ACONTECE

corpo & mente

HOJE

Espaço para meditação
O La Bottega De'll Arte recebe hoje, a partir das 14h30, o evento Vivências Meditativas. Meditadança com Anand Premo, hatha ioga flow com Camila Valentino *(foto)* e banho sonoro com os gongos tibetanos com Ludmila Alves e Carlos Ruffino são algumas das ações previstas. Rua 143, Setor Marista. Telefone: 4101-1284

QUARTA-FEIRA

Amor ou ódio
A escola espiritual gnóstica Rosacruz Áurea promove, às 20 horas, a palestra Amor ou Ódio: Qual o Futuro da Humanidade? O encontro promete promover discussões sobre o atual momento do ser humanos e seus valores materiais e espirituais. A entrada é franca. Rua 8, nº 665, atrás da CDL, Setor Oeste. Mais informações: *rosacruzaurea.org.br*.

QUINTA-FEIRA

Pilares da vida
O empreendedor Lauro Milhomem promove a palestra Pilares de uma Vida Feliz, às 19 horas, no Senac Cora Coralina. O ingresso é 1 kg de alimento. Serão abordadas no evento as barreiras que impedem as pessoas de alcançar o que sempre sonhou, encontrando o equilíbrio entre os três pilares da vida: o indivíduo, a família e o trabalho. Av. Independência, nº 1.002, Vila Nova. Telefone: 3219-5180.

Mindfulness
O Espaço Viva Saúde Integral sedia, das 17h30 às 18h30, o curso Comunidade de Práticas de Mindfulness, com Aline Sostag e Mônica Freire. O custo por pessoa é de R$ 20. Rua 83-D, nº 49, Setor Sul. Informações. 3218-2214.

SÁBADO

Bem-estar do paciente bariátrico
O Espaço NeuroPsi – Saúde Mental e Desenvolvimento Humano promove, a partir das 14 horas, a palestra O Manejo Psicológico do Paciente Bariátrico, com a psicóloga Bruna Domingos *(foto)*. O evento é voltado para profissionais e estudantes da área da saúde. Entre os temas abordados, aspectos psicológicos do paciente bariátrico, preparo e avaliação psicológica para a cirurgia e tratamento pós-cirúrgico. Av. T-9, nº 2.310, Ed. Inove, Sala 1.003-A, Jardim América. Informações. 99976-7590.

Além das aparências

BEM-ESTAR Surgidas há milhares de anos, mandalas são utilizadas como ferramentas terapêuticas para quem busca equilíbrio e autoconhecimento

Renato Queiroz
renato.queiroz@opopular.com.br

Foi como se tudo tivesse ficado cinza. Engolida pelas obrigações do trabalho, a hoje terapeuta holística Damaris Cavalcante Reges Kumagai, de 39 anos, sentiu os estragos do cotidiano acelerado ao ser diagnosticada, em 2006, com depressão. Em busca de cura, equilíbrio e autoconhecimento, ela encontrou nas mandalas poderosas ferramentas terapêuticas. O círculo sagrado – seu significado em sânscrito – é usado em terapias com o objetivo de desbloquear emoções e atrair energias positivas. Para muitos, elas representam a geometria da criação. O padrão matemático e geométrico é que dá origem a tudo no universo.

Por uma vida melhor

"Elas são instrumentos de equilíbrio energético e harmonia do corpo, da mente e do espírito", explica Damaris. Surgidas há milhares de anos e encontradas em várias culturas, as mandalas se popularizaram ainda mais no Ocidente após o sucesso dos livros de colorir. Consideradas instrumentos de cura por índios, monges e psicanalistas, os círculos são para eles mais do que desenhos bonitos. "Descobri as mandalas em grupos de pessoas que, assim como eu, buscavam respostas para conflitos existenciais, um encontro com o eu mais profundo que habita nossa alma", explica Damaris, que dá cursos na área e atualmente produz mandalas terapêuticas.

