

# La Psicología del Mandala



*Written by Susanne F. Fincher*

Los mandalas son diseños circulares que reflejan la totalidad de la persona que los crea. Según Carl Jung (pronunciado Yuung), “un mandala es la expresión psicológica de la totalidad del Sí Mismo” (1973: 20). Jung, psiquiatra suizo, descubrió la importancia de los mandalas a través de su propio trabajo interior.



“Yo dibujé cada mañana en un cuaderno un pequeño dibujo circular, un mandala, el cual parecía corresponder a mi situación interna del momento. Con la ayuda de estos dibujos yo pude observar mis transformaciones psíquicas cada día... Mis mandalas eran criptogramas... en los cuales me vi a mí mismo – es decir, todo mi ser – activamente en el trabajo.” (1965: 195-196).

¿Cómo es posible que estos dibujos circulares simbolicen la totalidad de una persona? ¿Hay alguna cualidad única sobre los círculos que los hace importantes en la psicología de los seres humanos? Nosotros sabemos que los círculos han significado la idea de totalidad entre muchos pueblos tradicionales (Arien, 1992). ¿Por qué debería la gente moderna sentir obligación de dibujar círculos y crear mandalas? Una revisión de la investigación en psicología y desarrollo infantil sugiere que los círculos son parte de la estructura fundamental de la identidad personal.

## ***Los Círculos y el Sí Mismo***

Investigaciones con infantes han demostrado que nacemos con deseos de mirar círculos. Niños menores de una semana de edad prefieren mirar líneas curvas cuando se les da la opción entre rectas y curvas. (Fantz y Miranda, 1975). Bebés de tres a cinco semanas de edad fijan sus ojos en la línea oval del cabello que enmarca al rostro (Haith, Bergman y Moore, 1977). Bebés de tres meses o incluso más jóvenes eligen mirar formas simples,

completas, como círculos, en lugar de formas complicadas con partes y piezas desordenadas (Slater, 1997). Y se ha encontrado que los niños de dos meses de edad pueden reconocer la diferencia entre los patrones que sugieren una cara con los patrones mezclados (Goren, Sarty y Wu, 1975). Se cree que estas habilidades de buscar estímulos circulares como el rostro fortalecen los lazos entre el bebé y su cuidador.

La capacidad de reconocer círculos está integrada a nuestro aparato visual. Investigadores han descubierto que nuestros ojos organizan la información visual en patrones, incluso antes de transmitir percepciones al cerebro (Horowitz, 1983). Según la psicología Gestalt, formas simples, cerradas, como los círculos, son más rápidamente percibidas y reconocidas como significativas. (Kohler, 1992). Debido a que esto, los círculos destacan en una masa confusa de información visual aleatoria y son reconocidos como algo conocido y familiar.

Los círculos son registrados por el ojo y pasan directamente a la corteza visual sin procesamiento intermedio (Horowitz, 1983). Debido a que los círculos se ven igual al derecho o al revés, el cerebro no tiene que hacer un proceso intermedio para reconocer un círculo como lo hace cuando identifica a un cuadrado o alguna otra forma que ha sido rotada. Esta facilidad de identificación da a los círculos una ventaja sobre otras formas que compiten por toda nuestra atención.

La forma esférica del ojo mismo significa que nuestra información visual es tomada literalmente a través de un círculo. La figura del globo ocular determina que la distribución de bastones y conos, las células en el ojo que reciben y registran la luz, sea circular. Lo que estamos viendo en cualquier momento consiste en una zona central nítidamente enfocada (con la excepción del punto ciego donde las vías nerviosas salen del globo ocular) y una zona periférica que desvanece los límites de la visión. Debido a que el globo ocular es esférico, el área total de la vista, el campo visual, es circular.

James Gibson (1986) sugiere que el campo de visión circular desempeña un papel importante en el desarrollo del sentido de sí mismo comenzando bastante temprano en la infancia. Con lo que un bebé puede ver en su campo visual, él puede desarrollar la simple conciencia de sí mismo como el que está siempre presente. La nariz del bebé es una constante, un objeto inmutable en su campo visual. Sus brazos, piernas y tronco cambian en la apariencia cuando se mueve. Sin embargo, con experiencia, él puede identificarlos también, como cosas que siempre están allí.

