

Gente corriente

Anna Freijomil

Arteterapeuta. La Generalitat la incluye en el mapa de personas con experiencias de éxito en el ámbito social.

«Pintar un mandala ayuda a conectar con los anhelos»

Catalina
Gayà



-¿Qué significa que es especialista en mandalas?

—Que los utilizo como técnica de autoconocimiento y como una herramienta terapéutica.

-Vaya por pasos, por favor.

—Los mandalas siempre han sido símbolos de sanación y de totalidad. Pintar un mandala ayuda al individuo a conectarse consigo mismo, con sus anhelos y sus talentos. Podemos decir que el mandala es una creación tangible de aquello intangible: sentimientos, pensamientos, ilusiones, miedos.

-¿Me pone un ejemplo práctico?

—Hace poco una empresaria que asistía a un taller pintó un mandala y lo que le salió fue un gran escenario

con una mujer con los brazos abiertos en medio. La actuación era su afición, pero no se atrevía a ser actriz porque le faltaba seguridad en sí misma. Se presentó a un casting y le acaban de ofrecer un papel secundario en una productora importante.

-¿Es mágico?

—¡No! Lo que ocurre es que con el ejercicio de creación de ese dibujo, y gracias a la concentración, se focaliza el propósito y sabes qué camino seguir. Es decir, gracias al mandala se pone de manifiesto una actitud, un problema o una situación que antes la persona no había reconocido y que quizás le impida avanzar.

-Vaya por partes...

—Claro. El mandala es una herramienta que ayuda a centrar la atención y la concentración. Es un instrumento muy útil y versátil: se puede aplicar con niños con déficit de atención, con mujeres enfermas de



JOAN PUIG

«Desde Egipto a América, siempre ha habido mandalas. Son símbolos de sanación y totalidad»

fibromialgia, con maestros y hasta con empresarios o emprendedores. ¡No sabe lo útil que es para los empresarios!

-¿En serio? ¿Con todos ellos?

—A los niños con déficit de atención les ayuda porque los calma. Lo apliqué en un curso con mujeres que sufrieron de fibromialgia y estaban tan concentradas que mientras lo hacían se olvidaron del dolor. Y con empresarios o emprendedores es increíble lo que pasa...

-¿Qué les pasa?

—Se centran porque el mandala es un marco de referencia. ¡Por eso siempre se dibuja dentro de un círculo! Gracias a la creación del mandala saben qué quieren exactamente y no se dispersan por el camino. Es decir, hacen una proyección de futuro.

-¿Cómo llegó a los mandalas?

—En 1996, me fui de viaje a la India y me di cuenta de que el mandala más que un uso estético tenía un uso cotidiano.

-Perdone, ¿ya los conocía?

—Sí, eso es otra historia. Estudiaba en la Llotja, en la escuela de artes y oficios, y creo recordar que el mismo año que me fui a la India, en la Casa del Tíbet se organizó la creación de un mandala *kalachakra* en directo. Yo hasta entrevisté a uno de los monjes.

-Entonces, trabaja con ellos desde 1996...

—No, en el 2007 estudié un posgrado de arteterapia en la Universitat de Girona. Desde entonces los utilizo en mis talleres, en mis cursos, y ahora ya los aplico en hospitales, en empresas, en escuelas...

-¿Hay tradición de mandalas en esa parte del mundo?

—Eso es algo maravilloso: es originario de la India, pero se encuentran representaciones simbólicas de los mandalas entre los indígenas de América, entre los aborígenes australianos, en la tradición celta... Se usan desde la antigüedad hasta nuestros días, en todas las tradiciones espirituales. Leonardo da Vinci o Hitler los utilizaron como símbolos.

-¿Perdón?

—La esvástica está en un círculo. Es un mandala que tiene un sentido de involución de la manera que lo utilizó Hitler. En el Tíbet, encontramos la esvástica dibujada en sentido contrario y significa evolución. Hasta los rosetones de las iglesias cristianas son mandalas. No han desaparecido con el paso del tiempo.

-Y cualquier persona puede hacer un mandala en casa.

—Puede pintarlo o hacerlo en collage y colgarlo en un lugar que lo vea a menudo. El psicoanalista Carl Gustav Jung los convirtió en una técnica de autoconocimiento. ¿Sabe? Le propongo algo: vaya al bosque o a la playa y experimente. Haga un círculo con hojas, con piedras, y busque en el bosque lo que va a poner dentro del círculo. Tendrá una sensación de tranquilidad y, además, será una creación propia. Y póngale un título: amor, amistad, ca... Pruebe, no pierde de nada. ■