

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАНДАЛЫ В ПСИХОДИАГНОСТИКЕ И ПСИХОТЕРАПИИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ

Г.А. Ткаченко (Москва)

**Аннотация.** Представлены методические аспекты применения техники рисования мандал с онкологическими больными. Использование метода показало значительное уменьшение уровня тревоги и депрессии, улучшение общего физического и психического состояния пациентов.

**Ключевые слова:** психологическая помощь; арт-терапия; мандала; онкология.

На современном этапе развития онкологии одной из актуальных проблем является повышение качества жизни человека, страдающего злокачественным новообразованием. Качество жизни может быть улучшено путем психологического воздействия. В этой связи очевидна необходимость совершенствования психологических подходов к проблемам переживания человеком онкологического заболевания, а следовательно, усиления роли психологической, в том числе коррекционной, работы с больными злокачественными опухолями.

В многочисленных исследованиях получены убедительные данные положительного влияния психологических методов терапии на улучшение эмоционального состояния и качества жизни онкологических больных [11, 12].

Возможности психологической помощи при работе с данной категорией пациентов значительно увеличиваются при сочетании различных терапевтических методов, однако даже использование отдельных техник арт-терапии способствует улучшению общего физического и психического состояния больных. Эффективность арт-терапии основывается на том, что этот метод позволяет экспериментировать с чувствами, исследовать и выражать их на символическом уровне, что убедительно доказано многими исследователями [1, 5, 6].

Метод основывается на предположении, что человек может отражать свой внутренний мир в визуальных образах, это помогает избавиться от многих подсознательных негативных процессов, таких как страх, тревога, неприятные переживания. Приемы арт-терапии позволяют уменьшать психоэмоциональное напряжение, раздражительность и повышают жизненный тонус.

В настоящее время арт-терапия широко используется в клиниках как в сочетании с другими методами психотерапии, так и в качестве самостоятельной формы психологической помощи [9]. Предоставляя возможность самовыражения и самопознания, арт-терапия помогает

больному обрести гармонию, она дает социально приемлемый выход негативным чувствам [5].

Из общего числа средств арт-терапии, использующихся в онкологии, мы чаще применяем работу с рисунком, так как этот вид искусства является наиболее безопасным способом снятия напряжения: внутреннее переживания человеку порой легче выразить с помощью зрительных образов, чем в разговоре с психологом [9]. В данной статье нам бы хотелось подробнее рассмотреть использование техник рисования мандалы в терапевтической работе с онкологическими больными.

Мандала (в переводе с санскрита «окружность», «магический круг») – инструмент буддийской школы духовной медитации, однако подобные символические сферические изображения можно найти почти во всех духовных практиках и во всех уголках земли, будь то, к примеру, североамериканское шаманство, индуизм или даже христианство с его витражными розетками в стенах готических соборов.

В психотерапию как инструмент для работы с клиентом мандала была введена Карлом Густавом Юнгом, который интерпретировал ее как «универсальный психический образ, символизирующий самость – глубинную сущность человека». Наше бессознательное воспринимает то, что внутри круга, как проекцию внутренних переживаний, а вот за линией круга – окружающий нас мир. Цвета, образы, символы, подсказанные нашим бессознательным в процессе работы над мандалой, являются не только диагностическим инструментом для психотерапевта, они способны оказать развивающее, исцеляющее воздействие на психику и физическое тело.

Работа с мандалой – это встреча со своей глубинной сущностью, избавление от травмирующего опыта, осознание истинных желаний и потребностей. В рисовании мандалы происходит непостижимая внутренняя работа, результаты которой проявляются в мыслях, поведении, чувствах, отношении к себе и окружающим [10].

Мандала в психотерапии – уникальный инструмент самопознания и саморазвития, с его помощью можно разрешить многие проблемы нашей психики [1, 10].

Воздействие мандал очень мягкое, поэтому побочных явлений процесс рисования не вызывает. Для усиления эффекта к работе с мандалами необходимо добавлять повседневное позитивное мышление и убрать психологические причины своих проблем.

Техники работы с мандалами:

- раскрашиваем готовую мандалу;
- создаем свою мандалу как на рисунке, так и из подручного материала (цветной песок, крупы, камни, глина, пуговицы, ленточки и прочий материал);
- созерцаем готовые изображения с музыкальным сопровождением;
- рисуем мандалу под музыку (рисуем музыку в круге).

Созерцание мандал приносит неоценимую пользу. В процессе созерцания пациент учится слушать собственные чувства, собственную правду, очищается от негативных эмоций и ощущений, незримо и незаметно для себя лечит свое тело и свою душу.

