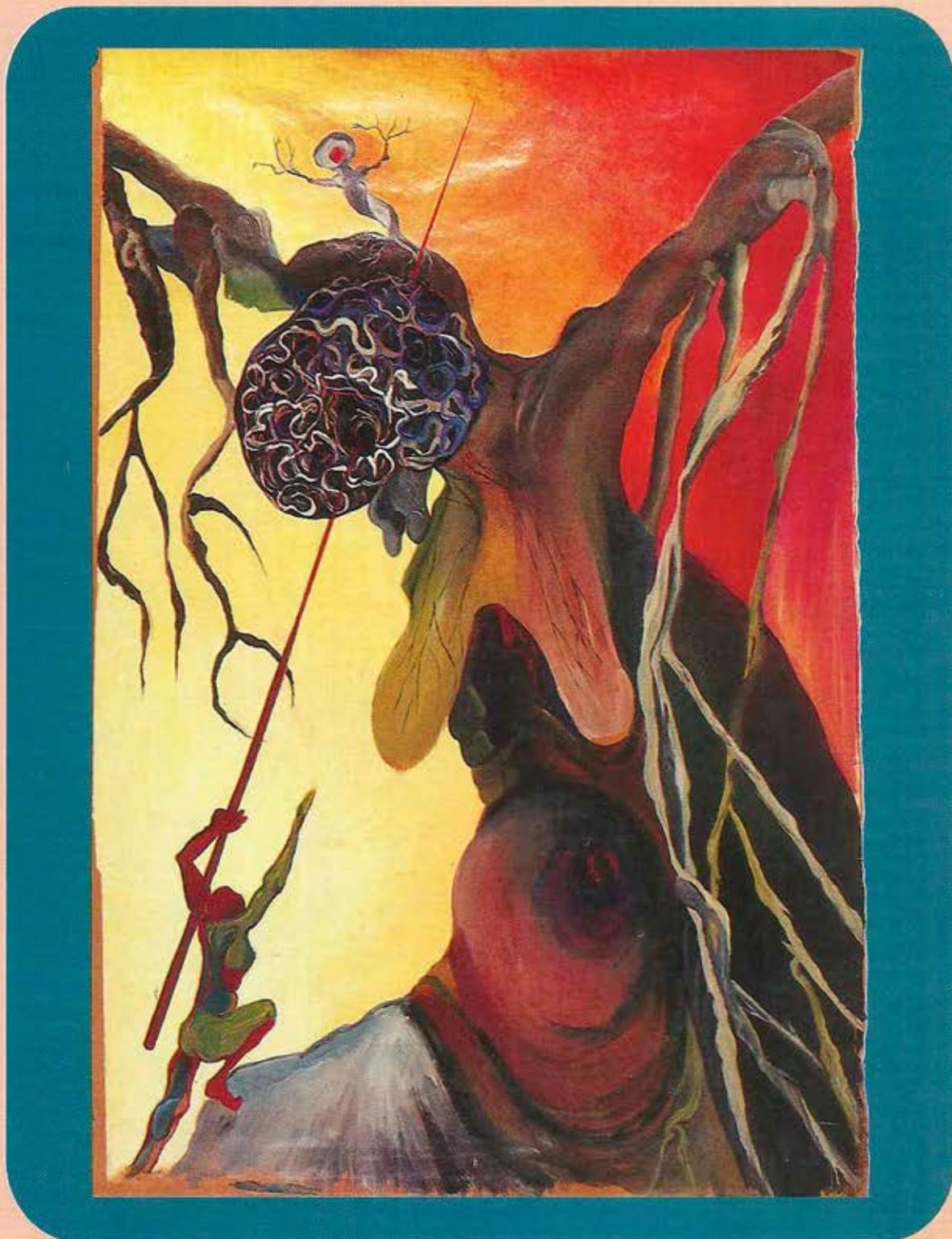


Pintando sua alma

método de desenvolvimento da personalidade criativa



Susan Bello PhD

Pintando sua alma

método de desenvolvimento da personalidade criativa

Susan Bello PhD

Brasília, 1996

Copyright 1996 by Susan Bello

Agradecimentos às seguintes fontes pela permissão de reprodução de material:

The GEORGIA O'KEEFE Foundation /Artist's Rights Society (ARS New York) Reprodução em Preto e Branco, de Georgia O'Keefe "The Evening Star V", 1996.

BRADSHAW, John, *Homecoming*, Editora Bantam, 1990.

HUNTER, Marlene, "Clarifying Shoulds" in *Creative Scripts for Hypnotherapy*, Brunner/Mazel, 1994.

NADEL, Laurie, HAIMS, Judy, STEMPSON, Robert, *Sixth Sense*, Editora Avon, 1990.

Anne Isreali; Betuska ; Lindy L. Cacioppo; Liu Dórea; Maria Monteiro Mourão; Maylena Clécia; Nanci Ferreira; Norma Bastos; Stephen Hausler; Sol.

Título original: "Painting your soul - a method to develop the creative personality"

Capa: "A guerreira interior" - pintura de Susan Bello

Ficha Catalográfica elaborada pela Seção de Bibliotecas Escolares e Comunitárias/FEDF

B446p Bello, Susan

Pintando sua alma - método para desenvolver a personalidade criativa / Susan Bello; Tradução de William Santiago, Brasília: 1996

247 p. il:

1. Psicologia - arteterapia 2. Educação I. Título

CDU: 159.9:7

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida sob qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocopiagem, gravação, ou por qualquer sistema de armazenamento ou de recuperação de informação, sem permissão por escrito da Autora.

Agradecimentos

A meus pais, Max e Hilda Mintz, por seu apoio
e suporte familiar ao longo de minha vida

Agradecimentos extras a minha mãe, por me ajudar,
com o milhão de tarefas que lhe passei para realizar este livro

A Ramara, minha filha, pela sua compreensão e alegria

A todos meus alunos, que me ensinaram tanto

Aos autores e livros que li

A equipe mágica que me ajudou:

Tradutor e Editor: William Santiago

Revisor: Washington Passos da Silva

Fotógrafas: Maylena Clécia e Nádia Regueira

Arte Final: Nanci Ferreira

Gráficos: Fernando Ladeira

A meu mentor: Stanley Krippner PhD

A meus supervisores de estudos de grupo: Toby Chuah PhD
e Lina Fugeri MSW ACSW

A Rolando Toro e todos meus professores de Biodança

Colaboradores e Consultores: Lindy L. Cacioppo, Stephen Hausler,
Ann Israeli, Rhea White, Adriana Villela, Betuska,
Cristina de Fátima Franco Ferreira, Sol, Eduardo Teixeira,
Liu Dórea, Marisa Monteiro Mourão, Maylena Clecia,
Riccardo Pratesi, Afranio Raes Filho, Corintha Maciel Chama,
Maria Phillips, Solange Weschler, Hugo Rodas, Rick Mills,
Nadia Regina Goncalves da Silva, Norma Bastos, Cecília Toro.

Peço desculpas, caso tenha omitido o nome de alguém.

Dedicatória

Para a comunidade científica,
educadores, terapeutas
e o patriarcado mundial

Para as crianças, as sementes de nosso futuro

Para o artista que vive em cada pessoa



Sumario:

Prefácio de Stanley Krippner PhD	9
1. Clarificando nosso dilema atual	24
A Arte como uma força de cura - A missão do gênio - Uma revisão histórica de como chegamos ao nosso desequilíbrio atual - Com o que se parece o novo paradigma? - A Arte como aliada do novo paradigma - A jornada do herói nos tempos modernos - Ensinando uma terceira via do conhecimento.	
2. Desenvolvendo uma terceira via do conhecimento: a educação emocional e a personalidade criativa	38
Insights educacionais - Alguns direcionamentos que poderíamos propor para a educação	
3. Saude mental preventiva: o símbolo possibilita a cura	67
A aprendizagem simbólica - Subpersonalidades	
4. Arte e estados alterados	83
O símbolo possibilita o desenvolvimento evolutivo da psique - Repetição, compulsão e pensamentos limitadores - Aquecimentos para a(s)cender a energia latente - Avaliação da aula - Biodança	
5. Formação do grupo como um vaso de cura: conceitos terapêuticas fundamentais	108
Estrutura da aula - O contrato - Dar nome - Empatia - Escuta ativa - Contratransferência - trabalhando com sentimentos induzidos - Projeção - transferindo seus conflitos interiores para outras pessoas - Fases básicas da maturação infantil - Pontes de contato	

6. Técnicas para estabelecer pontes de contato entre o inconsciente e a consciência.....	131
Processo de grupo - O diário - Abordagens ao diálogo - Meditações - Pontos focais para entender a pintura - Tarô - Questões de avaliação	
7. Estudos de casos: cinco alunos avaliam suas pinturas.....	156
8. Técnicas artísticas básicas úteis à Pintura Espontânea.....	190
Material de pintura - Formas básicas - Métodos de observação - Volume - Perspectiva - Cor - Aplicação da cor - Espaço negativo	
Apêndice.....	199
Três modelos para interpretar a localização das imagens na pintura - Características da personalidade e criativa - Mensagem atribuída ao Chefe Seattle - Exercícios para praticar o estado de consciência de apenas Ser - Meditação budista de amor universal e compaixão. Guia para identificar emoções e sentimentos	
Glossário	208
Bibliografia	215
Biografia	223



Prefácio

Stanley Krippner PhD

A perspectiva cultural que acabou por dominar a cultura ocidental - e muito do resto do mundo - é responsável por importantes avanços na tecnologia, na indústria e na descoberta científica. No entanto, ela não evitou (e pode até ter sido parcialmente responsável por isso) a fragmentação, o niilismo e a destruição sem precedentes. Como afirma Morris Berman, “a vida ocidental parece estar flutuando em direção a uma crescente entropia, caos econômico e tecnológico, desastre ecológico e, ultimamente, desmembramento e desintegração psíquica.”¹ Entre os dogmas dessa perspectiva cultural está a crença de que a solução de problemas tem de ser através da aplicação determinada da técnica racionalmente organizada. John Ralston Saul afirma que “o Século XX, que viu a vitória final da razão pura no poder, também viu o desencadeamento sem precedentes da violência e do poder deformado.” De acordo com Saul, a presente perspectiva cultural tem seu novo sacerdote: o tecnocrata. Ele escreve: “Gastamos quatro séculos e meio para quebrar o poder da revelação divina para apenas substituí-la pelas revelações divinas da razão.”² Esta perspectiva cultural, tão bem enunciada e desacreditada por Berman e Saul, é que Susan Bello, por falta de um termo melhor, chama de o “paradigma patriarcal”, construído sobre o poder e o controle de um modo de pensar e existir que nega a importância da intuição, da metáfora, do simbolismo. No entanto, esses são os distintivos da perene linguagem das artes, da experiência transpessoal e da inspiração espiritual.

Para mim, a arte é a tentativa dos seres humanos de representar sua experiência, tão vívida e apaixonadamente quanto podem, na performance, como dança, poesia, narração de histórias, música, teatro; ou na mídia, como tinta, argila, mármore, concreto, impressão, filme, vídeo. As experiências transpessoais surgem para transcender identidades individuais e autoconceitos, enquanto que o termo “espiritual” se refere ao foco em, e/ou reverência, abertura e conexão com alguma coisa de significância, que se acredita estar além do entendimento integral e/ou existência individual.

1. Berman, Morris, *The Reenchantment of the World* (Nova Iorque: Bantam Books, 1984), pag. 1

2. Saul, John Ralston, *Voltaire's Bastards: The Dictatorship of Reason in the West* (Nova Iorque: Free Press, 1992), pags. 16, 22, 36

Como pioneira naquilo que poderia ser chamado de “arte transpessoal” e em sua capacidade para evocar os potenciais espirituais de indivíduos e sociedades, a Dra. Bello tenta preservar as virtudes do “paradigma patriarcal”, enquanto substitui suas conclusões mecanicistas e reducionistas por essas que são mais orgânicas e holísticas na natureza. Fazendo assim, ela evocou o perfil dos xamãs, esses profissionais socialmente designados que, deliberadamente, alteram sua consciência para obter informação ou exercer influência de modos úteis a seu grupo social. Os xamãs ainda praticam suas sagradas tecnologias nas florestas tropicais e campos do Brasil, o país onde a Dra. Bello incubou e realizou as idéias que são apresentadas neste livro. No Brasil, ela deu nova visão de poder pessoal para grupos de mulheres que assistem suas aulas, ela pintou quadros e murais sobre o meio-ambiente e a Mãe-Terra na capital Brasília e criou um retiro ecologicamente acolhedor perto de cachoeiras, onde as pessoas podem revitalizar suas almas.

Os xamãs foram não apenas os primeiros curadores, mas provavelmente também foram os primeiros artistas. Eles tinham acesso ao mundo da imaginação, um mundo que era tanto prático quanto visionário. Caçadores e coletores dependiam dos xamãs para predizer o tempo, localizar a caça e outras fontes de alimento, prevenir e tratar doenças e proporcionar uma conexão com os mistérios do cosmos. Os mitos sobre os xamãs, histórias, máscaras, tambores e rituais foram o instrumental para servir suas comunidades. Os xamãs não foram contrários ao pensamento racional - eles precisavam exercitar suas faculdades críticas em tempos de ameaça e calamidade - mas também usavam o sentimento, a intuição e seus sentidos plenamente afiados para manter um equilíbrio entre os seres humanos e o resto da natureza.

Natalie Robinson Cole, em seu clássico livro *The Arts in the Classroom* (As Artes na Sala de Aula), descreve o professor ideal como aquele que percebe as habilidades criativas dos estudantes e lhes dá confiança para liberarem essas habilidades. Esse professor “tem acesso à criança interior”³. Cole poderia estar descrevendo a Dra. Bello, cujos estudantes incluem não somente moças e rapazes, homens e mulheres, mas famílias, grupos e a sociedade mesma. Se a sensibilidade tribal do xamã para com o mundo da natureza e para com o espírito humano pode ser restaurada em um planeta onde as pessoas foram arrancadas de suas raízes, isso será, no mínimo, em parte, o resultado do trabalho da Dra. Bello e de outros artistas transpessoais. Seu protótipo é o xamã, não o tecnocrata. Sua visão não é um “paradigma patriarcal”, mas um “paradigma humano”, uma perspectiva cultural que aceita a interdependência de todas as formas de vida, a unidade que a humanidade - a braços com crises do meio-ambiente, armas de destruição em massa e a morte de vidas significativas e morais - já não pode dar-se ao luxo de ignorar.

3. Cole, Natalie Robinson, *The Arts in the Classroom*, (Nova Iorque: John Day, 1940), pag. 137.



Introdução

“O Artista não é uma pessoa dotada de livre arbítrio que persegue seus próprios objetivos, mas alguém que permite à Arte realizar seus propósitos através dele. Como ser humano, ele pode ter humores, desejos e metas próprias, mas como Artista ele é “homem” num sentido mais sublime - ele é um homem coletivo - alguém que carrega e molda a vida psíquica inconsciente da humanidade.”

(Jung, 1933, pag. 189)

Acredito que é vitalmente importante desenvolver um programa de educação emocional que aumente o espectro das potencialidades humanas e da personalidade criativa.¹ A Pintura Espontânea é uma ferramenta que se enquadra perfeitamente nesse contexto.

O Processo de Pintura Espontânea é um portal que nos capacita atingir uma dimensão potencial da mente não controlada pelo conhecimento racional. Este livro explica essa especial abordagem em arteterapia e terapia expressiva que venho tecendo, pesquisando e integrando com o pensamento de Gregory Bateson, Milton Erickson, John Gowan, Carl G. Jung, Abraham Maslow, Louis Ormont, Ira Progoff e Rolando Toro, para citar alguns.

Podemos ver a Pintura Espontânea como um desenvolvimento da descoberta do inconsciente por Freud, na virada deste século. O desenvolvimento do *surrealismo* foi um resultado direto disso também. Tanto a Pintura Espontânea como o surrealismo têm suas raízes nesse desejo de expressar o universo inconsciente e mergulhar na imaginação.

A Arte reflete as tendências culturais e históricas. Por exemplo, durante a Renascença, a Arte desenvolveu uma nova maneira de representar o espaço, chamada perspectiva. Durante esse período, as pessoas se tornaram conscientes de muitas novas invenções, como o relógio. O tempo lunar foi gradualmente substituído por um modo mecânico de marcar o

1. Vide no Apêndice a lista das características da personalidade criativa

tempo. A Renascença abalou a Idade Média com uma onda de novas idéias, que transformaram o antigo modo de vida, já em declínio. Renascença significa "renascimento". A Arte, até então, se desenvolvia a partir do estilo religioso plano e os elementos da perspectiva adicionavam uma nova dimensão à pintura.

O surrealismo foi um movimento artístico que nasceu no século XX, entre as duas guerras mundiais. Estava interessado em criar um mundo novo pela anarquia e pelo comunismo. Seu manifesto, publicado em revistas da época, revelava o desejo de explorar fundo o inconsciente e fazer da Arte um meio de transformação social.

A Pintura Espontânea também está interessada em promover a transformação social, ajudando cada indivíduo a descobrir sua essência única e seu objetivo de vida. Ela ajuda cada pessoa a entrar em contato e a expressar seus próprios potenciais e a manifestar sua presença autêntica e sua contribuição à sociedade. É uma forma de Arte cujo significado está totalmente integrado à vida diária do pintor.

A Pintura Espontânea surgiu com o desenvolvimento da arteterapia e da terapia expressiva. Pode ser executada por qualquer pessoa interessada em pintar suas emoções e conteúdos inconscientes. É uma expressão de energia vital do artista, sem preocupações com considerações estéticas. Não é guiada por regras de composição ou valores externos.

O pintor surrealista, logo que tem a idéia inicial, trabalha nela e, não necessariamente, permanece fiel à imagem inicial. Seu objetivo é produzir uma bela e significativa obra de Arte. Ele está interessado em expor sua pintura e vendê-la.

Joan Miró relatou seu processo como pintor numa entrevista, em 1947. Resumindo, ele diz que, no primeiro estágio, deixa qualquer idéia - ou pincelada que sugira uma idéia - aparecer espontaneamente. Ele não tem idéia do que vai pintar. O segundo estágio, no entanto, é cuidadosamente planejado e calculado, de acordo com as regras de composição.

Os pintores espontâneos podem, também, vender e expor suas obras, por causa de sua autenticidade, força e beleza extraordinárias. No entanto, isso é consequência e não objetivo. (Vários pintores espontâneos que fizeram meus cursos participaram de exposições. Gente que nunca havia pintado antes.)

No processo de Pintura Espontânea, o pintor recebe uma imagem ou inspiração e pinta sem saber. A Pintura Espontânea é um processo de autoconhecimento. A ênfase é dada em ser fiel a suas emoções e abaixar o nível mental, para pintar a mente inconsciente sem preocupação com julgamentos de certo ou errado. Não tente modificar, por motivos estéticos, as imagens que aparecerem. Elas podem ter uma significação simbólica ou mitológica, da qual você pode não estar consciente no momento. Permaneça fiel à imagem. O pintor espontâneo está interessado em registrar sua energia latente na forma de *imagens simbólicas*². O conteúdo simbólico guia a vida do pintor em sua busca de autoconhecimento. É um caminho espiritual, cheio de paixão e emoção.

Ambos pintam uma revelação, à medida que as idéias lhes são reveladas por sua musa. *"Se, em vez do nascimento de idéias originais, extraordinárias e imortais, você imagina o nascimento de uma obra de Arte (pintura ou escultura) na mente de um artista, você terá o princípio da revelação na pintura."* (Giorgio de Chirico - em H. Chipp, 1968, pag. 401).

2. As palavras em itálico virão no glossário

Sempre que estava pintando espontaneamente e, mesmo antes disso, quando estava copiando a natureza, ficava muito claro para mim que eu estava em um processo profundo de receptividade. “Eu” estava recebendo. Quando estava pintando, não podia acreditar que “Eu” estava realmente fazendo aquilo e, depois que terminava a pintura, nunca sabia se iria receber inspiração para pintar novamente ou não. Eu esperava. Outra vontade de pintar viria. Eu sempre via isso como um dom divino, sobre o qual eu não tinha controle. Nesse ponto de minha vida, era tão vital para mim pintar como respirar. Comecei a notar que as pinturas estavam me levando numa certa direção. O que eu pintava começava, verdadeiramente, a acontecer em minha vida.

Antes de criar esse processo, eu era uma artista buscando um novo estilo de pintura, que não tinha nada a ver com aperfeiçoar uma técnica realista, copiando o mundo externo. Estava isolada, morando num lugar que não tinha muitas opções artísticas. Comecei a me cansar de copiar a vida e queria algo mais. Deixei as imagens virem à tona, na tela. Fiquei surpresa com os resultados.

Minhas pinturas, durante um período de seis anos, retratam um drama interno se revelando. Algumas delas estão incluídas aqui (fig. 1, fig. 2 e fig. 3). As personagens em meu mundo interior, desconhecidas da minha mente consciente, ganharam formas visíveis na tela. Essas pinturas foram feitas espontaneamente, sem nenhum intento preconcebido de transmitir qualquer idéia. As constatações intelectuais e suas implicações se revelaram ao longo do tempo. Elas vieram dias, meses ou anos depois de as pinturas serem terminadas. Na *arte arquetípica*, é o símbolo que dirige o pintor; o pintor não tem nenhuma idéia do conteúdo que será pintado. As imagens interiores aparecem espontaneamente nas telas e tomam forma através das pinceladas. As pinceladas são expressões do mundo interior. Muitas vezes, depois que terminamos de pintar, não sabemos intelectualmente o que as pinturas significam, porque são registros visuais da psique, ainda não percebidos pela mente consciente. O símbolo vive na mente, com o propósito de integrar aspectos do inconsciente com a consciência. A mente consciente e a mente inconsciente estão trabalhando juntas, estão co-criando.

Começarei com uma rápida descrição do meu processo de Pintura Espontânea de 1984 até 1990. Acredito que essas pinturas simbólicas agiam como catalisadoras de uma nova identidade feminina se revelando em minha psique e não evidente, até então, para minha mente consciente. Esse processo de pintura, abarcando um período de seis anos, estava redefinindo meu *arquetipo* feminino. **Os símbolos dirigiram-me a novos aprendizados, harmonizando-me com minha essência e com meu objetivo de vida.** É o símbolo que cura.

No processo junguiano de *individuação*, descobrimos as idéias e valores de nosso *self*.³ Nós nos libertamos e deixamos para trás as crenças criadas pelas feridas que fomos adquirindo ao longo de nossa vida, feridas que internalizamos, impedindo o fluxo de nossa essência única. A essas crenças chamo *pensamentos limitadores*.⁴ Muitos de nós estamos seguindo vários pensamentos limitadores, que se originaram nos anos iniciais de nossa vida, talvez mesmo desde nossa existência pré-uterina. (S. Groff, 1988)

3. O termo “self” somente virá com a inicial maiúscula quando se referir ao conceito junguiano de “Self”.

4. Os pensamentos limitadores, a que nos referimos várias vezes neste livro, aparecem em contextos diferentes. Por se tratar de um conceito importante, achamos necessário repeti-lo. Vide Glossário.

Esses pensamentos limitadores emanam de uma fonte como os raios emanam do sol. “Nada vai dar certo”, por exemplo, é uma fonte de pensamentos limitadores que gera uma série de outros com o mesmo perfil, constantemente aparecendo na consciência. Alguns exemplos: “meu trabalho não vai ser aceito”, “ele não vai me atender”, “o correio vai extravaiar minha carta” são pensamentos limitadores que vêm da mesma fonte. A pessoa constrói, ela mesma, sua prisão de pensamentos limitadores. Depois que eles são identificados, podemos começar a definir novas metas e valores, mais de acordo com nosso Self.

A estrutura de nosso caráter influencia o modo pelo qual vemos tudo. Ela se forma a partir das nossas primeiras referências e interações com a vida: se fomos alimentados de acordo com nossas necessidades ou não; tocados ou não; tratados com carinho e respeito ou não etc. Nessa prisão, estão muitas pessoas que foram ensinadas a obedecer e seguir, em vez de afirmar e valorizar sua própria individualidade e força. No processo de auto-realização, começamos a determinar nossas vidas de maneira diferente e criar nosso *novo núcleo*. O que e como eu quero ser. Este é o significado do renascimento.

Voltando ao meu processo de Pintura Espontânea, recordo que, primeiramente, na série das pinturas, emergiu minha *xamã*, uma mulher espiritual de dois mil anos de idade; em segundo lugar, uma seqüência de quatro pinturas de portais se abrindo para a luz (fig. 1); logo em seguida, muitos embriões. Depois, minha criança ferida apareceu como uma garota aleijada em forma de boneca, caminhando com a ajuda de muletas. Mais tarde, meu processo revelou meus monstros interiores. Na seqüência, pinte pilares ou vigas de uma estrutura desmoronando (fig. 2): era um auto-retrato de um ser esfacelado. Minha guerreira interior finalmente aparece e fere mortalmente, em diversos lugares, minha auto-crítica, retratada como uma feiticeira. Foi uma pintura significativa. Trespessando seu cérebro com a lança vermelha (ver pintura na capa do livro), eu estava simbolicamente ferindo os meus pensamentos limitadores e estava também ferindo os pensamentos limitadores de nossa sociedade patriarcal, que temos carregado por séculos e que não são mais adequados ao novo milênio.