Para pintar as peças, ela busca informações dos clientes como data de nascimento e nome completo. Depois, conta entrar em "estado de meditação" e busca se conectar com a "frequência energética de cada pessoa". "É isso que faz emergir uma imagem, cores e símbolos que vão auxiliar o cliente que utilizará a mandala", explica a terapeuta holística. Damaris também produz japamalas, que são cordões de contas, feitos com os mais diversos materiais, e que representam terços budistas, antigo instrumento de devoção do hinduísmo e dos yogis.

SOBREPOSIÇÃO

Figura geométrica circular que sintetiza a plenitude da vida, a mandala é constituída de imagens que se sobrepõem formando um entrelaçado de símbolos. A utilização no campo terapêutico deve-se muito ao trabalho do psiquiatra e psicoterapeuta suíço Carl Gustav Jung (1875-1961), fundador da psicologia analítica. Ele acreditava que as mandalas eram tentativas inconscientes da busca pela cura do eu interior – uma maneira de colocar ordem na psique.

No Brasil, a psiquiatra alagoana Nise da Silveira, discípula de Junge que se tornou referência nacional na psicologia analítica, usava a arte, em geral, e as mandalas, em particular, para tratar pacientes esquizofrênicos. Para a psicologia analítica, a mandala pode ser usada de forma lúdica, terapêutica, diagnóstica e como instrumento de autoconhecimento em qualquer idade. O objetivo delas é estimular a criatividade, ampliar a percepção e concentração, ressaltar o processo e o reconhecimento das qualidades positivas, como alegria e confiança

"Mandala é uma palavra que deriva do sânscrito, significa o círculo da essência, roda de cura. Se observarmos ao nosso redor, podemos encontrar mandalas em todos os lugares, nas flores, nas conchas, nas estrelas, nos planetas e em frutas", explica a terapeuta integrativa Cláudia Cardoso Machado, de 39 anos. Tecidas, pintadas ou construídas a partir de diversos materiais, as mandalas, garantem os especialistas, fazem bem tanto para quem a produz quanto para quem a observa.

Cláudia, que trabalha com mandalas têxteis em Pirenópolis, descobriu o poder das formas circulares há seis anos. Para ela, concentrar na geometria da mandala durante sua confecção é uma forma de meditação. "Morava em Goiânia e recebi um informativo do curso no Rio de Janeiro. Fiquei encantada com as formas, cores, e algo no meu inconsciente dizia que esse caminho era para mim. Na época, nem imaginava que as mandalas pudessem fazer parte do meu trabalho, pois estava inserida no meio corporativo", conta.

André Costa

Murilo Folgosi

CAMILA PIVA: "Ao todo construir e pintar estimula a exploração do nosso mundo interior"

Divulgação

CLÁUDIA CARDOSO MACHADO: "Se observarmos ao nosso redor, podemos encontrar mandalas em todos os lugares"

Diomício Gomes

DAMARIS KUMAGAI: "Descobri as mandalas em grupos de pessoas que, assim como eu, buscavam respostas para conflitos existenciais"

CIDA MENDANHA: "É fantástico perceber como as pessoas se reconhecem com os desenhos das mandalas"

Círculo da vida

A busca pelo conhecimento interior presente no símbolo da mandala ganhou destaque na obra *Viva Este Livro*, escrita por Camila Piva. Pesquisadora das áreas de psicanálise e filosofia, Camila propõe, entre as atividades do livro, a pintura de uma mandala. "Escolhi colocar mandalas como uma das ações no livro, pois o ato de construir e pintar estimula a exploração do nosso mundo interior. É uma prática muito utilizada nos consultórios psicanalíticos. No momento da construção, é comum lembramos de coisas do passado, ter insights sobre resoluções de problemas e até mesmo entrarmos em processos de estado alterado de consciência e catarses", explica.

Para Camila, se analisada por um psicanalista junguiano, a experiência de construir e pintar mandalas pode ser ainda maior, pois as formas e cores escolhidas dizem muito sobre o indivíduo e o momento que está vivendo. A arteterapeuta e terapeuta energética Cida Mendanha, de 63 anos, reforça a importância da mandala como ferramenta de trabalho com seus clientes. "É fantástico perceber como as pessoas se reconhecem com os desenhos das mandalas. É a oportunidade de se conhecer por meio das formas e das cores", explica.

