. Sięgnięcie do własnej psychiki, próba zrozumienia siebie”⁵³. W tym kontekście zarówno twórczość artystyczna, jak i psychoterapia z wykorzystaniem sztuki (arteterapia) pomagają w procesie rozwoju i integracji. „Człowiek jest istotą najbardziej oporną na zmiany i ich pragnącą”⁵⁴ – tworzenie mandali może pomagać w oswojaniu lęku przez zmianą, a tym samym przed różnymi aspektami życia, które samo w sobie jest nieustanną zmianą.

Autorki wyrażają nadzieję, że zainspirują czytelników do własnej pracy z mandalą lub inną formą ekspresji twórczej. Mandala, ten ponadczasowy symbol, jest ciągle żywa w kulturze⁵⁵, psychoterapii, arteterapii i sztuce. Jest cennym narzędziem nie tylko diagnostycznym w terapii, ale też wspomaga proces rozwoju człowieka w wielu kulturach naszego świata.

⁴⁸ W. Karolak, *Rysunek w arteterapiach, twórczości i sztuce*, Difin, Warszawa 2015, s. 23.

⁴⁹ Ibidem, s. 22

⁵⁰ O. Hanford, W. Karolak, *Mandala w arteterapii*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 2008, s. 4.

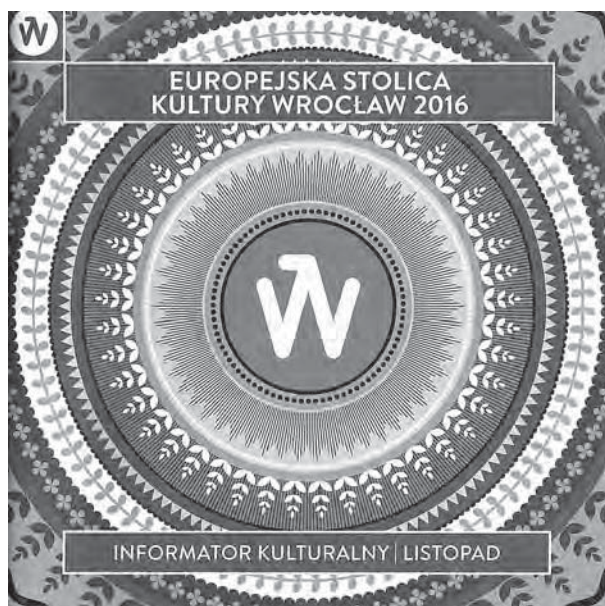
⁵¹ L. P. Popek, *Psychologia twórczości plastycznej*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2010, s. 22.

⁵² O. Hanford, W. Karolak, op cit., s. 5.

⁵³ Ibidem, s. 5.

⁵⁴ L. P. Popek, op cit., s. 22

⁵⁵ *Informatory kulturalne Europejskiej Stolicy Kultury* (Wrocław 2016) na swojej okładce posiadała mandalę z zamieszczonym w centrum logo Wrocławia.



Ryc. 19. *Informator kulturalny Europejskiej Stolicy Kultury* (źródło: *Informator.../Listopad*, Wrocław 2016)

Bibliografia

- Biedermann H., *Leksykon symboli*, tłum. J. Rubinowicz, Wydawnictwo Muza, Warszawa 2001.
- Broll U., Urbanowicz A., *Niebezpieczne związki. Katalog do wystawy Urszula Broll – Andrzej Urbanowicz*, Instytut Kultury Katowice – Miasto Ogrodów, Katowice 2015.
- Eliade M., *Obrazy i symbole. Szkice o symbolizmie magiczno-religijnym*, tłum. M. i P. Rodakowie, Wydawnictwo KR, Warszawa 1998.
- Estetyka czterech żywiołów. Ziemia. Woda. Ogień. Powietrze*, red. K. Wilkoszewska, Universitas, Kraków 2002.
- Europejska Stolica Kultury Wrocław 2016. Informator Kulturalny/Listopad*, Oficjalne materiały ESK sfinansowane przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Wrocław 2016.
- Fincher S., *Kreatywna mandala*, tłum. D. Rossowski, JK, Łódź 2008.
- Fok A.D., Plucińska K., *Mandala – aspekt kulturowy i psychoterapeutyczny* [w:] „ALBO albo. Problemy Psychologii i Kultury”, nr 1, Wydawnictwo Psychologii i Kultury ENETEIA, Kraków 2015, s. 129–145.
- Forty S., *Znaczenie symboli*, tłum. W. Cichocki, Wydawnictwo KDC, Warszawa 2008.
- Galanter P. [w:] www.fpiec.pl/post/2015/07/02/sztukageneratywna, dostęp: 20.07.2016 r.
- Gorządek E., *Wojciech Fangor*, Centrum Sztuki Współczesnej Zamek Ujazdowski, 2004, <http://culture.pl/pl/tworca/wojciech-fangor>, dostęp: 20.07.2016 r.