Numerosos condicionamentos sociais estão em mudança neste tempo de caos e desestruturação. É um sinal saudável. Estamos rompendo muitos arquétipos, formando outros novos e estamos reajustando e criando novos sistemas de crenças. Este é um dos significados simbólicos da minha pintura na capa.

Na época em que pinte, nada sabia sobre imagens simbólicas. A informação racional veio depois. O símbolo sempre vem primeiro, despertando a energia latente na psique. A energia contida nessas imagens me impulsionou a estudar este assunto que estou relatando e, desenvolver o processo de Pintura Espontânea.

Continuando na ordem cronológica, nessa série de seis anos, a *xamã* de dois mil anos reaparece num mundo moderno, cheio de edificios altos e brancos. Ela não sabe como introduzir nele Arte e espiritualidade. Logo depois, emergiu um casal sagrado se encontrando em um abraço, as partes baixas de seus corpos se unindo e formando o tronco de uma árvore. Essa imagem significa a integração entre o masculino e o feminino e simboliza, na terminologia junguiana, o casamento sagrado (fig. 3). Depois, pinte uma gigantesca semente de caju, que é uma forma arquetípica encontrada na natureza. (O embrião e o cérebro humano têm a mesma forma).

Por último, minha Deusa interior apareceu em várias formas em diversas telas - como se fosse Gaia⁵ parindo a luz, com um sol nascendo entre as pernas abertas da Mãe-Terra. (fig. 4) Em outra tela, a Deusa estava retratada com um livro sagrado no colo, enquanto um homem verde está subindo da Terra e estendendo seus braços para ela. (fig. 5)

Com o tempo, a energia latente contida nessas imagens simbólicas foi despertada, amadureceu e começou a mudar meu comportamento. Eu passei a entendê-las melhor, na medida em que se manifestavam em mim. Vi muitas das pinturas dessa série como precognitivas, antecipando meu comportamento real. Por exemplo, acredito que o livro sagrado no colo da Deusa, que pintei em 1990 (Vide fig. 5), está sendo expresso numa forma simbólica ou em forma de semente. Em 1996, a idéia ou energia atrás da imagem simbólica foi finalmente concretizada neste presente livro. Desde a concepção da figura 4, passaram-se oito anos para eu concluir o livro.

O Self obedece a seu próprio ritmo de crescimento, desconhecido e não controlado pela mente consciente. Assim que a energia é ativada, vai para adiante com tanta força que nada pode pará-la. Isso é o que entendo ser o processo criativo.

No meu processo particular, à medida em que a energia simbólica na figura 4 começou a integrar-se com minha mente consciente, comecei a sentir que estava não só renascendo, mas, também, que o arquétipo da Grande Mãe estava ativado e trabalhava através de mim para trazer uma nova luz ou consciência para a humanidade. Essas pinturas foram precognitivas. Seu significado era conhecido, no princípio, apenas pela minha mente inconsciente e, só mais tarde, elas realmente influenciaram meu comportamento consciente. Gradualmente, depois que foram pintadas, comecei a sentir que tinha nascido para uma missão e que o objetivo de minha vida estava relacionado com o nascimento da consciência feminina⁶ na sociedade patriarcal.

Hoje, tenho a consciência de que estou aqui para estimular transformação e para reintroduzir os caminhos femininos do conhecimento na cultura ocidental, como a intuição, a criatividade, a receptividade e a entrega a uma inteligência que guia o processo criativo universal. Precisamos reintroduzir a esquecida linguagem da Arte espiritual como sagrada força de cura. Para outros, o princípio feminino poderia ser expresso de outras maneiras (ex.: a Rainha, a Sedutora, a Amazona), mas, para mim, assumiu a forma da representante da Mãe-Terra ou Deusa⁷.

5. *Gaia foi o nome que os gregos antigos deram para a Mãe-Terra.*

6. *As características masculinas e femininas podem ser encontradas em ambos os sexos. Muitos homens têm qualidades femininas, como, por exemplo, a nutrição e a receptividade, enquanto muitas mulheres têm qualidades masculinas, como agressividade e atividade. Em outras palavras, seria o que a filosofia chinesa chama de Yin e Yang, que não tem a ver, necessariamente, com o sexo biológico. Outros aspectos do princípio masculino incluiriam proteção, organização, direção, produção, positividade, decisão, discriminação, disciplina, lógica, consciência e sabedoria.*

O princípio feminino é uma forma mental inerente à psique humana, que Jung considerou um arquétipo e, como o masculino, não é restrito a um sexo, mas está presente tanto em homens quanto em mulheres de todas as culturas. O princípio feminino implica certas características, como cuidado com a vida, habilidade de relacionamento em níveis emocionais profundos, contato com os próprios instintos maternos, cooperação, valorização dos relacionamentos, introspecção, espiritualidade, pensamento intuitivo, entrega e receptividade, inação, paz e harmonia com a ordem da vida e do mundo.

7. *Ao longo de todo o meu trabalho, existe uma abundância de imagens femininas, que são símbolos dos aspectos criativos e nutritivos da Mãe-Tellus ou da Grande-Mãe; árvores com longas raízes umbilicais crescendo profundamente para dentro da terra; orquídeas, vaginas, seios e o ventre da Mãe-Terra; o "uroborus" como um símbolo de criação e renascimento, seu círculo unindo forças opostas de yin e yang; o vaso ou cálice; o útero da terra; mulheres espirituais dos tempos passados caminhando juntas, apoiadas em seus tótems encimados pela imagem simbólica de uma meia-lua.*

Existe um fenômeno ligado a nossa inerente habilidade de criar imagens, ainda não explicado cientificamente, em que a energia do inconsciente se liga a um arquétipo e o expressa numa linguagem simbólica. A Arte é um canal para esse nível não-verbal de percepção que existe na psique. Acredito, assim, que esse tipo de Arte vem de um profundo nível neurológico do cérebro, que faz emergir, através dos símbolos vivos, conteúdos que vão se transformar e direcionar a pessoa no seu processo de *individuação*.

No processo de individuação, somos forçados a confrontar as poderosas personalidades que vivem no nosso inconsciente e que estão freqüentemente em conflito com nossas idéias e comportamentos conscientes. A comunicação com nossas personalidades interiores vivas pode tomar muito tempo, até que as entendamos melhor. Na medida em que as entendemos e integramos, elas transformam nossas vidas. É importante que você tenha um desejo de ouvir essas figuras do inconsciente e entrar no seu mundo dialogando com elas. No processo de Pintura Espontânea, utilizamos um diário para ajudar a imagem simbólica a comunicar-se com a mente racional. Por exemplo, perguntamos à imagem: o que você gostaria de me dizer?

O ego precisa encontrar um meio de confrontar essas forças, às vezes esmagadoras e inumanas do inconsciente, e não ser engolido por esses poderosos arquétipos primordiais. Comecei a me questionar, de vez em quando, se não estava tendo sintomas esquizofrênicos, porque vivia essa desorganização interna e um sentimento muito forte de missão e identificação com o arquétipo da Deusa que tinha pintado repetidamente. Tempos bastante confusos, vivendo na fronteira entre o mundo conhecido e o caos, o mistério. Quando a energia emocional vai “aos mais profundos recantos do inconsciente, ela ultrapassa o inconsciente pessoal, até atingir as mais profundas bases dos arquétipos. Aí, ela reativa o material arquetípico que é usado como cura para formar uma nova personalidade e uma reintegração da personalidade, baseada numa crença religiosa recém-encontrada ou numa filosofia de vida recém-desenvolvida.” (I. Progoff, 1953, pag. 148)

Nesse período, estava morando em Brasília, em contato com poucas pessoas, pintando minhas deusas, lendo muitos livros de psicologia junguiana. Comecei um doutorado para entender melhor a linguagem simbólica do inconsciente. Descobri um livro escrito por uma americana, Estelle Lauter: *Women as Mythmakers*. Fiquei surpresa ao ler o seu relato. Na Arte feminina atual, estão aparecendo temas e atitudes comuns, com freqüência suficiente para sugerir a presença de um mito que não é o produto da vida comunitária de uma região geográfica específica. Ao contrário, são imagens que nascem de uma base comum da experiência coletiva feminina, que as mulheres não conseguiram expressar na sociedade durante grande parte da era patriarcal. Ela diz: “Assim estamos dividindo mais amplamente do que nunca nossos ricos mundos interiores, que foram mostrados somente para os íntimos durante tanto tempo. À medida que isso acontece, afeta nossas relações com Deus, homem e natureza, especialmente nosso papel como mães, amantes e protetoras do mundo.” (pag. 203). Essas artistas de todas as partes do mundo, que permitem à energia intensificada do arquétipo da Grande Mãe passar através delas, estão projetando seu mito emergente em sua Arte. Senti-me incentivada em minha busca. Eu estava num caminho, lado a lado com outras irmãs em vários lugares do mundo. Mesmo sem conhecê-las consciente-



Figura 1 - Susan Bello

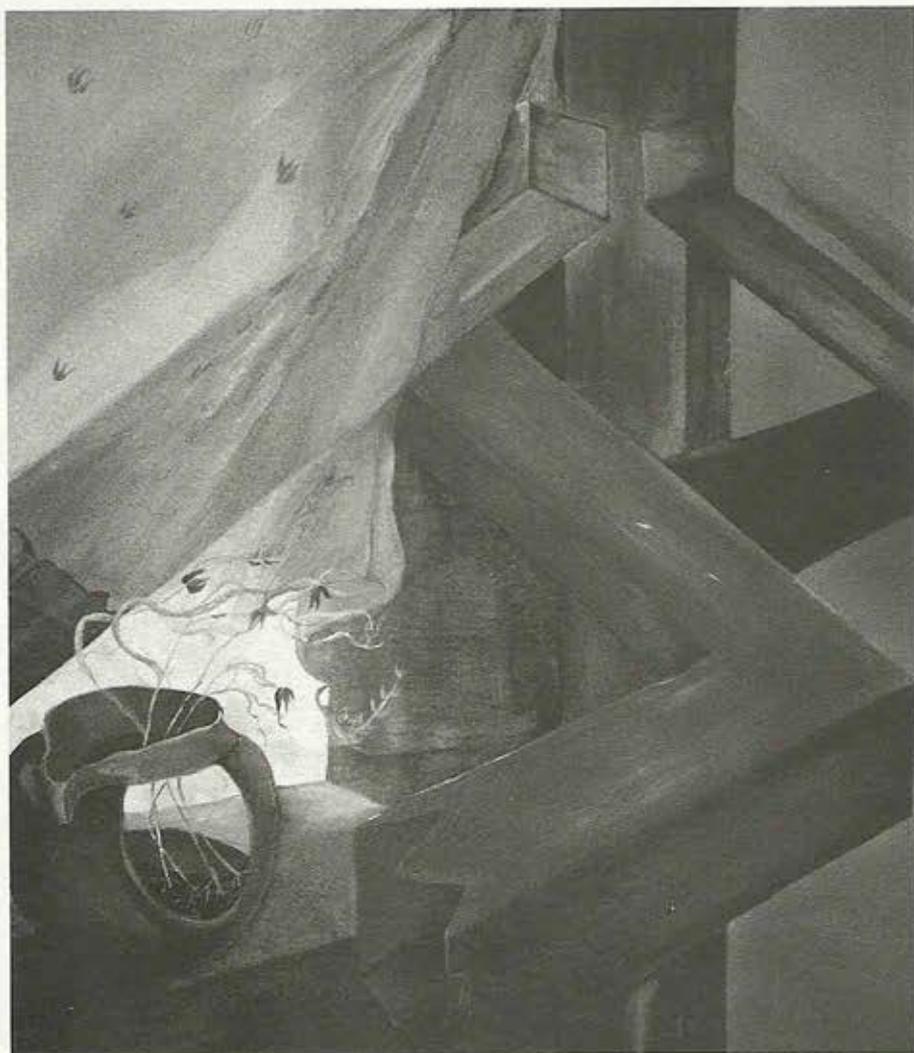


Figura 2 - Susan Bello

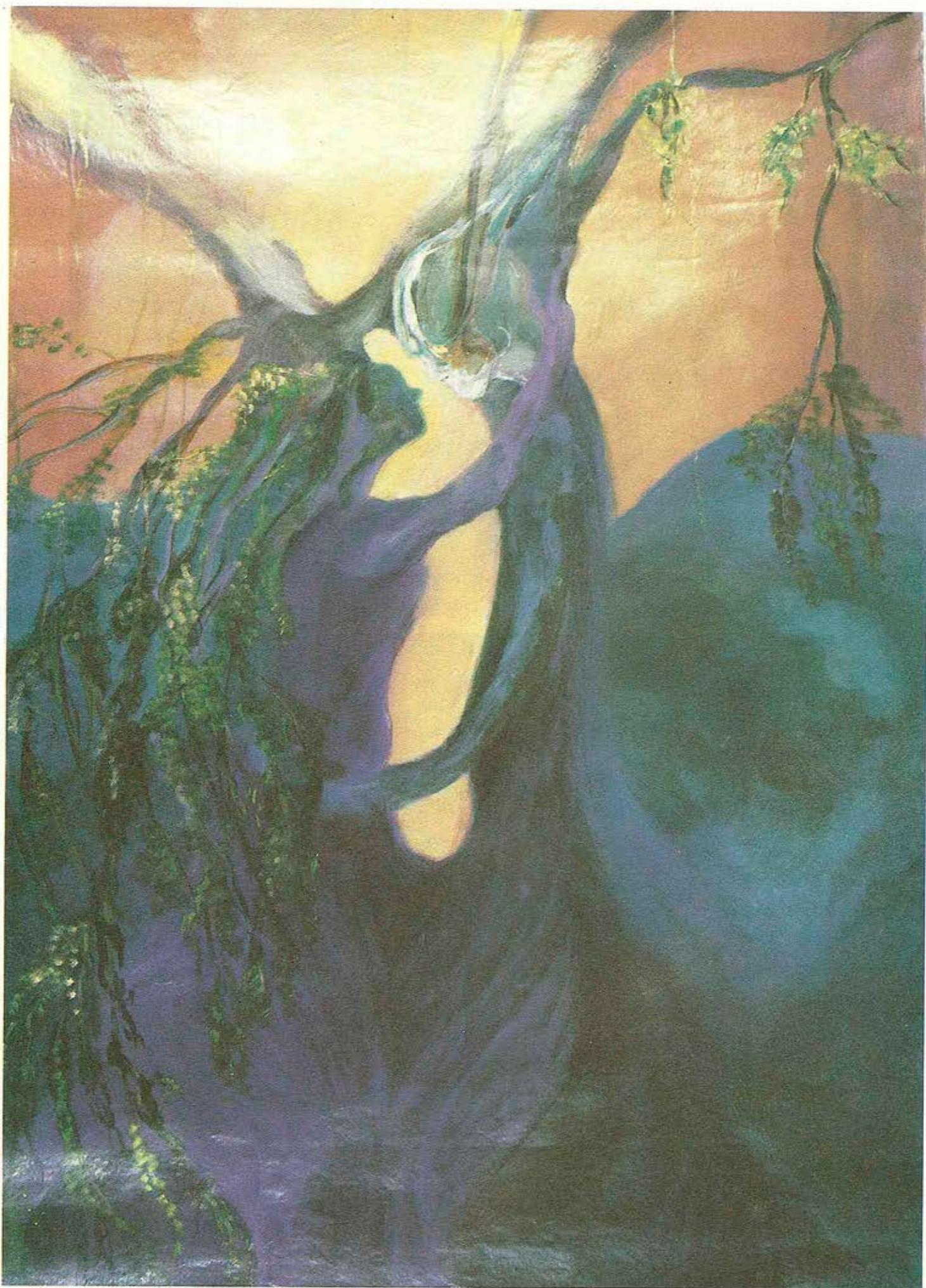


Figura 3 - Susan Bello

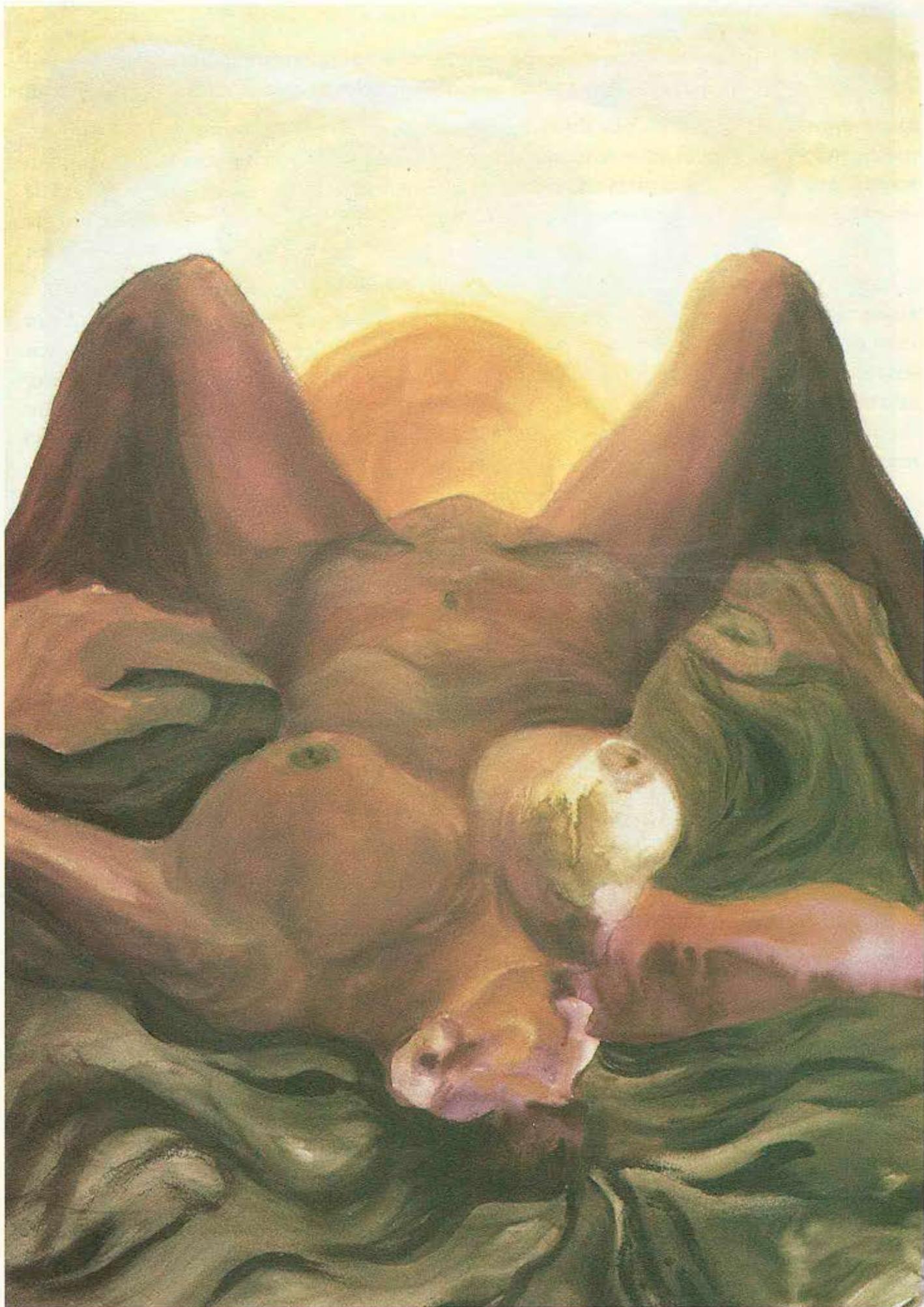


Figura 4 - Susan Bello

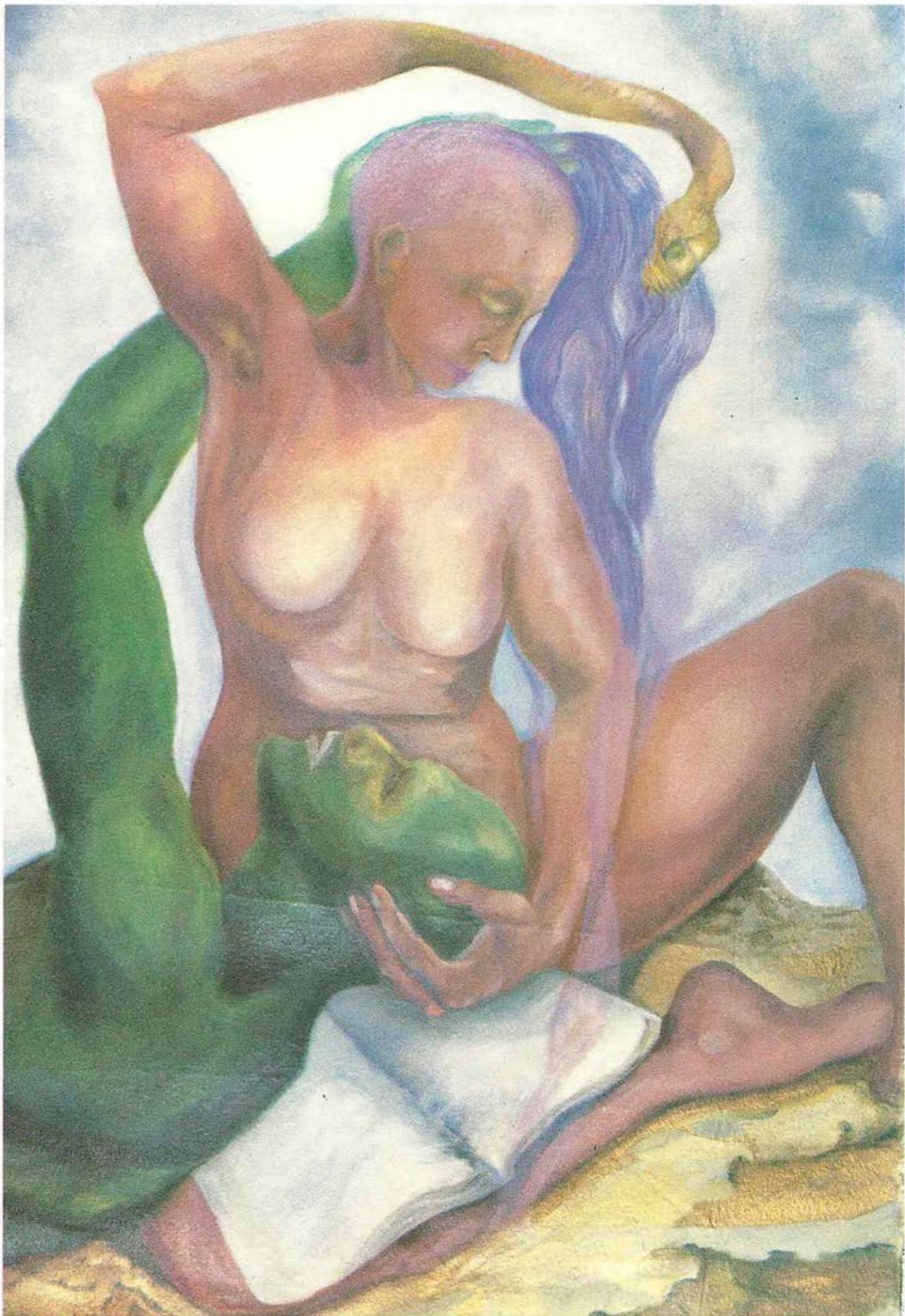


Figura 5 - Susan Bello

tinha a certeza de que estávamos atingindo o mesmo campo energético. No nível do inconsciente coletivo, estava ligada com essa rede. Eu não estava sozinha.

Devemos perguntar-nos de que maneiras o significado do arquétipo feminino está mudando em nossos tempos? Estamos trabalhando com uma outra linguagem. A linguagem simbólica é um sistema com outras maneiras de percepção além do raciocínio. Precisamos aprender como abrir esse caminho de conhecimento e expressão. Muitas pessoas estão separadas de suas emoções e instintos.

Minha pesquisa e trabalho têm-se concentrado em estudar como prevenir a doença mental, curando a desassociação entre nossas necessidades emocionais e a dominância da mente racional, com suas estruturas de controle e repressão. Precisamos promover a integração e o equilíbrio entre os *processos primário e secundário*. Estamos tentando desenvolver uma nova consciência global. Acredito que a Pintura Espontânea é um método que contribui para o processo evolutivo da consciência, reorganizando a personalidade em níveis mais altos de autoconhecimento e realização. Queremos ajudar pessoas a definirem como podem ser úteis e qual pode ser sua contribuição à sociedade.

Por essa razão, escolho trabalhar com grupos não-patológicos de pessoas “normais”, produtivas, que são vítimas da sociedade moderna, tecnológica; essas pessoas não estão em contato com sua natureza essencial ou com seu propósito de vida e estão interessadas em desenvolver sua personalidade criativa. Estou também interessada em treinar pessoas desejosas de usar este método ou adaptá-lo a seu trabalho.

