



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

HAMADA, Amanda Martins Monteiro. Mandalas: explorando a expressão e o autoconhecimento através da arte e da psicologia. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: ____/____/____.

MANDALAS: EXPLORANDO A EXPRESSÃO E O AUTOCONHECIMENTO ATRAVÉS DA ARTE E DA PSICOLOGIA

Amanda Martins Monteiro Hamadaⁱ

RESUMO

Mandalas são representações simbólicas geralmente construídas a partir de formas circulares e elementos geométricos, têm sido amplamente utilizados como instrumento em contextos psicológicos e arteterapêuticos. Com raízes em diversas culturas e tradições, seu uso na contemporaneidade se destaca como ferramenta de autoconhecimento, integração emocional e expressão. Na psicologia, especialmente na abordagem junguiana, a mandala é compreendida como uma representação do self, o centro unificador da psique, a expressão da personalidade do indivíduo, sendo capaz de revelar conteúdos inconscientes e conscientes. No campo da arteterapia, a criação de mandalas possibilita a exteriorização das emoções, dos sentimentos e estados internos, favorecendo processos de autorregulação emocional e reflexão pessoal. Sua estrutura circular oferece uma segurança simbólica para o mergulho interior, e suas formas vão de encontro ao objetivo de cada um. Dessa forma, o mandala não apenas expressa o que há dentro do indivíduo, mas também organiza, integra e transforma sua experiência pessoal. O presente trabalho, visa refletir sobre o valor terapêutico dos mandalas, articulando fundamentos teóricos da psicologia analítica com práticas expressivas da arteterapia, a fim de compreender como esse recurso pode contribuir significativamente para processos de escuta interna, resignificação e desenvolvimento.

Palavras-chave: Arteterapia. Autoconhecimento. Emoções. Inconsciente. Mandalas. Psicologia.

Os mandalas, do sânscrito "círculos", são representados por formas concêntricas organizadas a partir de um ponto central, tais estruturas circulares são carregadas de significados simbólicos e são amplamente utilizados em diversas culturas como instrumentos de conexão espiritual, meditação e representação da totalidade do ser. Na psicologia analítica, Carl Gustav Jung identificou nos mandalas um recurso para a expressão do self, representando a unidade, a harmonia e o centro organizador da psique. Assim, o estudo dos mandalas transcende o aspecto estético e artístico, alcançando camadas profundas do autoconhecimento e da espiritualidade.

Os mandalas estão presentes nas mais remotas culturas e em diferentes continentes, consistindo em estruturas ou imagens circulares, cujo nome advém do sânscrito e significa centro, circunferência ou círculo (Jung, 2011b).

Os mandalas não estão apenas nos desenhos ritualísticos ou terapêuticos, mas também se manifestam abundantemente na natureza. A organização dos flocos de neve, a disposição das sementes em um girassol, os anéis de crescimento das árvores, a forma das flores e até os movimentos circulares dos astros são exemplos de mandalas naturais. O próprio corpo humano



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

HAMADA, Amanda Martins Monteiro. Mandalas: explorando a expressão e o autoconhecimento através da arte e da psicologia. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: ____/____/____.

abriga estruturas “mandálicas” como por exemplo as células e os centros energéticos (chacras), que também podem ser considerados uma forma de mandala.

A geometria sagrada, por sua vez, estuda essas formas e padrões que se repetem na natureza e que carregam significados espirituais e metafísicos. A mandala é um dos principais elementos da geometria sagrada, representando a interconexão entre todas as coisas e a harmonia do universo. A Flor da Vida, o Cubo de Metatron e o Círculo de Vênus são exemplos de padrões geométricos que contêm estruturas mandálicas e são utilizados para meditação, cura e elevação espiritual.

Exemplos de mandalas naturais incluem o Sol e a Lua, que influenciam diretamente os ciclos da vida na Terra. O Sol, com sua forma circular representa energia, vitalidade e consciência. A Lua, por sua vez, simboliza o inconsciente, o feminino e os ciclos de transformação. As flores, como os lótus, margaridas e girassóis, também contêm formas mandálicas em sua organização, revelando a beleza e a inteligência implícita nos padrões naturais. Compreender as mandalas como expressões simbólicas da natureza e da geometria sagrada permite uma reconexão com os ciclos naturais e com o próprio centro interior. Seja na arte, na meditação ou na observação dos elementos da vida cotidiana, os mandalas oferecem caminhos para a interiorização, a cura e o alinhamento com uma sabedoria ancestral e universal.

Ademais, o uso dos mandalas em contextos terapêuticos contemporâneos tem se mostrado eficaz na promoção da saúde emocional. No campo da arteterapia, por exemplo, a criação espontânea de mandalas permite que o indivíduo expresse seus sentimentos de forma simbólica e não verbal, favorecendo a compreensão de aspectos inconscientes e o fortalecimento da autoestima. Ao desenhar, o indivíduo pode experimentar um estado meditativo, reduzindo a ansiedade, o estresse e promovendo o bem-estar.