- Hanford O., Karolak W., *Mandala w arteterapii*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 2008.
- Hanford O., Karolak W., *Portrety i maski w twórczym rozwoju i arteterapii*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 2009.
- <http://www.fpiec.pl/post/2015/07/02/sztukageneratywna>, dostęp: 20.07.2016 r.
- <http://www.jungpoland.org/pl/czerwona-ksiega.html>, dostęp: 19.07.2016 r.
- <http://www.moniworsztynowicz.pl/#/paintings/gallery/woman-search-soul>, dostęp: 20.07.2016 r.
- Józefowski E., *Edukacja artystyczna w działaniach warsztatowych*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 2009.
- Jung C.G., *Mandala. Symbolika człowieka doskonałego*, tłum. M. Starski, Wydawnictwo Brama, Poznań 1993.
- Jung C.G., *The psychology of Transference*, Vol. 16 Collected Works, par. 405.
- Jung C.G., *Zasadnicze problemy psychoterapii*, tłum. R. Reszke, Wydawnictwo KR, Warszawa 1994.
- Karolak W., *Arteterapie. Język wizualny w terapiach, twórczości i sztuce*, Difin, Warszawa 2014.
- Karolak W., *Rysunek w arteterapiach, twórczości i sztuce*, Difin, Warszawa 2015.
- Kopaliński W., *Słownik symboli*, Wydawnictwo Wiedza Powszechna, Warszawa 1990.
- Królikowska M., *Wojciech Fangor – patrząc na obraz przez teleskop*, 2016, <http://niezlasztuka.net/o-sztuce/wojciech-fangor-patrzac-obraz-teleskop/>, dostęp: 20.07.2016 r.
- Kuśmierczyk E., *Symbolika przestrzeni zamkniętej. „Wesele” Andrzeja Wajdy jako mandala*, Zakład Antropologii Kultury, Filmu i Sztuki Audiowizualnej, Instytut Sztuki PAN, „Kwartalnik Filmowy” 2012, Rok XXXIV, Nr 79 (139), s. 6–21.
- Libera Z., *Semiotyka barw w polskiej kulturze ludowej i w innych kulturach słowiańskich*, „Etnografia Polska” 1987, z. 1, s. 121–122.
- Lurker M., *Przesłanie symboli w mitach, kulturach i religiach*, tłum. R. Wojnakowski, Wydawnictwo Znak, Kraków 1994.
- Oster G.D., Gould P., *Rysunek w psychoterapii*, tłum. A.i.M. Kacmajor, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000.
- Owusu H., *Symboli Afryki*, tłum. opracowanie zbiorowe, Wydawnictwo Kos, Katowice 2002.
- Plucińska K., *Mandala w psychoterapii [w:] Terapia w służbie sztuki, sztuka w służbie terapii*, red. A. Kuczyńska, M. Czub, Oficyna Wydawnicza ATUT, Wrocław 2011, s. 197–204.
- Plucińska K., *Mandala w psychoterapii grupowej [w:] Świąty równoległe. Sztuka narzędziem terapii i komunikacji*, red. G. Borowik, A. Kowal, Instytut Malarstwa i Edukacji Artystycznej, Wydział Sztuki, Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej, Stowarzyszenie Psychiatria i Sztuka, Kraków 2013, s. 137–140.
- Popek L.P., *Psychologia twórczości plastycznej*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2010.
- Rajkowski M., *Grafika generatywna Briana*, „Format. Pismo Artystyczne” 2006, nr 49, s. 18–19.

- Samuels A., Shorter B., Plaut F., *Krytyczny słownik analizy Jungowskiej*, tłum. W. Bobecki, L. Zielińska, Oficyna Wydawnicza UNUS, Wałbrzych 1994.
- Sikora K., *Mandala według Carla Gustava Junga*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006.
- Sharp D., *Leksykon pojęć i idei C.G. Junga*, tłum. J. Prokopiuk, Wydawnictwo Wrocławskie, Wrocław 1998.
- Strumiłło A., *Summa*, Stowarzyszenie Inicjatyw Społeczno-Kulturalnych Nad Czarną Hańczą, Suwałki 2011.
- Urbanowicz A., *Akumulatory dobroczynnej energii*, „Format” 2000 nr 33/34. s. 27 i 95.
- Wittchen E., *Mandala. Mapa buddyjskiego kosmosu*, „Sztuka.pl” 2010, nr 172–173.

SUMMARY

Katarzyna Plucińska, Agnieszka D. Fok

Mandala in art and therapy

This paper presents briefly the history of the symbolism of the Circle in culture. The concept of „mandala” has been described from the perspective of C.G. Jung philosophy. A selection of works by several contemporary artists associated with cinematography and the visual arts, who used this motif in their works, has also been discussed. The last part of this paper contains a description of the mandalas made by a patient during her treatment, as well as the mandalas designed by a participant of post-conference workshops.

Key words: mandala, circle, symbol, therapy, art, C. G. Jung.

Data wpływu artykułu: 27.07.2016 r.

Data akceptacji artykułu: 30.10.2016 r.