É meu desejo que este livro seja um manual de treinamento que alcance e influencie as seguintes pessoas:

1. Educadores interessados em levar a educação emocional para o sistema, utilizando a Arte.
2. Terapeutas, assistentes sociais e pessoas na área de recursos humanos e em outras profissões congêneres interessadas em expandir suas abordagens e técnicas de comunicação com a mente inconsciente.
3. Pessoas buscando autoconhecimento, interessadas em realizar seu potencial criativo e suas naturezas autênticas. Acredito que pessoas encorajadas a desenvolverem sua personalidade criativa possam contribuir com seus atributos singulares para a sociedade e deixar sua marca, de alguma maneira que faça o mundo melhor.

Organizo a informação neste livro da seguinte forma:

Capítulo 1: Uma perspectiva histórica: clarificando nosso dilema atual explica como a relação existente entre a Arte e a Espiritualidade desapareceu de nossa cultura. Um breve resumo histórico mostra os fatores na civilização ocidental que levam à desassociação de uma consciência participativa que valoriza nossas emoções, nosso inconsciente, nossa criatividade, nossa imaginação, nossa intuição, nossos instintos e nossa conexão com uma dimensão transpessoal. Quais são as direções futuras que os artistas e

educadores dos tempos atuais podem seguir para estabelecer esse novo equilíbrio e criar um novo *paradigma*? O novo paradigma precisa integrar ambos processos mentais e criar uma terceira via de conhecimento.

Capítulo 2: Desenvolvendo uma terceira via de conhecimento - A educação emocional e a personalidade criativa é um resumo, esboçando vinte sugestões sobre como estabelecer essa terceira via de conhecimento dentro de um modelo de educação emocional. Introduzindo a educação emocional no sistema, restabeleceríamos um equilíbrio entre a mente inconsciente e consciente.

Capítulo 3: Saúde mental preventiva - O símbolo possibilita a cura discute conceitos básicos que têm a ver com Pintura Espontânea: o Símbolo, Subpersonalidades e o Caos como uma Manifestação de Transformação. Apresento índices que uso para apoiar as pessoas lidar com seus conteúdos do inconsciente.

Capítulo 4: A Arte e os estados alterados explora as implicações neurológicas desse tipo de criação artística. A expressão artística pode expressar profundos níveis do inconsciente, assim como outras inteligências da mente. Estudamos a natureza dos pensamentos limitadores e como eles causam impacto. Discutimos o significado das emoções fortes para provocar mudança nas crenças. Evocando estados emocionais profundos e processando essas emoções através da Pintura Espontânea, podemos criar um novo núcleo, com novos condicionantes. Os exercícios de aquecimento antes da pintura são destinados a estimular estados emocionais positivos na mente inconsciente. A natureza dos exercícios de aquecimento, dirigidos e não-dirigidos, é explicada. A Biodança, uma abordagem de terapia expressiva originada na América do Sul, criada por Rolando Toro, é usada em alguns dos exercícios de aquecimento a fim de estimular emoções benéficas. A filosofia básica da Biodança é apresentada.

Capítulo 5: Conceitos terapêuticos: formação do grupo como um vaso de cura descreve a estrutura de uma sessão de Pintura Espontânea. Explicamos algumas das dinâmicas que se utilizam em uma terapia de grupo. Algumas são utilizadas na sala de aula, promovendo educação emocional. O professor que atua como facilitador tem de estar consciente desses conceitos psicológicos fundamentais. Eles são ferramentas que usamos quando trabalhamos com pessoas e suas emoções: “identificação, empatia, escuta ativa, contratransferência (trabalhando com sentimentos induzidos), projeção (transferindo seus conflitos interiores para outras pessoas), fases básicas de maturação infantil, trabalho com resistências, pontes de contato.

Capítulo 6: Técnicas para integrar o inconsciente ao consciente mostra como usar um espectro de técnicas para compreender os significados simbólicos das pinturas. Incorporei e adaptei ao processo de Pintura Espontânea alguns dos métodos mais importantes de autoconhecimento. Existe uma variedade de maneiras para verbalizar as percepções e emoções evocadas pelas pinturas. Elas aceleram o processo terapêutico. A finalidade é, progressivamente, integrar o conteúdo simbólico na consciência, unindo-o ao

ego, o princípio central organizador. Aprendizagem de técnicas de autoconhecimento para usar ao longo da vida.

Capítulo 7: Estudos de casos: cinco alunos avaliam suas pinturas Este capítulo traz exemplos de diversos alunos explorando o significado de suas pinturas. O importante é que eles mesmos avaliaram seus trabalhos. O facilitador e as outras pessoas demonstram suas reações, porém, sem interpretar o trabalho para eles. Baseado no trabalho feito em aula e nas técnicas descritas no Capítulo 6, os alunos chegam a seus próprios insights e conclusões.

Capítulo 8: Exercícios de aquecimento antes de pintar demonstra nove exemplos de exercícios de aquecimento utilizados para estimular e preparar uma pessoa para pintar suas emoções. Isso dará ao leitor uma idéia dos diversos assuntos e métodos que podem ser considerados e incorporados na organização e na criação do aquecimento. Exemplos de Biodança, Bioenergética, induções hipnóticas etc. são incluídos.

Capítulo 9: Técnicas básicas de pintura explica conceitos fundamentais de pintura para o aluno com pouco treino em técnicas de pintura. No entanto, deve ficar claro que nenhum conhecimento ou embasamento artístico é necessário para praticar Pintura Espontânea. Incluí este capítulo no manual de treinamento, porque algumas pessoas pedem essa informação.

É meu desejo que este manual inspire muita gente a incorporar estas idéias em seus trabalhos e no desenvolvimento do ser humano. Ele possibilita uma maior aceitação da maneira feminina de pensar. Que a prática desses métodos desperte transformações que abram novos portais em nossas mentes e na mente coletiva da sociedade.



Clarificando nosso dilema atual

“Campos de novos tipos de organismos precisam, de alguma maneira, aparecer pela primeira vez. De onde eles vêm? Talvez, não venham de lugar algum, mas, de alguma maneira, surjam espontaneamente. Talvez sejam organizados por algum tipo de campo mais elevado... O novo modelo de organização já estava presente; era uma possibilidade latente. Dentro das circunstâncias apropriadas, este modelo latente se torna real. A criatividade, portanto, consiste na manifestação dessa possibilidade pré-existente.”

(R. Sheldrake, 1988, pags. 114 e 308)

A Arte como uma força de cura

Historicamente, a Arte tem sido um canal para expressar a emoção e a alma. A pintura é uma das mais velhas expressões de nossa espécie. O círculo é possivelmente a mais antiga imagem arquetípica. Tinha provavelmente um significado espiritual, expressando o conceito da totalidade, a unidade e nossa conexão com Deus. A Arte, na sua concepção, tinha um significado espiritual. Muito antes que a linguagem fosse registrada, temos evidência da arte rupestre, datando de aproximadamente 50.000 A.C.

Suponho que os primeiros artistas eram considerados xamãs, representantes da força da Mãe Primordial. Eles pintavam nas paredes das cavernas, nos recessos profundos do útero da Mãe Terra, onde os ritos e rituais de fertilidade aconteciam. Talvez, os primitivos rituais humanos envolvessem a pintura de imagens de animais, pedindo às Forças Vitais para abençoarem suas caçadas e promover nutrição.

A evidência arqueológica de cemitérios em Catal Hujuk, Turquia, indica que os pintores das cavernas eram mulheres, já que somente as sepulturas de mulheres continham utensílios de pintura. (B. Johnson, 1990)

“A Arte”, como disse Jean Cocteau, “*não é um passatempo, mas um sacerdócio*”. A Arte, a partir dessa concepção, tem um significado espiritual. A necessidade que o ser humano tem de uma conexão com uma força espiritual é um arquétipo encontrado na estrutura psicológica do homem, desde o começo dos tempos. A maior parte dos sistemas culturais, através do tempo, desenvolveu uma crença religiosa que reconhece uma Mente Universal, uma Inteligência Superior, a Alma do Mundo ou Deus.

Na visão global antroposófica, “*a Arte precisa compreender que sua missão é carregar a vida espiritual-divina para o dia-a-dia; moldar isso de uma maneira tal que suas formas, cores, palavras e tons atuem como uma revelação do mundo futuro... Nenhum artista poderia criar em seu meio, se não vivessem nele impulsos vindos do mundo espiritual. O fato mostra a seriedade da Arte, alinhando-se com a seriedade do conhecimento e da experiência religiosa. Não pode ser negado que nossa civilização, orientada materialisticamente, impede-nos de entender, de muitas maneiras, a seriedade da Arte.*” (R. Steiner, 1964, pags. 45-6)

Pelos últimos quatro séculos e meio, o aspecto espiritual da Arte como expressão da alma foi virtualmente perdido. Uma orientação comercial predomina, refletindo o materialismo que vem tomando conta da moderna sociedade tecnológica. Gradualmente, criou-se a concepção de que a Arte é algo que não pertence necessariamente à espiritualidade, mas é um artigo de luxo para as pessoas comprarem como decoração ou investimento.

É essa consagração de nosso self individual a empreendimentos alinhados com um futuro positivo e com o bem-estar do planeta como um todo, que acredito ser o desafio crucial à criatividade humana e à Arte transpessoal. Como podem os artistas transpessoais criarem um novo código de símbolos e imagens para inspirar e guiar as pessoas? O artista espiritual pode ter um papel vital, reintroduzindo e unindo valores holísticos à cultura ocidental. Esses valores incluiriam temas relacionados com amor, energia unindo todas as formas de vida, afetividade e fraternidade, não-materialismo, ecologia e amor pela natureza, harmonia, poder e paz.

O artista, como um xamã espiritual de sua cultura, precisa expressar, através de sua conexão com a força vital criativa, o que sua época necessita para curar o espírito e evoluir para uma maior consciência.

A Missão do Gênio Criativo

Quando o artista não está preso às severas restrições do ego, ele entra em estado alterado de consciência, onde o palavreado constante da mente racional se apaga. Ele pode sentir-se totalmente presente no momento, inconsciente da passagem do tempo, possuído por uma forte emoção ou estar num estado vazio de existência.¹ Quando a mente está num estado alterado (alterado significando diferente da consciência racional controladora do ego),

1. Ver pag. 70, cap. 3, onde se discute a explicação de Priestly sobre Tempo Dois e Três.

é capaz de acessar impulsos da mente inconsciente e do campo transpessoal da Inteligência Maior. (R. Sheldrake, 1988; V. Mansfield, 1995) Esses impulsos podem manifestar-se numa variedade de modos: pensamentos intuitivos, insights, um desejo forte de fazer alguma coisa sem saber por quê, experiências espirituais e excepcionais etc. Pessoas que recebem esses impulsos podem espontaneamente expressar suas inspirações em imagens simbólicas e outras formas criativas.²

Muitas pessoas em estados de emoções intensas ou de receptividade psíquica (como estado meditativo, estado de sonho) se sintonizam com esse campo energético. Algumas pessoas que experimentaram esse nível da percepção acessaram seu gênio criativo. Aquilo a que o gênio chega é uma ressonância de um campo energético existente na Mente Universal. Energias semelhantes atraem-se. *“Os padrões de energia atratora têm harmonia, como as notas musicais. Quanto mais alta a frequência harmônica, mais alta a energia. Aquilo a que o gênio chega é uma nova harmonia. Cada avanço da consciência humana aconteceu através de um salto de um padrão atrator mais baixo para uma harmonia superior.”* (D. Hawkins, 1995, pag. 164)

Muitas vezes, o artista espiritual é dotado de gênio criativo. Ele está interessado em introduzir alguma coisa nova na cultura. Frequentemente, o gênio criativo é mal-interpretado ou rejeitado em sua época, porque é preciso certo tempo para sistemas e visões de mundo se transformarem. Ele é, muitas vezes, o visionário. O que parece óbvio para ele passa despercebido pelo resto da cultura. Através da História, podemos citar uma longa lista de gênios criativos que foram crucificados (literal ou simbolicamente), porque tentaram introduzir uma nova idéia que mudaria, de maneira significativa, a estrutura social existente. Galileu, por exemplo, foi sentenciado a prisão domiciliar pelo resto de sua vida, porque contestou o dogma da Igreja Católica e afirmou que a Terra não era o centro do Universo, mas que girava em torno do Sol. A humanidade fez grandes progressos durante a Revolução Científica e as teorias heréticas dos sábios antigos tornaram-se, com o passar do tempo, verdades comprovadas.

David Hawkins, em *Power and Force*, argumenta que o gênio criativo é um dos recursos mais inexplorados de nossa sociedade. A sociedade sofre uma grande perda, porque não sabe como estimular e reconhecer seus gênios. Um sistema social que não sabe como apoiar e alimentar o gênio criativo morre gradualmente.

Acreditamos que os processos de criatividade e gênio são potenciais inerentes à mente humana, que podem ser cultivados e despertados, dependendo de uma série de fatores. Eles esperam apenas as circunstâncias adequadas para se expressarem. Num processo cosmológico, as forças históricas evolutivas podem propiciar o nascimento de um novo paradigma. Um paradigma pode ser definido como uma maneira completamente diferente de ver o mundo. O velho paradigma vitoriano, da sexualidade reprimida, seria um bom exemplo. Estamos, presentemente, nos espasmos dessa época, sentindo, ao mesmo tempo, as contrações do nascimento de uma nova luz. (Vide fig. 4)

2. Embora o artista possa ter muitas idéias se agitando em seu interior, ele encara a tela em branco e as tintas a partir de um estado de mente que é receptivo a quaisquer imagens que surjam do terreno do inconsciente. *“Quando você sonha, você não sai do sonho para organizar os acontecimentos. As imagens do sonho se revelam por si mesmas, desvelando-se no seu próprio passo, a mente consciente paralisada. Quando você cria na pintura, o mesmo criador de imagens está funcionando. Não somente faz isso, ele não precisa de sua ajuda, mas, quando forçado a seguir uma agenda, ele se fecha e morre.”* (M. Cassou e S. Chubley, 1995, pag. 21)

Os proprietários do paradigma patriarcal (na falta de uma expressão melhor), que vem existindo pelos últimos seis mil anos, conquistaram as sociedades matriarcais da Europa Oriental e partes do Oriente Médio numa série de invasões e criaram um modelo baseado no controle e no poder. Superenfatizaram as formas racionais de inteligência e negaram os sistemas inconscientes de percepção (como linguagem simbólica e intuição). Esse paradigma está sendo seriamente questionado por uma crescente minoria, que pergunta: desejo viver de acordo com esta estrutura e criar meus filhos de acordo com este sistema de valores? Através da educação humanística e emocional, podemos começar a reeducar nossos jovens. Estou convicta de que as futuras gerações têm de aprender um novo sistema mental que alimente seu ser criativo e as ajude na conexão com seu Self ou natureza essencial.

A educação atual afoga as crianças em uma onda gigantesca de conhecimento e informação externa e, fazendo isso, desencoraja as pessoas a irem à fonte buscar suas próprias respostas. Educadores e programas com essa nova visão devem ser bem-vindos ao modelo educacional atual, ajudando as pessoas de todas as idades a se alinharem ao aspecto interior de seu ser e tentar descobrir seu gênio singular. Fazendo assim, estaremos dando o primeiro passo para treinar pessoas a terem acesso a oitavas mais altas de percepção. Os professores precisam aprender métodos para apoiar seus estudantes a realizarem suas idéias e visões; ajudá-los a traçar metas para manifestar sua contribuição inigualável em todo e qualquer aspecto.

O processo de Pintura Espontânea descrito neste livro é um método que apoia a pessoa a realizar seu potencial desconhecido.

Acredito ser vital recapturar esse aspecto da Arte sagrada e reintroduzi-lo em nossa sociedade e em nosso sistema educacional. Vivendo este importante momento histórico de transformação, em que uma perspectiva cultural predominantemente material está se abrindo para uma mais transpessoal, este livro tenta formular uma nova abordagem à Arte e à educação emocional.

Uma revisão histórica de como chegamos ao nosso desequilíbrio atual

Quando revemos o passado histórico, captamos a profundidade do problema cultural que estamos atualmente enfrentando. Quando viajamos no contexto da evolução cultural humana, entendemos que as sementes de muitas dessas convicções atuais originaram-se durante o 5º milênio A. C. Eisler (1987) descreve como, na Velha Europa, durante esse período, as culturas matriarcais, baseadas na veneração de deusas, foram conquistadas numa série de invasões. Esses invasores impuseram sua ideologia nos povos das terras que conquistaram, introduzindo seus deuses masculinos da guerra. Nessas sociedades matriarcais, existia um sistema de não-diferenciação dos papéis sexuais entre homens e mulheres. Em seu lugar, esses novos governantes impuseram seu sistema de crença, que incluía o conceito da superioridade masculina e a dominação e a subordinação da cultura patriarcal. Muitas características do paradigma, criadas nessa época histórica, transpiraram até este século, onde estão sendo questionadas. A herança da dominação patriarcal inclui: a necessidade de ser

poderoso e estar no controle; autoridade; competição; agressão; medo de mudança; dominação do ego pela consciência e uma superestimação da razão e ciência; perspectiva cultural cartesiana, criando a divisão entre sujeito e objeto; produção em massa e padronização; desassociação das emoções e a repressão em expressá-las.

Enquanto essa nova sociedade patriarcal chegava ao poder, as crenças da cultura matriarcal e símbolos conflitantes com aqueles do sistema masculino foram desvalorizados e destruídos. Por exemplo, na cultura matriarcal a serpente era considerada sagrada. As crenças religiosas dos conquistadores, como se explica no mito de Adão e Eva, no Velho Testamento, viam a serpente e a fêmea como cúmplices: elas trouxeram o conhecimento do bem e do mal para a humanidade. No Gênesis, Capítulo 3: 14-16, está escrito:

“e o Senhor Deus disse à Serpente: porque fizeste isso, serás amaldiçoada acima de todos os animais domésticos e todos os animais selvagens. Caminharás com o ventre sobre a terra e comerás o pó todos os dias de tua vida, e criarei inimizade entre ti e a Mulher e entre teus rebentos e os rebentos dela. E, à Mulher, Ele disse: multiplicarei enormemente tua dor e tua concepção. Com sofrimento darás à luz teus filhos e teu desejo será o do teu marido. E ele terá poder sobre ti.”

Joseph Campbell comentou que nossos mitos judaico-cristãos predominantes não se ajustam a nosso conhecimento corrente e às atitudes que necessitamos desenvolver para harmonizar uma visão do novo paradigma. De acordo com Rolando Toro, a ideologia judaico-cristã do sofrimento, como algo necessário neste mundo para assegurar um lugar na vida eterna, terá que mudar. Em seu lugar, vem a ideologia do novo paradigma, que prega nosso direito à felicidade, prazer e harmonia, em vez de merecer sofrimento. A mensagem do mito de Adão e Eva foi moldada para comunicar ao povo daquela época que, se escutassem a sabedoria da serpente, seriam punidos. A civilização matriarcal e suas crenças foram derrubadas e daquele tempo em diante, seu adorado símbolo religioso, a serpente, passou a causar medo e repulsa.

Desde então, aflorou uma mudança de valores. O coração já não era considerado o centro de inteligência, e os caminhos femininos do conhecimento foram gradualmente negados na cultura. Por volta do Sec. XVII, os meios de percepção que não podiam ser medidos, controlados ou antecipados, não mereciam confiança.

Morris Berman escreve em *The Reenchantment of the World* (1984) que, até a Idade Média, nossa percepção diária estava mais integrada com nosso inconsciente. As pessoas estavam mais em contato com suas habilidades intuitivas, com sua imaginação, e menos desassociadas da natureza do que hoje. Havia uma identificação integral do homem com a natureza, resultando em um sentimento de união com ela e de ser parte de uma totalidade maior. Berman denominou esse estado de “consciência participativa”.

O filósofo oriental e professor espiritual Thich Nhat Hahn descreve a consciência participativa: *“Nosso corpo não é limitado àquilo que fica dentro dos limites de nossa pele... Não existe nenhum fenômeno no universo que não tenha a ver intimamente conosco, de uma pedra descansando no fundo do oceano ao movimento de uma galáxia a milhões de anos-luz de distância.”*

O Sec. XVI dá um novo direcionamento à evolução da consciência, com o desenvolvimento da ciência e o intelectualismo. A aplicação pragmática de novas idéias revolucionárias, como o tempo fluindo em uma cadeia linear de causa e efeito (Sir Isaac Newton); a dicotomia entre espírito e matéria, que reforçou o pensamento dualístico (René Descartes e outros pensadores da Idade da Razão) introduziram um novo paradigma no mundo. Conseqüentemente, o homem é visto separado da natureza. Francis Bacon propunha que o homem deveria estudar ciência para dominar a natureza e usá-la para sua própria glória. A maneira de recolher informação com os sentidos e o fato de que nosso corpo biológico está envolvido por uma pele criam a ilusão de um ser isolado, superior ou separado da totalidade. Vemo-nos como o mais importante organismo na ordem cosmobiológica. A ciência e a tecnologia se desenvolviam em importância, juntamente com a razão. O modelo de consciência racional de Descartes (“Penso, logo existo”) nos desassociou daquilo que Berman chamou “consciência participativa”. Isto significa a habilidade de a humanidade interagir com o Universo a partir da sua sensibilidade, utilizando outros potenciais de percepção. Essa divisão significativa de como interagimos e percebemos o mundo priorizou cada vez mais o pensamento secundário racional em prejuízo do primário. Nos últimos quinhentos anos, a consciência participativa foi progressivamente banida e abandonada. O paradigma cartesiano se tornou sinônimo de progresso. Testemunhamos o desenvolvimento histórico da Idade da Razão, seguido pela Idade da Revolução Científica, Era Industrial e pela Era da Tecnologia.

Os patriarcas do mundo ocidental não podiam prever o tremendo efeito que sua perspectiva teria nas sete gerações que se seguiriam. Nós, os recipientes de quase quinhentos anos dessa perspectiva cultural, estamos sofrendo as conseqüências disso em nossa saúde mental e em nosso ecossistema. O filósofo Michael Polyani acredita que a principal influência da ciência na humanidade não tem sido através do progresso da tecnologia, mas através do efeito dela em nossa maneira de interagir no mundo. Hoje, temos muito menos contato e integração com nosso mundo interior em nossa vida diária do que nossos ancestrais tiveram. As pessoas raramente conseguem algumas horas “livres”, numa semana inteira, para dedicar a seu mundo interior. O direcionamento das sociedades tecnológicas reforça um modo de vida que é desprovido de uma base espiritual. A ênfase é dada mais à busca de respostas externas do que internas.

As cidades crescem até se tornaram metrópoles. A humanidade cada vez mais se desliga da natureza. Começamos a destruí-la por causa da riqueza material. De Descartes em diante, o mundo ocidental, cada vez mais, superenfatizou a percepção intelectual racional em prejuízo da expressão intuitiva e emocional. Nos tornamo-nos as vítimas de uma cultura tecnológica. Uma das principais doenças no mundo moderno é o estresse que o organismo humano sente, que se acelera de acordo com a velocidade da pulsação do mundo tecnológico. Ele nos orienta para a acumulação e, com isso, se mantém, se perpetua. No meio disso, tentamos manter-nos íntegros, vamos ao trabalho, pagamos as contas, compramos a comida, voltamos para casa, assistimos televisão etc., como se fôssemos robôs. Nos revolucionários anos 60, originou-se uma reação social contra os efeitos adversos dessa perspectiva cultural e a “perda da alma” em nossa cultura.

Com o que se parece o novo paradigma?

“O Sec. XX é o tempo das guerras mundiais, bombas atômicas, gulags, totalitarismo, esquadrões da morte... e limpeza étnica. Olhando para a frente, vemos as ameaças de empobrecimento ecológico, clima em mudança e superpopulação. À luz de tais perspectivas, entende-se que muitos acharão mais fácil e mais seguro acomodar as coisas, em vez de arregañar as mangas para reverter essas tendências.” (D. Orr, 1994, pag.45)

O que está acontecendo atualmente para criar-se esse novo paradigma?

Um grupo de cientistas, David Bohm, Rupert Sheldrake, Karl Pribram, Fritjoff Capra, para citar alguns, chegou a teorias observando a realidade que pensadores místicos orientais vêm propondo por séculos: a unidade e interconexão de todas as formas de vida.

A teoria de David Bohm da “ordem implicada” descreve uma realidade que não podemos observar diretamente com os sentidos. No entanto, como parte dessa “ordem implicada”, estamos nos dando conta de que somos partes inseparáveis do cosmos, no qual existimos em estado de evolução contínua. O Teorema de John Bell afirma que toda matéria tem uma qualidade não-local e potencialmente pode inter-relacionar-se com todas as outras formas de matéria. Distinções físicas de separação não existem. A matéria pode viajar mais depressa que a velocidade da luz e toda matéria está interconectada de uma maneira que não estamos capacitados a conceber.

O modo como participo no mundo terá repercussões em níveis energéticos dos quais eu poderei não estar consciente. Como aquilo que faço está influenciando a totalidade?

Quantas vezes esperamos por alguma outra pessoa para resolver ou mudar situações erradas e não demonstramos iniciativa pessoal? Pode parecer que o indivíduo no mundo de hoje tem pouco poder, porém, quando um pequeno mas significativo número de pessoas passa para outro nível de consciência e muda notavelmente o seu comportamento, essa mudança cria um novo campo de ressonância, que é sentido na consciência da massa.