La coordinación de lo que él ve en su campo visual circular con mensajes kinestésicos desde su cuerpo, él forma un sentido de sí mismo como un ser físico. Este rudimentario sentido de sí mismo como un objeto se refina a través de la experiencia y la maduración. No obstante, este parece perdurar hasta la edad adulta. La sensación de que tenemos ese "Yo" viviendo en nuestra cabeza es probablemente el resultado de esta misma información visual, enmarcado en el campo circular de la visión. Parecería lógico que este sentimiento básico de sí mismo es nuestra propia imagen esencial, una a la que nos referimos a menudo sin ser conscientes de lo que hacemos. Porque el campo de visión es circular, los círculos han comenzado a asociarse con esta experiencia visual básica de nuestro ser físico.

## ***Arte Infantil***

## ***Mandala infantil***

Los círculos aparecen temprano en el arte infantil. La expresión artística de los niños comienza como garabatos casuales. Kellogg (1967) ha documentado el progreso de los niños desde garabatear hasta dibujar círculos tan temprano como a los dos años. Por los tres años los niños aprenden a dibujar círculos sin garabatos y comienzan a asignarle significado a sus formas circulares. A la edad de tres o cuatro, los dibujos evolucionan hacia formas más elaboradas. Sin ninguna enseñanza de adultos ellos espontáneamente crean soles radiantes, flores, mandalas y gente con brazos y piernas brotando de grandes cabezas circulares.

Las personas pintadas por niños pequeños parecen tener cierto parecido con el cuerpo humano, gracias a nuestra propia perspectiva adulta. Los dibujos tienen sentido, sin embargo, como una interpretación visual basada en el sentido del ser, descrito por Gibson. Tómese un momento para probar esto por sí mismo. Mire abajo a su cuerpo y considere cómo dibujaría lo que ve. ¿No son los dibujos de niños una imagen sorprendentemente exacta de esta visión? El círculo no es una cabeza, pero es un intento de dibujar la totalidad del cuerpo cuando se ve desde arriba, enmarcado por los límites circulares del campo visual.

Mientras que las habilidades de dibujar de un niño se desarrollan, ella también está desarrollando un sentido de sí mismo como un agente de actividad en lugar de un receptor pasivo de las acciones de otros. La auto-conciencia que unifica sentimientos, determinación y pensamiento ocurre por la edad de tres años cuando los niños dejan de hablar de sí mismos en tercera persona como "bebé" y comienzan usando palabras en primera persona "mi" y "yo" para referirse a sí mismos (Kagan, 1981). Yo veo este proceso de desarrollo desplegarse cuando una niña pequeña en un grupo de arte terapia familiar dibujó un círculo. Al parecer encantada con lo que ella había dibujado, señaló al círculo y exclamó, "Bebé!" el nombre que se llamó a sí misma. Esto refleja la importancia del círculo en su descubrimiento de sí misma como persona, como individuo.

Los soles, las flores, los mandalas y las personas que los niños dibujan son elaboraciones de círculos y revelan la aparición natural del círculo como un principio de organización mientras los niños están aprendiendo sobre sí mismos y su mundo. Niños en culturas de todo el mundo progresan desde la creación de garabatos para dibujar círculos, mandalas y personas (Kellogg, 1967). Esto sugiere que dibujar círculos es parte integral del proceso de maduración. Dibujar mandalas puede incluso ser necesario para el desarrollo de un sentido psicológico de sí mismo.

Desde el momento del nacimiento, el círculo está asociado al sano desarrollo físico y psicológico. Dibujando mandalas se aprovecha nuestra afinidad natural por los círculos y rememora algunas de nuestras experiencias más tempranas. Nosotros respondemos a un círculo como antes respondimos a la cara de nuestros padres. Los círculos nos recuerdan el hecho fundamental de que existimos y nos hace conscientes de nuestra identidad primaria como un ser físico que ocupa espacio. Los círculos recuerdan el placer de aprender a dibujar, cuando dirigiendo nuestros lápices de colores en la forma que queríamos se convirtió en una celebración de nosotros mismos, nuestro propio sentido de ser.

