

Gent corrent

Anna Freijomil

Artterapeuta. La Generalitat la inclou al mapa de persones amb experiències d'èxit en l'àmbit social.

«Pintar un mandala ajuda a connectar amb els anhels»



JOAN PUIG

Catalina
Gayà



—¿Què significa que és especialista en mandales?

—Que els utilitzo com a tècnica d'autoconeixement i com una eina terapèutica.

—Anem a pams, sisplau.

—Els mandales sempre han sigut símbols de guariment i de totalitat. Pintar un mandala ajuda l'individu a connectar-se amb ell mateix, amb els seus anhels i amb els seus talents. Podem dir que el mandala és una creació tangible d'allò intangible: sentiments, pensaments, il·lusions, pors.

—¿Em posa un exemple pràctic?

—Fa poc una empresària que assistia a un taller va pintar un mandala i el que li va sortir va ser un gran esce-

nari amb una dona amb els braços oberts al mig. L'actuació era la seva afició, però no s'atrevia a ser actriu perquè li faltava seguretat en ella mateixa. Es va presentar a un càsting i li acaben d'oferir un paper secundari en una productora important.

—¿És màgic?

—iNo! El que passa és que amb l'exercici de creació d'aquest dibuix, i gràcies a la concentració, es focalitza el propòsit i saps quin camí seguir. És a dir, gràcies al mandala es posa de manifest una actitud, un problema o una situació que abans la persona no havia reconegut i que potser li impedeix avançar.

—Vagi per parts...

—És clar. El mandala és una eina que ajuda a centrar l'atenció i la concentració. És un instrument molt útil i versàtil: es pot aplicar amb nens amb dèficit d'atenció, amb dones

«Des d'Egipte a Amèrica, sempre hi ha hagut mandales. Són símbols de guariment i totalitat»

malaltes de fibromiàlgia, amb mestres i fins i tot amb empresaris o emprenedors. iNo sap que útil que és per als empresaris!

—¿De debò? ¿Amb tots ells?

—Als nens amb dèficit d'atenció els ajuda perquè els calma. Ho vaig aplicar en un curs amb dones que tenien fibromiàlgia i estaven tan concentrades que mentre el feien es van oblidar del dolor. I amb empresaris o emprenedors és increïble el que passa...

—¿Què els passa?

—Se centren perquè el mandala és un marc de referència. iPer això sempre es dibuixa dintre d'un cercle! Gràcies a la creació del mandala saben què volen exactament i no es dispersen pel camí. És a dir, fan una projecció de futur.

—¿Com va arribar als mandales?

—El 1996, me'n vaig anar de viatge a l'Índia i em vaig adonar que el mandala més que un ús estètic tenia un ús quotidià.

—Perdoni, ¿ja els coneixia?

—Sí, això és una altra història. Estudiava a la Llotja, a l'escola d'arts i oficis, i crec recordar que el mateix any que me'n vaig anar a l'Índia a la Casa del Tibet es va organitzar la creació d'un mandala *kalachakra* en directe. Jo fins i tot vaig entrevistar un dels monjos.

—Llavors, treballa amb els mandales des del 1996...

—No, el 2007 vaig estudiar un postgrau d'artteràpia a la Universitat de Girona. Des d'aleshores els utilitzo als meus tallers, als meus cursos, i ara ja els aplico en hospitals, en empreses, en escoles...

—¿Hi ha tradició de mandales en aquesta part del món?

—Això és una cosa realment meravellosa: és originari de l'Índia, però es troben representacions simbòliques dels mandales entre els indígenes d'Amèrica, entre els aborígens australians, i també en la tradició celta... S'usen des de l'antiguitat fins als nostres dies, en totes les tradicions espirituals. Leonardo da Vinci o Hitler els van utilitzar com a símbols.

—¿Perdó?

—L'evàstica està en un cercle. És un mandala que té un sentit d'involució de la manera que el va utilitzar Hitler. Al Tibet vam trobar l'evàstica dibuixada en sentit contrari i significa evolució. Fins i tot els rosetons de les esglésies cristianes són mandales. No han desaparegut amb el pas del temps.

—I qualsevol persona pot fer un mandala a casa.

—El pot pintar o fer en *collage* i després penjar-lo en un lloc que el pugui veure sovint. El psicoanalista Carl Gustav Jung els va convertir en una tècnica d'autoconeixement. ¿Sap? Li proposo el següent: vagi a un bosc o a una platja i experimenti. Faci un cercle amb fulles, amb pedres, i busqui al bosc el que posarà dins del cercle. Tindrà una sensació de tranquil·litat i, a més a més, serà una creació pròpia. I posi-li un títol: amor, amistat, ca... Provi-ho, no hi perdrà res. ≡

gentecorriente@elperiodico.com