Vivenciar os mandalas é um convite a reconhecer a presença do divino em todas as formas de vida, percebendo a existência como um fluxo cíclico, dinâmico e interconectado. Ao incorporarmos esse olhar simbólico e sagrado em nossa vida cotidiana, podemos ampliar nossa percepção sobre nós mesmos, sobre o outro e sobre o universo como um todo.

Na psicologia analítica, o psiquiatra suíço Carl Gustav Jung foi um dos principais estudiosos a integrar o conceito de mandala no campo psicológico. Para Jung, a mandala era uma expressão do self, a totalidade da psique, que abrange tanto o consciente quanto o inconsciente. O ato de desenhar mandalas durante os momentos de crise interior, segundo Jung, simbolizava um processo natural de busca pela reorganização psíquica. Seu primeiro contato com as mandalas deu-se em um momento de intensa introspecção, após o seu rompimento com Freud. Desde então ele passou



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

HAMADA, Amanda Martins Monteiro. Mandalas: explorando a expressão e o autoconhecimento através da arte e da psicologia. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: ____/____/____.

a desenhar mandalas, até mesmo quando serviu ao exército Suíço, e definiu como um período de confrontação ao inconsciente

Ele observou que seus pacientes, ao desenharem mandalas espontaneamente, conseguiam acessar aspectos profundos da psique, promovendo equilíbrio interno, autoconhecimento e um senso de completude. Assim, o estudo dos mandalas transcende o valor estético e atinge dimensões terapêuticas significativas.

Nos registros da história da humanidade, esta estrutura aparece como o símbolo universal e essencial da harmonia, integração e transformação, representando, também, o potencial criativo do indivíduo, em suas expressões e comunicações (CATARINA. 2009).

O processo de criação de um mandala é, por si só, uma prática de autoconhecimento, ao escolher cores, formas, padrões e composições, o indivíduo projeta de forma simbólica seus estados internos, muitas vezes sem se dar conta disso de forma consciente. A análise desses elementos pode revelar sentimentos reprimidos, conflitos internos, desejos latentes e até mesmo fases do ciclo de vida emocional. Esta construção exige concentração, presença e atenção ao momento presente, durante esse processo, o criador se conecta com seu mundo interior de maneira espontânea e não verbal, acessando camadas profundas do inconsciente, por isso, o mandala é frequentemente utilizada em contextos terapêuticos como recurso de escuta simbólica.

O mandala visualizada enquanto expressão artística, transforma-se em um potente veículo de manifestação da subjetividade. O uso de materiais como tintas, aquarelas, lápis de cor e pincéis desperta a sensibilidade estética e estimula a criatividade, usando diferentes texturas, olhares e percepções.

Nesse processo tão bonito, a arte deixa de ser apenas um fim em si mesma e torna-se um caminho de revelação e cura. Ter contato com uma mandala é ter um vínculo terapêutico, um convite à escuta interna e à conexão com aspectos profundos do ser. Ao contemplá-la ou criá-la, o indivíduo acessa camadas simbólicas que dialogam com suas emoções, memórias e vivências inconscientes. A mandala oferece uma estrutura segura e acolhedora para a expressão livre, funcionando como um espelho da alma e um guia no processo de autoconhecimento. Nesse espaço simbólico e criativo, é possível reorganizar o mundo interno, encontrar sentido nas experiências e promover uma reconciliação entre mente, corpo e espírito.

A arte ajuda o indivíduo a se autoconhecer e se comunicar de uma outra maneira que não seja a verbal, pois, algumas vezes se comunicar verbalmente não é o suficiente para expressar seus sentimentos de forma íntegra e a criação artística pode auxiliar para que isso aconteça. (Botton, 2014, citado em Ciasca, 2017).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

HAMADA, Amanda Martins Monteiro. Mandalas: explorando a expressão e o autoconhecimento através da arte e da psicologia. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: ____/____/____.

REFERÊNCIAS

FINCHER, S. F. **O Autoconhecimento Através das Mandalas**. São Paulo: Pensamento, 1991.

FIORAVANTI, C. **Mandalas, Como Usar a Energia dos Desenhos Sagrados**. São Paulo: Pensamento, 2017.

GREEN, S. **El Libro de los mandalas del mundo**. Santiago, Chile: Océan Âmbar, 2005.

JUNG, C. G. **Mandala, imagens do Inconsciente**. Rio de Janeiro: Vozes, 2025.

JUNG, C. G. **O Homem e Seus Símbolos**. Rio de Janeiro: HarperCollins, 2016.

JUNG, C. G. **Os arquétipos e o Inconsciente Coletivo**. Petrópolis: Vozes, 2002.

ⁱ **Amanda Martins Monteiro Hamada/ Jundiaí / SP / Brasil**

Graduanda em Psicologia, Terapeuta Integrativa e Complementar. Especialista nas Terapias de Apometria Lunar, Tameana e TamaTaie. Ofereço ainda no meu portfólio outras técnicas como Reiki Usui e Dragon (com título Master), Aromaterapia e Cromoterapia. Integro conceitos científicos ao meu trabalho terapêutico, enriquecendo minhas práticas e ampliando a minha capacidade de cuidar.

E-mail: monteiromamanda@gmail.com.br