

## O USO DAS MANDALAS COMO INSTRUMENTO POTENCIALIZADOR DA CRIATIVIDADE

Vanessa Fragosso<sup>1</sup>

### Resumo

Este artigo relata uma experiência vivenciada com professoras da Educação Infantil, através de uma oficina arteterapêutica com a técnica de mandalas, a fim de acessar o canal criativo para enfrentamento e resolução de problemas. Os conteúdos inconscientes acessados, por meio da construção das mandalas possibilitaram o autoconhecimento e a ampliação de consciência, permitindo a partilha das reflexões, estimulando a criatividade e concentração, ou seja, proporcionado o bem-estar docente.

**Palavras Chave:** mandalas; estresse; bem-estar ; resiliência; Arteterapia.

### Introdução

*Estresse e mal-estar docente?*

Os professores no contexto atual vivenciam algumas situações de estresse e mal-estar, provocadas por mudanças constantes no cenário da educação. Consequentemente, eles expressam o referido contexto, por meio de sentimentos diversos, diante das circunstâncias do próprio processo histórico, cultural, socioeconômicos e tecnológico. Mudança, de forma geral é algo que inquieta e exigem novas posturas, novas habilidades, mediações e formações para adaptação. Como observamos nas palavras abaixo:

O trabalho torna-se perigoso para o aparelho psíquico quando ele se opõe a sua livre atividade. O bem-estar, em matéria de carga psíquica não advém da ausência de funcionamento, mas, pelo contrário, de um livre funcionamento, articulado dialeticamente com o conteúdo da tarefa expresso, por sua vez, na própria tarefa e revigorado por ela (ABDOUCHELI, 1994:129).

Nesta perspectiva, o trabalho deve ser fonte de realização e prazer, mas os problemas trazidos por ele podem causar sofrimento. Para Esteve (1995) o mal estar docente está associado a uma grande multiplicidade de fatores tanto *contextuais*, a citar: a modificação dos agentes tradicionais de socialização; o aumento das exigências na aceitação de novas responsabilidades; a modificação do papel do professor na transmissão do conhecimento, como das *atividades em sala de aula*: que passa a competir com a TV e demais culturas de massa tensões associadas a sentimentos e emoções negativas, de incapacidade para lidar com a indisciplina, de adaptação às novas formas de trabalhar, de não poder dar conta de atender, na prática às novas exigências... Segundo Dejours:

A organização do trabalho exerce, sobre o homem, uma ação específica, cujo impacto, é o aparelho psíquico. Em certas condições, emerge um sofrimento que pode ser atribuído ao choque entre uma história individual, portadora de projetos, de esperança e de desejos, e uma organização do trabalho que os ignora. [...] O trabalho repetitivo cria a insatisfação, cujas consequências não se limitam a um desgosto particular (1993: 21-32).

---

<sup>1</sup> Pedagoga, Terapeuta Holística, Coach Docente, Consultora Organizacional por Mediação Lúdica e Criativa, Pós-Graduada em Arteterapia pelo Instituto Junguiano da Bahia (IJBA)/Escola Bahiana de Medicina. Contato: [vanessafragoso@yahoo.com.br](mailto:vanessafragoso@yahoo.com.br)

Ainda nesta linha de raciocínio Lipp afirma que,

o que está possivelmente em jogo, é não somente a saúde e a satisfação ocupacional destes valiosos profissionais, mas, tão importante quanto, sua eficácia em sala de aula, os processos de ensino e aprendizagem e a qualidade em geral da educação em nossas escolas (2002:147).

Neste momento de transição e construção de outros modelos didáticos, tecnológicos e epistemológicos é preciso nos convidar a um novo caminhar e outra relação com o mundo na intenção de nos proporcionar o bem-estar e a saúde no ambiente social, aqui tratado com olhar na escola. Assim em contraponto ao contexto de estresse e mal-estar docente e dos seus novos desafios na sociedade contemporânea fica a pergunta – como ser resiliente e encontrar oportunidades nas ameaças para o enfrentamento aos desgastes e agentes estressores do trabalho docente?

## **1. Resiliência e trabalho docente**

Resiliência é definida como a capacidade do ser humano em um determinado sistema social desenvolver-se positivamente apesar das condições e dificuldades; responder de forma mais consistente aos desafios; reagir com flexibilidade e capacidade de recuperação diante dos obstáculos, apresentando uma atitude otimista, positiva e perseverante, a fim de manter o equilíbrio dinâmico no decorrer e após a adversidade. Resiliente não é usar um escudo protetor, blindar-se quanto a qualquer problema, mas “estar” presente num processo dinâmico. Mas, como elaborar a resiliência?