O próximo passo a desenvolver em nossa consciência é incorporar essa nova ideologia em que, por exemplo, os índios americanos e místicos de todas as partes do mundo têm acreditado por séculos. Finalmente, cientistas como Bohm e outros mencionados anteriormente estão nos conduzindo de volta a uma base mais espiritual - integrando ambas visões de mundo.

Uma outra influência do novo paradigma é que a cultura ocidental está experimentando atualmente uma transformação relacionada ao modo como o mundo percebe o arquétipo feminino. O conceito de novo paradigma substitui a hierarquia autoritária do poder por uma organização social de parceria, onde ambos os sexos compartilham os mesmos papéis sociais. Este é um importante momento histórico. Os efeitos do ressurgimento da influência feminina na estrutura de poder refletem-se na receptividade e aceitação de outros modos de conhecimento, em adição ao pensamento dedutivo lógico.

Hoje, neste significativo momento histórico, são os valores femininos os responsáveis por nos conduzir para fora do sistema patriarcal em direção a uma nova apreciação de outros meios de conhecimento. Estamos reclamando aquilo que foi atirado na sombra cultural da nossa história. A consciência feminina pode guiar-nos para uma nova com-

preensão da sabedoria intuitiva e espiritualidade necessária a ambos os sexos. “Estamos carentes de uma motivação para viver e de valores em que possamos acreditar. Ansiamos por associação e comunidade, pelas positivas e fortes qualidades femininas de carinho que têm faltado nesta cultura...” (I. Murdock, 1990, pags. 131-2)

A Arte como aliada do novo paradigma

Quase não existem campanhas governamentais para educar o público a respeito da força pessoal e auto-estima. Uma nova abordagem para reeducar a sociedade seria criar murais públicos e anúncios endossando mensagens relacionadas com temas edificantes, espirituais ou sociais. Mas, mesmo se as pinturas evocarem uma resposta vigorosa no observador, existem poucas atividades sociais significativas ou grupos de apoio disponíveis para canalizarem esse despertar. A população brasileira é caracterizada por um *locus de controle* mais externo que interno. (D. Coleta, 1982) Muitas pessoas são passivas e esperam o governo ou outra pessoa tomar as iniciativas das ações. As pessoas se relacionam com grande dificuldade, quando o fazem, a novas idéias que ultrapassam crenças culturais ou que requerem iniciativa pessoal. A qualidade de vida não é priorizada numa cultura com muitos problemas imediatos.

Estamos buscando uma nova verdade relevante para nossa vida no Terceiro Milênio. Onde estão os heróis e heroínas³ que terão a “coragem de enfrentar os julgamentos e trazer novas possibilidades para outras pessoas vivenciarem?”.

O artista pode contribuir com o processo de criação ou manifestação de novas possibilidades, sintonizando-se com as necessidades coletivas da nossa civilização. O indivíduo artista está freqüentemente na vanguarda, sensível para perceber, com antecedência, processos que estão tentando acontecer no inconsciente coletivo da sociedade. É essa consagração de nossos seres individuais a um compromisso mais sublime, alinhado com um futuro positivo e com o bem-estar do planeta, que acho ser o desafio crucial para a criatividade humana. Precisamos abrir uma fenda no muro para a Arte transpessoal desabrochar. Como podem eles visualmente expressar a ânsia de retorno de alguns valores não-materiais para a sociedade?

Podemos criar um novo código de símbolos e imagens para inspirar e guiar pessoas a respeito de temas relacionados com:

- "* amor
- * discriminação racial
- * violência contra mulheres
- * guerras geradas pelo complexo industrial militar
- * destruição ecológica
- * pobreza e injustiça social
- * profunda falta de afeição, fraternidade e amor por nós mesmos
- * auto-estima
- * ausência de modelos educacionais humanitários” (R. Toro, em tese inédita de V. Caixeta, 1995).

3. Os termos *herói* ou *heroína* serão usados alternativamente ao longo deste livro, assim como outros pronomes de gênero

Marie von Franz disse: *“As histórias que contamos a nós mesmos são as imagens que criamos. Elas nos empurram junto com nossa cultura para o futuro; em geral é o artista criativo que cria o futuro.”* Essas pessoas criativas, que estão em contato com as tarefas psicológicas necessárias de uma cultura, preparam o caminho para que a solução de um conflito, apoiada culturalmente, possa emergir ou para que se encontre a cura de um defeito psicológico.

O artista pode aceitar o desafio e voltar para o conceito original da Arte como um canal de expressão da cura e de criar pinturas poderosas e imagens que, subliminarmente, causarão impacto nas consciências dos observadores.

Diego Rivera afirma: *“Toda Arte é propaganda. A Arte religiosa, a Arte política. A única diferença é o tipo de propaganda... O grande artista ama seu semelhante. Ele trabalha para contribuir com tudo que pode para a harmonia entre os homens e a terra, entre todos os homens”*(Extraído de um programa de televisão sobre sua vida).

Estamos falando da necessidade de integrar Arte e vida social. *“A Arte, a política e a religião compartilham a capacidade de mobilizar as pessoas pela emoção e para a ação... Aqueles que trabalham com temas de regeneração e disseminação, assim como os que trabalham com temas abertamente políticos, compartilham uma necessidade de ver a Arte tornar-se “útil” novamente, começando com um reconhecimento dos insights que pode proporcionar à vida e à natureza - seu significado humano numa época de tecnologia desumanizada.”* (L. Lippard, 1983, pag. 8)

Acredito que precisamos começar a fazer pesquisas ligadas a trabalhos artísticos públicos. Dentro desse contexto, procurar saber se eles podem funcionar como ativadores subliminares, mobilizando novos pensamentos no indivíduo e motivando-o a querer participar da transformação social. Poderiam os murais públicos despertar e agitar idéias socialmente benéficas na consciência coletiva? Por exemplo, imagine-se passando em frente a um mural público todo dia ou vendo do ônibus um anúncio que transmitisse a mensagem: *“A transformação começa com você. Sua voz é importante. Você tem força pessoal.”* Será que as pessoas vão querer se associar a essa mensagem? Não é essa a base do consumismo, fazer as pessoas comprarem através de mensagens subliminares? Então, podemos usar o mesmo mecanismo para o bem-estar do Planeta, em vez de lucros pessoais ou de grupos.

Os artistas transformadores devem aceitar o chamado para criar quadros e imagens poderosas para causar impacto subliminar na mente do observador. Acredito que uma pintura ou mural público que provoque um impacto emocional profundo no observador pode mobilizar e transformar suas reações através do tempo, em direção aos temas retratados. Pesquisas afirmam (S. Bello, 1990, K. Kellerman, 1985) que uma exposição repetida a um estímulo pode intensificar a atitude de uma pessoa em direção a esse mesmo estímulo e causar um efeito subliminar no observador.

Numa pesquisa que planejei para o meu doutorado, coloquei diversas pinturas relacionadas com temas ecológicos em áreas públicas em Brasília. Eu estava interessada em investigar se uma pintura que tivesse imagens simbólicas vigorosas poderia provocar uma resposta emocional forte no observador que tivesse contato freqüente com aquela obra

de Arte. Minha expectativa era que as pessoas que fossem tocadas emocionalmente pelas pinturas, de maneira positiva, prestariam significativamente mais atenção à mensagem; por outro lado, as pinturas causariam menos impacto nas pessoas que fossem emocionalmente menos tocadas. Os participantes foram entrevistados, e comparei suas reações iniciais às pinturas a suas respostas um mês mais tarde. Eles tiveram contato frequente com as pinturas nesse período de um mês. Uma mulher respondeu: “Meu comportamento mudou, meu casamento também. Descobri que o contato com a natureza é muito importante para mim e tenho ficado mais tempo na natureza, caminhando no parque com meu marido. Esse contato com a natureza me fez entender que não devo prestar atenção a todas as coisas insignificantes, mas apreciar aquilo que é realmente importante.”

Muitas pessoas nas culturas tecnológicas, atualmente, estão experimentando muito estresse, alienação e desarraigamento. Muitas acham a vida sem sentido e se sentem vazias por dentro. O ritmo natural de viver em harmonia não está sendo respeitado. Requer-se uma aceleração de nosso organismo para produzir mais. Temos sido separados de nossos sentimentos e nossas naturezas espirituais. Muitos de nós trabalhamos o dia inteiro em condições difíceis e acharíamos muito bom se existissem alguns murais públicos com lembretes espirituais para desacelerar o ritmo, para respirar profundamente e entrar em contato com nosso centro.

A jornada do herói nos tempos modernos

Os arquétipos são padrões universais que existem na psique de todos os seres humanos. Jung definia-os como imagens primordiais peculiares à espécie como um todo. Talvez sua origem coincida com a criação de nossa espécie, porque eles são as estruturas psíquicas que organizam o pensamento humano: amor, sexo, mãe, pai, guerra, criação, prazer, morte, o princípio masculino e feminino, todos são exemplos de arquétipos.

A busca da verdade é um tema arquetípico que pode ser encontrado nos mitos de muitas culturas através do tempo. O molde ou matriz do arquétipo permanece constante e universal, como a busca da verdade, por exemplo. No entanto, os modos específicos em que o arquétipo se manifesta variam de acordo com as gerações, de cultura para cultura e de pessoa para pessoa. A cor primária azul será sempre azul, pelo fato de que é uma cor primária. Porém, existem misturas de azul. Quando a misturamos com branco, por exemplo, ela se tornará azul-claro.

Similarmente, o arquétipo do herói tem se alterado através dos séculos. No passado, o homem que matava o dragão e guerreava com sua espada por uma causa em que acreditava era considerado um herói. No entanto, era difícil para as mulheres se tornarem heroínas. Houve somente algumas, já que a função das mulheres era ser protegida por um herói, preferivelmente, se ele tivesse um cavalo branco, um castelo e dinheiro suficiente para tomar conta dela, para que ela nunca tivesse que trabalhar e encarar o mundo fora de sua casa. Essa estrutura ajudava os homens a acumularem mais riqueza que as mulheres.

Acredito que o herói moderno se manifesta como a pessoa querendo trazer esses novos valores para a sociedade. Pode tomar a forma do artista, educador, psicoterapeuta,

político etc. Os heróis modernos se defrontam com um gigantesco dragão - a dicotomia entre as realidades da mente consciente/inconsciente (entre razão e materialismo versus não-materialismo). A moderna busca da verdade conduzirá os heróis a muitas aventuras e batalhas na sua valente tentativa de reeducar a opinião cultural. Além de confrontar essa ideologia dominante pelos últimos seis mil anos, que possui ainda muita força, precisamos nos arriscar também a uma busca interior. Isso implica que a Heroína seja uma guia, ajudando pessoas a explorar seus medos de mudança e suas resistências individuais contra o novo. É assustador para um indivíduo ir contra as crenças e normas estabelecidas. Por que vocês acham que os estou chamando de heróis e heroínas?

Temos de harmonizar o desequilíbrio entre nossa visão de mundo material e nossos valores espirituais. Temos de reeducar pessoas no sentido de manifestar amor em vez de ódio ou inveja. No fundo, ódio é uma expressão de sofrimento pelo fato de não se ter recebido amor. A educação emocional é de responsabilidade de todos os educadores e profissionais congêneres interessados em harmonizar esse desequilíbrio. A busca moderna da verdade começa dentro da mente de cada indivíduo. Procuramos introduzir, com o novo paradigma, maneiras para explorar o mundo interior. Queremos apoiar pessoas a realizar seus potenciais ocultos, para que possam contribuir com sua singularidade para a sociedade e enriquecê-la de um modo significativo.

Enquanto ainda estamos nos estágios iniciais desse novo paradigma cultural, onde as mulheres - e não somente os homens - podem agora escolher assumir o papel de herói, precisamos enfrentar as seguintes questões:

- * Como ativar meu herói interior?
- * Que novas idéias estou descobrindo na minha busca da verdade que me afastam de minha família, amigos etc., porque eles ainda acreditam em algo em que eu não mais acredito? Quais são meus próprios valores e crenças?
- * Como posso desenvolver plenamente minhas próprias capacidades?
- * Como posso harmonizar a educação emocional com o aprendizado intelectual?
- * Como posso equilibrar um maior diálogo entre meu mundo interior e o lado racional de minha vida?
- * Como podemos integrar harmoniosamente aspectos de nosso mundo interior, dentro dos sistemas institucionais que ainda refletem o antigo paradigma?

Necessitamos ensinar o conhecimento que inclua a fantasia, sonhos, linguagem corporal, num método de comunicar as emoções de uma maneira saudável. A maior parte das pessoas se sente constrangida em expressar suas emoções em palavras ou em formas artísticas. Acreditam que a expressão artística é reservada somente para artistas ou para crianças e não está à disposição de todo mundo. Acredito que o processo de Pintura Espontânea é uma abordagem que os educadores criativos e os heróis atuais podem usar para integrar o aprendizado emocional e o intelectual. A Arte, de acordo com Jung, é um meio feminino de expressão oposto ao logos (o intelecto) que se comunica por palavras. A palavra, Jung acreditava, é uma característica masculina e limita os modos pelos quais podemos nos expressar. Aprendemos a expressar a mente racional com palavras, mas outras formas de

percepção podem não se transcrever tão claramente dessa maneira. A Arte expressa um contexto de pensamento que não é linear, desafiando construções racionais de causa e efeito e, às vezes, as defesas do intelecto.

Ensinando uma terceira via de conhecimento

A Pintura Espontânea, embora pareça simples, é um ato profundo, através do qual pintamos as emoções que vivem na nossa mente inconsciente. Um de nossos objetivos é abrir um canal para que a expressão inconsciente ocorra. Podemos ultrapassar o *neocórtex* (cadeia do conhecimento intelectual) e as proibições do ego. Proporcionamos a esses conteúdos que residem no inconsciente pessoal e no inconsciente coletivo uma área para a auto-expressão: a tela.

Inicialmente, de maneira geral, não entendemos o significado dessas pinturas simbólicas, porque elas representam nosso inconsciente e partes bloqueadas de nossa essência. À medida que identificamos os pensamentos limitadores, tornamo-nos bem mais conscientes de sua influência compulsiva. Desejamos que as pessoas observem seu comportamento e os padrões repetitivos que estão operando. Escondida atrás dos pensamentos limitadores, existe a verdadeira e essencial natureza de cada um, que certas perguntas ajudariam a localizar: Quais são os desejos secretos guardados dentro de você e que lhe dão medo expressar? Como eles se traduzem através de suas pinceladas e suas imagens? Como você quer criar sua própria vida? Em que direção sua psique está evoluindo?

Para que professores e facilitadores se preparem para guiar outros na educação emocional e no aprendizado simbólico, eles precisam familiarizar-se com os vários estados alterados de consciência, compreender a dinâmica do processo criativo e desenvolver, dentro de si mesmos, as características da personalidade criativa. (Vide Apêndice) Eles necessitarão passar por um treinamento que os prepare para isso. Estamos sugerindo a Pintura Espontânea como um método que intensifique o contato com a própria intuição, o *numinoso*, nossos instintos, nossa criatividade, e proporcione um canal que nos conecte à mente inconsciente. Trazendo o **inconsciente para o consciente, integramos** ambos os processos mentais, criando uma **terceira via de conhecimento**.

Como um facilitador do aprendizado simbólico e da educação emocional, você tem de se familiarizar com essa “terceira” via de conhecimento. Isso não implica que você tenha resolvido suas próprias crenças limitadoras, porque isso pode ser um trabalho para toda sua vida. Tenha confiança em sua intuição e ouça os pedidos e conselhos da voz interna de seu coração. Aprenda o profundo ato da entrega a uma força maior e confie em outra dimensão da consciência. Jung acreditava que o inconsciente reflete as potencialidades do indivíduo e seu propósito de vida. Estou propondo que reconheçamos que uma “terceira” via de conhecimento existe e que abramos a porta para recebê-la no nosso sistema educacional, com cursos como o processo de Pintura Espontânea ou a Biodança. (Para maior explicação sobre Biodança, vide cap. 4).

Para facilitar esse processo, você tem que vivenciá-lo por si mesmo. Como poderá guiar qualquer pessoa para fora do seu labirinto ou do buraco negro em direção à luz, se

você não experimentou o processo criativo por si mesmo? `A medida que enfrentamos nossos próprios medos e nos tornamos indivíduos mais conscientes e auto-realizados, nossa presença automaticamente influencia os outros. Para se familiarizar com esse campo do conhecimento, é importante ler livros para preparar a mente intelectual. No entanto, você não será capaz de ser efetivamente um facilitador do processo de Pintura Espontânea respondendo com seu intelecto, embora possa ter lido 5.000 livros sobre o assunto. É uma experiência visceral que transforma sua estrutura interna e que deve ser vivenciada.

Os educadores heróicos precisam, primeiramente, explorar seus próprios medos e bloqueios à criatividade e entrar sem medo no estado escuro de caos, de onde novas idéias espontaneamente emergem. Como podem os educadores desenvolver as características da personalidade criativa e dar apoio para que seus estudantes andem com autoconfiança e determinação? Como podem ajudá-los a realizarem seus sonhos no caminho pelo mundo? Como podem incentivar os talentos e autonomia dos alunos (a capacidade do organismo de funcionar livremente de acordo com sua natureza intrínseca, em lugar de reagir compulsivamente a forças externas e internas). É essencial que cada heroína dos dias de hoje tenha vivido por inteiro essa batalha de desestruturação, renovação e crescimento pessoal (fig. 6 - Caindo no buraco negro).

Nietzsche diz: *"É preciso vivenciar o caos para fazer nascer uma nova estrela"*. Os educadores têm de estar abertos ao desafio do novo, deixando de lado *"o ensino do que já foi tentado, os métodos do passado, para tentar criar um novo tipo de ser humano à vontade com a mudança, que gosta da mudança, que é capaz de improvisar, que é capaz de enfrentar com confiança, força e coragem uma situação da qual ele não tem nenhuma informação antecipada."* (A. Maslow, 1976, pag. 58) Nosso trabalho é direcionado para explorar e despertar essas novas direções.

No seguinte depoimento, uma arte-educadora de Nova Iorque descreve sua experiência: *"Como uma arte-educadora numa escola de 2º grau, algumas vezes me afasto da verdadeira essência do meio com que estou trabalhando, a argila, esmagada pela aula de 35 minutos, por regras e regulamentos e o interesse dos estudantes num produto final palpável. Este exercício acabou com todas aquelas barreiras, e me permitiu concentrar somente na argila. O tato, a textura e as qualidades inerentes ao material. Sem muitas regras, fui capaz de interagir com o barro de acordo com minha própria resposta emocional. O cenário lá fora, junto com a música provocativa, contribuíram para meu estado de relaxamento e serviram para estimular uma reação sensorial em um nível primitivo. Esse exercício foi um importante lembrete para mim, como arte-educadora, de que o processo pode ser mais importante que o conteúdo."* (fig. 7)

No entanto, a arte-educação, como tudo mais, foi grandemente influenciada pela visão de mundo relacionada com o velho paradigma. Ensina-mos às crianças como copiar formas externas e, raramente, lhes ensinamos como pintar ou esculpir seus sentimentos e desejos. A arte-educação precisa se desenvolver em complexidade, para que possa englobar uma esfera maior e ensinar a expressão da alma e das emoções. Ela não pode restringir-se ao ensino de habilidades gráficas e de técnicas para copiar formas externas.

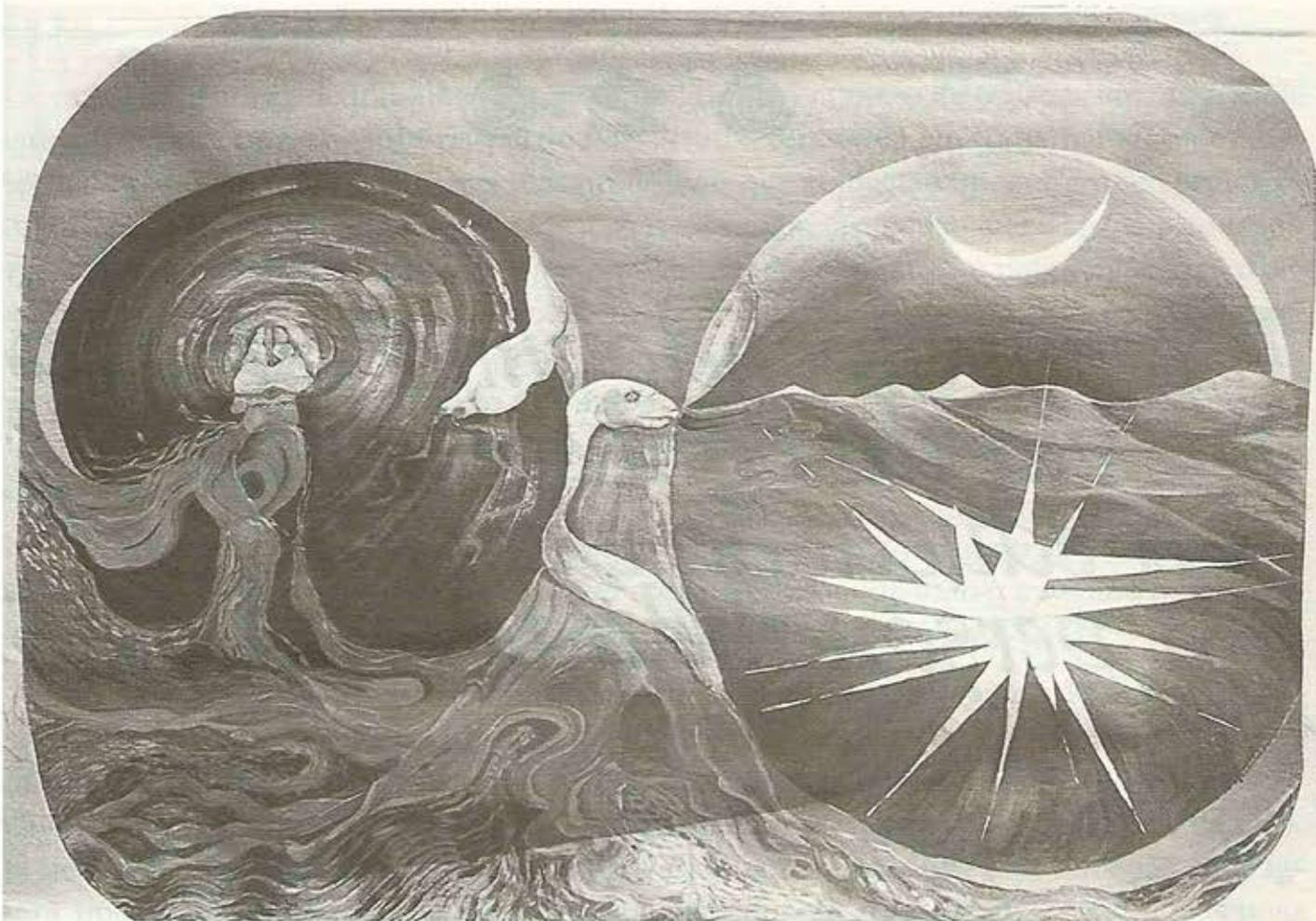


Figura 6 - Susan Bello

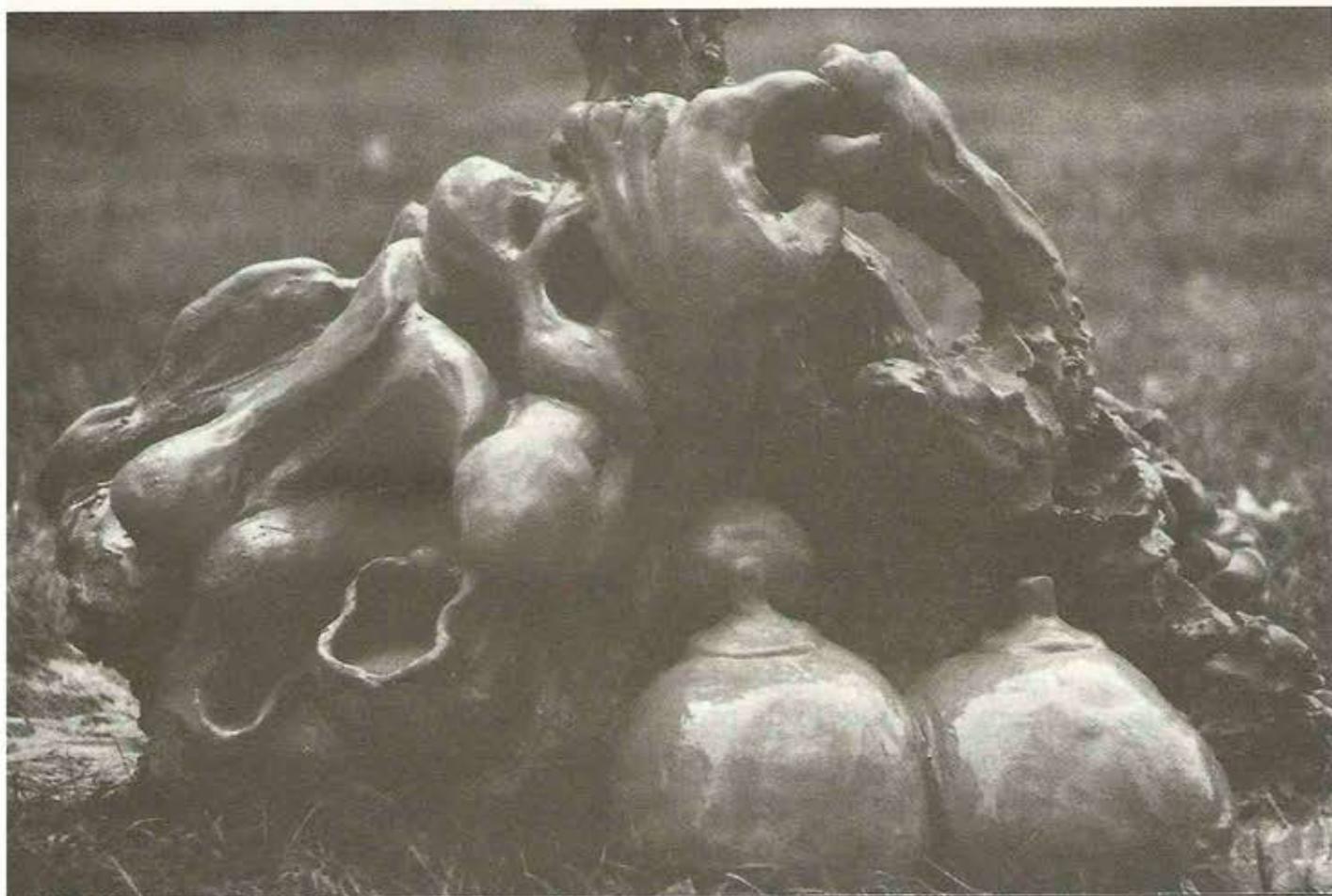


Figura 7 - Ann Israeli



Desenvolvendo uma terceira via do conhecimento: a educação emocional e a personalidade criativa

“A escola é somente um cúmplice num processo mais amplo de declínio cultural. No entanto, nenhuma outra instituição é mais capaz de reverter esse declínio. A resposta, então, não é abolir ou diminuir a educação formal, mas mudá-la.” (D. Orr, 1994, pag. 25)

“Respeito pelo ser humano é começo e fim de toda educação.” (J. Itten, 1975, pag. 6)

Insights educacionais

Vejo meu papel como o de uma educadora emocional, mais do que de uma terapeuta, querendo despertar uma terceira via de conhecimento em grande número de pessoas. Estou interessada em fortalecer a identidade das pessoas e a expressão emocional criativa. Estou interessada em curar a doença mental generalizada na sociedade como um todo.

