

Corso Triennale per Consulenti Coniugali e Familiari 2008 – 2011
Scuola di Bologna accreditata AICCeF

Tesi Finale

L'USO DEL MANDALA IN CONSULENZA

Conoscere sé stessi



Relatore: Raffello Rossi

Corsista: Renata Sani

Indice

❖ Introduzione	pag. 3
❖ Capitolo 1 - IL MANDALA	pag. 5
➤ Storia del mandala	
➤ Il Mandala nelle diverse culture	
❖ Capitolo 2 - TIPOLOGIE DI MANDALA	pag. 12
➤ Mandala a mano libera	
➤ Mandala: modelli pre-disegnati	
❖ Capitolo 3 - LEGGERE UN MANDALA	pag. 14
➤ Chiavi di lettura: forme, numeri, figure, colori	
➤ Uso del Mandala	
❖ Capitolo 4 – IL MANDALA COME STRUMENTO IN UN PERCORSO DI CONSULENZA	pag. 19
➤ Consulenza e Mandala	
➤ Come proporre il Mandala al cliente	
❖ Capitolo 5 - IO E IL MANDALA	pag. 23
➤ La mia esperienza	
➤ Esempi grafici	
❖ Conclusioni	pag. 27
❖ Bibliografia	pag. 28

❖ INTRODUZIONE

Quando sono al telefono comincio a fare dei disegni sui foglietti che normalmente servono per gli appunti delle chiamate. Mio marito mi riprende spesso per questo mio vizio. A volte ci siamo soffermati sorridendo su quegli strani cerchi con cui riempio i foglietti: ubriacanti spirali, intrecci di frecce o triangoli, sovrapposizioni di quadrati, forme floreali. Spesso dal tipo di schizzo si intuiva se la telefonata era stata piacevole o un po' carica di tensione, o poco coinvolgente.

Io non lo sapevo, ma in quei momenti stavo disegnando dei mandala, piccoli cerchi magici che raccontavano qualcosa di me, di come ero e di cosa provavo in quel preciso momento. Io nello spazio e nel tempo di quella telefonata.

Ho conosciuto il Mandala durante il percorso triennale per Consulenti Coniugali e Familiari, prima non ne avevo mai sentito parlare. L'approccio non è stato semplicissimo, l'ho affrontato perché mi veniva proposto, pensavo fosse una di quelle cose che si incontrano ma che non mi sarebbe mai appartenuto, non a me che mi ritengo una persona con poche abilità artistiche. Avevo senz'altro anche una sorta di scetticismo sull'utilità di utilizzare quel particolare disegno... Pian piano le sensazioni provate e la curiosità hanno avuto la meglio sulla diffidenza, e man mano che praticavo di più questa tecnica, questo strumento, mi capitava di sentire, in momenti particolari, il bisogno di fare un mandala. Quali le ragioni di questo mio percepire? Quali erano i sentimenti presenti in me mentre facevo il mandala, o successivamente quando lo osservavo? Che risultati ne ottenevo, se ne ottenevo?

Questa mio breve trattato vuol aiutare a conoscere il mandala in maniera semplice e spontanea e a lasciarsi avvolgere dagli effetti della sua sperimentazione. In particolare nell'ottica di consulente.

Nel primo capitolo cercherò di spiegare che cosa significhi la parola *mandala*, le origini e la storia di questo particolare strumento. Quali sono le forme che più gli appartengono, la presenza del mandala nella storia dell'uomo e nelle religioni. La parola mandala ha origine sanscrite e letteralmente significa globo, circonferenza, cerchio magico; figure riconducibili a mandala sono presenti fin dalla preistoria ed hanno accompagnato l'uomo nello sviluppo delle religioni e nel sentimento del divino. Nel secondo capitolo parlerò di come si può realizzare un mandala, della libertà di materiali utilizzabili, delle figure impiegate evidenziando l'ampia creatività

a cui dà voce questo strumento. Nel terzo capitolo tratterò la sua possibile interpretazione, precisando fin da subito che un mandala non deve per forza essere interpretato e che anche in questo caso molto significato ha il nostro vissuto nel momento in cui l'abbiamo realizzato e colorato. Secondo gli induisti e i buddisti disegnando un mandala si rappresenta l'universo, le sue origini e le relazioni tra le forze dell'universo e il divino, è considerato da sempre un atto meditativo.

Nel quarto capitolo identificherò l'uso del mandala all'interno di una consulenza, e nel quinto capitolo infine porterò la mia personale esperienza.

Quanto presentato in questo breve percorso non vuole, né può, essere esaustivo riguardo alla conoscenza del mandala, ma piuttosto fungere da stimolo all'utilizzo di questo, sia come proposta in un cammino di consulenza affiancandolo ad altre tecniche di conoscenza di sé e delle proprie problematiche, sia a livello personale individuale, come sperimentazione di un nuovo modo per ritrovarsi e ricongiungersi con il proprio centro, con la parte più intima di noi stessi e sentirci parte di un tutto che accoglie e accorda il senso della nostra vita.

Per introdurvi nel mondo del mandala riporto una citazione di Alce Nero, uno sciamano della famiglia Lakota Sioux nell'America del Nord, vissuto tra la fine del 1800 e la metà del 1900, che spesso viene proposta a chi si avvicina alla conoscenza del mandala:

“Ogni cosa che fa il Potere del Mondo è fatta in cerchio. La volta del cielo è rotonda, e ho sentito che la terra è rotonda come una palla, e così sono tutte le stelle. Il vento, al massimo del suo potere, gira vorticosamente. Gli uccelli fanno il nido in forma circolare perché la loro è la nostra stessa religione. Il sole sale e scende lungo il cerchio. La Luna fa lo stesso ed entrambi sono rotondi. Anche le stagioni formano un grande cerchio nel loro trasmutare e sempre ritornano laddove furono. La vita di ogni uomo è un cerchio dalla fanciullezza alla fanciullezza e così è ogni cosa ove si muove il potere. I nostri tepee sono rotondi come i nidi degli uccelli, e codesti furono sempre disposti in cerchio, il cerchio della nazione, un nido di molti nidi dove Il Grande Spirito significò per noi covare i nostri bambini.” Alce Nero¹

¹ John G. Neihardt “Alce Nero parla”, in *Il mondo dei mandala tra arte e simboli*, citazioni, <http://www.mandalaweb.info/Home/citazioni>

❖ CAPITOLO 1 - COS'È IL MANDALA

➤ Storia del mandala

Mandala è una parola che deriva dalla lingua indiana *sanscrita* che significa cerchio magico, circonferenza, centro.