Melillo et al. (2005) explicam que algumas pessoas buscam na atitude criativa e inovadora, habilidades de adaptabilidade para superar situações adversas e estressantes. Os mecanismos de proteção estão ligados ao modo como a pessoa lida com as mudanças em sua vida e ao sentido que ela atribui às experiências. Conforme Yunes (2001), os principais mecanismos de proteção contra a adversidade no trabalho docente são: reduzir a exposição da pessoa à situação estressora, garantir a autoestima e autoconhecimento através da realização de tarefas bem sucedidas, em um clima de afeto e pensar nas oportunidades para ações criativas e inovadoras.

## **2. O uso das mandalas como instrumento potencializador da criatividade e mediador da atitude resiliente**

O que é uma Mandala? A forma mais simples de entendê-la é pela própria etimologia: palavra sânscrita que significa círculo. Seguramente, muitos de nós já encontramos essa imagem em múltiplos contextos a citar: ambientes decorativos e artísticos, nas arquiteturas e em espaços terapêuticos. Porém, o que talvez muitos de nós não saibamos é que a forma mandálica pôde ser apreciada, estudada e usada desde os primórdios da evolução humana e em suas culturas. Desde tempos rupestres, rituais indígenas, na espiritualidade, na arte sacra, em cada contexto ela cabe e com específicos objetivos.

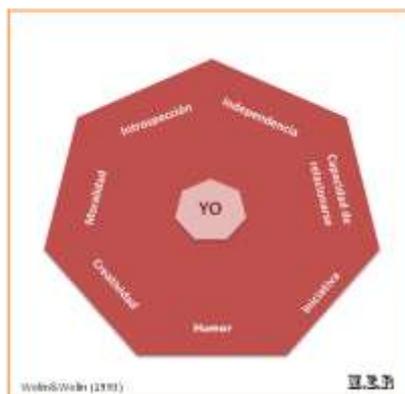
O presente trabalho foi desenvolvido com 3 professoras da Educação Infantil de uma escola particular, na cidade de Salvador/BA.

No primeiro momento realizamos um grupo discursivo para o tema disparador: Quais as causas e consequências do estresse e mal estar no dia a dia do docente da educação infantil? As professoras trouxeram relatos do campo estrutural da escola e do ambiente pessoal. Sobre a rotina na escola as docentes foram unânimes ao expressar as dificuldades ao lidar com a ingerência organizacional traz impactos na sala de aula como angústia com o pouco tempo investido da escola para estruturar os estudos e as atividades que demandavam postura mais atualizada, com as novas tecnologias;

desgaste com as repetições das atividades e a falta de investimento na carga horária (consequentemente o pagamento da hora de trabalho) do docente para realizar um planejamento didático mais focado; falta de compreensão da família dos alunos e a dificuldade de contar com a parceria desses familiares na escola; sentimento de perseguição e degradação do trabalho; incômodo por parte de alguns colegas da equipe que por serem resistentes a mudanças se incomodam quando outros trazem inovações que implicarão um novo fazer de índole pedagógica; ausência de gestão democrática e participativa...

No aspecto pessoal as referidas professoras citaram os anseios com as mudanças; a necessidade de aprender a lidar com a autonomia criativa na resolução de problemas e defender o que realmente acreditam, sem ter medo do julgamento. Também relataram que, muitas vezes, precisam calar-se para assegurar o emprego, além de sofrerem com o baixo salário, com a desvalorização do papel docente na Educação Infantil. Logo, elas levam para casa os problemas e frustrações do cotidiano escolar, silenciando e sofrendo com as dificuldades em articular o perfil da escola às mudanças exigidas no contexto contemporâneo e constroem uma energia densa a fim de gerarem mudanças corretivas na escola.

No segundo momento realizamos a construção da Mandala da Resiliência, tendo como aporte técnico os autores Wolin y Wolin (1993), que em seus estudos sobre a gênese da Resiliência apresentam sete formas explicativas de atitudes resilientes explicadas em uma Mandala:



**Figura 1** – Atitudes resilientes na mandala

Ainda sem a revelação dos pilares organizados, conforme a **Figura1**, as professoras foram orientadas a dividir seu círculo mandálico em 7 partes e, durante sessenta minutos, exploraram seus campos livremente, trazendo: imagens abstratas, cores e formas geométricas variadas, como verificamos nas **Figuras 2 e 3**:



Figura 2

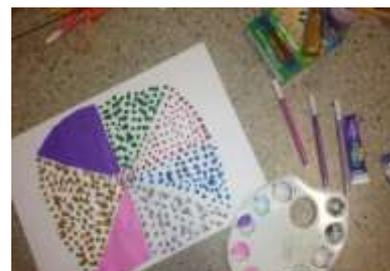


Figura 3

Após o desenho as professoras foram orientadas para, com uma palavra, dar o tema de cada parte da mandala elaborada por elas, conforme as Figuras 4 e 5:



