



"Colorare il mandala libera il mio pensiero da tutto ciò che è sofferenza, mi immerge in uno stato di profonda calma e tranquillità"

BALDASSARI Laura - SCDU NEFROLOGIA/CMID - PO SAN GIOVANNI BOSCO - ASL CITTA' DI TORINO

BACKGROUND

L'OMS (Health Evidence Network Synthesis Report 64) ha affermato che impegnarsi nell'arte può migliorare sia la salute fisica che mentale e aumentare il benessere e quindi il comfort (Organizzazione Mondiale della Sanità, 2019). L'arteterapia dei *mandala* conduce l'individuo verso un percorso che crea consapevolezza attraverso un processo di meditazione. *Mandala* è un termine di origine sanscrita che significa cerchio, sfera, integrità e completamento. 'Manda' significa 'essenza-energia', mentre 'La' significa 'contenitore'. In altre parole, il mandala è un metodo di arteterapia che può essere definito come un "contenitore che contiene l'essenza – contenitore che conserva l'energia". (Ergur et al., 2021 ; Kostyunina & Drozdikova-Zaripova, 2016). L'espansione di un punto posto al centro verso l'esterno crea un effetto meditativo sugli individui, li rilassa e fornisce sollievo e conforto. Il disegno del *mandala* guida i pazienti in un viaggio interiore. Lo psicoterapeuta Jung ha affermato che sia lui che i suoi pazienti creavano *mandala* quando provavano emozioni negative (Bauer, 2014). Mentre si disegna, tutta l'attenzione viene focalizzata sulle linee da tracciare, aiutando il soggetto a tenersi lontano dallo stress, dall'ansia e dalle preoccupazioni. Inoltre induce l'individuo ad ascoltare se stesso e garantisce il rilassamento grazie al sollievo che fornisce. Mette a tacere le emozioni negative e complesse che disturbano l'individuo. Aumentando la consapevolezza dell'individuo, rivela ciò che è nascosto nel subconscio (Ergur et al., 2021).



PROJECT

In questo progetto, è possibile collocare il *mandala* come un'attività della colorazione con l'obiettivo di distrarre il paziente e/o familiari dall'ansia della malattia, di fornire atteggiamenti positivi per affrontare il percorso di cura. Questa attività rappresenta una forma attraverso cui il soggetto fa esperienza del mondo collocandosi radicalmente nella propria interiorità, uno strumento per far comprendere ai pazienti che la malattia non può aver ucciso la loro creatività e la capacità di sognare, ma li ha allontanati dagli aspetti positivi della vita. Il *mandala* è un metodo di arteterapia non farmacologico, economico, facile e sicuro per la pratica assistenziale. Disegnarlo o solamente colorarlo stimola la fantasia e sviluppa un senso di calma e concentrazione. La colorazione del *mandala* permette di: gestire i confini e accettarli, (ri)trovare sé stessi, rinnovare le proprie forze, concentrarsi rimanendo rilassati, vivere l'esperienza dell'unità con sé stessi, sviluppare una personalità armoniosa, integrare le proprie esperienze con quelle degli altri, favorire il ristabilirsi di un equilibrio, di un ordine interiore ed ha la capacità di agire su chi lo realizza aiutandolo a tenere lontani i pensieri e le preoccupazioni e di aiutare l'uomo a ritrovare un proprio ordine, un equilibrio con sé stesso e con ciò che lo circonda, per riuscire a "parlare" di un particolare momento, sia positivo che negativo, di cui tante volte si fa fatica a raccontare e a personificare.

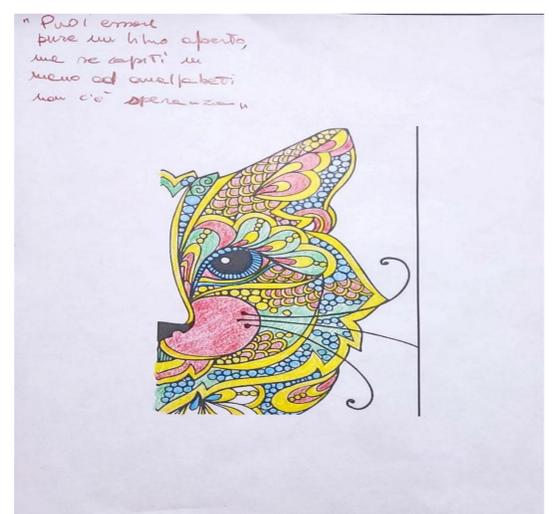


AIM

Lo scopo del progetto è quello di stabilire una comunicazione con sé stessi e con l'altro, attraverso il linguaggio del colore e della creatività. Nella SCDU Nefrologia degenza ASL Città di Torino, l'attività della colorazione del *mandala* è stata inserita sperimentalmente per alcuni pazienti ricoverati, come attività diversionale a partire dal mese di settembre 2023, con lo scopo di:

- dare la possibilità di esprimere le proprie fantasie e le proprie emozioni, belle o brutte
- conoscere e scoprire le emozioni e le sensazioni attraverso l'arteterapia
- ridurre l'ansia e generare energia attraverso la creazione dei *mandala*
- alimentare la fiducia, la connessione con sé stessi e sviluppare la comunicazione esprimendola come mezzo positivo

Nella maggior parte dei casi l'adesione è stata positiva e il paziente, dedicandosi alla colorazione delle figure geometriche, è stato in grado di mettere da parte, per qualche ora, pensieri con un forte impatto emotivo. Il *mandala* è diventato un momento di fuga e di concentrazione con il paziente attento a scegliere i colori, seguendo logiche di volta in volta diverse.



REFLECTIONS AND CONCLUSIONS

Il *mandala* utilizzato come strumento clinico rivela un potenziale terapeutico, tenendo conto della soggettività di ciascun paziente. La sua figura circolare stimola i processi cognitivi, più è complesso il *mandala* e più accresce l'*empowerment* dell'uomo; più è difficile il compito e più si mettono in atto i meccanismi del *problem solving*. Il *mandala* può aiutarci nella conoscenza di noi stessi e può insegnarci ad ascoltarci, ritrovando un personale equilibrio, può metterci di fronte ai nostri limiti ed alla possibilità di superarli, ci porta verso la meditazione. L'avvicinarsi a questo strumento permette molta libertà ed individualità. In conclusione, si può affermare che la figura mandalica risulti quindi essere un simbolo molto potente da collegare all'armonia e simmetria artistica e geometrica, al benessere emotivo e psicologico fino al raggiungimento anche di uno stato fisico conseguentemente migliore.