Tali rappresentazioni sono tipiche dell'induismo e del buddismo e rappresentano l'universo e l'origine dello stesso. Considerato utile alla meditazione, allo sviluppo ed alla crescita della propria spiritualità. Può essere realizzato con stoffe, colori, polveri e sabbia ed essere utilizzato come pianta di templi.

Il significato del mandala rimanda ad una figura chiusa al cui interno si trovano diversi disegni, forme, colori, che convogliano e partono da un centro. Il mandala è, da sempre, presente nella storia di tutte le culture, è presente in natura, nelle costruzioni architettoniche, nei rituali, nelle religioni. I primi disegni che i bambini, di ogni cultura, cominciano a fare hanno forma di spirali circolari.

La simbologia del cerchio si trova fin dagli albori della storia dell'uomo: graffiti antichissimi con disegni di forma circolare sono stati trovati in Africa, Europa e nel Nord America. Da allora si possono ripercorrere le civiltà più importanti della nostra storia, trovando sempre, in qualsiasi epoca, simbologie espresse attraverso disegni circolari.

Il mandala è rappresentato da una figura circolare in cui sono presenti altre forme geometriche, come il quadrato o il triangolo, che seguono precisi rapporti geometrici, così chi li costruisce e chi li osserva, viene portato verso uno stato meditativo. Per questo il mandala è stato utilizzato da sempre per indurre la meditazione e per consacrare luoghi o momenti della vita di un uomo. Antiche popolazioni usavano il cerchio come elemento protettivo, un *recinto* che serviva per difendere la persona o per fortificare il suo spirito. A tutt'oggi troviamo moltissime immagini simboliche espresse nel cerchio, dalle pubblicità, ai logo di ditte o associazioni. È come un continuo richiamo alla propria vita interiore, al ciclo della vita e della morte.

Possiamo riconoscere delle figure *mandaliche* circolari con significato e simbologia religiose in antiche costruzioni nella Mesopotamia antica come ad esempio lo *ziggurat*, che ha pianta quadrata che si restringe in altri quadrati, espressi in gradinate, ed al vertice ha un cerchio. Nella cultura egizia le piramidi, anch'esse con pianta quadrata sormontate da triangoli che puntano verso il cielo, è possibile

ritrovare la struttura a mandala nella stessa disposizione delle pietre. Nella cultura cristiana i mandala sono presenti nelle chiese attraverso i rosoni, presenti in particolar modo nelle cattedrali gotiche, che rappresentano l'aspirazione alla totalità e all'ordine interiore con cui, contemplandoli, ci mettiamo in contatto. I rosoni diffondono e raccolgono la luce in modo tale che a volte, entrando in una cattedrale si ha l'impressione di essere entrati all'interno di un grande mandala. Recentemente ho avuto l'occasione di visitare la Sagrada Familia a Barcellona che, pur non essendo una cattedrale gotica, ha in sé un forte legame con la natura, con la sua ciclicità, con la ricerca di un centro spirituale dell'uomo; quando vi sono entrata ho avuto la precisa sensazione di essere entrata in un "cerchio sacro". La figura circolare è presente in tutta la costruzione ed in diverse espressioni, la luminosità presente all'interno, la grandiosità degli spazi ci fa percepire come rimpiccioliti rispetto alle normali dimensioni, come se stessi camminando dentro la nostra spiritualità.



Interno Sagrada Familia



Sagrada Familia-Spirale in una scala a chiocciola della Torre della Passione

In alcune chiese si trovano impressi sul pavimento labirinti, che riportano il legame tra il mandala e il viaggio interiore che ognuno di noi può compiere per elevarsi

spiritualmente. Ad esempio il labirinto della Cattedrale di Chartes (1200 d.C circa) veniva percorso a piedi, od anche in ginocchio, al fine di ottenere indulgenze, e rappresentava simbolicamente il viaggio verso la Città Santa di Gerusalemme.

In epoca moderna il maggior studioso dei mandala è stato lo psichiatra svizzero Carl Gustav Jung, che rimane anche oggi il principale punto di riferimento al riguardo, è stato infatti il primo a studiare i mandala e a proporli ai suoi pazienti. Egli scoprì spontaneamente il mandala in una fase di profondo percorso per conoscere il sé. “ Ogni mattina schizzavo in un taccuino un piccolo disegno circolare, un mandala, che sembrava corrispondere alla mia condizione intima di quel periodo...Solo un po' alla volta scoprii che cosa è veramente il mandala: il Sé, la personalità nella sua interezza, che è armoniosa se va tutto bene.”² Nei suoi studi e osservazioni Jung notò che i disegni cambiavano con il cambiare della situazione psichica che stava vivendo chi disegnava il mandala, notò inoltre che erano presenti figure comuni nelle diverse culture e personalità, in particolare il cerchio e un punto centrale. Fu lui a considerarle quei simboli come figure archetipi dell'inconscio collettivo, differenziandolo dall'inconscio individuale. L'*inconscio individuale* appartiene ad ogni individuo ed è formato dalle esperienze personali vissute da ogni persona, racchiuso in questo si trova anche l'*inconscio collettivo*, che invece, non è stato acquisito ed esperito. All'inconscio collettivo appartengono immagini primordiali comuni ereditate che racchiudono in sé la simbologia della nascita dell'uomo e del mondo e che riemergono attraverso un legame con le emozioni. Proponendo i mandala ai suoi pazienti Jung osservò che essi ne traevano conforto e sembrava ritrovassero un equilibrio psicologico nei momenti di grandi cambiamenti che accompagnano la crescita di un uomo.

Il mandala, come struttura radicata nell'inconscio, rappresenta il movimento tra interno ed esterno, le forze che portano all'esplorazione del mondo esterno ed alla nostra interiorità. Il centro del mandala, a cui tutto arriva e da cui tutto riparte è come il centro della propria anima, dove poter ritrovare energia ed armonia.

² Carl Gustav Jung in Giampaolo Infusino, *Lo straordinario potere dei MANDALA*, Giovanni De Vecchi Editore, Milano 1999

➤ **Il Mandala nelle diverse culture**

Il Mandala ha antiche origini culturali e moltissime tipologie, pertanto sarà difficile parlarne in maniera esaustiva, ogni Mandala rappresenta il mondo, dalla mitologia alla sacralità, dalla sua nascita alla sua evoluzione, possiamo quindi immaginare quante possibilità esistono di creare un mandala.