O curioso é que a arteterapeuta junguiana foi atraída primeiro pelo nome mandala, sem saber ao certo do que se tratava, durante sua formação em artes visuais. "Não tinha vivenciado o desenho ou a pintura delas. Após a graduação, em meu processo criativo e de busca pela identidade, comecou aparecer o desejo por criar formas circulares. Assim surgiram as pinturas das frutas como laranjas e limões. Foi quando alguém olhou aquilo tudo e me disse que estava pintando mandalas. Nesse momento, tomei consciência e passei a pesquisar mais sobre elas."

Trabalhando com a terapia de Barras de Access – ela utiliza os desenhos antes e depois das sessões –, Cida acessa, por meio das mandalas, conflitos inconscientes e tenta restabelecer o equilíbrio dos clientes. As figuras não só revelam sonhos, desejos e angústias, mas contribuem também para a harmonização psíquica do ser. "O processo de fazer mandalas te leva a níveis cada vez mais profundos do contato com sua essência. É como se fosse uma busca pelo centro, por aquilo que está além das aparências", conta a profissional, que trabalha em um Centro de Atenção Psicossocial no atendimento de pessoas com transtornos mentais e dependência em álcool e outras drogas.

Entrevista ARLIETE CARNEIRO

André Costa

"Mandala não é algo apenas decorativo"

Psicanalista com especialização em terapia de família e de grupo e que há mais de 30 anos trabalha com dependentes químicos, Arliete Carneiro explicou ao POPULAR como o trabalho com mandalas auxilia no resgate de um funcionamento mental melhor e no equilíbrio psíquico de seus pacientes.

Quando a senhora descobriu o poder terapêutico das mandalas?

Quando comecei a utilizá-las no processo psicoterapêutico com meus pacientes e, principalmente, com adictos, dependentes químicos. A dependência química é considerada uma clínica de difícil manejo e as mandalas são ferramentas de grande utilidade para acessar o inconsciente sem provocar maiores resistências. O trabalho auxilia no resgate de um funcionamento mental melhor e no equilíbrio psíquico. A mandala é expressão inconsciente de quem a faz, o que facilita ao terapeuta uma escuta mais profunda do paciente.

Qual o maior benefício de se produzir mandalas?

O trabalho com mandalas é fantástico, pois tem o poder de diminuir a ansiedade, treinar a resistência às frustrações, liberar a criatividade, acalmar os pensamentos e emoções, preservar e organizar a saúde psíquica, além de aumentar a capacidade de atenção e de concentração. A mandala possui, como ensinou Carl Jung, uma eficácia dupla: conservar a ordem psíquica se ela já existe e restabelecê-la, se desapareceu.

Como funciona o uso das mandalas em seu trabalho cotidiano?

Eu as aplico individualmente ou em grupo no consultório e também aconselho meus pacientes a fazerem em casa, podendo trazer para eu lê-las. Elas são autocurativas. Também dou curso e supervisão para outros terapeutas na área. Explico como elas auxiliam no trabalho de foco, concentração, ansiedade e estresse, organizando a saúde psíquica e aumentando a harmonia, a calma e a paz interior.

> *"Ao desenhar ou pintar uma mandala, podemos acessar conteúdos inconscientes, resolver conflitos e propiciar um maior equilíbrio interior"*

De que forma os livros de colorir acabaram popularizando as mandalas?

As mandalas abriram a consciência das pessoas quanto à grande importância do simples fato de colorir um desenho. O valor do desenho como expressão simbólica do nosso eu. Ao desenhar ou pintar uma mandala, podemos acessar conteúdos inconscientes, resolver conflitos e propiciar um maior equilíbrio interior. Os livros de colorir foram de grande utilidade para mostrar que mandala não é algo decorativo como muitos achavam, pode até ser, mas vai além. É um trabalho de autocura.

O que é a mandala para a psicologia analítica?

A mandala representa o ser humano. Ajuda a curar a fragmentação psíquica e espiritual, a manifestar a criatividade e a reconectar-se com o ser essencial. Segundo Carl Jung, as mandalas representam a totalidade da mente, abarcando tanto o consciente como o inconsciente. É uma radiografia da psique, o espelho da alma. Mostra quem somos, alivia tensões e cura ansiedades.