

EL SENTIDO DE LOS MANDALAS

Hace tiempo, revolviendo entre papeles, encontré en el despacho unos "dibujos circulares" que me llamaron mucho la atención, tanto por la forma como por la estructura interna del dibujo y también por los colores. Más tarde supe que estos dibujos se denominan mandalas, i me interesé por ellos.

La palabra mandala proviene del sánscrito y significa "círculo". El círculo es el símbolo que transmite la idea de totalidad, lo que se organiza en torno a un centro, el modelo de universo perfecto. De hecho, el círculo es la forma perfecta. Y si nos fijamos en nuestro entorno, estamos rodeados de mandalas naturales (una flor, el tronco de un árbol, una naranja partido por la mitad, las monedas, un semáforo...), y en todas las culturas aparecen símbolos relacionados con esta forma universal. Parece ser que la pintura y creación de estas imágenes provocan en la persona que hace una sensación de tranquilidad i relajación importante, fomentando, al mismo tiempo, la vena creativa que hay dentro de cada uno de nosotros. Es una tarea que puede realizar cualquier persona, de cualquier edad. No es una tarea infantil, ni sólo para jóvenes, sino que es algo que podemos hacer en cualquier momento de nuestra vida, aunque no sé exactamente por qué el hecho de pintar se asocia siempre a la edad escolar. A menudo he oído decir a algunos residentes "nos hacen hacer cosas de críos", y no deja de ser curioso que una tarea como la de pintar, que es universal, una tarea en la cual adultos de todas las épocas y de todo el mundo han triunfado (Monet, Picasso, Van Gogh, Klimt...), sea considerada como de niños pequeños, cuando en realidad es una fuente de creatividad inagotable, se tenga la edad que se tenga. De aquí que también se pueda realizar con personas de más de 90 años.

El sentido de los mandalas es múltiple. En una ocasión el hijo de una señora, residente del centro, me pidió cuál era la función del taller de mandalas. En realidad, pensándolo bien, tiene muchas funciones que pasan desapercibidas: la 1ª función y más general es crear un ambiente distendido y relajado, en qué todos, tengan el nivel que tengan, puedan crear a su ritmo sin miedo a fracasar. Todos los mandalas que se elaboran tienen algo especial, escogidos de forma personal por cada residente y pintados libremente, según los gustos de cada uno. Pintar mandalas, además, genera un espacio de libertad para poder expresarse, donde se refuerza la motricidad, pero también ayuda a relacionarse, ya que el hecho de pintar

en grupo y poder mostrar a los demás lo que se ha pintado, e incluso la posibilidad de regalarlos permite establecer un diálogo positivo con los demás. Además, y de forma más específica, es un taller en el que se estimula la coordinación oculomotora, la capacidad de discriminar colores y formas, las praxias visomotoras , el entrenamiento del pulso y la motricidad fina... En los casos de patologías más graves e incapacitantes, como las demencias, se ha demostrado que la realización de esta tarea favorece la psicomotricidad fina, la relajación y el sentimiento de utilidad y autoestima.

Ya veis que todo son efectos positivos. Pero sin duda, lo que más valoro del taller donde creamos los mandalas que veis expuestos es el hecho de pasar, con todos los residentes que forman parte de la actividad, una tarde donde compartir arte, pero sobretodo experiencias, emociones, miedos, ilusiones, recuerdos, y toda la magia que surge del vínculo y de la relación con las personas, cada una especial y única, cómo el mandala que crea, ninguna igual y todas maravillosas.

Mònica Garcia

Psicóloga del centro

Olot 23 de octubre de 2018