Il mandala è rappresentato, come abbiamo già detto, da un cerchio, ma in armonia con esso ci sono altre figure geometriche che completano il suo valore simbolico. Troviamo comunemente quadrati inscritti nel cerchio o viceversa, triangoli, poligoni regolari, spirali, figure ellittiche.

Vediamo ora alcune tra le più significative strutture di mandala presenti nel mondo.

I mandala più noti sono di origine tibetana, che provengono dall'India, ma che in Tibet hanno assunto una connotazione profondamente spirituale. " [...] il discepolo deve abbandonarsi con fiducia e costanza all'insegnamento del monaco a cui viene affidato e il mezzo per raggiungere la libertà dalle sofferenze del mondo è la meditazione aiutata da pensieri sublimi e da immagini"³, queste immagini sono appunto i mandala. Realizzare tali figure è pertanto un rito che dura moltissime ore e giorni, e che richiede molta cura e concentrazione.

Secondo i buddisti il mandala rappresenta un tempio immaginario che racchiude in sé la nascita del cosmo, la sua contemplazione e l'interiorizzazione dell'immagine il discepolo può raggiungere uno stato mentale in cui essere libero dai vincoli del materialismo e poter orientare le proprie azioni al bene.

Esistono moltissimi tipi di mandala tibetani, ognuno dei quali ha una specifica funzione per aiutare il discepolo ad apprendere gli insegnamenti del Buddha, ogni mandala ha i suoi propri rituali, preghiere, mantra. Il lavoro della costruzione del mandala termina con una cerimonia che vede la distruzione del mandala per ricordare la caducità della vita e il suo rinascere. Le sabbie e le terre colorate che sono state usate per realizzare il mandala vengono distribuite a chi è presente alla cerimonia per poter godere dei benefici del mandala stesso.

³ Maria Pia Alighani, *Conoscere e usare i Mandala del mondo*, Edizioni Sonda, Casale Monferrato (Al) 2004, pag. 36



Mandala buddista tradizionale

L'equivalente del mandala in India è lo yantra, più schematico, usa figure geometriche e lettere in sanscrito, mentre sono assenti rappresentazioni di luoghi o persone come invece può avvenire nel mandala. Nella realizzazione di uno yantra partecipa anche il proprio corpo utilizzando posture yoga che promuovono la meditazione.



Yantra

I mandala degli indiani d'America hanno molte similitudini con quelli tibetani e indiani, ma sono legati in maniera indissolubile ai riti di guarigione ed alla medicina. La costruzione di un cerchio sacro di sabbia vuole rappresentare la dimensione della persona ammalata per riportare nel suo corpo, nella sua mente e nel suo spirito l'equilibrio che è venuto a mancare.

Sono molti i simboli e i disegni che possiamo trovare nei mandala dei Nativi d'America, alcuni servono a rappresentare il dio supremo che non viene raffigurato con forme umane, ma con elementi presi dal mondo della natura, ad esempio è frequente ritrovare la figura di uccelli come le aquile. Accanto ai simboli grafici gli

indiani usano molti oggetti che accompagnano i passaggi della vita di una persona. Questi oggetti hanno forma e struttura tipica di un mandala, noto è l'acchiappasogni.



L'acchiappasogni degli Indiani d'America

Rientrano nella simbologia dei mandala anche gli antichi intrecci dei nodi celtici. La cultura celtica suscita molto fascino e oggi spesso vengono riproposti i loro intrecci nella lavorazione dei gioielli. Gli intrecci possibili sono molteplici e seguire, con lo sguardo o con le dita, la loro struttura aiuta a raggiungere uno stato differente di coscienza. Il disegno dei nodi celtici nasce dalla suddivisione di poligoni regolari così da formare delle figure che ricordano appunto dei nodi. Lo studioso, J. Romilly Allen, “[...] ha dimostrato l’esistenza di otto tipi di intrecci, ognuno con un ritmo diverso, come una serie di movimenti musicali che tendono all’infinito, poiché, quando si chiudono in un cerchio o in un nodo, è impossibile trovarne l’inizio o la fine.”⁴ La combinazione delle figure geometriche e dei nodi dà vita a molteplici tipologie di mandala celtici. Un esempio è il nodo di Tyrone, così chiamato perché inciso in una croce celtica in Irlanda vicino a Tyrone. Il suo significato riguarda la vita di una persona e il suo rapporto con l’amato. Inoltre racchiude in sé anche la simbologia del trifoglio che rappresenta la terra, l’acqua e l’aria. In generale la raffigurazione di un nodo celtico in un mandala indica il superamento di un conflitto o di una situazione problematica.



Il nodo di Tyrone

⁴ Idem, pag. 70

Un'altra importante tipologia di mandala che deriva dalle raffigurazioni celtiche è il labirinto. Presso i celti ha assunto anche aspetto decorativo ornamentale, ma, come afferma la Alignani⁵, mantiene anche la caratteristica di favorire la meditazione.

Il labirinto celtico propone un'unica strada per arrivare al centro, rappresenta “un viaggio ideale nel ventre della Dea Madre”⁶ e alla rinascita che avviene una volta usciti dal labirinto. Percorrere un labirinto significa arrivare al centro ma anche ripartire ricominciando dal centro. Il legame dei mandala con la figura femminile è quindi antichissimo. È l'immagine archetipica di Madre Natura che si trova dentro ognuno di noi, è il potenziale creativo, generante e materno di ogni individuo. Ripercorrere un labirinto che porta in sé questa dimensione può aiutare a mettere in contatto sé stessi con il proprio *femminile*, dimenticato o nascosto.



Labirinto celtico a forma circolare

⁵ Idem, pag. 80

⁶ Ibidem

❖ CAPITOLO 2 - TIPOLOGIE DI MANDALA

➤ **Mandala a mano libera**

Colorare i mandala non è un'attività indicata solo per bambini, come magari di primo acchito si può pensare, abbiamo già detto che da sempre è stato usato da adulti per aumentare il proprio livello di coscienza e spiritualità. È importante imparare a conoscere sé stessi e la propria creatività.

Per realizzare un mandala ci si può affidare a dei disegni preesistenti o a mandala creati personalmente, a mano libera.