Figura4



Figura 5

Em seguida, foi apresentada a imagem organizativa de Wolin y Wolin, onde eles descrevem os sete pilares. Estes, por sua vez, trazem as seguintes definições: no núcleo da mandala se encontra o “eu” de cada pessoa. Ao redor seguem os elementos: **INDEPENDÊNCIA**: capacidade para estabelecer limites entre si e o ambiente adverso; **INTER-RELACIONAMENTO**: vínculos satisfatórios; **INICIATIVA**: capacidade de fazer algo, atitude; **HUMOR**: encontrar alegria e bem-estar; **CRIATIVIDADE**: mesmo na desordem, ser capaz de fazer algo diferente; **MORAL**: comprometer-se com valores e; **INTRAPESSOALIDADE**: ser honesto consigo mesmo, ter maestria pessoal, autoconhecimento. Esses são elementos que, segundo os autores, possibilitam desenvolver uma postura resiliente e como expressar-se mais forte e melhor estruturado com a consciência.

Dentro da perspectiva de atitudes potencializadora da resiliência, ambas as professoras socializaram a segunda pergunta: Como ser resiliente diante de situações estressores? Quais pilares pessoais eu disponho para esse enfrentamento?

### 3. Comentários sobre as produções das mandalas

À medida que revelava-se as palavras chave e explicações de cada pilar, as professoras começavam a perceber que se não podiam mudar uma situação, distante da sua autonomia com a estrutura organizacional da escola, precisavam mudar sua

maneira, sua postura de lidar com elas. Entenderam pela leitura de suas mandalas que elas tinham elementos constitutivos em seus princípios morais e culturais, em suas relações afetivas e em seus estudos conceituais que orientavam, claramente, a sua interpessoalidade que, quando respeitada por elas próprias trariam encorajamento e fortalecimento.

A projeção mandálica não oferece diagnóstico curativo, mas incentiva a elaboração de um pensamento espontâneo que se organiza e torna-se claro, na trajetória vivencial de cada uma delas, ao passo em que se permitem autoconhecer-se. Carl Jung nas referências dos seus estudos sobre psique e símbolo afirmou que através das mandalas – que tem papel importante na formação do imaginário – é possível espelhar a experiência humana entre o interior (relações intrapsíquicas) e a natureza (meio e ambiente).

Nesta perspectiva, observamos os relatos das docentes:

“Eu consigo perceber fazendo a associação de alguns pilares da mandala da resiliência que eu preciso sair o campo do “se” e acreditar mais em mim, tomar decisões sem ter medo do julgamento do outro. Preciso ser forte nas minhas decisões e ter sabedoria e equilíbrio com a comunicação do que eu acredito. Quanto mais presa eu fico no que o outro vai pensar mais eu paraliso. Acho que o que falta é confiar mais em mim e validar mais o meu trabalho. Tenho ego controlador e isso me faz sofrer. Eu sei que sou criativa e trago boas ideias. Não posso mais permitir que minem meu trabalho”.

Docente K

“Eu percebo quando vejo a intrapessoalidade e a interpessoalidade que quando entrar em sala de aula eu preciso me conectar com os meus valores, minha moral e não me deixar bloquear, no meu trabalho, porque as crianças envolvidas no processo não podem receber os impactos negativos. A minha família é o meu norte o meu porto seguro. Sinto que posso contar com o meu esposo para buscar a alegria e a parceria na acolhida. Quando volto pra casa tenho onde recarregar as minhas forças. Isso me ajuda no dia a dia.

Docente A

Muitas vezes quando eu estou no cansaço, no esgotamento e na repetição do meu trabalho eu preciso usar a minha criatividade para encontrar o bem-estar e a alegria para continuar. Eu não estou usando como eu deveria. Para mim foi uma experiência interessante realizar esse trabalho porque no dia a dia eu nunca tenho tempo para me perceber melhor. Esse momento me ajudou a me ver, ver onde eu preciso mudar para me ajudar. Eu consigo me ouvir e sinto que preciso de mudança nas minhas atitudes. Eu a responsável pelo meu bem-estar e minha felicidade. Os outros não podem decidir por mim o que me faz feliz.

