

## EL SENTIT DELS MANDALAS

Fa molt temps, remenant entre papers, vaig trobar al despatx uns "dibuixos circulars" que em van cridar molt l'atenció, tant per la forma, com per l'estructura interna del dibuix i també pels colors. Més tard, vaig saber que aquests dibuixos s'anomenen mandalas, i me n'hi vaig interessar.

La paraula mandala ve del sànscrit i significa "cercle". El cercle és el símbol que transmet la idea de totalitat, allò que s'organitza entorn a un centre, el model d'univers perfecte. De fet el cercle, és la forma perfecta. I si ens fixem en el nostre entorn, estem envoltats de mandalas (una flor, el tronc d'un arbre, una taronja partida per la meitat, les monedes, un semàfor...), i a totes les cultures apareixen símbols relacionats amb aquesta forma universal. Sembla ser que la pintura i creació d'aquestes imatges provoca en la persona que les fa una sensació de tranquil·litat i relaxació important, fomentant, a la vegada, la vena creativa que hi ha dins de cadascú de nosaltres. És una tasca que pot fer qualsevol persona, de qualsevol edat. No és una tasca infantil, ni per a gent jove, sinó que és quelcom que podem fer en qualsevol moment de la nostra vida, però no sé ben bé perquè, el fet de pintar s'associa sempre a l'edat escolar. Sovint he sentit a dir "ens fan fer com a la mainada", i no deixa de ser curiós que una tasca com la de pintar, que és universal, una tasca en la qual adults de totes les èpoques i d'arreu han triomfat (Monet, Picasso, Van Gogh, Klimt...), sigui considerada com de nens petits, quan en realitat és una font de creativitat inesgotable, es tingui l'edat que es tingui. D'aquí que també es pugui realitzar amb persones de més de 90 anys.

El sentit dels mandales és múltiple. En una ocasió el fill d'una sra., resident del centre, em va demanar quina era la funció del taller de mandalas. En realitat, pensant-ho bé, té moltes funcions que passen desapercebudes: la 1a funció i més general és crear un ambient distès i relaxat, on tothom, tingui el nivell que tingui, pugui fer al seu ritme sense por a fracassar. Tots els mandalas que es fan tenen quelcom especial, escollits de forma personal per cada resident i pintats lliurement, segons els gustos de cadascú). Pintar mandalas, a més, genera un espai de llibertat per poder-se expressar, on es reforça la motricitat; però també ajuda a relacionar-se, ja que el fet de pintar en grup i poder mostrar als altres allò que s'ha pintat, o fins i tot la possibilitat de regalar-los permet establir un diàleg positiu amb els

altres. A més, i de forma més específica, és un taller en el qual s'estimula la coordinació oculomotora, la capacitat de discriminar colors i formes, les pràxies visomotores, l'entrenament del "pols" i la motricitat fina... En els casos de malalties més greus i incapacitants, com les demències, s'ha demostrat que la realització d'aquesta tasca afavoreix la psicomotricitat fina, la relaxació i el sentiment d'utilitat i autoestima.

Tots són efectes positius, ja ho veieu. Però, sens dubte, allò que més valoro del taller on creem els mandales que veieu exposats és el fet de passar, amb tots els residents que en formen part, una tarda on compartir art, però sobretot experiències, emocions, pors, il·lusions, records, i tota la màgia que sorgeix del vincle i de la relació amb les persones, cadascuna especial i única com el mandala que crea, cap d'igual i totes meravelloses.

Mònica Garcia

Psicòloga del centre

Olot 23 d'octubre de 2018