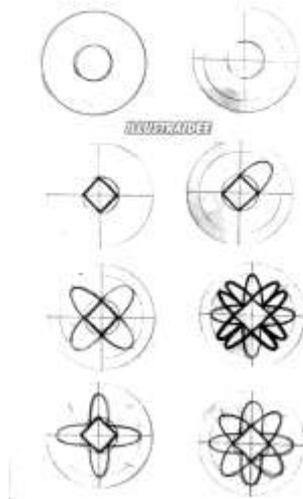
Un mandala può essere creato utilizzando moltissimi e svariati materiali. Si possono usare colori pastello, acquerello, colori ad olio, ma anche sabbia, terra colorata, polveri, elementi presenti in natura. Si può disegnarlo su carta o crearlo in uno luogo speciale, si può conservare o distruggere una volta terminato e contemplato.

Parliamo ora del mandala a mano libera disegnato su carta, dato che probabilmente è il primo incontro che in genere avviene con il mondo dei mandala. Occorrerà un compasso, una riga, una matita, carta, colori o materiali con i quali si è deciso di colorare il disegno. Si può procedere anche senza utilizzare gli strumenti, disegnando in un foglio un cerchio, usare il compasso comunque aiuta. Quindi si prosegue disegnando con la matita o direttamente con i colori, liberamente si decide se partire dal centro o dall'esterno e ci si lascia guidare dalle proprie emozioni e dal proprio istinto finché non si sente che il mandala è terminato. Se invece si desidera usare gli strumenti e realizzare personalmente mandala simmetrici con forme geometriche più precise si può procedere con le seguenti modalità⁷:

- disegnare un cerchio, poi un altro più piccolo concentrico al primo, quindi un ultimo cerchio centrale, dividere il disegno in quattro con due diagonali;
- disegnare quindi una forma (quadrato, poligoni regolari,...) all'interno del cerchio più piccolo;
- tenendo la misura del secondo cerchio disegnare un'altra forma, ad esempio un petalo di fiore;

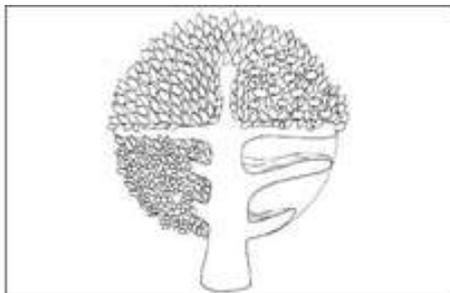
⁷ Mandala: step by step per disegnarli <http://illustraidee.splinder.com/post/23354227/mandala-step-by-step-per-disegnarli>

- proseguire in questo modo completando il disegno, si può osservare la figura riportata sotto;



➤ **Mandala: modelli pre-disegnati**

I mandala pre-disegnati, pur non lasciando libera creatività nella forma, aiutano chi li colora ad allenarsi ad entrare in una realtà che non si può modificare completamente e che è preesistente. La libertà di colorare il disegno lo farà diventare un esemplare unico. È stato osservato che se anche cento persone colorano lo stesso mandala non se ne trova uno identico all'altro. Così, se noi coloriamo lo stesso mandala in momenti diversi vedremo un risultato finale differente. Molti dei mandala che troviamo già disegnati sono rappresentazioni di particolari simbologie e spesso vengono proposti ad una persona perché possa confrontarsi con quel particolare argomento e simbologia rappresentata. A volte, soprattutto se usati per scopi terapeutici, vengono date indicazioni sul significato, sui colori consigliati e su come procedere alla colorazione.



Mandala dell'albero della 4 stagioni⁸

Colorare liberamente

⁸ Dahlke R., *Terapia con i mandala*, Tea, Milano 2000

❖ CAPITOLO 3 - LEGGERE UN MANDALA

➤ Chiavi di lettura: forme, numeri, figure, colori,

L'interpretazione di un mandala può essere molto complicata. Disegnare un mandala significa creare uno specchio del nostro mondo interiore in quel particolare momento della nostra vita; l'uso delle forme geometriche scelte, dei colori e delle loro tonalità, le figure rappresentate all'interno, la quantità degli elementi indicati, tutto appartiene ad una scelta personale, a quanto ciò evoca la nostra realtà interiore. Persino la modalità di colorare può indicare qualcosa di noi, ad esempio chi comincia a colorare dal centro verso l'esterno sarà una persona sicura di sé e del proprio centro. Mentre colorare un mandala partendo dall'esterno andando verso l'interno potrà indicare che chi colora è insicuro, con scarsa fiducia in sé e nel mondo. Così, anche nella lettura e interpretazione di un mandala è necessario tener conto del filtro dell'occhio di chi guarda e delle personali rievocazioni

“Gli elementi geometrici che costituiscono il mandala conservano una pluralità di significati che investono tanto il dominio della psiche quanto quello del reale, creando un preciso sistema di corrispondenze fra la vita dell'individuo e quella dell'universo.”⁹ Nei mandala, come già affermato, è possibile riconoscere il ripetersi di alcune figure, forme e colori comuni, esistono pertanto convenzioni universali nell'attribuire ad essi un significato. Vediamo in sintesi gli elementi più comuni e le loro simbologie.

Forme geometriche e figure

Il cerchio. Il cerchio chiuso indica la concentrazione, mentre una spirale indica un movimento interiore, in generale la figura circolare è un richiamo alla *totalità*.

Il punto. Rappresenta il centro, l'inizio e la fine di tutte le cose

Il quadrato. Il quadrato rappresenta stabilità e solidità, equilibrio, rimanda alla terra e al corpo.

Il triangolo. Il triangolo rappresenta unione del corpo, mente, spirito. L'unione di due triangoli equilateri rappresenta il sigillo di Salomone con l'insieme dei quattro elementi: terra, aria, acqua, fuoco.

⁹ Angelillo M., *I Mandala*, Xenia, Milano 2008

La croce. La croce è un simbolo antichissimo, l'incrocio delle sue braccia crea una confluenza verso il centro del cerchio. Esprime un collegamento tra il mondo spirituale e quello materiale. Indica l'unione dei contrari.

La stella. La stella rappresenta il divino, è simbolo dell'identità personale.

Il fiore. Il fiore è il simbolo dello sbocciare, del fiorire. Rappresenta il nostro divenire in maniera armonica e continua, rappresenta la ripresa della crescita interiore.

Il sole. Il sole è il simbolo dell'energia e della forza vitale.

L'albero. L'albero è la forza della vita, della volontà di affrontare la vita. Le radici indicano la casa e le persone a cui siamo legati affettivamente. Disegnarlo può voler rappresentare il proprio essere, aspetto fisico, emotivo e spirituale. È un collegamento tra coscienza e inconscio.