Docente D

No âmbito dessa discussão retomemos então à fala inicial sobre o estresse e o mal-estar convidando o reconhecimento da prática arteterapêutica com mandalas, como caminho de mediação oportuno para acessar emoções positivas e elaborar postura resiliente, uma vez que, através dessas vivências podemos potencializar a criatividade, autopercepção e ter atitude renovadora. As docentes puderam visitar canais inconscientes com mais espontaneidade e fazer a retomada para fruí-lo na prática pedagógica e no fluir das experiências em sala de aula. No instante em que conseguem interpretar suas características de ameaça, e através da autointerpretação da sua mandala, reconhecem nelas oportunidades, conseguem entender que a resiliência na ação docente se consolida com a valorização, do próprio professor, da importância de

fortalecer sua articulação e autogestão dos diversos interesses envolvidos no seu contexto de atuação em direção a uma atitude criativa e dialógica. Assim,

o grande valor da Arteterapia reside em auxiliar o ser humano a lidar com relações de modo mais criativo com o mundo, ampliando a consciência sobre suas potencialidades e possibilidades de atuação no mundo em que vive. No caminho do Arteterapeuta não existe melhor ou pior escolha, mais sim possibilidades (ARCURI, 2006: 11).

## **Conclusão**

Apesar de muita gente relacionar as mandalas ao místico, cada vez mais se tem provas científicas de que trabalhar com Mandalas permite uma ampliação da consciência e do autoconhecimento.

Quando temos acesso a informações e a nossa realidade, passamos a ser responsáveis por elas. Neste sentido, o trabalho com a Mandala da Resiliência proporcionou às professoras participantes o despertar da capacidade criativa e lúdica; expressar suas emoções positivas e entender melhor o que paralisava a postura de enfrentamento aos problemas. Após todo processo de discussão, elaboração e leitura de autoconhecimento, através da mandala pessoal da resiliência, as professoras relataram que este trabalho despertou a capacidade de meditação ativa, estruturou a organização das ideias, aflorou a percepção a capacidade de superação. Colaborou como elemento mediador para o processo de elaboração das respostas criativas diante dos agentes estressores e adversos. Socializaram problemas comuns dividiram experiências, onde puderam perceber algo em comum nos aspectos: físico, emocional e energético.

Estamos habituados a valorizar o exercício da razão devido às demandas que nos inquietam e nos tornam mais imediatistas e para acompanhar tantas mudanças, temos que confiar na existência de formas alternativas de se perceber no mundo. Emocionalmente, as mandalas pessoais podem trabalhar conteúdos oriundos de emoções antigas, atuais ou futuras e no plano físico elabora clima de bem-estar.

A interpretação da mandala com a associação dos sete pilares permitiu autoconhecimento e identificação de oportunidades criativas para o enfrentamento das adversidades no cotidiano da prática docente. Segundo Philippini (2008), o homem precisa encontrar-se e a arte, através do processo arteterapêutico, permite esse redescobrir de si mesmo, a produção de imagens é o documentário psíquico, profundo e abrangente, obtido pelo exercício criativo. A arte no processo de redescoberta não é a pretensão da obra e sim da expressão.

Seguindo para o encerramento surgiu a pergunta sobre a relação das cores, formas e dimensão das mandalas de cada uma. O trabalho focal desta primeira oficina arteterapêutica não era a interpretação dos elementos do desenho e sim a projeção dos pilares para perceber a importância de elaboração de atitude resiliente das professoras. Ao encerramos elas avaliaram a necessidade de mais um encontro para identificar as relações geométricas e as cores projetadas no desenho, pois acreditam que, sensorialmente, trazem explicações que complementariam a autointerpretação e associações com os sete pilares da resiliência propostos nas mandalas.

## **BIBLIOGRAFIA**

- ARCURI, I. G.(Org.). **Arteterapia: um novo campo de conhecimento**. São Paulo: Vetor, 2006.
- ESTEVE, J.M. Mudanças sociais e função docente. In: NÓVOA, Antônio (Org.). **Profissão professor**. Porto: Porto Editora 1991. p. 93-124.

FLACH, F. **Resiliência**: a arte de ser flexível. São Paulo: Saraiva 1991. 264 p.

\_\_\_\_\_. **A loucura do trabalho**: estudo de psicopatologia do trabalho. 3. ed. São Paulo: Cortez, 1988, 168 p.

\_\_\_\_\_; ABDOUCHELI, Elisabeth. Itinerário teórico em psicopatologia do trabalho. In: DEJOURS, C.; ABDOUCHELI, E.; JAVET, C. **Psicodinâmica do trabalho**: contribuições da Escola Dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho. São Paulo: Atlas, 1994. p. 119-145

MELILLO, A.; ESTAMATTI, M.; CUESTAS, A. Alguns fundamentos psicológicos do conceito de resiliência. In: MELILLO, Aldo. & OJEDA, Elbio Nestor Suárez. (orgs). **Resiliência**: descobrindo as próprias fortalezas. Porto Alegre: Artmed, 2005. p.59-72

PHILIPPINI, A. **Para Entender Arteterapia**: Cartografias da Coragem. Rio de Janeiro: WAK, 2005.

WOLIN, S. & WOLIN (1993). **The resilient self**: how survival of troubled families rise above adversity. Washington: Villard Books.

<http://www.redalyc.org/pdf/1471/147118110009.pdf>