Trabalhando com um modelo de prevenção de saúde mental, desejo em fortalecer qualidades positivas latentes em grande número de pessoas cujos potenciais não puderam ser desenvolvidos. A educação, por ter potencial para reeducar a sociedade em ampla escala, é uma arena mais viável para disseminar essas idéias do que a terapia. Estou interessada, junto com muitos outros, em estabelecer uma nova consciência global. Meu objetivo é expandir o potencial das pessoas para que possam deixar sua marca, sua contribuição criativa de algum modo. E você nasceu para fazer o quê?

Assim, em vez de trabalhar tratando um limitado número de pessoas em clínicas de saúde mental ou em consultório particular, estou interessada em trabalhar com pessoas normais. Com isso quero dizer, pessoas produtivas que ainda não integraram seu princípio autodirecionador e seu objetivo de vida a suas consciências. Penso que o sistema educacional deveria estar interessado em expandir o autoconhecimento e o potencial criativo em seus estudantes e atuar como uma ponte, incorporando o aprendizado emocional ao sistema, do primeiro grau até a educação adulta. Precisamos ajudar as pessoas a serem mais espontâneas e autênticas, ajudá-las a definir seus pensamentos limitadores, suas subpersonalidades (vide cap. 3), aprender como reconhecer e comunicar seus medos, seus verdadeiros sentimentos e os desejos de seus corações.

“O objetivo principal da faculdade ideal, em outras palavras, seria a descoberta da identidade e, junto a isso, a descoberta da vocação... encontrando o trabalho a que consagrar sua vida... uma causa a devotar-se.” (A. Maslow, 1971, pag. 183)

A palavra educar vem do latim "educare", que significa encorajar o desenvolvimento e a expressão das qualidades únicas de cada pessoa. Precisamos desenvolver um curso nas universidades preparando professores para o aprendizado simbólico, intuitivo e emocional. Muitos de nós fomos privados, não somente na infância, mas ao longo de grande parte da vida, da satisfação das necessidades emocionais. Perpetuamos um modelo de educação que ignora que grande número de pessoas têm uma idéia doentia de si mesmas e sofrem de pouca auto-estima. Deixamos o estudo do aprendizado emocional para o departamento de psicologia ou de assistência social e raramente oferecemos uma abordagem experimental interdisciplinar a esse aprendizado dentro do sistema educacional.

O que estamos ensinando aos professores a respeito dos traços da personalidade favoráveis ao desenvolvimento do comportamento criativo? (Vide Apêndice - características da personalidade criativa) Como podemos mudar uma ideologia, um modelo, onde a ciência e a informação têm prioridade sobre a expressão criativa e os sentimentos? Ambas as disciplinas são igualmente importantes e representam polaridades opostas que devemos harmonizar.

Os professores dizem que não têm tempo de explorar aspectos emocionais, por causa de seus programas acadêmicos inflexíveis e apertados. Você pode, por exemplo, naturalmente, fazer uma ponte de contato no grupo, estabelecendo reações emocionais significativas entre os membros, durante o andamento da aula e, não necessariamente, criar um curso especial para esse tópico. Os conceitos no Capítulo 5 podem ser entrelaçados ao cotidiano, durante nossas interações diárias. É importante criar um ambiente onde os alunos se sintam apoiados pelo líder e pelo grupo; que suas reações sejam aceitas sem críticas e julgamento.

Entendo que você está participando desta luta contra um sistema que apresenta tremenda resistência à transformação. Por que pensa que estou chamando você de herói? Um sistema muda quando as pessoas dentro do sistema mudam. Que espaço melhor para começar do que com nossas futuras gerações?

Caos e desestruturação antecedem a transformação. Fica evidente que parte da transformação cultural que estamos testemunhando são as novas expectativas dos arquétipos masculino e feminino. Sempre haverá um arquétipo masculino e feminino, mas estamos nos

afastando dos padrões convencionais fundamentais que definem as qualidades masculinas e femininas. Estamos vivendo num tempo onde o conteúdo dessas estruturas arquetípicas está se redefinindo. Isso pode implicar o retorno a um conceito de não-dominância, onde cada pessoa se veja como ser humano mais independente dos preconceitos de sexo e papéis sociais impostos. Homens e mulheres são ambos provedores, protetores, sensíveis e nutridores. Esses comportamentos já não são tão rigidamente definidos como exclusivos de um gênero ou de outro, como antes.

Como podemos passar para adiante novos papéis sexuais, investigando o que significa ser uma mulher e o que significa ser um homem? Incentivar as pessoas a acreditarem em sua própria voz e confiarem nela ajudaria muito no seu caminho para a liberação. Como seria o mundo se pudéssemos ser aceitos pelo que somos, por nossas naturezas essenciais, sem ter sempre de aceitar passivamente os modelos de papéis sexuais prescritos? Por exemplo, talvez o modelo de papel sexual em que se espera do homem uma eterna aparência de força e que inclui sinais de sucesso, passaria da mera demonstração de força exterior para incluir poder interior. Quais são suas reações? O que é poder interior? Você pode identificar uma época de sua vida em que experimentou seu poder interior? Você pode pensar em exemplos de outras expectativas sobre comportamentos sexuais determinados que você gostaria de mudar?

Brainstorming ou exercício de escrita criativa:

Que qualidades os homens e as mulheres modernas possuem no novo paradigma?

Peça à turma para definir os termos competição e perseverança. Discuta medos comuns relacionados com a competição (por exemplo, medo de rejeição, de não ser o melhor). Quantas pessoas se sentem dessa maneira? Coloque o assunto competição em uma discussão de grupo. Se você não vencer ou não for o melhor, o que acontecerá? Por que precisamos ser perfeccionistas ou acreditar que temos de ser os melhores? Quais são nossos sentimentos e pensamentos a respeito disso?

Alguns direcionamentos que poderíamos propor para a educação

1. Incentive a cooperação e a autoconfiança.
2. Incentive os estudantes a verbalizarem seus sentimentos positivos / Canalizarem sentimentos agressivos em expressões criativas (ex.: pintura, escrita criativa) em vez de agir agressivamente.

3. Incentive o amor-próprio - Perceba-se como tendo valor intrínseco / Perceba o outro como uma pessoa única e reconheça suas qualidades especiais / Desenvolva a intimidade consigo mesmo e com os outros.
- 4a. Incentive um locus de controle interno através de exercícios que ajudem as pessoas a confiarem em sua sabedoria interior.
- 4b. Pratique o método de Pintura Espontânea.
5. Incentive as pessoas a serem diferentes. Ensine-as como aceitar a crítica e o ridículo, que sempre acontece quando se é diferente.
6. Ensine as pessoas a encarar seus erros como parte do processo de aprendizagem.
7. Harmonize possibilidades complementares.
8. Aprenda que o caos é uma fase natural do processo criativo e confie em seu processo.
9. Espalhe citações interessantes na sala de aula para estimular pensamentos profundos e discussão.
10. Acostume-se a enfrentar as dificuldades e as alegrias da vida com equilíbrio e desapego.
11. Compreenda os sentimentos induzidos pelos outros.
12. Relaxe a voz interior da mente crítica.
13. Conheça e respeite seus limites. Faça-os serem compreendidos.
14. Encontre alternativas para o estilo não-tradicional de ensino.
15. Expresse o pensamento inconsciente e emocional através do hábito de escrever no Diário.
16. Confie na voz de sua intuição.
17. O aprendizado criativo estimula respostas variadas. Pratique a técnica de brainstorming (A. Osborn, 1953).
18. Ensine a inter-relação entre todas as formas de vida.
19. Persiga sua paixão.

1. Incentive a cooperação e a autoconfiança

Permitimos que a autoconfiança se manifeste quando valorizamos e aceitamos a natureza intrínseca de cada pessoa, em vez de valorizá-la pelas tarefas que pode executar. Valorizamos também seu esforço e perseverança e não apenas o resultado final de sua produção. As crianças precisam de encorajamento. Elas precisam ser tocadas com afeição e compaixão. Elas precisam de ajuda para aprender a encontrar um lugar no grupo, onde possam ser aceitas e reconhecidas com dignidade, não importa se vão bem ou mal nos estudos. Encorajamos o desenvolvimento do “ser” ao lado do modelo de desempenho, o “fazer”.

Apoie e incentive mais as pessoas e critique-as menos. Reforce, em lugar de enfatizar erros. Preste atenção ao número de respostas certas, em vez de concentrar-se no número de respostas erradas. Elogie o que é especial em cada um. Os estudantes podem internalizar esse comportamento e tomá-lo como um modelo para tratarem-se uns aos outros. A crítica não dá bons resultados, mesmo quando tem a melhor das intenções.

Podemos também praticar a expressão de nossos sentimentos de gratidão e amor, ressaltando a importância de uma pessoa para nós. Para algumas pessoas, é mais difícil verbalizar sentimentos positivos do que, por exemplo, demonstrar raiva. Talvez isso não fosse valorizado em sua vida familiar.

Acompanhe cada um no seu próprio ritmo. Em lugar de tentar alterar seu comportamento, demonstre-lhes que você entende e aceita sua maneira de ver o mundo e tente falar-lhes em sua própria linguagem, antes de se apressar em tentar mudá-los (D. Gordon, 1981). Posso aceitar aquela pessoa como ela é, ajudá-la a entender seu processo e acompanhá-la, ao mesmo tempo em que ofereço meu apoio. Algumas vezes, um estudante pode sentir-se desconfortável fazendo os movimentos de aquecimento da Biodança antes de começar a pintar. Não vou contra sua resistência. Quero que aceitem e respeitem seu próprio passo. Posso pedir-lhes para fechar os olhos e deixar que imaginem seus corpos se movendo ao ritmo da música, do jeito que quiserem. Algumas pessoas no grupo estarão fazendo uma experiência de visualização de movimento, enquanto outras estarão se movendo de verdade. Cada um está, portanto, participando da maneira mais apropriada. Aprendemos como aceitar cada pessoa, compreendê-la em vez de obrigá-la a fazer alguma coisa que não quer. Depois, na parte da aula reservada ao processo verbal ou no final da aula, pergunto ao grupo: quais são suas reações a respeito de seu trabalho hoje? O que você gostou? O que você não gostou? Por que?

2. Incentive os estudantes a verbalizarem seus sentimentos positivos / Canalizarem sentimentos agressivos em expressões criativas (ex.: pintura, escrita criativa), em vez de agir agressivamente.

Por exemplo: quando alguém estiver sentindo raiva, peça para fazer o seguinte exercício:

Exercício escrito de fluxo da consciência

Comece com um exercício de relaxamento para ajudar as pessoas a se desconectarem do controle de seu intelecto. Escreva depressa e continuamente, sem parar para editar ou corrigir gramática ou ortografia. Você não precisa escrever sentenças completas - podem ser palavras-chave ou pensamentos soltos; escrever no fluxo da consciência. Não se preocupe com gramática e ortografia corretas. Admita tudo que for escrito e não deixe que a mente racional censure nada.

Desfoque seus olhos um pouco e deixe sua escrita tornar-se grande e solta. Isso lhe ajudará a libertar sua mente racional. Sinta as palavras fluindo em direção à página. Nesse tipo de escrita, é interessante elaborar e usar detalhes descritivos.

Quando você sentir uma resistência, pergunte-lhe quais são suas queixas. Você pode também fazer outras perguntas esclarecedoras sobre qualquer coisa que precise elaboração. Por exemplo: O que eu quero dizer com isso? Como me sinto agora?

Passo 1: Anote todos seus sentimentos. Escreva por dez minutos sem parar.

Passo 2: Agora reveja o que escreveu para que possa entender suas necessidades emocionais. Qualquer um que queira pode ler suas próprias anotações em voz alta. O facilitador agradece com a frase: "Obrigado por compartilhar" e, então, a próxima pessoa que quiser participar pode ler. Esse é um momento tranquilo, próprio para ouvir. Não é permitido a ninguém comentar, criticar ou interpretar. Discussões e reações devem acontecer posteriormente. Abrimos um espaço para expressar, de uma maneira aceitável, nossas emoções, sem escondê-las.

Ouçã realmente o que alguém estiver dizendo. É um tempo de ouvir pessoas expressarem seu mundo interior por detrás da máscara. Pode ser uma voz muito frágil e delicada, que nunca foi ouvida. Necessitamos abrir as portas que foram fechadas por séculos em nossa cultura, especialmente para os homens, silenciando manifestações de sensibilidade.

O educador emocional tenta passar um conceito positivo dos sentimentos e considera cada sentimento como uma mensagem importante a ser avaliada e estudada. Os estudantes são encorajados a **colocar seus pensamentos e sentimentos em palavras**, em vez de agir de acordo com eles. As imprecisões camuflam a verdadeira expressão de raiva ou de sentimentos feridos e, por essa razão, não são aceitáveis.

Toby Chuah, uma educadora emocional de professores em Nova Iorque, no Centro de Estudos de Grupo (Vide Endereços, no Apêndice), escreve sobre suas experiências em sala de aula:

"Minha necessidade de entender minha raiva era testada diariamente, a cada hora... Com algumas outras crianças que eram mais hostis, eu espelhava a raiva delas. Disse-lhes que gostaria de pegá-las, uma a uma, e atirá-las pela janela. Uma jovem senhora me desafiou: 'E por que não?' Então perguntei-lhes se eu tinha de fazer tudo que sentia. Eles acharam que era um estranho conceito. De qualquer maneira, eles disseram que quando sentiam vontade de fazer alguma coisa, eles simplesmente faziam. Então tivemos uma lição a respeito da diferença entre sentir, pensar, dizer e fazer. Em outras ocasiões, quando a raiva ameaçava vencê-los, era óbvio que a conversa não era suficiente. Descobri que convidando-os a anotar dez coisas que estavam erradas comigo lhes proporcionava uma maneira suave e segura de descarregar sua raiva." (T. Chuah, 1995.)

Raiva, ansiedade, vergonha, culpa e medo são emoções notoriamente negativas que as pessoas escondem. Os sentimentos são sentimentos, nada mais. Embora alguns possam parecer melhores que outros, nenhum deve ser eliminado. É também importante respeitar os limites daqueles estudantes/pessoas que não querem expressar seus sentimentos. Mui-

tos tiveram que sacrificar seus sentimentos verdadeiros para sobreviver numa família psicologicamente doente e vão se livrar de suas defesas gradualmente, no seu ritmo próprio.

Você pode perguntar a uma pessoa do tipo calada: você tem alguma coisa a compartilhar? Deve, também, respeitar seu limite, se ela disser não. Respeitamos as diferenças individuais.

A expressão honesta dos sentimentos, mesmo a raiva ou o limite, cria a intimidade. Desenvolvemos a intimidade compartilhando nossos sentimentos com outras pessoas. Em vez de só trocar informação, praticamos uma linguagem que vem de outras vias neurológicas de percepção. Muitas pessoas só se comunicam num nível intelectual, trocando informações, e não dizem o que sentem. As pessoas crescem distorcidas - grandes intelectos, porém crianças, emocionalmente falando. Ouvimos grandes eruditos falando sobre criatividade, mas que não experimentaram pessoalmente a **entrega ao mistério e à confiança no processo criativo**, que se revela através de nós. Isso é um ato espiritual.

A maior parte das pessoas se sente confortável no controle do mundo da informação e raramente deixa transparecer seus sentimentos ou mostra sua sensibilidade. Esse é um padrão imposto pela sociedade que nos acostumamos a aceitar. Algumas pessoas estão transpondo os limites do que é socialmente permitido. Em muitos locais de trabalho, por exemplo, isso é um tabu social. *“A maioria de nós não entra em contato profundo com as pessoas. Simplesmente olhamos um ao outro superficialmente - como é o nariz dessa pessoa ou o formato da boca. Precisamos expandir a percepção de quem somos... e sentir a intensidade de cada momento.”* (R. Toro, 1995)

Uma pessoa torna-se o espelho para a outra refletir-se e explorar os sentimentos mútuos. É comum jogar a culpa ou a raiva ou ficar fechado e distante. Não temos o costume de revelar a Márcia como ficamos magoados porque ela não telefonou e não discutimos com ela nem a nossa reação nem a dela.

Estamos com medo. Nossos "scripts" dizem: “Talvez, se eu expressar meus sentimentos, vou ofender alguém” ou “Vou ser humilhado ou envergonhado, se me expuser” ou “Não posso cometer um engano” ou “Não valho nada, não sou nada e sou chato”. “Se mostrar que confio em você, você vai me usar.” “Se eu mostrar que gosto de você, você vai me rejeitar.” “Não posso mostrar meus sentimentos verdadeiros, porque vou ficar embaraçado”. (S. Johnson, 1991). Esses são pensamentos limitadores.

É muito comum ficarmos reticentes ou embaraçados por expressar a alguém nosso afeto ou dizer a uma pessoa que gostamos de algo nela. Não é triste isso? Nosso medo de rejeição e ridículo nos impede de viver nossa vida integralmente e a torna desassociada de nossos sentimentos autênticos. (Vide as técnicas de estabelecer pontes de contato no cap. 5, onde elogiamos outras pessoas, nossos colegas de classe, e lhes dizemos o que admiramos e do que gostamos neles.)

3. Incentive o amor-próprio

Perceba-se como tendo valor intrínseco e tenha compaixão por suas falhas. Escreva uma lista de vinte qualidades que você admira em si mesmo e vinte qualidades que não admira e tem dificuldade de reconhecer como parte de você.

Muitos de nós aprendemos que, obtendo boas notas na escola, ganhamos o reconhecimento, o elogio e a atenção de nossa família e professores. Boas notas equivaliam a amor e valorização. Que megamensagem esse comportamento está comunicando? Uma criança pode ter ótima alimentação, conseguir boas notas, ter uma casa organizada e, ainda assim, sentir-se absolutamente abandonada emocionalmente. Como preencherá o vazio interior? A porta para preenchê-lo está em experimentar o amor e o desenvolvimento de uma relação amorosa consigo mesmo.

Como se sentiria uma criança que, passando por abusos e maus-tratos emocionais e físicos em casa, oito horas por dia, conhecesse um professor que dissesse que ela é especial, que ela é apreciada por aquilo que é, mesmo que nem sempre seja agradável nem aja dentro do padrão socialmente esperado? Ela seria respeitada pela pessoa que é. Carl Rogers acreditava que, para ter um senso de amor-próprio, você deveria ter tido alguém significativo em sua vida que aceitasse você incondicionalmente e lhe demonstrasse isso. Imagine um professor dizendo sinceramente: “Estou aqui por você. Você está a salvo aqui”, ou “Eu valorizo você e tenho confiança em suas habilidades.” (R. Kurtz, 1990)

Se aprendo em casa que, se me expressar, posso apanhar, ser ridicularizado ou castigado física ou emocionalmente, então iria sentir que a escola seria, no mínimo, um lugar onde teria liberdade de expressar minhas idéias sem medo ou recriminação. Dê as boas-vindas a todos os medos, repressões, pensamentos, imagens e perguntas. Tudo deve estar aberto à discussão, mas não ser apresentado através de comportamento inadequado.

Solange Weschler PhD, professora de estudos de pós-graduação em Psicologia e Aprendizado Criativo na Educação, pela Universidade Católica de Campinas, diz que o mais importante é desenvolver uma relação de atenção com o estudante. Técnicas, audiovisuais etc. vêm depois. Se começarmos valorizando o indivíduo e ensinando-lhe a valorizar a si próprio em primeiro lugar, estamos reconhecendo e ensinando amor-próprio.

Temos sido condicionados a procurar nossas necessidades fora de nós mesmos, inclusive o amor. Fomos ensinados a acreditar por Hollywood, a mídia e outros, que somente outra pessoa pode ser a fonte de nosso amor. Quem preencherá o vazio de alguém que nunca teve a oportunidade de aprender como amar e perdoar a si mesmo? Primeiro, precisamos ser nosso próprio amante interior. (V. Harms, 1992) Como posso amar maduramente e dar meu amor a outra pessoa, se não desenvolvi esse amor primeiro dentro de mim? Não posso dar o que não tenho ou não vi. (Vide o gráfico no cap. 4, pag. 107 - Árvore de nossos medos, medo de amar).

Os educadores raramente discutem o tópico do amor-próprio. É um assunto que não existe no programa, assim como contatar a própria fonte interior de sabedoria ou desenvolver a voz intuitiva.

Exercício a ser feito em pequenos grupos ou em pares:

O que significa amor-próprio? O que posso fazer por mim mesmo para alimentar e desenvolver isso? Passo 1: Brainstorm (A. Osborn, 1953): peça à classe para contribuir com uma longa lista de idéias sobre o assunto. Passo 2: Volte a essa lista novamente, circulando todas as possibilidades que você gostaria de considerar. Talvez algumas sejam mais viáveis que outras. Passo 3: Você pode agrupar diversas escolhas, criando várias novas combinações de possibilidades e opções.

Exercício de Meditação de Amor Universal

Depois que você tranqüilizou a mente, no fim de uma meditação (Vide, neste capítulo, # 10), você pode praticar uma meditação budista chamada "Meditação de Amor Universal". Sinta sua respiração como se ela estivesse vindo de seu coração. Respire profundamente pelo abdome. Imagine esses conceitos alimentando cada célula de seu corpo, penetrando profundamente no centro de seu ser e, a cada inspiração, irradiando às quatro direções. Enquanto você alinha a consciência ao ritmo de sua respiração, escolha algumas das frases seguintes:

- "Que eu seja seguro
- Que eu seja livre do medo
- Que eu seja livre da autocritica e do julgamento severos
- Que eu tenha felicidade mental
- Que eu esteja em paz
- Que eu seja feliz
- Que eu seja saudável
- Que eu seja curado dos meus problemas mentais e físicos
- Que eu encarne amor e compreensão
- Que eu viva com tranqüilidade e harmonia
- Que eu seja preenchido com o amor universal
- Que o amor universal se manifeste através de minha vida
- Que eu pratique a piedade e o perdão
- Que eu vença minha raiva com a compaixão
- Que eu ame e seja benevolente comigo mesmo
- Que todos os seres sejam felizes"

4a. Incentive um locus de controle interno através de exercícios que ajudem as pessoas a confiar em sua sabedoria interior

Existe uma história muito conhecida que diz que um dia os deuses estavam procurando um lugar para esconder a verdade. "Esconda-a atrás da lua", um sugeriu. "Não, esconda-a no topo das montanhas distantes ou no fundo do mar," outro disse. "Não, ponha-a em livros."

Então, enquanto estavam discutindo a respeito do melhor lugar na Terra para esconder a verdade da humanidade, um disse: “Eu sei, esconda-a dentro do coração de cada ser humano. Desse jeito é quase certo que eles nunca a encontrarão”.