Мандалы применяют в целях диагностики актуального состояния и коррекции этого состояния, нормализации поведения [1, 5]. Техника работы с мандалой хороша еще тем, что пациенту нет необходимости посвящать консультанта во все тонкости своей проблемы, достаточно выбрать проформу и раскрасить ее. Проформа – это черно-белое изображение (орнамент), которое надо раскрасить. В процессе работы фиксируются эмоциональное состояние и переживание, отношение к результату. Пациент выбирает именно ту проформу, которая соответствует его актуальному состоянию.

Благодаря уникальной концентрической форме мандала является идеальной моделью для медитации, которая помогает расслабиться и подходит для людей, которые раньше не медитировали, и для тех, кто страдает от стресса, напряжений и неспособности концентрироваться [7].

Одно из главных преимуществ работы с мандалами – это то, что каждый человек раскрывает себя с помощью своего Внутреннего Ребёнка, с помощью созерцания, карандашей и красок [7, 8].

Мандалы – это нечто большее, чем просто рисунки, выполненные на бумаге, ткани или песке, это способ объединения того, что было разобщено, в единое целое. Для пациента мандала – это не столько законченный художественный объект, сколько способ обобщения и упорядочивания себя, своего внутреннего мира. Творческая работа с мандалой из-за её концентрической структуры приносит нужную энергию во внутренний мир человека для восстановления равновесия и спокойствия, чтобы человек чувствовал себя таким же «круглым» и цельным, как мандала.

Именно эта закономерность является наиболее важной в работе с онкологическими больными.

**Материал и методы исследования.** Выборку составили 25 больных в возрасте от 27 до 45 лет, которые проходили лечение в Российском онкологическом научном центре им. Н.Н. Блохина с 2006 по 2011 г. Занятия продолжительностью 2–3 ч проводились в группах по 7–10 человек один раз в неделю (общее количество занятий от 3 до 5).

Мы использовали готовые мандалы, которые пациенты раскрашивали цветными карандашами (рис. 1, 2).

Рисование осуществлялось в несколько этапов.

На 1-м этапе больным предлагалось несколько готовых мандал и объяснялось задание. Каждая мандала имеет собственное название и инструкцию; выбор конкретной мандалы зависит от желания, настроения самого пациента.

На 2-м этапе была дана общая инструкция: «Сделайте несколько медленных вдохов и выдохов, закройте глаза и направьте ваше внимание внутрь себя. Откройте глаза и с помощью выбранной вами мандалы погрузитесь в свой внутренний мир».

Раскрашивание мандалы сопровождалось музыкой со звуками природы.

Во время занятия в центре внимания психолога было не само произведение, а личность его автора: его интерес к работе, предположения или комментарии, эмоции.

После окончания рисования работа обсуждалась членами группы. Задача психолога при обсуждении – стимуляция дискуссии: каждый участник высказывает чувства и эмоции, которые он испытывал во время рисования и во время обсуждения. Обязательно обсуждаются те слова, которые пациент написал при рисовании (см. инструкцию к мандалам).