Cuando nosotros los adultos dibujamos círculos, revivimos estos descubrimientos de infancia. Así como nosotros crecemos y desarrollamos ideas cada vez más complejas acerca de quiénes somos, crear mandalas circulares es

un camino de regreso a nuestro sentido primario del sí mismo. Mandalas ofrecen un puente entre la auto-imagen temprana y nuestra experiencia actual de ser. Los mandalas que creamos funcionan como una especie de base, un recipiente donde creamos y recreamos nuestro sentido de quiénes somos.

Dibujar mandalas nos ayuda a centrarnos psicológicamente. Un círculo es una suave piedra angular en el proceso de toda la vida de crecimiento y cambios. Crear o el colorear un mandala nos ayuda a orientarnos a nosotros mismos, integrar nueva información sobre nosotros y reformular nuestra identidad. Esto es una continuación del proceso que comienza cuando somos niños dibujando círculos y creando mandalas.

El orden psicológico creado por dibujar el mandala circular se extiende exteriormente para ayudarnos a orientarnos en nuestra situación actual de la vida (Wertheimer, 1959). El patrón ordenado de un pensamiento estimulado por crear y colorear mandalas nos ayuda a conocer nuestro lugar en la red de las relaciones en nuestro círculo familiar, nuestro círculo de amigos y nuestro círculo de trabajo. Este sentido del orden se expande más allá de nuestras relaciones cara a cara para ayudarnos a relacionarnos con nuestro entorno físico así como: a conocernos a nosotros mismos en relación a nuestro vecindario, nuestro país y nuestro mundo. Los mandalas nos dan un sentido de pertenencia y nos ayuda a encontrarnos a nosotros mismos en relación con los poderosos ritmos del universo. En esto, nuestros mandalas son como los de los pueblos orientales.

## ***Mandalas en el Oriente***

### ***Mandala Tibetano de Arena***

En el Oriente, los mandalas ayudan a la gente a comprender la forma en que las cosas llegan a ser y el verdadero lugar del orden de las cosas. Los mandalas comunican ideas filosóficas complejas y transmiten conocimientos místicos. Los mandalas son usados en prácticas especiales de meditación para alcanzar y integrar estados no ordinarios de la conciencia. Para aprender más sobre los mandalas orientales, fijémonos en las prácticas del budismo tibetano.

El Budista devoto deseoso de iniciarse en el camino del mandala debe estar bien a lo largo de su trabajo interno con el fin de ser aceptado para el entrenamiento. El trabajo con el mandala se lleva a cabo con la tutela de un gurú quien juzga la buena disposición del devoto y lo instruye en las técnicas en el tiempo y lugar propicio. La tradición del mandala en la cual se inicia el aspirante depende del conocimiento del gurú, su juicio de las necesidades de su pupilo y los signos o los augurios de la ocasión.

Se despeja un espacio en el suelo en un lugar aislado. Una actitud apropiada es inducida en el alumno a través de rituales de purificación, meditación, ayuno y canto. Se le da al pupilo hilos de colores y se le instruye en los procedimientos para trazar un círculo dividido en cuatro secciones iguales. El mandala es creado usando pinturas, tintas o arena coloreada. Se utilizan colores y diseños tradicionales, a pesar de que hay oportunidad

para algunas variaciones individuales dentro de los estándares. Materiales, tales como lapisláuzuli en polvo para dar pigmento azul, contribuyen con su propio significado simbólico en el ritual.

Una vez completada la estilizada y colorida forma del mandala tibetano, el devoto es guiado en etapas a través de la meditación. Estos están diseñados para moverlo a través de encuentros con aspectos de sí mismo que impiden su plena realización a la conciencia pura. Parte de la técnica requiere profundizar en su comprensión de los símbolos tradicionales en el mandala a través de la experiencia personal. Este trabajo interno es facilitado por la visualización basada en el mandala. El devoto invoca una imagen mental de figuras en el mandala. En los ojos de su mente concentra estas imágenes, moviéndolos a través de determinados cambios en relación a sí mismo.