Sam Keen, no seu livro *Your Mythic Journey* (1973), acredita que nós estamos cheios de histórias que vêm de todos os lados: jornais, mídia, cinema, televisão e os pontos de vista das outras pessoas. Não gastamos tempo em descobrir nossa própria história. Qual é o conjunto de princípios que guia nossa vida? Nossas vidas são impressões criadas de fora para dentro, em vez de serem impressões de dentro para fora, a partir do interior. Religião, nossos pais e outras forças de socialização nos disseram quem nós deveríamos nos tornar. Como podemos contar nossa própria história ao mundo?

A seguinte indução é uma interessante introdução que você pode usar em classe, preparando os alunos para o exercício escrito - que vem logo depois.

Indução preparatória para exercício escrito

Facilitadora: "O dever: Respire um pouco mais profundamente que de costume e feche os olhos. Pausa...Relaxe os músculos tensos do rosto...Deixe seu sorriso aparecer ...Solte os ombros... Respire profundamente. Observe seu peito se enchendo de ar. Relaxe seus ombros, braços, mãos e dedos. Deixe sua mente movimentar-se por todo o corpo e, em todo lugar que você localizar músculos tensos ou doloridos, deixe essa parte de seu corpo relaxar..." Devagarinho, em voz calma, leia o seguinte:

“Hoje vou conversar sobre uma palavra - uma pequena e engraçada palavra. É uma que usamos freqüentemente, muitas vezes por dia. A palavra é dever.

D-E-V-E-R

Pense em quantas vezes usamos essa palavra: 'Eu devo fazer isso, devo fazer aquilo' ou 'não devo fazer a outra coisa', 'tenho de fazer alguma coisa mais' - que é só uma outra maneira de dizer 'devo'. A razão pela qual é uma palavra pequena e engraçada é porque, quando a pronunciamos, parece querer dizer que acabamos de aceitar alguma espécie de obrigação. Você responde 'sim, eu devo', mas, no entanto, freqüentemente junto com essa expressão, vem uma ponta de ressentimento, irritação, aborrecimento ou provocação. E isso é interessante, porque estamos aparentemente aceitando a obrigação, mas, ao mesmo tempo, experimentando essa pequena dose de ressentimento.

Quando estudamos essa palavra mais de perto, descobrimos que, de fato, existem dois tipos de 'Deveres'. Existem os Deveres que vêm de fora e os que vêm de dentro.

Os que vêm de fora são muito interessantes e muito importantes. Eles nos dão uma oportunidade de ver alguma coisa de um ponto de vista diferente, geralmente nos dão mais informação, freqüentemente demonstram o nível de carinho de quem nos pede alguma coisa, certamente merecem respeito e consideração. No entanto, eles pertencem à pessoa que os traz.

Já os 'Deveres' Interiores são muito diferentes. Eles nos dizem se aquilo que sentimos mais profundamente serve para nós; eles refletem aqueles padrões e valores que sabemos

serem certos para nós como pessoas. Os Deveres interiores são baseados no nosso conhecimento interior mais profundo.

É quando os Deveres Exteriores e os Deveres Interiores entram em conflito que nos vem aquela ligeira sensação de desconforto, provocação, ressentimento ou, algumas vezes, a raiva absoluta.

Aí, quando você se ouve dizendo 'eu devo' e você também está consciente daquela 'coisinha', isso é informação para você. É seu subconsciente batendo no seu ombro e dizendo: 'Dê outra olhada nisso, porque há alguma coisa aí que está conflituosa - um Dever Exterior está de alguma maneira conflitando com um Dever Interior. Dê só outra olhadinha'. Quando você faz isso, quase sempre descobre qual é o conflito.

Agora, você pode (e freqüentemente o faz) chegar à mesma decisão ou conclusão: 'Sim, eu devo fazer isso. Existem razões válidas que posso aceitar, que superam as negativas que estão interferindo'. Mas você chegará à decisão por uma perspectiva diferente e, portanto, com um tipo diferente de vontade. Nesse sentido, os Deveres Interiores e Exteriores se tornam congruentes e apropriados e se dão bem juntos, e você se sentirá mais confortável por dentro." (M. Hunter, 1994, pags. 146-8)

Exercício escrito:

Esta é a minha vida e esta é minha história

Ninguém na história da humanidade viveu esta história. Eu sou um co-criador da minha vida. Depois de ouvir a indução seguinte, contemple algumas dessas questões antes de escrever:

Quais são meus "deveres"? Quais são meus objetivos de curto prazo? Quais são os de médio prazo? Quais são os de longo prazo? O que não aconteceu que precisa acontecer? Que coisas faço com cuidado e motivação e quais faço com desinteresse, por obrigação?

Escreva três páginas sem parar para editar, corrigir ou criticar. Você pode usar palavras-chave ou sentenças completas. (Siga as mesmas instruções do Exercício Escrito do Fluxo da Consciência neste Capítulo 2) Por que três páginas? Julia Cameron enfatizou a importância de escrever três páginas, por serem, as duas primeiras, geradas da mente intelectual e a terceira, a expressão da sabedoria interna.

4b. Prática do Método de Pintura Espontânea

Um dos benefícios desse método é que ele desenvolve um locus de controle interno. O educador emocional pode ajudar seus estudantes a expressarem sentimentos em imagens simbólicas, exercícios escritos, processo verbal e outras formas criativas. Na aula de Pintura

Espontânea, estamos interessados em expressar nossas emoções e nossa natureza autêntica por meio da pintura. Conceitos estéticos (belo ou feio) não existem nesse contexto. Nossa prioridade é expressar os sentimentos profundamente e não censurar nada. A autoconsciência paralisante, que invariavelmente acompanha o desejo de pintar alguma coisa linda, é reduzida. Quando deixamos de nos preocupar em fazer alguma coisa linda, também deixamos de comparar nosso trabalho com padrões externos de qualidade. Como consequência dessa nova postura, os sentimentos de incompetência que, inevitavelmente, resultam de tais comparações também são reduzidos. Estamos pintando para nós mesmos. Se outras pessoas admirarem nosso trabalho, está bem, mas já não estamos limitados a buscar aprovação do exterior.

Monet teve de criar seu próprio script de técnicas e princípios de desenho, porque ele não podia pintar, com os meios que predominavam, aquilo que só ele estava vendo e sentindo. Monet foi um dos fundadores do Impressionismo.

Esqueça o julgamento dos outros. Aqui não há nenhum jeito certo ou errado. Você tenta encontrar seu próprio e único estilo de pintar. *“O primeiro obstáculo em minha meditação para pintar era o medo de fazer alguma coisa nova, de estar inadequado, errado, ridículo, não estar no controle.”* (M. Fox, 1983, pag. 145) Deixando o inconsciente guiar, você entrará em contato com seu potencial criativo. Aprenda a ouvir a voz interior e seja sua própria autoridade. Pintando seu universo interior na tela, você está praticando isso. Converta esse poder que você experimentou através da criação artística e passe para sua própria vida. Essa é uma maneira de desenvolver seu locus de controle interno. A Arte se torna um meio de desenvolver o verdadeiro ser humano, que é seu verdadeiro objetivo e função. (Rudolf Steiner)

Nós nos afastamos do conceito de Arte decorativa ou Arte restrita a um certo estilo, para uma nova visão de Arte que se comunica com níveis de consciência, onde a mente racional não tem acesso. Se o símbolo acessa o sistema límbico, uma das mais velhas e primitivas partes do cérebro antes que o neocórtex ficasse altamente desenvolvido, podemos acessar outros modos de conhecimento, como os registros do inconsciente coletivo - arquivos da história de nossa espécie. Tudo isso é possível através da Arte. Não estamos interessados em copiar formas exteriores que expressem algum conceito estético de beleza. Embora muitos estudantes não tenham pintado desde a infância e não possuam técnica, as pinturas espontâneas, geralmente, têm sua própria beleza, porque vibram com uma vitalidade, uma autenticidade que não sentimos na maior parte da Arte atual. O símbolo está vivo, produzindo o que o pintor necessita nesse momento para evoluir o Self - a natureza essencial de sua personalidade.

Em vez de avaliar essas pinturas com critérios da Arte contemporânea, poder-se-ia perguntar:

- * Expressei honestamente meus sentimentos?
- * Que novos caminhos estão sendo despertados em mim? Como posso alimentá-los?
- * O que esta pintura exige que eu desenvolva?
- * Quanta coragem eu tive para enfrentar a tela em branco sem nenhuma idéia preconcebida e simplesmente encarar qualquer coisa que aparecesse espontaneamente?

Georgia O'Keefe escreveu: *"Há muito tempo, cheguei à conclusão de que, mesmo se eu pudesse colocar acuradamente a coisa que vi e de que gostei, ela não daria ao observador o tipo de sentimento que me deu. Tive de criar o equivalente ao que sentia sobre aquilo para o qual estava olhando - não copiá-lo."* (G. Sliker, 1992, pag. 111).

"Pendurei na parede o trabalho que tinha estado fazendo por diversos meses. Então, me sentei e olhei para ele. Podia ver como cada pintura ou desenho tinha sido feito de acordo com um professor ou outro e disse a mim mesma: "Tenho coisas na cabeça que são diferentes de tudo que já me ensinaram - formas e idéias tão perto de mim - tão naturais ao meu jeito de ser e pensar que não me ocorreu colocá-las na tela... Decidi começar do zero - despir tudo que me tinha sido ensinado - para aceitar como verdadeiro meu próprio pensamento. Foi um dos melhores momentos de minha vida. Não havia ninguém em volta para olhar o que eu estava fazendo - ninguém interessado - ninguém para opinar sobre isso ou aquilo. Estava sozinha e singularmente livre, trabalhando comigo mesma, desconhecida - ninguém para satisfazer, a não ser a mim mesma. Comecei a trabalhar com carvão e papel e decidi não usar nenhuma cor, até que se tornasse impossível fazer o que eu queria em preto e branco. Acho que chegou junho, antes que eu precisasse de azul." (G. O'Keefe, 1974, pintura 1) O artista tem de ter a coragem de afirmar suas diferenças e sua identidade única. O locus de controle nasce de dentro.

5. Incentive as pessoas a serem diferentes. Ensine-as como aceitar a crítica e o ridículo, que sempre acontece quando se é diferente.

"...para criar o próprio mundo em qualquer das artes é preciso coragem, pois aí estamos lidando com o fato de que expressões da visão individual daquilo que é subjetivo não são bem-vindas pela sociedade. A sociedade, embebida em pensamento egoísta e na luta pela sobrevivência, procura o objetivo, o tangível, o certo, o seguro." (G. Sliker, 1992, pag. 111)

Incentive o comportamento não-conformista e a abertura a novas e inusitadas experiências. Certas técnicas e exercícios de comunicação como, por exemplo, ensinar as pessoas a acreditarem em si mesmas e a não definir sua identidade nos termos das expectativas e críticas dos outros, precisam ser discutidas e praticadas na sala de aula. A expressão da visão individual, freqüentemente, encontra desaprovação, porque é inovadora. As pessoas se sentem desconfortáveis, quando suas zonas de conforto são ameaçadas pela mudança. A parte nossa que necessita aceitação acha muito difícil receber crítica e desaprovação de outros. A personalidade criativa se sentirá confiante em provocar transformação e defender suas idéias singulares e geralmente visionárias. O pensador individual não pode se conformar somente com os padrões coletivos e julgar seu valor por eles. Precisamos trocar idéias com nosso "lado bonzinho", em como isso pode atrasar nosso desenvolvimento e encarar esse fato.

Rudyard Kipling escreveu estes versos no poema “SE”:

“Se puder manter a lucidez quando todos em volta
Estão perdendo a cabeça e jogando a culpa em você,
Se puder confiar em si mesmo, quando todos duvidam de você,
Mas não lhes nega o direito de duvidar também;
Se puder esperar e não se cansar de esperar,
Ou, ouvindo mentiras a seu respeito, não pagar com mentiras
Ou sendo odiado, não abrir caminho para o ódio,
E ainda assim não parecer tão bom, nem destilar sabedoria:

Se puder sonhar - e não fazer dos sonhos seu patrão;
Se puder pensar - e não fazer do pensamento sua meta;
Se puder lidar com o Triunfo e o Desastre
E tratar esses dois impostores igualmente;
Se puder suportar ouvir a verdade que disse
Deturpada por patifes, virando armadilha para tolos,
Ou ver destruídas as coisas por que deu a própria vida
E abaixar-se e refazê-las com ferramentas estragadas:

Se puder fazer uma pilha de todas as suas conquistas
E arriscá-las numa rodada de cara-ou-coroa,
E perder e começar novamente do começo
E nunca dizer uma palavra a respeito da derrota;
Se puder obrigar seu coração e nervos e tendões
A lhe servir, muito depois que eles se forem,
E agüentar firme quando nada mais há em você
Exceto a Vontade que lhes diz: ‘Agüentem firmes!’

Se puder falar com multidões e manter sua virtude,
Ou caminhar ao lado de Reis - sem perder o ar comum,
Se nem inimigos nem amigos queridos puderem machucá-lo,
Se todos os homens contam com você, mas nenhum em demasia;
Se puder preencher o minuto de rancor
Com o valor de sessenta segundos de corrida de distância,
Sua será a Terra e tudo que está nela,
E - o que é mais - você será um Homem, meu filho!”

Pessoas criativas têm idéias inovadoras e originais. Essas idéias podem não ser óbvias para a maior parte das pessoas e podem ser encaradas com crítica e resistência no início. Proporcione uma atmosfera criativa e motivadora, onde todas as idéias e emoções possam ser livremente expressas sem julgamento (a começar da autocrítica) ou medo de ser ridicularizado por ser diferente. Nossas diferenças têm de ser valorizadas. Marie von Franz escreveu que a sociedade que perde suas pessoas criativas está condenada à extinção. Crie na sala de aula uma atmosfera de aceitação, que admite as diferenças individuais e encoraje as potencialidades a aparecerem e revelarem-se espontaneamente.

Trabalhe com o medo da rejeição e do ridículo das pessoas em parecerem tolas aos olhos dos outros. A sala de aula, por vezes, deve ser um laboratório emocional, onde os aprendizes se sentem seguros para explorarem e praticarem a expressão de seus sentimentos e idéias, antes de tentar fazer isso no mundo exterior. O educador emocional precisa familiarizar-se com algumas das dinâmicas que ocorrem na terapia de grupo para que a expressão emocional possa ocorrer com sucesso, no contexto da sala de aula. Esses conceitos serão discutidos no Capítulo 5.

6. Incentive as pessoas a encarar seus erros como parte do processo de aprendizagem

No processo do crescimento pessoal, receber um “Não” ou uma resposta incorreta é tão válido quanto receber um “Sim”. O “Não” indica outras possibilidades. Mantenha uma atitude de abertura e investigação às perguntas. Não criamos espaço para mudança quando exigimos resposta certa. É muito pesado estar sempre com a resposta certa. Quando estudamos biografias de pessoas criativas, fica evidente o número de “Nãos” que receberam até que obtiveram um “Sim”. Quando enfatizamos o modelo em que o estudante deve obrigatoriamente saber a resposta correta, cria-se nele um medo de cometer erros. Matamos o ímpeto criativo e o substituímos pelo sentimento de terror por ganhar nota baixa. Enfatizamos a necessidade de acertar a todo custo, porque boas notas são mais importantes que a habilidade de criar, explorar, arriscar, errar, aprender e tentar novamente. A personalidade criativa pode ter medo de arriscar, porém tem a coragem de perseverar. Coragem significa caminhar com o medo e com a perseverança para realizar seus objetivos.

Esteja aberto a novas idéias. Nas experiências científicas, ao observar reação(ões) ou dados, basta já ter objetivos definidos para não observarmos imparcialmente e sem preconceitos. Podemos subestimar informações valiosas, porque não coincidem com nosso objetivo. Visite os espaços vazios. Deixe que a resposta amadureça gradualmente. Não espere nem exija respostas imediatas. Acompanhe o processo e aprenda com ele.

7. Harmonize possibilidades complementares

Incentive o modelo de pensar “além de” em vez de “ou isso/ou aquilo”.

Como posso criar um espaço em minha vida para fazer tanto X quanto Y? Crie uma solução que não existia antes, integrando informações contraditórias com um sentido novo. Faça uma abordagem mais global.

Estamos educando gente que pode memorizar informação, mas não sabe como pensar originalmente e criar alguma coisa nova. As pessoas precisam ser educadas para aprender como pensar. Precisamos ensinar às crianças a pensar globalmente, vendo interconexões e sistemas completos, em vez de compartimentação. É também necessário educar as crianças a terem em vista os efeitos de longo alcance de suas próprias idéias e decisões. Quando encorajamos respostas variadas e diferentes maneiras de ver as coisas, estamos dando oportunidade para que esse novo modelo de aprender e pensar possa florescer.

Pense em termos de unir duas ou mais possibilidades para criar uma terceira. Pode não ser minha idéia ou sua idéia, mas uma solução ou sugestão, harmonizando várias idéias e possibilidades. Como podem tanto as minhas necessidades quanto as suas se complementarem num relacionamento? Como posso criar espaço em minha vida para isso? Como posso equilibrar forças contrárias em mim? Como criar uma terceira via de conhecimento, harmonizando as percepções intelectuais e as emocionais?

8. Aprenda que o Caos é uma Fase Natural do Processo Criativo e Confie no seu Processo

O caos é uma reorganização das idéias para alcançar um nível superior de complexidade e consciência. (I. Prigigone, 1980) Temos medo ou somos impedidos de viver a vida completamente. O ego está mais confortável num estado de estabilidade que na confusão intensa e estressante que o caos traz. O medo nos sentencia a permanecer em nossa zona de segurança e a não nos aventurar fora dela. Experimente o sentimento de existir na fronteira incômoda do crescimento e dê boas-vindas às mudanças. Na educação simbólica, a morte e a destruição significam novos começos.

Isso cria um estado de ansiedade, porque as pessoas não foram ensinadas a confiar ou acreditar que um nível mais profundo de percepção está guiando suas ações. Aprenda como abandonar o processo de consciência racional para que outros estados de consciência fiquem liberados. Talvez as pessoas fiquem com medo de serem receptivas ao seu inconsciente, porque elas ainda não aprenderam que seu mundo interior possui uma enorme sabedoria em que podem acreditar. Alguns de nós fomos iludidos e desapontados tantas vezes em nossa vida, que é difícil confiar.

É também muito difícil entrar numa área da mente onde imagens e informação podem surgir, para a qual nosso conhecimento racional não possui uma referência conhecida, seja na forma de palavras, de conceitos ou de imagens. No estado onírico, esse controle que organiza nossa informação está adormecido. Por isso, durante a Pintura Espontânea, tentamos relaxar a mente racional para que outros modos de conhecimento possam emergir e expressar-se.

A espontaneidade é difícil para as pessoas nas sociedades industrializadas, porque, nas últimas centenas de anos, elas foram abandonando essa perspectiva de expressão. Se vamos desenvolver essa nova consciência, temos então de aprender como suspender temporariamente o controle racional. Temos, ainda, de estar preparados para enfrentar o desconhecido e o caos, aprender a confiar no processo criativo (que se manifesta através da ordem implicada do universo e em cada um de nós também) e aceitar viver em situações ambíguas, observando-as com equilíbrio. O importante é deixar o inconsciente dirigir e confiar nele.

Quando reafirmo a meus estudantes que o caos é um estado natural do processo criativo de transformação, eles, pelo menos, têm isso como uma referência. É muito estressante para a estrutura do ego não ter um conjunto de valores ou crenças para se identificar. Estamos reprogramando a mente racional, dizendo-lhe que o caos é um estado necessário

que não precisa ser temido. Depois do caos, vem a morte, a destruição, porém, na seqüência, a renovação. Se a pessoa não tem uma estrutura de ego sólida, ela pode se perder no caos e ser difícil a sua volta. Por esse motivo acho importante uma entrevista com cada pessoa individualmente, antes do início do curso. (Vide cap. 4, pags. 64-66)

9. Espalhe citações interessantes pela sala de aula para estimular o pensamento profundo e a discussão.

“Você é seu próprio amigo e seu próprio inimigo”. (Bhagavad Gita) Discuta em grupo o que isso significa. Abra um espaço para comunicação pessoal na sala de aula.

A seguir, vão outros exemplos de citações que podem promover discussões interessantes entre os alunos:

* *“No momento em que você sabe que qualquer sistema “negativo”, como, por exemplo, o medo existe, você pode se desligar dele e elevar-se acima dele através da meditação e da observação.”* (John C. Lilly)

Ajude os estudantes a escreverem suas próprias afirmações positivas e mensagens inspiradoras e coloque-as pela sala.

- * Confio em minhas habilidades intuitivas.
- * Sigo e aceito a vontade divina em minha vida, que se revela para mim passo a passo.
- * Tudo que acontece em minha vida é para melhor. Mesmo o desafio que aparece me ajuda a crescer. Cada tempestade fortalece minhas raízes.
- * Meu compromisso na vida é ser autêntico comigo mesmo.

10. Acostume-se a enfrentar as dificuldades e as alegrias da vida com equilíbrio e desapego

A vida nunca ficará, de repente, sem problemas. Cada dia sempre traz suas alegrias e frustrações. Como podemos nos exercitar a ver tanto as coisas boas quanto as más num estado mais equilibrado de consciência? Muitos estímulos externos influenciam nossos sentidos a cada momento, mas permanecemos observadores calmos, trilhando o caminho do meio.

O melhor exercício que conheço para disciplinar a mente e mantê-la centrada é a Meditação Vipassana. Isso só pode ser desenvolvido através da prática e não pela leitura de um livro. (The Insight Meditation Society, em Barre, Massachussets, tem uma lista de todos os grupos praticantes, assim como cursos oferecidos pelo mundo. Vide Endereços no Apêndice.)

A prática da meditação nos ensina como observar nossos pensamentos e não reagir aos pensamentos limitadores e aos indesejáveis dramas internos que direcionamos e produzimos. Logo que os tenhamos definido, uma mente em meditação será capaz de observar

quando eles estão operando em nossa consciência. Desenvolvendo a consciência observadora, não ficamos à mercê de qualquer encanto compulsivo ou de estímulos externos. Praticamos concentrando-nos em um ponto, o que é muito difícil, porque a mente está acostumada a responder a variados estímulos que aparecem e desaparecem por todos os lados. Usamos a respiração como nosso foco de concentração. É uma boa sugestão subliminar para focar nossa atenção, já que nossa respiração nos acompanha pela vida inteira. Concentramo-nos na inspiração e na expiração. Sentados com a coluna vertebral ereta, no solo ou numa cadeira, tentamos não mover nossos corpos e permanecer imóveis. Enquanto prestamos atenção na respiração, a mente naturalmente começará a produzir pensamentos e interromper nossa concentração. Não nos identificamos com esses pensamentos que interrompem a meditação, mas treinamos nosso poder de concentração a retornar ao ponto focal de nossa respiração. Estabeleça um tempo limite, começando com trinta minutos e, gradualmente, aumente para quarenta e cinco minutos ou para uma hora. No fim de uma sessão você pode praticar a Meditação de Amor Universal. (Vide Apêndice)

11. Compreenda os sentimentos induzidos pelos outros

“Sentimentos induzidos, para analistas e professores, são uma parte essencial do que trazemos para nosso trabalho; eles são nossa humanidade; nossos instrumentos para o diagnóstico e a cura...” (T. Chuah, 1995, trabalho inédito) Sentimentos induzidos são sentimentos ou reações que os alunos/pacientes estimulam no professor ou no terapeuta, através de seus comportamentos verbais e não-verbais. As pessoas freqüentemente projetarão seus sentimentos e necessidades no líder do grupo. Por exemplo, estudantes tentarão manipular o professor ou o terapeuta, comportando-se de uma maneira que, inconscientemente, repete suas relações paternas, numa tentativa de reencenar os padrões habituais de comunicação a que estão acostumados. Em vez de entrar no sentimento induzido (a pessoa está agindo de maneira a provocar raiva em mim ou um desejo de rejeitá-lo), tente observar o que você sente. Tente escutar quais são as suas necessidades, pedidos e desejos não expressos que se escondem por trás das palavras.

Por exemplo, uma professora escreveu: *“Uma vez, encontrei-me tendo uma fantasia recorrente de querer chocar John. Notei que ele estava, dissimuladamente, expressando desprezo por mim, constantemente apontando meus erros com alegria. Depois de encontrar seu pai, notei que John se sentiu chocado pela impaciência e humilhação dele, por ele ser uma criança imperfeita.”* (T. Chuah, 1995)

Nosso objetivo não é condenar ou punir alguém, mas entender. Que sentimentos estão sendo induzidos em mim, e por que essa pessoa está agindo dessa maneira?