Numeri

1. Simboleggia l'individuo come unità. Può essere indice di una fase di egocentrismo.

2. Rappresenta il dualismo tra bene e anima e corpo e spirito. Esprime alternanza e conflitto. Può significare desiderio di confronto con persone importanti.

3. È considerato il numero perfetto, esprime il rapporto dell'uomo con la mente, il corpo e lo spirito, richiama il divino. Evoca vitalità ed energia sia mentale che fisica.

4. Rappresenta la ricerca dell'equilibrio e l'armonia, stabilisce ed organizza lo spazio. È la contrapposizione tra il mondo divino e il mondo materiale.

5. Esprime il desiderio di un equilibrio psicofisico. Richiama il significato della stella a cinque punte, l'uomo che si espande per occupare il suo spazio e la sua realtà.

6. È un numero con una forte simbologia femminile. È quindi il numero della creatività e dell'equilibrio.

7. Questo numero ha in sé la chiusura di un ciclo e la ricerca di un nuovo equilibrio. Indica una trasformazione e attività interiore.

8. È un multiplo di quattro, la ripetizione di otto figure o colori può significare una personalità organizzata ed equilibrata con armonia in tutti gli aspetti dell'esistenza.

9. Indica la necessità di sintesi e di armonia tra fisico, mente, spirito. Rappresenta il mistero dell'esistenza umana.

10. È il numero delle nostre dita, dei dieci comandamenti; è il numero che richiama la perfezione, il realismo e la moralità. Si ritorna al concetto di unità.

Colori

Rosso. La simbologia del rosso è legata al colore del sangue e del fuoco, ha il significato della vita e del calore. Usare il rosso indica passione, azione, forti emozioni. In contrapposizione al positivo può significare rabbia, odio, ira.

Blu. È il colore del mare e del cielo, secondo Jung il blu ha significato di altezza e profondità. Usare questo colore vuol esprimere calma, serenità, armonia, o bisogno di ritrovarli.

Verde. È il colore della natura e ci richiama alla rinascita ciclica della natura stessa. E' un colore rilassante che porta alla riflessione e che dà sicurezza.

Giallo. È il colore del sole e della luce. Esprime l'allegria, la vita, le relazioni con gli altri. Chi usa il giallo è alla ricerca di un cambiamento per uscire dagli schemi.

Arancione. Nasce dall'unione del rosso con il giallo. E' il colore del sole nascente, rappresenta la gioia, la forza di volontà, favorisce la risoluzione dei problemi

Bianco. Il bianco contiene tutti i colori, è perciò simbolo di perfezione. Usare questo colore evoca semplicità, purezza, innocenza legata alla sacralità e alla trascendenza.

Nero. Il nero è assenza di colori. È il colore dell'oscurità, del male e del mistero. È simbolo di tristezza e di morte. Rappresenta anche aggressività e pessimismo.

Rosa. Nasce dalla mescolanza del rosso e del bianco. Rappresenta la delicatezza. È un colore associato alla femminilità, come tenerezza, fragilità, bisogno di protezione.

Viola. Nasce dall'unione del rosso e del blu e ha in sé la simbologia di questi due colori, proprio in questa unione acquista una sua individuale simbologia. Rappresenta l'energia e l'azione del rosso e la profondità, l'elevatezza del blu, evoca quindi una ricerca nella spiritualità. Equilibra le disarmonie. È caratteristico nei momenti di transizione e di trasformazione. Nella simbologia cristiana viene associato al dolore e alla morte.

➤ Uso del mandala

L'uso del mandala può aiutarci nella crescita spirituale e interiore, a ritrovare un equilibrio in un particolare momento o passaggio della nostra vita. Può favorire la ricerca della calma e dell'equilibrio. Il mandala, al di là di tutte le simbologie archetipiche, religiose, sacre, è un'immagine di noi stessi la cui realizzazione e contemplazione può aumentare il nostro grado di coscienza e consapevolezza.

Oltre che a livello individuale e personale il mandala può essere usato in molti campi dall'ambito didattico a quello decorativo, da quello psicologico a quello terapeutico. «Questo simbolo richiede di essere usato con rispetto e consapevolezza per non svalutarne l'essenza», afferma la Roberto, «anche l'uso che ne viene fatto in ambito didattico con i bambini non sempre è corretto e mi preme richiamare quanti si vogliono avvicinare a questo tema, di approfondirne accuratamente il significato prima di proporlo».¹⁰

Rita Roberto, pedagoga e consulente familiare, da molto tempo impegnata nel promuovere l'uso del mandala, ha dato l'impulso ad utilizzare questo strumento nella scuola e con scopi terapeutici.

Interessanti progetti sono stati realizzati in ambito didattico proponendo laboratori sul mandala ai bambini della materna o delle elementari. La ricezione dei contenuti e dei simboli del mandala è istintiva e spontanea nei bambini; il mandala è stato utilizzato sia per dare tranquillità e serenità, staccandosi della frenesia quotidiana che i piccoli si trovano spesso a subire, sia per favorire il raggiungimento di obiettivi specifici in apprendimento, poiché creare e colorare mandala favorisce la conoscenza e l'uso del colore, propone la sperimentazione di diverse tecniche in grande libertà, stimola la concentrazione, la creatività, aiuta a potenziare l'autostima. Laboratori con i mandala sono stati proposti anche ad alunni disabili, utilizzato come strumento contenitivo dell'ansia e stimolante della propria individualità e creatività, ha favorito processi di integrazione ed espressione del sé.

Dahlke, medico e psicoterapeuta, usa da molto tempo il mandala in ambito terapeutico, sia per trattare nevrosi, psicosi, ma anche malattie fisiche, come ad esempio il cancro. Quando si tende a perdere il proprio orientamento si vive in uno stato di confusione. Il mandala è una via al ritrovamento dell'ordine e dell'energia. «Di fronte ad una malattia profondamente radicata nel corpo, quale il cancro, l'interpretazione della perdita di direzione nella vita a essa correlata è così chiara che la terapia con i mandala si impone come primo intervento immediato. Ai malati di cancro è, [...], viene consigliato di realizzarsi come persone. Dovrebbero imparare a

¹⁰ Letizia Michelozzi, *Il MANDALA, RITROVA LA COSCIENZA*
http://www.damiduck.it/MANDALA%20ritrova_la_coscienza_letizia_mic.htm

ritrovare la propria strada, e smettere di passare accanto alla vita, prigionieri di incertezze ed eccessive prudenze”.¹¹

Anche in Italia l'uso terapeutico si sta consolidando, vengono proposti percorsi a donne malate di cancro al seno e a persone in fase di disintossicazione dalla droga, evidenziando importanti effetti positivi come la capacità di riequilibrarsi che hanno manifestato i partecipanti.