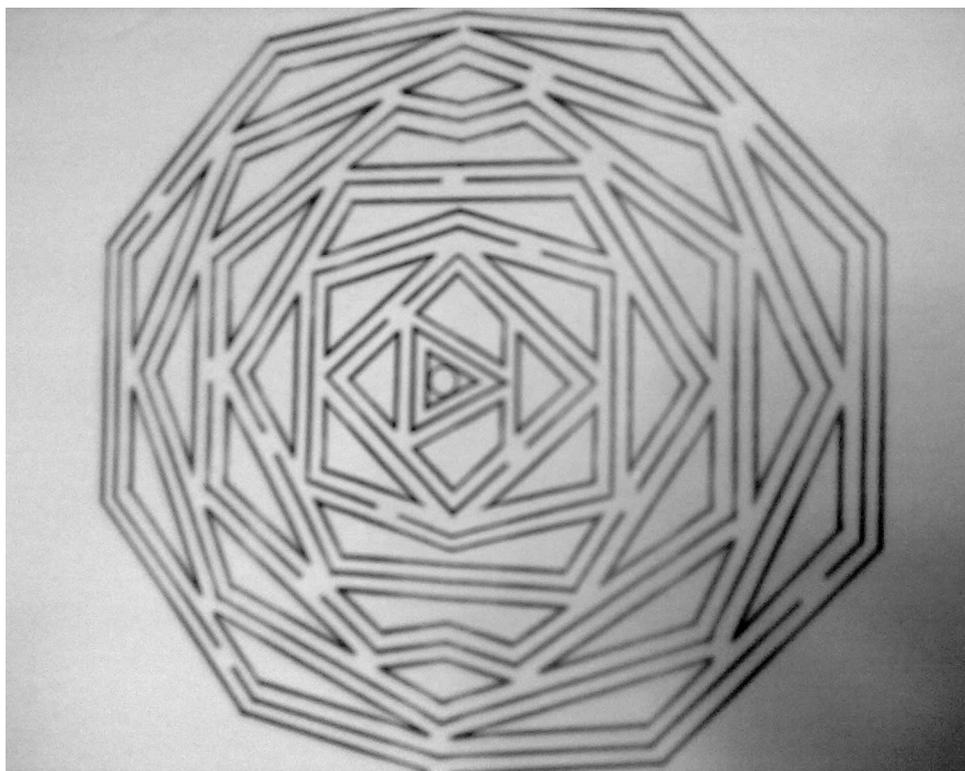


Рис. 1. Мандала «Мой путь»

**Инструкция:** *Задайте себе вопрос: «Какую дорогу выбрать, чтобы прийти к своей конечной цели?» Возьмите карандаш того цвета, который вам нравится, и, начав у одних из «ворот», пройдите лабиринт, направляясь к центру. Подумайте, на что похожа эта дорога? Запишите любые несколько слов, которые лучше всего определяют ваш путь.*

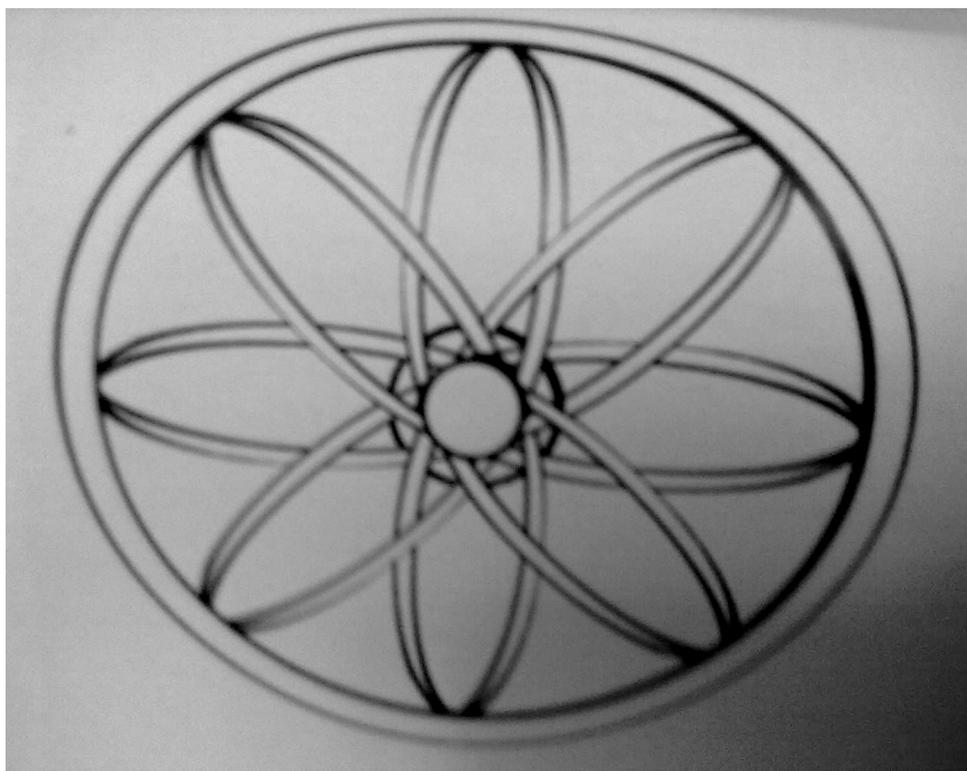


Рис. 2. Мандала «Мои ценности»

***Инструкция:** Задайте себе вопрос: «Что мне необходимо, чтобы лучше чувствовать себя?» Возьмите карандаш того цвета, который вам нравится, и раскрасьте те части мандалы, которые вам захочется. Подумайте, на что похожа получившаяся фигура? Запишите любые несколько слов, которые пришли вам в голову.*

Для оценки эффективности психотерапевтического метода рисования мандалы использовали госпитальную шкалу тревоги и депрессии (HADS). Психологическое тестирование осуществляли при поступлении в стационар и после проведенного курса. При интерпретации результатов учитывался суммарный показатель по каждой шкале, при этом выделяли 3 области его значений: 0–7 баллов – «норма» (отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги и депрессии); 8–10 баллов – «субклинически выраженная тревога / депрессия»; 11 баллов и более – «клинически выраженные тревога и депрессия».

Для сравнительного анализа использовали параметрический *t*-критерий Стьюдента. В тексте представлены средняя арифметическая величина и ошибка средней ( $M \pm m$ ).