A través del entrenamiento y la práctica reiterada el devoto aprende a llamar a la mente una imagen vívida del mandala. El devoto utiliza esta imagen mental como un medio para lograr su regreso desde el mundo de la separación, al reino de la unidad donde está en comunión con la conciencia pura. Así, el mandala sirve a los devotos tibetanos como un camino hacia y desde los estados deseados de la conciencia. El acto de crear el mandala trabaja sobre la psicología del devoto de manera que son beneficiosas. En el oeste los beneficios de la creación de mandalas fueron identificados primero por Carl Jung.

### ***Jung en relación al Mandala***

Carl Jung exploró el significado psicológico de los mandalas. Él vio los mandalas como símbolos del proceso interno mediante el cual los individuos crecen hacia la totalidad de su potencial. En los mandalas creados por sus pacientes, Jung vio un proceso natural de generar y resolver los conflictos internos que provoca una mayor complejidad, armonía y estabilidad en la personalidad. Los mandalas son indicadores importantes del proceso de crecimiento personal, desarrollo que se mueve hacia la totalidad de su identidad particular y propósito en la vida. Los mandalas que creamos indican nuestra:

“premonición de un centro de la personalidad, una especie de punto central dentro de la psique, a la que todo está relacionado, por lo cual todo está organizado, y que es en sí mismo una fuente de energía. La energía del punto central se manifiesta en la compulsión casi irresistible y la necesidad de convertirse en lo que uno es, al igual que cada organismo es conducido a asumir la forma que le es característica por su naturaleza, sin importar las circunstancias”(1973: 73).

Según Jung, el poderoso y generativo centro de nuestra realidad interior es el Sí Mismo. Este punto focal dentro de nosotros no se puede conocer directamente. Este permanece fuera de la conciencia, en el inconsciente, y aún su modelo guía nuestro desarrollo psicológico durante la vida. El Sí Mismo es el centro verdadero de la personalidad, pero estamos mucho más familiarizados con el ego, lo que conocemos como el “yo”. El ego nos parece que es el centro importante porque nosotros podemos conocerlo directamente con nuestra mente consciente.

Estés o no consciente del Sí Mismo, éste ejerce una poderosa influencia sobre tu vida. La calidad de tu existencia consciente– tu nivel de energía, tu sentido de la armonía o confusión, y considerar tu vida con o sin sentido, todo

es en gran parte determinado por la conexión entre el ego y el Sí Mismo. Cuando el ego y el Sí Mismo están en armonía, se libera mucha energía para pensar, cuidar y crear. Cuando el ego y el Sí Mismo no están estrechamente conectados, la vida puede parecer plana y aburrida. Hay poca energía disponible para lograr cosas en el mundo externo.

El Sí Mismo existe desde el principio de la vida y dirige el desarrollo de tu ego. Tu ego se desarrolla dentro de la matriz del Sí Mismo y hasta después de que se separa del Sí Mismo – es cuando, como un niño, tu comienzas a hablar de tu persona como “yo” – tu ego permanece conectado con el Sí Mismo (Edinger, 1987). A lo largo de la vida el Sí Mismo actúa como un garante de tu ego. Cuando la tensión, los conflictos internos o la expansión de la consciencia desafían tu ego, el orden natural del Sí Mismo avanza y restaura la armonía.

A veces el Sí Mismo instiga el cambio cuando tu ego se une a un patrón que no es acorde con su verdadero carácter. Esto puede parecer un desastre para el ego que se resiste al cambio. La intervención del Sí Mismo en tu vida puede parecer como la visita de un poder más elevado. En efecto, Jung consideró el Sí Mismo como la imagen de Dios dentro de cada uno. Justo como Job luchó para someterse al severo amor de su Dios, así nosotros podemos debatirnos cuando la divinidad trabaja a su manera a través de nosotros en las orientaciones del Sí Mismo.

Durante esos momentos nos sentimos obligados a crear mandalas. Jung encontró que, “los mandalas suelen aparecer en situaciones de confusión psíquica y perplejidad” (Jung, 1973: vi). Personas quienes tienen poca formación en arte de repente se encuentran a ellos mismos dibujando y pintando mandalas solo porque se sienten bien haciéndolo. Instintivamente ellos se vuelven a los mandalas para contener sus experiencias, abrirse a la orientación del Sí Mismo y escuchar la voz de Dios adentro.