“Ajudamos pessoas a transformar a tendência de atuar (act out) seus sentimentos em vontade de conversar. Por que as crianças não nos dizem diretamente como se sentem, o que pensam e o que querem e necessitam? Por que temos de receber essas mensagens através de seus comportamentos e através dessa coisa misteriosa chamada sentimentos induzidos? Bem, muito freqüentemente, as crianças chegam à escola receosos a respeito das conseqüências de expressar seus sentimentos. Elas podem nunca ter-se sentido com direito a sentir raiva das pessoas próximas a elas; o amor é difícil de sentir, porque seus

sentimentos amorosos foram abafados; não aprenderam como a raiva pode ser usada para melhorar uma situação, somente para piorá-la; nem como o amor pode ser usado para encorajar a separação e a individuação em vez de sufocar; e, para alguns, quando disseram o que queriam ou não queriam, não adiantou. Muitas crianças estão fora do contato com seus sentimentos; falta-lhes o vocabulário para colocá-los em palavras... E esse panorama psicológico, invisível e sem voz, se torna perfeitamente conhecido através de nossos sentimentos. Sentimentos induzidos são um aspecto da interação total da classe, mensagens, emoções inconscientes que várias pessoas do grupo têm em comum. Percebemos o sentimento ou a atitude total da classe ouvindo nossos próprios sentimentos e respeitando-os.

...Prestar atenção a sentimentos induzidos não é uma tarefa fácil. Algumas vezes há alegria na classe e me sinto triste. Olho dentro de mim e a tristeza não faz parte dos sentimentos com os quais cheguei na sala de aula aquele dia. O que a tristeza está me dizendo? Que sentimento está sendo bloqueado por meus estudantes? Será medo? Incerteza? Pergunto-lhes: "Sou eu a única pessoa que se sente triste aqui hoje?" As respostas indicam que eles estão fazendo uma algazarra, porque não verão uns aos outros nunca mais, já que estão saindo para diferentes faculdades. Vão sentir falta uns dos outros? Sim, e eles então conversaram sobre seu medo do desconhecido, deixando a segurança de sua classe e da escola secundária." (T. Chuah, 1995)

Temos algumas abordagens para trabalhar com sentimentos induzidos em nós. Uma é desenvolver nosso observador atento, praticando meditação (Vide # 10). Uma outra prática é:

1. identificá-los
2. entender de onde vêm
3. entender o que significam

Dissolvemos a negatividade recontextualizando-a, em vez de atacá-la.

12. Relaxe a voz interior da mente crítica

Através da prática da Meditação Vipassana, desenvolvemos a habilidade de observar os pensamentos limitadores. Quando aparecem, reprogramamos nossa mente para não se identificar com eles. Por exemplo, a autocrítica é um dos maiores bloqueios aos esforços criativos. Por meio da observação, e não da reação, diminuimos a intensidade do poder da autocrítica sobre nós.

Todos nós temos uma autocrítica: você é estúpido, você não devia ter feito isso, por que você é tão lento?... Muitas pessoas podem sentir-se aliviadas em saber que elas não são as únicas que têm uma autocrítica. Pelo menos, o assunto foi discutido e não ignorado, como se não existisse. As pessoas podem ficar imaginando: sou eu a única que tem isso? Ninguém mais parece conversar sobre isso. Abrindo um espaço para compartilhar, num nível emocional, entendemos que a autocrítica existe em cada um de nós. Esse não é, de jeito nenhum, um assunto tabu que deva ser evitado. "Quem não tem autocrítica, levante a mão." Eu nunca ouvi mencionarem este assunto em qualquer das escolas que frequentei.

"Quais são algumas das coisas que sua crítica diz?" Compartilhando suas respostas, podemos entender e aceitar esta parte de nós. Talvez seu crítico seja tão exigente, porque

não recebeu amor e carinho suficiente. **Aprenda a amar tudo que você gera.** Todos os pensamentos negativos, encare-os com uma calorosa onda de amor. Receba a mensagem de seu crítico interno com pensamentos amorosos e observe o efeito que isso tem em dissolver o poder cáustico de suas palavras críticas. Fazendo isso, uma pessoa pode testemunhar a crítica e não reagir a ela.

Um dos papéis do educador emocional é aprender a identificar e estudar os padrões emocionais destrutivos nas relações interpessoais. O educador emocional pode ajudar seus estudantes, fazendo com que expressem seus sentimentos e ajudando-os a observar quais são seus pensamentos limitadores.

13. Conheça e respeite seus limites. Faça-os serem compreendidos

Quantos de vocês tiveram problemas dizendo **não** a outra pessoa e a suas próprias necessidades e impulsos? Precisamos praticar como estabelecer **limites internos e limites externos**. Estabelecer limites internos significa dizer não aos pensamentos que queremos transformar. Chamo-os de pensamentos limitadores. Por exemplo: “não presto para nada”, “ninguém me quer”, “não consigo fazer isso”, “a vida é um grande problema”. Podemos começar a estabelecer nossos limites interiores dizendo não a esses velhos e destrutivos padrões, que nos mantêm infelizes numa prisão feita por nós mesmos. Não queremos atacar-nos a nós mesmos ou identificar-nos com esses pensamentos limitadores.

Na aula de Pintura Espontânea, os limites externos de cada pessoa são determinados pelo trecho de parede que eles usam para pintar e por seu material. Cada pessoa deve participar dentro de suas possibilidades. Podem falar ou não falar sobre suas pinturas, escrever ou não escrever, fazer ou não fazer os exercícios de aquecimento. Cada pessoa é encorajada a criar um meio seguro e estabelecer os limites que acharem confortáveis. Se alguém não quiser fazer alguma coisa, peça-lhe para observar os sentimentos e pensamentos que surgirem.

O que fortalece limites emocionais?

- a. Nossa habilidade de dizer não;
- b. A motivação para querer, de todas as maneiras, transformar nossos pensamentos limitadores;
- c. Respeito por nós mesmos, por nossos sentimentos e nossa singularidade;
- d. Dar a si mesmo permissão para expressar o que está sentindo, em vez de esconder.

O terapeuta expressivo ajuda a esclarecer as pessoas sobre as máscaras sociais que foram obrigadas a assumir, desde a infância, para sua sobrevivência (falso self de Winnicott) e quais bloquearam sua essência, impedindo-a de expressar-se livremente.

Nossos limites são estabelecidos em nossas primeiras reações a necessidades de sobrevivência. Eles são definidos como um resultado do tratamento que recebemos das primeiras pessoas que tomaram conta de nós e do ambiente.

O que acontece às crianças que foram continuamente maltratadas emocionalmente em casa ou na escola e que passaram a ter medo de expressar seus sentimentos verdadeiros? Quando seus “Nãos” (limites) foram desrespeitados e continuaram ignorados? Essas pessoas podem parecer dóceis externamente, mas internamente estão cheias de ódio, rebelião e sentimentos autodestrutivos. Elas negaram suas próprias necessidades para sobreviver num ambiente onde não tinham apoio. Elas não têm consideração para consigo mesmas, porque não foram consideradas. Elas têm limites confusos em relação a sua identidade. Frequentemente, essas crianças crescem para agradar os outros e procurar aprovação. Têm pouca auto-estima, expectativas inatingíveis de perfeccionismo e são incapazes de se defenderem quando atacadas verbalmente.

O outro extremo disso é o filho de pais abertamente negligentes, que recebeu uma grande dose de liberdade. Por não ter recebido limites definidos, a criança reage, encarnando a figura de autoridade que lhe faltou, tornando-se extremamente controladora, manipuladora e invasora dos limites de outras pessoas. É uma maneira de compensar aquilo que não recebeu.

Também há o caso da criança extremamente controlada por rígidos limites externos que se transforma no rebelde. Ela, como adulto, continua usando a rebeldia como forma de interagir na vida. Esta atitude aparece nos mínimos detalhes, como por exemplo, ao recusar responder uma pergunta.

Os exemplos acima ilustram três modos pelos quais uma pessoa reage quando recebe limites inadequados. Num sistema mutuamente atento, os limites são inicialmente estabelecidos pelos pais e educadores. A resposta da criança a esses limites é levada em consideração e modificada quando necessária. Nesse modelo, a criança sente que suas necessidades e opiniões são consideradas e ela se sente valorizada e compreendida.

Incentive os alunos a colocarem em palavras suas necessidades emocionais e físico-materiais, sem brigar ou jogar a culpa no outro. Conseguir que as pessoas conversem sobre seus sentimentos significa criar um espaço seguro, onde elas não serão julgadas por estarem certas ou erradas. Quando entendemos enfaticamente por que as pessoas fazem certas coisas e não as julgamos por isso, estamos agindo com compaixão.

Exemplo: Francine estava gritando agressivamente com Carmine. Peça a Anne, uma amiga da raivosa Francine: “Anne, o que você acha que Francine está realmente tentando nos dizer?”

Pergunte a Francine: “Qual é a sua reação a respeito do que Anne acabou de dizer?”
“Por favor, você pode expressar seus sentimentos sem ficar agressiva?”

Pergunte a Carmine: “Como você se sente com o que está acontecendo agora?”

Encoraje os estudantes a darem suas opiniões. Exemplo: “Fico com medo de dizer isso, mas não concordo com você.”

Professor: “Eu respeito sua habilidade de impor-se. Eu respeito sua coragem de expressar-se.” “Por favor, você gostaria de dar sua opinião?”

As técnicas positivas de comunicação emocional têm o valor de o facilitador poder introduzi-las quando forem apropriadas e úteis na conversação diária na sala de aula. Um

professor atento pode trabalhar com esses comportamentos durante o tempo de aprendizado acadêmico. É vitalmente relevante mostrar o comportamento inapropriado no momento em que está ocorrendo. (Vide cap. 6 - Técnicas de Criar Pontes de Contato). Por aí, encorajamos a educação emocional como uma parte integral do nosso aprendizado diário. (Vide cap. 8, Exercício VI, sobre como dizer Não). Não precisamos de uma aula extra para aprender como expressar nossas emoções. Pratique no aqui-e-agora.

“Devemos lembrar de dar um tapinha em nossas próprias costas e dizer-nos que estamos fazendo um grande trabalho, quando um aluno se torna capaz de demonstrar a insatisfação verbalmente.” (T. Chuah, 1995)

Alguns estudantes, oriundos de famílias desajustadas, podem nunca ter tido a oportunidade de observar a comunicação afetiva. Deveria existir um lugar no ambiente escolar onde eles poderiam sentir-se seguros para explorar seus limites e praticar isso. Eles perceberiam que esse modelo existe.

Professor: “Eu respeito sua coragem de dizer não e dar valor a você mesmo.”

Exercício de Pintura:

Fase 1: Faça um exercício de centramento, para começar*. Peça ao grupo para sentar-se em círculo.

Fase 2: Peça a cada pessoa para definir um pensamento limitador que têm ao qual não querem mais dar força; não uma longa história, apenas uma ou duas sentenças. Se ninguém iniciar, posso começar com um dos meus para quebrar o gelo:

“Sou uma perfeccionista.”

O grupo dá suas respostas:

“Sempre fico projetando, para o futuro, um resultado negativo.” “Meu medo do que os outros possam pensar de mim inibe minha expressão.”

Quando eles compartilham seus pensamentos indesejados, isso mostra a todos que estamos no mesmo barco - lutando com esses aspectos de identidade, quem somos e o que queremos ser.

Fase 3: Depois dessa troca, peço-lhes para pintar qualquer coisa que surgir. Numa segunda etapa, dependendo do que tenham pintado, peço-lhes para fechar os olhos e sentir como seria não mais serem torturados por esses pensamentos limitadores. Imagine como seria isso. Respire profundamente e deixe uma sensação preencher seu corpo. A cada nova respiração, sinta esse novo sentimento se expandindo.

Fase 4: Pegue um pincel e comece a pintar.

* (Por exemplo, veja *The Centering Book: Awareness Activities for Children, Parents and Teachers*, de Gay Hendrick e Russel Wills, Prentice Hall, Nova Iorque, 1975)

14. Encontre alternativas para o estilo não-tradicional de ensino

É importante que o educador-herói trabalhe em comunidade, com colegas de mentalidade parecida e receba apoio. É uma tarefa formidável confrontar esses vastos mecanismos antigos que resistem a mudanças. A educação é somente uma parte de um processo maior de instituições culturais em declínio, necessitando renovação. As pessoas interessadas em moldar novas maneiras de pensamento, diferentes do modelo tradicional, precisam olhar o modo como pensamos e promover diferentes maneiras de pensar - intuitiva, imaginativa, emocional, corporal, artística - incorporando-as de forma integrada às lições acadêmicas. “*Cultivar a pessoa integral, incluindo a competência manual e o sentimento, tanto quanto o intelecto.*” (D. Orr, 1994, pag. 110) Lembre-se que o desenvolvimento da personalidade criativa dos estudantes é nosso desafio atual.

a) Encoraje as características da personalidade criativa (Vide Apêndice)

b) *Brainstorm* com seus colegas: como posso desenvolver as características da personalidade criativa em minha sala de aula?

c) De que maneiras posso trazer a educação emocional para minha sala de aula?

É hora de olhar para a maneira como ensinamos as crianças a pensar. De muitas maneiras, reduzimos a aprendizagem a fazer trabalhos escritos, memorização e a pensar em abstrações que nos distanciam de experiências palpáveis e reais. Este tipo de aprendizagem confina as crianças a aprender na sala de aula e a estarem presos a outros procedimentos “normais” que estão profundamente enraizados e mantêm o modelo patriarcal. Precisamos preparar-nos para o Século XXI.

“*O mundo precisa de centenas de milhares de jovens equipados com a visão, com a estamina moral e profundidade intelectual necessária para reconstruir os bairros, as cidades e comunidades no planeta. O tipo de educação acessível presentemente não os ajudará muito.*” (D. Orr, 1994, pag. 164) Eles necessitarão desenvolver muita coisa nova sobre:

- * a sobrevivência ecológica, a Arte e a transformação social
- * como estarem abertos à mudança
- * como criarem novas tecnologias e abordagens às profissões existentes
- * como equilibrarem interesses profissionais com o ganho econômico

Eles vão precisar estar conscientes de uma economia cujas prioridades incluam outras preocupações, além do lucro material imediato. O dinheiro já não será o Deus. E vai existir um lugar para a espiritualidade (não religião) na sala de aula, para que possamos educar os seres humanos, além de profissionalizá-las. Estamos necessitando encorajar uma nova via de pensamento sobre responsabilidade humana e profissional, ao tomar decisões de longo alcance, considerando a influência que essas decisões terão para a Terra e seus habitantes. Tanto as decisões de longo quanto as de curto alcance precisam ser praticadas e discutidas no aprendizado acadêmico e emocional. Os idealistas têm sido sempre em número menor. Nessa etapa de nosso desenvolvimento evolutivo, eles podem ajudar-nos a ter uma nova visão.

Por exemplo, forme pequenos grupos com colegas para discutir seus sentimentos induzidos pelos alunos. Professores nesses grupos podem passar por estágios de negação dos seus sentimentos, particularmente seu ódio por uma criança, para posteriormente aceitá-los e compreendê-los. Em vez de reagir automaticamente à agressividade de um aluno, queremos cultivar a compreensão por essas crianças. Suas necessidades maturacionais infantis básicas não foram satisfeitas por aqueles que tomaram conta delas inicialmente e nem pelo ambiente.

Trabalhe com técnicas de comunicação emocional. *“Para mim, o sentimento mais difícil de aceitar e ter que trabalhar como professor foi minha raiva. No meu trabalho com adolescentes problemáticos, dominados pelo impulso, a raiva era freqüentemente o sentimento primário. Alguns de seus comportamentos despertavam a minha necessidade subjetiva de ser um ditador e estar no controle e, quando aquelas necessidades não eram preenchidas - e elas raramente o eram - disparavam meus comportamentos defensivos de punição e retração. Mas, na maior parte, minha raiva refletia a frustração deles - não-verbalizada e expressa em ações.*

Mathew, um estudante, iria destruir um lápis que lhe emprestei, espalhando lascas por toda a sala de aula. A raiva seria o meu sentimento apropriado, mas se punisse a criança, eu cairia no ciclo provocação/vingança compulsiva a que a criança estava provavelmente acostumada. Trabalhei com esse comportamento como uma mensagem de frustração, pensando em mandar a criança colocar sua frustração em palavras. Eu poderia dizer: 'Eu devo ter feito alguma coisa para merecer meu lápis destruído. O que foi?' ou 'Parece que você quer alguma atenção de mim. Eu tenho esquecido você?'

Se eu suspeitasse que havia uma resistência coletiva em andamento, eu poderia criar pontes de comunicação e perguntar a outra criança o que ela achava que Mathew poderia estar tentando me dizer, destruindo meu lápis. E Mathew era, às vezes, o porta-voz da frustração na sala; frustração não-sentida, não-vista, não-verbalizada, até que eu abri a porta para deixá-la entrar... e sentir-se à vontade com eles. Eles adquirem um interesse em entender por que precisam esconder seus sentimentos e em achar uma maneira de usá-los controladamente... Há muito a ser aprendido sobre como usar nossos sentimentos, estudando a relação de uma criança conosco e diagnosticando como suas primeiras necessidades básicas foram satisfeitas.” (T. Chuah, 1995)

15. Expresse o pensamento inconsciente e emocional através do hábito de escrever no diário

Trabalhar com um método intensivo de escrever um diário é um outro canal para a imaginação e a dimensão criativa e abafada dentro de nós se manifestarem. *“As capacidades não exploradas da consciência estão contidas latentemente em vários estágios do nosso ser. As pessoas, com certeza, sabem mais intuitivamente do que sabem racionalmente. A questão, no entanto, é como podemos alcançar os potenciais de conhecimento contidos no fundo de nós mesmos, como podemos alcançar capacidades aumentadas de intuição e uma consciência ampliada?” (I. Progoff, 1975, pag. 270) O Método Intensivo*

de Diário, criado pelo Dr. Ira Progoff, é um excelente programa, que acessa o mundo interior da pessoa. Pode ser adaptado para ser usado na educação em todas as idades. (No cap. 6, trabalhamos com um formato parecido, que adotei para pintura)

16. Confie na voz de sua intuição

Reconheça o fato de que a intuição existe. Reconheça que ela é uma forma válida de conhecimento, que necessita ser explorada e cultivada. Torne-se mais sensível para reconhecer quando a intuição está ocorrendo. No livro *Sexto Sentido* (L. Nadel e outros, 1990, pag. 18), são descritos os vários tipos de intuição e as pessoas são encorajadas a se tornarem mais familiares com a frequência e com a forma sob a qual sua intuição tende a ocorrer.

"Você pode descobrir que tem 'flashes' intuitivos. Um flash intuitivo é uma forma visual de intuição na qual uma imagem passa através de sua mente muito rapidamente.

** Você pode descobrir que processa informação a partir de sua intuição, na forma de uma voz interior. Uma voz interior é uma forma auditiva de intuição.*

** Você pode ter sentimentos viscerais. Um sentimento visceral é uma forma cinestésica de intuição, na qual você tem uma sensação física estranha ou um sentimento emocional por alguém ou alguma coisa..."* (L. Nadel e outros, 1990, pag. 18)

"Aprender a localizar sua própria resposta visceral é essencial, se você quer ser capaz de identificar e reconhecer sua intuição. Que sensações físicas você tinha em seu corpo? Que emoções você sentiu? Quanto mais específico você for ao descrever os componentes de seus sentimentos viscerais, mais fácil será para você reconhecê-los e confiar neles no futuro. (L. Nadel e outros, 1990, pag. 39)... Quando você puder localizar uma sensação física em seu corpo que corresponda a sua intuição, você será capaz de diferenciar esse sentimento da ansiedade e de outras emoções. Mesmo com um forte sentimento visceral, a intuição tende a ser sentida em um lugar particular do corpo, mais do que espalhar-se por uma larga área, como a ansiedade ou o pânico. Quando a intuição fala, sua voz é sutil. Ela não debate com você, não discute ou se manifesta como uma trilha sonora com mais de uma voz. Quando você ouvir um diálogo interior, isso é ruído mental e bloqueia sua habilidade de perceber intuitivamente." (L. Nadel e outros, 1990, pag. 131)

Como somos capazes de aumentar nossa habilidade intuitiva? Dra. Nadel oferece alguns conselhos:

" Alimente-a. Respiração profunda, ioga e exercícios de relaxamento são excelentes. Aprenda como desfocar sua atenção de situações tensas e estressantes, de modo que possa estar apto a se carregar de sua intuição.*

** Dê-lhe valor. Respeite sua inteligência intuitiva como outra habilidade mental... Entenda como a intuição funciona como parte da totalidade de sua inteligência e confirme consigo mesmo que você reconhecerá e apoiará a informação que ela lhe mandar.*

** Liberte-a. Aí, espere que ela guie você. Peça conselhos ou direção e aprenda a identificar a resposta. Pode ser uma voz, um flash de insight, uma impressão emocional ou um sentimento visceral ou, simplesmente, um sentido de saber aonde ir e o que fazer.*

** Aprove-a. Como a informação de sua intuição lhe serve? Foi acurada? Funcionou? Houve sincronicidade? Foi útil? Use sua inteligência racional para avaliá-la.*

** Agradeça-lhe... À medida que você se torna mais familiar nesse estágio, você verá que ficará naturalmente agradecido, quando sua intuição transmite sinais úteis. Agradecer-lhe é parte do aprendizado de gostar de si mesmo e reforça o processo intuitivo.” (L. Nadel e outros, 1990, pags. 208-9)*

17. O aprendizado criativo estimula respostas variadas. Pratique a técnica de brainstorming (A. Osborn, 1953)

De quantas maneiras você pode se imaginar fazendo...? Comece fazendo brainstorming com uma lista de todas as possibilidades que aparecerem como resposta. Nosso objetivo é conseguir uma nova perspectiva, algo que não tinha sido considerado nem visto antes. Alguns exemplos de tópicos de brainstorming seriam:

De quantas maneiras eu posso ...

- * Descobrir novas opções para trabalhar num modelo não-autoritário
- * Mostrar meu trabalho criativamente
- * Expressar meu afeto por alguém
- * Ensinar e integrar aprendizagem emocional e cognitiva ao meu conteúdo escolar
- * Economizar mais este mês do que no último
- * Criar uma solução para um problema ou situação X
- * Quantos modos você pode encontrar para fazer uma horta medicinal em sua escola
- * Desenhe um objeto a partir de seis pontos de vista diferentes - imagine olhar para ele de cima, de baixo, dos lados, a distância, de perto, com luz e sombra etc.

a. Não censure as idéias que surjam do fluxo da consciência, pois, assim, você obstruirá a corrente. Nesse estágio de brainstorming, não avaliamos, apenas registramos toda e qualquer idéia relacionada com o assunto.

b. Quanto mais idéias diferentes você puder gerar, mais opções você terá para escolher depois.

c. Novas idéias somente podem aparecer num clima livre de restrições e julgamentos.

d. Utilize e elabore as idéias que outras pessoas deram. Não vivemos num vácuo. Reconheça outras pessoas e suas contribuições e aproveite-as para construir suas novas idéias.

e. Crie uma atmosfera aberta e bem-humorada, onde todas as emoções são aceitas, exceto ataque verbal. (S. Weschler, 1993)

Mais tarde, você pode selecionar de sua longa lista e agrupar as combinações de possibilidades que mais lhe agradarem. Por exemplo, de 72 sugestões, escolha 20 e, dessas 20, passe para 10. Faça várias combinações de novas possibilidades, descartando aquelas idéias que são insustentáveis. Que novas soluções aparecem?

18. Ensine o conceito de que todas as formas de vida estão inter-relacionadas

Quando nos curamos, estamos curando Gaia.¹ A cultura atual tem dado prioridade e investido suas energias numa economia baseada no consumo, que está arruinando o planeta. Meu conforto e conveniência são mais importantes que me preocupar com o desperdício de combustível fóssil ou ar e água poluídos. Julgamo-nos independentes e superiores a outras formas de vida. Vivemos num sistema antropocêntrico, em vez de um sistema ecologicamente orientado. Antes de sermos educados para uma nova ordem econômica, talvez tenhamos de ser educados sobre o que realmente significa ser um ser humano. Nosso sistema educacional criou excelentes técnicos que são moralmente estéreis, altamente intelectuais, desconectados de seus sentimentos e sem a coragem de penetrar no mistério. Precisamos começar a encorajar mentes frescas a desafiar nossa cultura e a encontrar seu lugar nela.

As decisões que afetam intimamente as vidas das pessoas são feitas por grandes corporações interessadas em lucro de curto prazo. As implicações de longo prazo são consideradas de menor prioridade. Podemos começar procurando entender o conceito de interesse próprio versus interesse no bem-estar da vida. O que é viver num país saudável?

Quantas escolas discutem as implicações do consumismo? O consumismo é a compulsão de comprar. Esta compulsão é gerada pela sociedade cuja economia é baseada na circulação de dinheiro. A propaganda alimenta a idéia de que, se você comprar um aparelho de som maior, será admirado. Infelizmente, a aceitação e o amor-próprio são uma questão interior, que não é resolvida quando se compram artigos de luxo. Não importa quantas coisas compremos, não poderemos curar a ferida interior. Se continuarmos a sustentar nosso compromisso firmemente enraizado com o crescimento econômico, qual será o verdadeiro custo? Como seria um modelo que sustentasse outras formas de crescimento econômico?