**Полученные результаты и их анализ.** Количественный анализ данных методики госпитальной шкалы тревоги и депрессии до и после рисования мандал показал снижение тревоги у обследованных больных:  $12,1 \pm 2,1$  и  $8,6 \pm 1,2$  балла соответственно. Несмотря на то, что достоверных различий в показателях не выявлено, у больных после

проведенного курса прослеживалась явная динамика улучшения самочувствия, уменьшения общего напряжения. Больные демонстрировали более активную жизненную позицию.

Качественный анализ результатов тестирования показал, что депрессивная симптоматика различной степени выраженности в исходный период была отмечена у 21 (84%) больного. После проведения курса с использованием техник рисования мандал статистически достоверно снизилось количество пациентов с высоким уровнем депрессии и увеличилось количество больных без депрессивной симптоматики (таблица).

Данные методики госпитальной шкалы тревоги и депрессии, %

Показатель	Исходный уровень	После терапии	p <
Без депрессивной симптоматики	16	36	0,001
Высокий уровень депрессии	32	20	0,05

Опыт нашей работы убедительно свидетельствует об эффективности использования мандал в работе с онкологическими больными, причем замечено, что рисование мандал особенно показано для работы с замкнутыми, стеснительными пациентами.

Результаты творчества в процессе терапии достаточно точно отражают внутреннее состояние больного: его страхи, тревоги, настроение. Цвета, которые выбираются для рисования мандалы, много говорят о личности пациента, который интуитивно склоняется к выбору любимого или актуального для настроения цвета. Этот выбор зависит от душевного состояния человека, а также от этапов его жизни.

Рисование мандал можно использовать в качестве диагностического инструмента, так как полученный материал помогает более глубоко проанализировать проблемы пациента, порой не осознанные им самим. Возможность работать с глубокими внутренними переживаниями больного, лежащими в области бессознательного, помогает найти внутренние ресурсы для активизации компенсаторных механизмов личности.

Таким образом, рисование мандал является эффективным диагностическим и терапевтическим методом при работе с онкологическими больными. Психологическая помощь с использованием этой техники рисования снижает уровень депрессии и тревоги, улучшает качество жизни.

### Литература

1. *Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала»* / под ред. А.И. Копытина. СПб. : Речь, 2009. 144 с.
2. *Келлог Д. Ритуальное использование мандал в других культурах // Диагностика в арт-терапии: Метод «Мандала». 3-е изд.* / под ред. А.И. Копытина. М. : Психотерапия, 2011. 144 с.

3. *Келлог Д.* Мандалы в арт-терапии // *Диагностика в арт-терапии: Метод «Мандала»*. 3-е изд. / под ред. А.И. Копытина. М. : Психотерапия, 2011. 144 с.
4. *Келлог Д., Мак Рэ М., Бонни Х., Ди Лео Ф.* Использование мандалы в психодиагностике и психотерапии // *Диагностика в арт-терапии: Метод «Мандала»*. 3-е изд. / под ред. А.И. Копытина. М. : Психотерапия, 2011. 144 с.
5. *Копытин А.И.* Теория и практика арт-терапии. СПб. : Питер, 2002. 368 с.
6. *Малкина-Пых И.Г.* Психосоматика : новейший сб. М., 2003. 928 с.
7. *Осипук Э.* Диагностические мандалы, используемые в консультативной практике (индивидуальный и групповой варианты) // *Школьный психолог*. 2007. № 4. С. 20–28.
8. *Понятовская-Замышляева Д.* Медитативные игры с мандалой // *Школьный психолог*. 2007. № 4. С. 29–31.
9. *Ткаченко Г.А.* Психологическая помощь онкологическим больным с использованием арт-терапии // *Вестник психотерапии*. 2010. № 33(38). С. 65–69.
10. *Юнг К.* Человек и его символы. М. : АСТ, 2002. С. 68.
11. *Fallowfield L., Ford S., Lewis S.* No news is not good for news: information preferences of patients with cancer // *Psycho-oncology*. 1995. № 4. P. 197–202.
12. *Greer S., Baruch J.D.R. et al.* Adjuvant psychological therapy for patients with cancer: a prospective randomised trial // *British Medical Journal*. 1992. № 304. P. 675–680.

A MANDALA IN PSYCHO-DIAGNOSTICS AND PSYCHOTHERAPY OF CANCER PATIENTS  
Tkachenko G.A. (Moscow)

**Summary.** The methodical aspects of the application techniques of drawing mandalas with cancer patients. Using the method in 25 patients showed a significant decrease in their levels of anxiety and depression, improving the overall physical and mental condition.

**Key words:** psychological assistance; art therapy; mandala; oncology.