### ***Creando Mandalas***

Los mandalas que creas pueden adoptar extrañas y maravillosas formas. Ellos pueden ser jardines circulares, arreglos de piedras, coloridos diseños de flores del jardín, líneas trazadas en la arena de playa, cuero de alce tensado para hacer un tambor, o mandalas creados por movimientos circulares como revolver tu rica sopa en una tarde de invierno. Puedes soñar con mandalas, así como, en la forma de diseños abstractos, o en actividades de sueño como sentados alrededor de una mesa con un grupo de personas, o rodeando una montaña en una peregrinación de ensueño.

No se necesita esperar hasta un momento de estrés para disfrutar y beneficiarse de la creación de mandalas. Tú puedes nutrir el diálogo entre tu ego y el Sí Mismo haciendo tiempo para crear y colorear mandalas. Los mandalas llevan información entre consciente e inconsciente, entre el ego y el Sí Mismo. El lenguaje es simbólico. Se necesita un poco de paciencia para aprender este idioma, pero una vez que lo sepas, puede alinear tus opciones conscientes con la sabiduría natural del Sí Mismo.

### ***Conclusión***

El mandala es un símbolo y un instrumento de energía natural dentro de ti que te da estabilidad y te empuja más allá de ti mismo para convertirte en más íntegro, más completo de quién eres realmente. Los mandalas que creas simbolizan tu cuerpo, tu estado psicológico y tu lugar en el mundo. Los mandalas también contienen dentro de su forma circular la esencia del universo, las estaciones y ciclos de la naturaleza. Los mandalas traducen los vastos misterios de la vida humana a una escala que puede ser aprendida. Puedes ir a experimentar los mandalas como fuente de curación y plenitud en tu vida.

#### *Bibliografía de la Psicología del Mandala*

Arrien, Angeles. (1992). *Señales de Vida*. Sonoma, CA: Arcus Publishing.

Edinger, Edward F. (1987). *Ego y Arquetipo*. Nueva York: Viking Penguin.

Fantz, R.L. & Miranda, S.B. (1975). *Atención Infantil Recién Nacido a la Forma y el Contorno*. *Desarrollo del niño*, 46, 224-228.

Fincher, Susanne F. (1991). *Creación de Mandalas: Para la Clarividencia, Sanación y la Autoexpresión*. Boston, MA: Shambhala Publications.

Gibson, James J. (1986). *El Enfoque Ecológico a la Percepción Visual*. Hillside, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Goren, C.G., Sarty, M. & Wu, P.Y.K. (1975). *Discriminación Visual Siguiendo y Patrón de los Estímulos de la Cara-Como por los Bebés Recién Nacidos*. *Pediatría*, 56: 544-549.

Haith, M.M, Bergman, T. & Moore, J.J. (1977). *Contacto con los Ojos y la Cara Exploración en Infancia Temprana*. *Ciencia*, 198: 853-855.

Horowitz, Jon Mardi. (1983). *Psicoterapia y Formación de la Imagen*. Nueva York y Londres: Jason Aronson, Inc.

Jung, C.G. (1965). *Recuerdos, Sueños, Reflexiones*. Ed. Aniela Jaffe. Trans. Richard y Clara Winston. Nueva York: Random House.

(1973). *Simbolismo del Mandala*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Kagan, Jerome. (1981). *El Segundo Año: la Aparición de la Propia Conciencia*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Kellogg, Rhoda. (1967). *Psicología del Arte Infantil*. CRM, Inc.

Kohler, Wolfgang. (1992). *Psicología de Gestalt: Una Introducción a Nuevos Conceptos en la Psicología Moderna*. Nueva York: Liveright.

Slater, Alan. (1997). *La Percepción Visual y su Organización en la Infancia Temprana*. En Bremner, Gavin, Slater, Alan & Butterworth, George (eds.). *Desarrollo infantil: Avances recientes*. Hove, East Sussex, Reino Unido: Prensa de psicología. Págs. 31-51

.Tucci, Guissepe. (1961). *Teoría y Práctica del Mandala*. Londres: Rider y compañía.

Wertheimer, Max. (1959). *Pensar Productivo*. Nueva York: Harper.