¹¹ Dahkle R., *Terapia con i mandala*, Tea, Milano 2000, pag. 26

❖ CAPITOLO 4 – IL MANDALA COME STRUMENTO IN UN PERCORSO DI CONSULENZA

➤ Consulenza e Mandala

La persona che si avvicina ad un percorso di consulenza sta attraversando un momento sicuramente delicato e difficile della sua vita, ha bisogno “[...] di riappropriarsi dei suoi vissuti, modificare in maniera corretta l’immagine di sé, scoprire sensazioni e sentimenti che spesso aveva rimosso e che quindi non sono più a disposizione totale della coscienza”¹². Il consulente ha il compito di cogliere i sentimenti del cliente, di non interpretare le sue emozioni e i suoi pensieri, di riuscire a fare da specchio a ciò che sta vivendo il cliente. Il suo atteggiamento deve essere intriso di empatia e calore, accettazione e comprensione di chi ha davanti. Per fare questo deve essere formato ad un approccio che valorizzi la persona umana nella sua interezza, nel rispetto dell’altro, delle sue capacità decisionali, mostrare fiducia nelle risorse del cliente, essere disponibile a stabilire un rapporto di aiuto e soprattutto avere la capacità di ascoltare senza giudizio. Il cliente deve percepire tutto ciò e sentirsi libero di esprimersi e prendere le proprie decisioni.

Il percorso di consulenza si snoda in diverse fasi, dal momento in cui si accoglie e si osserva la persona, alla focalizzazione del problema, dalla personalizzazione del problema all’attivarsi nella sua possibile soluzione. Ogni fase si avvale dell’uso di particolari tecniche che portano il cliente a conoscersi e a valutare con occhi diversi il proprio problema. Usare le tecniche di consulenza può aiutare il consulente a mantenersi sulla strada dell’accompagnamento e della non direttività, a comprendere cosa può essere utile al cliente per entrare più in se stesso, nel proprio problema e per attivarsi nella conoscenza delle proprie risorse e delle possibili soluzioni al problema stesso.

Tra le tecniche e gli strumenti che si possono proporre c’è anche il mandala. Frequentemente il suo uso viene proposto in fase finale, in quanto è bene avere un saldo contatto con sé stessi per riuscire a comprendere cosa è meglio in quel momento prima di attivarsi nella ricerca delle risorse e nella visualizzazione di

¹² Giovanna Bartholini, “*La terapia centrata sul rapporto*” EDB, Bologna 1996, capitolo quarto, pag. 61

probabili soluzioni. Colorare un mandala aiuta a disporsi all'ascolto di sé stessi e ad accogliere quello che siamo. In realtà si può proporre di disegnare un mandala anche in altre fasi della consulenza poiché può aiutare un cliente a distaccarsi dal problema, dalla fissità di un problema per riunirsi con sé stesso, con il proprio fondamento. D'altra parte disegnare un mandala può aiutare anche a focalizzare cosa genera tensione in noi, quindi il problema stesso o parte di esso. Il mandala può essere visto come espressione emotiva dell'armonia, della tendenza all'armonia, che è dentro di noi. Il mandala è un atto meditativo di ricongiungimento con sé stessi, ricentrando, per recuperare le energie che servono per mettere in atto le nostre personali risorse. Realizzare mandala favorisce quindi un'unione interiore e il ritrovamento del proprio equilibrio e con questa nuova situazione emotiva sarà possibile osservare le eventuali soluzioni del problema, affrontarlo o viverlo in maniera diversa. Inoltre, disegnare un mandala ha effetti rilassanti, riduce la tensione, accoglie il momento che stiamo vivendo, sia esso un lutto, una separazione, l'adolescenza dei propri figli, la presa di coscienza del tempo che passa...

➤ **Come proporre il Mandala al cliente**

Il consulente, qualora decida di proporre al cliente di fare un mandala dovrà sempre tener presente la possibilità che il cliente decida di non seguire la proposta, nel rispetto della sua volontà e delle sue capacità decisionali. Nel caso invece in cui si dimostri interessato a conoscere questo strumento, non è necessario spiegare i significati del mandala, la storia, la tipologia, la simbologia insita in questo *disegno*. Ciò potrà avvenire successivamente. Il mandala può essere utilizzato spontaneamente senza particolari conoscenze al riguardo. Fondamentale è invece spiegare che il mandala è uno strumento, cioè qualcosa che ci può aiutare, per conoscerci meglio, per riuscire a “parlare” di un particolare momento, sia positivo che negativo, di cui tante volte si fa fatica a raccontare, a personificare. Indispensabile è precisare che non importa avere conoscenze o abilità artistiche, ma vivere la produzione di un mandala semplicemente come un atto liberatorio, lasciar uscire quanto è noi, permettere all'inconscio di esprimersi, seguire l'istinto nella scelta delle forme e dei colori. Il mandala, in sede di consulenza, non è soggetto a valutazione e interpretazione, e questo deve essere specificato al cliente, non esistono mandala

giusti o sbagliati, ogni mandala è un'immagine di sé stessi in quel particolare momento.

Di seguito si propone una modalità per cominciare a realizzare il proprio mandala.

Trovare un posto privato in cui sia possibile rimanere tranquilli per circa un'ora; in realtà, per cominciare può bastare anche una mezz'ora, risulta meno impegnativo nella gestione di un tempo lavorativo e familiare. È necessaria una superficie piatta, come un tavolo, su cui appoggiarsi per realizzare il mandala.

Mettersi in una posizione comoda e cercare di fare silenzio dentro di sé, sospendere il più possibile i giudizi e i pensieri, rilassarsi facendo respiri profondi e cercando di lasciare andare le tensioni. È un momento solo personale, una pausa dalla quotidianità. Si può rimanere in silenzio o se si desidera si può ascoltare una musica che piace e rilassa particolarmente.

Preparare i materiali. Un mandala può essere realizzato secondo diverse modalità, inizialmente, quando si lavora da soli e non in gruppo, è più indicato utilizzare fogli e colori. I fogli possono essere bianchi, neri o colorati, ma abbastanza spessi. Per colorare si possono usare colori pastello, a olio, a cera, pennarelli, acquarelli, ecc. Può essere utile avere una riga, una squadra e un compasso.

Scegliere se colorare un mandala già stampato o realizzarne uno a mano libera. Nel primo caso scegliere il mandala da colorare in maniera quasi istintiva, ascoltando le proprie sensazioni; lasciarsi guidare nello stesso modo per quanto riguarda la scelta dei colori con cui riempire il mandala.

Nel secondo caso invece tracciare un cerchio con il compasso (io spesso lo faccio a mano libera anche se viene un po' storto) poi cominciare a riempire il cerchio utilizzando le forme e i colori che vi vengono in mente istintivamente. Continuate fino a quando si sente che il mandala è terminato.

Ora guardare il mandala e cercare di dargli un orientamento, quando lo si percepisce "al dritto" scrivere una A nel lato superiore del foglio, successivamente trovare un titolo, che può essere di una parola o anche composto da una frase. Datare il disegno.

Se lo si desidera si può osservarlo, vedere quali sono i colori predominanti, le forme usate, le sensazioni che si provano, ripercorrere il mandala, con le dita, come se si potesse entrarci dentro. Queste osservazioni possono essere annotate in blocco personale. E' importante per quando si tornerà a riprendere quel mandala o a confrontarlo con un altro successivo. Ricordare che deve parlare di noi, di come siamo in quel momento. A questo proposito si può annotare la visione del problema che abbiamo dopo la realizzazione del mandala, tutte le possibili soluzioni che sono sorte spontaneamente alla mente, mentre lo si osservava o mentre disegnava.

È libera scelta del cliente se portare o meno il mandala all'incontro successivo con il consulente, qualora lo facesse, se vorrà potrà raccontarlo. Raccontare di come l'ha fatto, di ciò che ha provato o di ciò che voleva rappresentare. Come raccontasse una storia. Ogni mandala ne racconta una.

La conoscenza del mandala in consulenza può progredire e divenire una guida per orientare il cammino spirituale e una sorta di mappa della nostra interiorità. Il consulente potrà proporre la realizzazione di mandala specifici suggerendo linee guida per la colorazione che mettono il cliente a confronto con la propria adattabilità alle regole e a situazioni predeterminate.

❖ CAPITOLO 5 - IO E IL MANDALA

➤ **La mia esperienza**

Ho conosciuto il mandala durante il corso per Consulenti Familiari e Coniugali e la prima volta che mi è stata proposta la realizzazione di un mandala ho reagito con un forte senso di disagio. Non mi ritengo dotata di capacità artistiche, nonostante per lavoro abbia realizzato diverse tipologie di oggetti artistici. Lavoro come educatrice all'integrazione nella scuola e considero l'espressione artistica molto integrante in quanto ogni soggetto ha le proprie uniche capacità espressive. Nell'arte non c'è *diversità*. Insieme ai miei alunni ho realizzato oggetti decorativi destinati alla vendita e colorato pareti di alcune stanze di una scuola. La mia bassa autostima nei confronti delle mie capacità artistiche ha sempre stimolato gli alunni a non aver timore di "buttarsi" nell'esperienza proposta. Consapevole di questo e di quanto dicevo ai miei ragazzi, cioè che tutto ciò che veniva da loro andava bene, che nell'arte non c'è un giusto e uno sbagliato, mi sono lasciata andare in questa esperienza. Era forte però il mio senso di giudizio, il confronto con altri corsisti evidentemente più dotati di me. I tratti dei disegni dei miei mandala erano sottili, quasi "spruzzati". La scelta dei colori non era spontanea e immediata. Le forme disegnate non corrispondevano mai all'immagine mentale che avevo del mandala. I risultati, dal punto di vista emotivo, erano scarsi, guardavo e non mi vedevo, non mi riconoscevo, come in una fotografia sfuocata. Ricordo poi alcune esperienze particolari che hanno dato connotazione piacevole al fare un mandala. Durante una giornata del corso ci hanno fatto condividere in coppia momenti di confidenza e di scambi di oggetti molto importanti per noi, poi ci è stato richiesto di realizzare un mandala insieme. Alla fine della giornata ce ne saremmo portati a casa metà per uno. L'incontro con Caterina, la corsista con cui ero in coppia, è stato così intenso, così profondo che quanto avevo vissuto mi ha aiutato a lasciare un po' delle mie emozioni dentro quel mandala, come un grazie alla persona che avevo incontrato. Ricordo, rivivo, ancora ciò che ho provato disegnando quel mandala, quando lo guardo rivedo quel momento, le parole che prima ci eravamo scambiate.

Quel momento ha segnato in me un abbassamento del livello di guardia nei confronti del mandala. Ho cominciato a provare desiderio di sapere qualcosa di più di questo strumento, di sperimentarlo anche fuori dai momenti del corso. Poi, un giorno, ho sentito il bisogno di fare un mandala, lo ricordo proprio come un momento preciso, una sorta di incontro personale destinato solo a me. Era un momento conclusivo di un percorso personale che mi aveva procurato molta fatica, tensione e dolore, era un momento di pacificazione finale con una figura molto importante nella mia vita. Sentivo che dovevo fermare questo momento, ma non volevo parole, non racconti, non pensieri, avevo bisogno di qualcosa che rappresentasse quel mio unico e speciale momento. Ho disegnato un mandala, non ho pensato a colorarlo bene, a disegnare bene, a fare qualcosa di bello, ho desiderato solo che fosse mio. Da allora ho sentito molte volte la necessità, il desiderio, di disegnare un mandala.

Spontaneamente mi risulta più immediato disegnare mandala a mano libera, ma anche colorare un mandala già disegnato mi aiuta ad adeguarmi a quanto ho davanti abbandonandomi all'uso dei colori che personalizzano la realizzazione. Al momento ho realizzato mandala utilizzando i colori a pastello e nessun altro materiale, ma la mia esperienza è ancora giovane e nel cammino che ho davanti non metto limiti al riguardo.

Entrare nel mondo dei mandala, anche se ancora con passi incerti e leggeri, ha fatto cambiare il mio modo di guardare e vivere la vita, come passare da un cammino lineare ad uno circolare, dove ci si congiunge, si coopera, ci si incontra. Come effetto immediato posso anche dire che disegnare mandala mi rilassa, mi calma, mi orienta verso un atteggiamento di fiducia verso me stessa e quanto mi circonda. Quando mi predispongo a disegnare un mandala mi sento vicino alla meditazione, ogni mandala è come un passo che mi unisce sempre di più al centro di me stessa, al ritrovamento della mia energia, della mia armonia. Mi avvicina alla possibilità di non lasciar disperdere queste mie risorse nel "fare". Come la mia vita è un viaggio, così il mandala è la mia carta stradale, il mio viaggiare nell'intimo e la mia fotografia ricordo.

Quando mi appresto a realizzare un mandala dispongo la mente a lasciare il tempo di crescita all'immagine che si forma in me e alle cose della mia vita. Non ci vuole fretta, ogni passo ha il suo tocco di interesse e di attenzione e poi attende una

reazione. Ogni passaggio ha il suo tempo, senza saltare contatti, forme, figure, senza affrettare risposte o conclusioni, senza lasciarsi vincere dai timori (sarà bello? avrò fatto i disegni giusti?). Dispongo me stessa a fidarsi delle mie mani, di ciò che mi invitano a fare, fidarsi del desiderio di rendere simbolico il mio vivere del momento, distaccandosi dalle parole comunemente usate per parlare di me stessa. Nel mentre si colora, il nostro pensiero, le nostre mani e tutto di noi può prendere le distanze e volteggiare dentro e fuori il mandala in creazione.

E' entrare in una dimensione *mandalica* della vita, dove il tempo scorre a spirale e si può contemplare l'effetto sulla vita e sulla cura delle cose.

“I Mandala sono magici specchi del momento presente del nostro cammino, donano forma e colore alla nostra maestosa danza interiore, infinita come l'eternità, che oscilla più vicina e più lontana dal margine del cerchio, muovendosi in dentro e in fuori e passando leggera sulla nostra anima, chiedendo solo apertura e spazio per vedere la luce che rifulge, la ruota che gira di nuovo.....” [Maureen Ritchie]¹³

➤ **Esempi grafici**

Propongo di seguito alcuni mandala realizzati con colori pastelli.



Mandala a mano libera - Il sale e il lievito in me

¹³ Susanne F. Fincher, *I MANDALA, Una via all'introspezione, alla guarigione e all'espressione di sé*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1996, pag. 163



Mandala a mano libera - *Tra luce, Spirito e fatica*



Mandala pre-disegnato DIVENIRE ATTIVI
Consigli cromatici: rosso e arancione in abbinamento ad altri colori.

❖ CONCLUSIONI

Questo breve percorso all'interno del mondo del mandala ha evidenziato la sua simbologia legata alla nostra vita interiore, dove il cerchio, secondo Jung, è collegato alla rappresentazione del sé e della psiche. 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 avvicina alla meditazione. L'avvicinarsi a questo strumento permette molta libertà ed individualità. Ci si può avvicinare per semplice gusto decorativo e ornamentale, si può lasciare libera espressione alle emozioni e pensieri; ci si può affidare a mandala già disegnati, secondo precise metodologie e significati che aspettano una nostra personalizzazione, come si può imparare a costruire noi stessi mandala rispettando criteri di simmetrie geometriche e simbologie sacre. Disegnare una mandala è un rito che ci deve tenere concentrati su quanto stiamo operando in noi stessi.

Quando la nostra ansia o sofferenza o confusione è difficile da spiegare a parole, quando le emozioni che proviamo sono, nell'immediato, di difficile riconoscimento, ci può venire in aiuto il mandala, come momento di tranquillità e di pace dedicato al nostro bisogno e come espressione dell'inconscio. "Nel mandala e dal mandala ci si sente accettati, da subito."¹⁴

Quanto detto spiega perché l'utilizzo del mandala in consulenza può essere importante, ma vorrei concludere riportando una frase di Rita Roberto, letta nella spiegazione del laboratorio "I PASSI DELLA PACE" riguardo alla relazione d'aiuto, che esplicita il valore del mandala nella consulenza:

"La relazione d'aiuto e il **"luogo sacro dell'incontro"** per me sono un mandala, un utero dove vita-morte-rinascita avvengono secondo regole di direzionalità di spazio e tempo che orientano, contengono e progettano una meta. Così anche chi aiuta, nella sua veste simbolica, è una figura mandalica cioè accogliente, non giudicante che permette **una relazione** sana e sacra dove potersi esprimere, fare insieme, essere se stessi, scoprire i propri talenti ma soprattutto essere **amati.**"¹⁵

¹⁴ Dahkle R., *Terapia con i mandala*, Tea, Milano 2000

¹⁵ Rita Roberto, "I PASSI DELLA PACE", laboratorio per costruire e percorrere il mandala labirinto della pace <http://www.emi.it/DudalJam/Contenuti/pdf/10-mandala-labirinto.pdf>

❖ BIBLIOGRAFIA

- Giovanna Bartholini, *“La terapia centrata sul rapporto”* EDB, Bologna 1996
- Fincher S. F., *I Mandala. Una via all'introspezione, alla guarigione e all'espressione di sé*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1996
- Murty K., *Il libro illustrato dei Mandala*, Edizioni Mediterranee, Roma 1998
- Giampaolo Infusino, *Lo straordinario potere dei MANDALA*, Giovanni De Vecchi Editore, Milano 1999
- Dahlke R., *Terapia con i mandala*, Tea, Milano 2000
- Raffaello Rossi, *L'ASCOLTO COSTRUTTIVO*, EDB, Bologna 2002
- Maria Pia Alignani, *Conoscere e usare i Mandala del mondo*, Edizioni Sonda, Casale Monferrato (Al) 2004
- Angelillo M., *I Mandala*, Xenia, Milano 2008
- Susanne F. Fincher, *COLORING MANDALA 3*, Macro Edizioni 2010
- Thomas Varlenhoff, *IL LIBRO MANDALA – ENERGIA, MEDITAZIONE E GUARIGIONE*, Macro Edizioni 2011
- Rita Roberto, *“I PASSI DELLA PACE”*, laboratorio per costruire e percorrere il mandala labirinto della pace
<http://www.emi.it/DudalJam/Contenuti/pdf/10-mandala-labirinto.pdf>
- Letizia Michelozzi, *Il MANDALA, RITROVA LA COSCIENZA*
[http://www.damiduck.it/MANDALA%20ritrova la coscienza letizia mic.htm](http://www.damiduck.it/MANDALA%20ritrova%20la%20coscienza_letizia_mic.htm)
- Il mondo dei MANDALA tra arte e simboli*
<http://www.mandalaweb.info/Home/citazioni>
- Mandala: step by step per disegnarli*
<http://illustraidee.splinder.com/post/23354227/mandala-step-by-step-per-disegnarli>