Se transformarmos uma crença, o sistema inteiro será influenciado. Se, além das matérias acadêmicas, introduzirmos matérias como Pintura Espontânea e Biodança, que tratam da questão do amor-próprio, apenas essa pequena mudança pode proporcionar efeitos dramáticos. Por exemplo, um dos conceitos principais no sistema de Biodança é o amor não-diferenciado. Ele encoraja o desenvolvimento de um sentimento de amor universal por toda a humanidade. Existe um conceito filosófico que diz que há uma energia unindo todos os seres vivos, apesar da aparente diversidade. Amor universal promove um sentimento de afeição, respeito e solidariedade com a força vital da criação. Isso parece um conceito poético e filosófico, mas quando você pratica este conceito junto com outras pessoas no cotidiano, incorpora-o ao seu campo mental e o vive verdadeiramente, você está praticando Biodança, a “dança da vida”.

Professores e estudantes têm a oportunidade de estudar e explorar esses novos conceitos filosóficos juntos e gerar novas idéias dentro do sistema educacional atual. Estamos

1. *Como um resultado da acumulação de evidências sobre o ambiente natural e o crescimento da ciência da ecologia, nasceu a Hipótese Gaia: É uma visão sistêmica dos organismos vivos na Terra. É uma chamada para um relacionamento espiritual em oposição ao material com a Mãe-Terra, Gaia. A Terra é matéria viva; o ar, o oceano e a superfície da Terra formam um organismo único. “A biosfera, composta de vida orgânica e inorgânica, é uma entidade auto-reguladora, com a capacidade de manter nosso planeta saudável, controlando o ambiente químico e físico.” (J. Lovelock, 1979, pag. X, XII)*

educando crianças para criar um modelo diferente do consumismo. Quando desenvolvemos esse conceito, escapamos da visão antropocêntrica e criamos uma nova relação com pessoas, animais, natureza. Aí começamos a incorporar essa energia amorosa mais dentro de nossas vidas, em vez da cobiça e do ganho pessoal. Gaia não é uma força divina separada de nós. Gaia existe dentro de cada um de nós e está interconectada a cada um de nós.

Quando começamos a sentir dessa maneira, experimentamos uma visão mais compreensiva do universo e experimentamos mais casos de sincronicidade. Sincronicidade é um evento significativo, aparentemente acidental. A sincronicidade realmente assinala a inter-relação de nossos campos de energia. As interconexões entre a psique individual e a Mente Universal são refletidas em casos de sincronicidade. É a teia da vida, a tapeçaria cosmológica. As interconexões são expressões dos processos e ritmos que existem no mundo natural. Ligamo-nos com outro nível diferente daquele captado pela percepção sensorial e racional.

Estamos falando de uma monumental mudança em nossa compreensão de como o universo funciona e de nossa relação com o Self Que É Todas As Coisas. É um novo conceito que necessita ser ensinado nas escolas. Que toda a vida é um único e unificado campo de energia. Se compreendêssemos de verdade essa relação entre o Eu e o Tu, do indivíduo para o planeta, o mundo seria revolucionado. As ramificações disso fariam tremer nossa psique até as bases. É quase como se estivessem nos pedindo para desenvolver um novo tipo de inteligência. Um senso de conexão com um Todo maior.

"A teoria dos sistemas não-lineares de Edward Lorenzá criou o "efeito borboleta". O voo de uma borboleta no Rio de Janeiro pode, de fato, influenciar o clima no Japão. Se a dinâmica do caos mostrou-nos a extrema delicadeza de nosso mundo, a física quântica revela sua profunda intimidade" (A. Zajonc, 1993, pag. 320)

É improvável que essas necessárias mudanças de visão de paradigma venham dos sistemas políticos existentes. A mudança precisa vir das raízes, das bases. Acredito que, para encorajar valores que servirão melhor à vida do planeta e seus habitantes, precisamos concentrar-nos em desenvolver características da personalidade criativa, uma mente receptiva capaz de olhar para o desconhecido e para novas possibilidades. Que novas profissões precisam ser criadas pelos indivíduos, colocando no coração os melhores interesses do planeta?

Nós salvamos aquilo que amamos. Como tratamos aquilo que amamos?

19. Persiga sua paixão

"Siga aqueles interesses que instilam satisfação, dedicação, paixão e prazer em você". (J. Campbell) Quando você persegue esse caminho, você se conecta com seu coração, sua essência divina e seu propósito único de vida. Quando você seguir sua voz interior e alimentá-la, ela lhe dirá o que é preciso fazer em sua vida. Cada indivíduo é um mini-universo e, à medida em que o organismo se torna mais coerente com sua natureza individual, nós nos sincronizamos com um campo energético no sistema macrocosmobiológico. Frequentemente, isso é experimentado em forma de sincronicidade. Isso pode ser visto quando os potenciais singulares de uma pessoa têm a oportunidade de expressar-se.

Na escola, precisamos praticar exercícios que nos ajudem a ouvir nosso coração. Seguindo a voz do coração, alinhamo-nos com o processo criativo, a pulsação do coração do universo. Os antigos chineses acreditavam que o coração - e não a mente - era o centro do intelecto. Uma questão vital para o educador-herói criativo resolver é: de que maneiras posso ajudar as pessoas a descobrirem sua singularidade, desenvolvê-la, fazê-la manifestar-se e usá-la para maior bem-estar do planeta?

Quando as pessoas sentem como se tivessem encontrado seu caminho na vida, que estão fazendo aquilo para que foram destinadas, então pode-se dizer que encontraram seu objetivo existencial.

Geralmente, um objetivo existencial se cristaliza em torno de um ou mais projetos. Tal projeto pode ser visto como uma resposta a uma chamada (ou missão) e podemos experimentar um senso de orientação por forças espirituais. Passa a haver uma sintonia entre as vidas interiores e exteriores. A pessoa encontra sua vocação.

À medida em que o objetivo existencial ou o princípio referencial começa a expressar-se gradualmente, isso faz com que o indivíduo se afine com sua essência e seja quem ele realmente veio para ser neste mundo. A pessoa começa a expressar sua identidade única e se torna cônica de seus potenciais ocultos. Acredito que a Pintura Espontânea acende uma centelha dentro da pessoa, catalisando o despertar desse princípio auto direcionador e movendo-a em direção à luz da consciência.

Bateson (1979) fala de um processo auto-organizador em andamento na Mente Universal. O processo de desenvolvimento da evolução individual e o desenvolvimento evolutivo da espécie estão ambos se encaminhando para níveis maiores de auto-realização, reorganização e transformação.

Filósofos como Aristóteles, Teilhard de Chardin e Mircea Eliade, e cientistas como Paul Davis, Wolfgang Pauli e Ilya Prigogine, para citar alguns, escreveram sobre um princípio auto-organizador, através do qual o universo está constantemente reorganizando-se e transformando-se. A teoria diz que existe um projeto biopsíquico embutido em todas as formas de vida existentes no universo para a auto-realização de sua essência.

Você vê as sementes de um retorno a uma consciência mais participativa aparecendo outra vez entre esses pensadores modernos? Acredito que o novo paradigma vai apoiar a busca do equilíbrio de dentro para fora. Sejam bem-vindos os métodos que nos sintonizam com esse fenômeno a que chamamos força criativa. Acredito que um desses métodos é a expressão de nossos potenciais singulares na linguagem da pintura simbólica.



Saúde mental preventiva: o símbolo possibilita a cura

“ Kundalini é uma força vital. A palavra kundalini vem do sânscrito kundal, que significa espiral. ‘ Compara-se à serpente, que, enquanto descansa e dorme, fica enrolada...a natureza do movimento é espiralado e parecido com a serpente... Quando se desperta essa energia em repouso, ela trabalha através do nadis¹... Como qualquer nadis, não tomam a forma física, nem são visíveis no caráter; é impossível localizá-los, observá-los, ou traçar seu caminho através de meios menos sutis. ”

(H. Johari, 1987, pags. 17 e 20)

Para mim, Pintura Espontânea quer dizer: relaxar a mente crítica racional e pintar corajosamente o que aparecer na mente inconsciente.

Na Pintura Espontânea, em vez de usarmos nossos olhos sensoriais para copiar e reproduzir o mundo exterior, expressamos nossa visão interior. Ouvimos a voz de nosso coração e deixamos que ele nos fale em sua linguagem própria. A psique fará o trabalho. Nossa mente racional somente tem de suspender seu domínio, e o símbolo apontará o caminho.

Na aprendizagem simbólica podemos experimentar:

1. Seu potencial ainda não explorado

Um símbolo deve ser entendido como uma forma de energia psíquica. A energia simbólica se manifesta através de uma imagem. Criar imagens é uma habilidade inerente ao

1. Os nadis são várias formas de vias, como artérias e veias e circuitos neurológicos ligados aos chakras.

Na antiguidade a civilização hindu já tinha identificado circuitos ou vias pelas quais a energia do sistema nervoso fluía. Acredito que a energia simbólica da psique passa através deles também.

organismo. A mente humana, desde os tempos pré-históricos, tem se comunicado por imagens. As crianças e os chimpanzés sabem instintivamente como desenhar imagens.

O símbolo pode, também, ser **entendido** como uma **força orientadora**, indicando uma **possibilidade adormecida** na inteligência inconsciente. Em muitos casos, eles indicam uma direção ou vocação que a psique precisa seguir para chegar à auto-realização. O símbolo é uma energia que vem dos níveis mais profundos da mente. Quando essa energia é levada para a consciência, ela cria um eixo entre o Self e o ego.

A Pintura Espontânea catalisa um processo ainda por ocorrer na psique. Um símbolo não está confinado a conceitos de tempo linear e pode expressar o futuro, o passado e a vida intra-uterina. Por essa razão, muitas pinturas são precognitivas e expressam condições embrionárias dentro da psique que são precursoras de comportamentos que se realizam em semanas, meses e anos, depois que a pintura foi executada. Quanto mais energia psíquica estiver contida em um símbolo, maior será seu efeito na consciência. Quando o símbolo é estimulado, seu efeito pode persistir por muitos e muitos anos.

O símbolo possibilita a cura. O arteterapeuta ou o arte-educador quer ajudar as pessoas a serem receptivas e a se renderem à energia simbólica, para que ela possa, gradualmente, revelar sua essência. No ato de pintar, a pessoa está chamando sua energia para se expressar e transformar sua vida.

2. Ele tem sua própria vida dentro de nós

Um símbolo, diferentemente da palavra, não pode ser explicado por um significado exato. Quando alguém pinta um incêndio, por exemplo, pode representar amor ou raiva, poder ou destruição. Não se sabe com certeza. É como um diamante multifacetado: quanto mais profundamente você olha dentro, mais coisas vê.

Quando olham para uma pintura espontânea, os estudantes querem saber imediatamente o significado de suas imagens simbólicas. O símbolo representa realidades múltiplas. Infelizmente, a mente inconsciente não trabalha como um computador. Estamos acostumados a pressionar um botão e receber respostas rápidas. Os símbolos não são definições de dicionário a que você ganha acesso imediatamente. O inconsciente se comunica de uma maneira diferente do pensamento racional. Os símbolos precisam de tempo para amadurecer dentro da psique. Não se expressa em idéias nítidas.

Você pode pensar que sabe tudo o que o símbolo significa, mas ele tem camadas de significados que se revelam com o passar do tempo e não podem ser forçados, assim como não se pode forçar alguém a confiar em você.

O símbolo tem uma vida própria e segue seu próprio processo de desenvolvimento. Tenho observado que esse processo auto-regulador tem seu próprio tempo de incubar e processar informação e se revela na forma de uma experiência tipo “Eureka”, um “aha”, que promove uma sensação visceral ou insight intuitivo no momento em que ilumina a consciência.

Por que é que alguns símbolos demoram mais para manifestar-se na personalidade do que outros? A estrutura defensiva é mais forte? A energia simbólica não é suficientemente

vital? Existem forças ambientais que não estão em sincronia? Estamos embarcando num novo campo. Ainda não pesquisamos por que alguns significados se revelam e se manifestam com mais rapidez do que outros.

Existe muita coisa que precisamos descobrir a respeito da capacidade da mente inconsciente e o Self (totalidade do ser) de comunicarem-se com a consciência (ego) através de símbolos vivos. Desconhecemos as variadas influências disso e seus efeitos no corpo-mente-espírito do organismo.

3. Comunicações do inconsciente pessoal e do inconsciente coletivo

A imagem simbólica é um veículo para informação impressa no inconsciente pessoal e coletivo. Pode representar outras dimensões da nossa consciência: o futuro, o passado, o potencial não vivido e subdesenvolvido e as feridas psíquicas. É uma expressão direta do inconsciente. Os mecanismos de repressão servem para evitar que esse mundo oculto se eleve totalmente à consciência, mas ele existe no mundo da sombra, no nível inconsciente. A sombra contém todas as emoções positivas e negativas, crenças e desejos que não se adaptam à estrutura do ego e à sua auto-imagem. Elas são rejeitadas e afastadas da consciência, mas permanecem vivas na sombra.

Quando uma pessoa está descarregando sua raiva em forma simbólica, o neocórtex não pode saber intelectualmente o que a imagem simbólica significa inicialmente. Frequentemente, não entendemos de maneira imediata o que essas imagens estranhas significam. O inconsciente pessoal está liberando conteúdos emocionais que o ego ainda não está pronto para aceitar ou entender. Os impulsos proibidos e os desejos reprimidos são pintados. Muitas vezes, o método acelera o processo terapêutico. Descarregar o conteúdo psíquico em pintura espontânea é bastante liberador, esteja você consciente de seu significado ou não.

Jung acreditava que o inconsciente era a mente original da humanidade, antes de o neocórtex ter-se desenvolvido. Ele acreditava que, se entrássemos em contato com as dimensões mais profundas da mente no inconsciente coletivo, encontraríamos os símbolos arquetípicos - estruturas psíquicas que organizam o pensamento da humanidade. As imagens, que são pintadas com emoção profunda (e representam imagens arquetípicas) são uma forma de expressão utilizada pelo sistema límbico - a parte mais primitiva e antiga de nosso cérebro.

Algumas vezes, enquanto estava pintando, sentia como se estivesse sendo conduzida e usada como um canal. Os símbolos emergiam espontaneamente e, às vezes, à força, do meu processo criativo. Eu não os planejava intelectualmente. Eles frequentemente refletiam símbolos do inconsciente coletivo por causa de seus temas comuns e identificáveis encontrados na alquimia, nos mitos e nas imagens de outras culturas. Por exemplo, quando pinte o uroborus, eu não me lembrava de jamais ter visto uma cobra devorando a própria cauda, nem sabia o que a palavra significava naquele tempo. As pessoas não pintam um ovo cósmico, um labirinto, ou sua criança divina por uma escolha consciente. Elas são imagens arquetípicas.

Gravadas no inconsciente coletivo, de uma maneira que não está clara para os cientistas, está registrada cada experiência de sua vida e, possivelmente, a história inteira da humanidade, desde o princípio dos tempos. (C. G. Jung, 1936). Os místicos identificaram isso com os registros "akashic". Muitas vezes, essas antigas imagens aparecem na tela.

Dra. Nise da Silveira (1981)¹, uma analista junguiana pioneira, que por mais de quarenta anos trabalhou com pacientes esquizofrênicos e mentalmente doentes no Hospital Psiquiátrico Dom Pedro II, no Rio de Janeiro, observou que as imagens que ocorriam no trabalho artístico de esquizofrênicos podiam também ser encontradas em culturas da antigüidade, das quais esses pacientes não tinham nenhum conhecimento. Jung (1956) relatou que observara ocorrências similares em seus pacientes psiquiátricos.

"Lembre que as imagens vêm para ajudar e para receber informações que você não tem conscientemente, embora estejam dentro de você. Portanto, seja tão fiel quanto possa ao reproduzir a imagem. Resista a qualquer pressão para ajustá-la ou colocar sentido. Apenas receba-a... Estamos sendo instruídos, mesmo que não saibamos o que as imagens significam." (P. Allen, 1995, pag. 83)

4. O estado alterado de fluidez (Csikszentmihalyi, 1993) acontece em Pintura Espontânea

No momento em que a pessoa está pintando, ela não tem consciência analítica do significado da imagem. O pintor entra num estado alterado (Vide cap. 4), parecido com o estado de transe, totalmente absorvido e envolvido por aquilo que está fazendo. A pessoa se esquece de si mesma, não vê o tempo passar. Três horas podem parecer quinze minutos. Muitas vezes, as defesas emocionais (que o intelecto não permite passar pela consciência) não funcionam nesse contexto. Um outro potencial da consciência está processando o material numa outra parte da mente. É um estado ideal de consciência no qual a criação ocorre. Estamos saindo do racional, praticando um outro nível da consciência.

Freqüentemente, as pessoas ficam tão absorvidas durante a pintura que, depois de algum tempo, elas perdem a noção de tempo e entram num estado alterado (alterado em comparação com a consciência racional) em que os pensamentos gradualmente diminuem. Nesse estado de abstração, o pintor está em sintonia com o processo de pintura espontânea. É aí que o artista pode entrar naquilo que J. B. Priestly descreveu, no seu livro *Tempo*, de Tempo Dois e Tempo Três. Acho que esses estados de consciência têm muito a ver com o estado de consciência que podemos experimentar em Pintura Espontânea.

Tempo Dois e Três operam independentes de nosso conhecimento racional. No Tempo Dois, começamos a andar da nossa personalidade para nosso self essencial. Podemos entrar em contato com o centro de armazenamento de memória e experimentar a precognição, visão à distância e ter um sentimento de "dejá vu". No Tempo Três, existem experiências maiores de sincronicidade, "insights" e realizações de nossos potenciais. Nessa dimensão, conectamo-nos com a camada criativa das idéias e com nosso projeto biopsíquico.

1. Dra. Nise da Silveira foi diretora do "Museu de Imagens do Inconsciente" (ver endereço no Apêndice)

Talvez, o símbolo se traduza melhor no sistema neurológico, capacitando a criação das imagens, do que capacitando a comunicação verbal. Aí, estamos saindo do racional, praticando um outro nível de consciência.

O médium e artista Ingo Swann relata como, quando foi testado em Percepção Extra-Sensorial (PES), foi capaz de identificar mais objetivos acertadamente quando os desenhou, do que quando confiou no modo de processamento verbal. No seu livro *Natural ESP* (1987), ele escreve: *“As imagens básicas ocorrem muito antes de as palavras serem aprendidas para descrever aquelas imagens. A criação de imagens, então, está mais perto e mais intimamente ligada ao núcleo psíquico e ao cerne da PES. Qualquer informação derivada psiquicamente da segunda realidade pelo eu mais profundo é primeiro processada como imagem. Mais tarde, na cadeia da interpretação, as imagens são traduzidas na linguagem que o indivíduo normalmente usa.”* (pag. 74)

Através da Pintura Espontânea, temos acesso a uma outra forma de conhecimento. A mente consciente necessita aprender a não ter medo e a confiar nessa linguagem viva e esquecida. Requer-se grande confiança no próprio processo interior. É necessário alcançar um estado de total abandono e confiança, dando a outros potenciais da mente uma oportunidade de dirigir o ego em direção ao crescimento do Self.

Subpersonalidades

Somos compostos de muitas subpersonalidades sob o controle central do ego, e aquelas que não se conformam com as crenças familiares e outros sistemas socializantes são banidas para o inconsciente, onde continuam existindo. Elas continuam a influenciar nossas vidas. Embora não possamos ouvir as vozes de nossas subpersonalidades, quando usamos o pincel, finalmente, elas encontram uma saída para auto-expressão. (fig. 8)

Por exemplo, neste caso, a estrutura do caráter de uma mulher é baseada no medo. Ela pinta uma imagem de uma borboleta presa numa gaiola. Essa gaiola pode representar sua estrutura de scripts negativos e medos que a aprisionam. Ela carrega as mágoas do passado na sua vida presente e não consegue se desligar delas. Simbolicamente, ela não se permite viver fora da gaiola. Ela é uma mulher com medo de amar e sempre está imaginando que coisas ruins vão acontecer. Mas quando ela pinta em vermelho e amarelo vivos, com amplas e fluentes pinceladas, ela expressa outra parte de si mesma que existe atrás da tristeza e do medo. Essa parte está querendo viver sua vida, sentir alegria e prazer, deixar a gaiola e Ser livre. Quando ela pergunta à imagem: “Quem é você? Por que pinte você? O que tem a me dizer? Em que direção você está tentando me guiar?” ela pode começar um diálogo com sua pintura para conhecer esse aspecto de si mesma.

A imagem responde: “Sou uma parte de você de que você tem medo. Você tem medo da minha sensualidade. Eu gosto do prazer sexual, do orgasmo, do abandono total, de estar perto de um homem.”

Encorajamos as duas partes a prosseguirem o diálogo, usando frases com “eu sou”, em vez de um monólogo ou de uma descrição na terceira pessoa. Escrevendo na terceira pessoa, cria-se uma distância entre a pessoa e sua experiência direta de assumir essa subper-

sonalidade, de saber que essa subpersonalidade é uma parte dela mesma. “Você tem alguma coisa a mais para me dizer?”

A pintura é um raio-x de nosso mundo interior e as expressões de nossas subpersonalidades. Lá fora, uma mulher pode vestir roupas escuras ou se esconder debaixo de camadas de gordura e de peso, mas cá dentro uma parte dela necessita pintar em magenta e rosa-claro!

Dentro de muitos homens ou mulheres, adultos responsáveis, moram várias subpersonalidades:

* Um bebê, cujo amadurecimento foi bloqueado num estágio inicial de crescimento. Como consequência disso, essa pessoa é incapaz de confiar em outras e no mundo...

* Ou pode ser que a pessoa sexualmente reprimida ou traumatizada ache o sexo sujo ou mau e negue a natureza de sua subpersonalidade sensual...

* Ou a pessoa que viva para o trabalho, cuja subpersonalidade quer se divertir e reclama: “Você trabalha tão duro e é tão sério; você nunca brinca ou me dá um tempo!”...

* Ou uma pessoa, infeliz no casamento, que insiste em que nunca vai deixar o parceiro, enquanto, interiormente, há uma subpersonalidade clamando pela liberdade e por começar uma nova vida...

* Ou a vítima, incapaz de vencer seus medos e dependência e conectar-se com seu herói e transformar corajosamente sua vida...

* Ou a mulher que diz a todo mundo, inclusive a si mesma, que não quer mesmo ter um bebê. Essa mulher, que nega seus fortes desejos maternos, pinta árvores se enraizando na vagina e crescendo para cima, em direção ao céu. Vários meses depois dessa pintura, ela engravida.

* Ou o homem que inconscientemente deseja gritar para sua mãe. “Eu te odeio.” Embora ele não se permita verbalizar esses sentimentos, pinta sua raiva reprimida em imagens simbólicas de árvores trêmulas e folhas vermelho-claras, flamejando. Será que essa emoção forte, expressa na imagem simbólica, ativou a energia inconsciente (possivelmente conteúdos do sistema límbico no cérebro) promovendo uma mudança comportamental?

Essa árvore tremulando expressa paixão, raiva ou amor? Primeiramente, podemos não ser capazes de analisar o significado dos símbolos das profundezas de nosso inconsciente. Na sua forma mais primitiva, é difícil ouvir as mensagens vindo de sua voz interior porque elas foram ignoradas por muito tempo. No início, as pessoas podem não entender intelectualmente o que suas pinturas significam. Mas o símbolo é muito sábio e está intimamente ligado ao processo auto-regulador do organismo.

Em cada um de nós, reside uma subpersonalidade chamada Monstro. O Monstro vive em nossa sombra, escondido da mente consciente, e influencia indiretamente nosso comportamento. Parte de nossa busca heróica requer que nos tornemos amigos dele e cheguemos a entendê-lo. O Monstro é sua própria energia bloqueada e voltada contra você. O Monstro interior quer que você permaneça trancado em sua prisão de medos e pensamentos limitadores. Ele diz: “Eu vou dirigir você para o comportamento que me torna mais forte.” Alguns clássicos scripts do monstro interior são os seguintes:

- Congelei sua feminilidade na passividade por séculos e você não tem voz alguma para protestar. Você é incompetente e tem medo do sucesso. Não seja diferente demais.
- Eu diluo sua energia, mantendo-a constantemente ocupada com numerosas atividades e permanecendo na roda viva da rotina. Crio obstáculos para que você não entre em contato com seu centro ou sua natureza espiritual. Manejo para que você fique tão preocupada no mundo material e que não tenha tempo algum para si mesma.
- Eu não permitirei que você creia que o universo é benevolente. Ajudo você a acreditar que existe sempre uma tragédia fermentando em algum lugar. Eu criarei obstáculos, usando sua mente racional como minha aliada.
- O vício do perfeccionismo é meu script. Criarei expectativas monumentais e criticarei você por não corresponder a elas. Você nunca será boa o bastante.
- Sexo sem emoção ou amor é um dos caminhos através dos quais mantereí você distanciada de uma verdadeira intimidade com o outro.
- Imobilizarei sua respiração e você não será capaz de entrar em contato com sentimentos profundos. Mantereí você escondida atrás de uma muralha de indiferença.
- Farei você duvidar de si mesma e a mantereí obcecada pelo que outras pessoas pensam de você.
- Eu a encorajarei a controlar outras pessoas e dar valor ao poder, em lugar de mostrar sua sensibilidade. Não ouse mostrar-se.
- Quando você se arriscar fora de sua zona de segurança e pensar algo novo, eu lhe direi que isso é perigoso e não vai dar certo. Eu a encorajarei a temer o caos. Você não vai se entregar ao processo de transformação.

Exercício:

Quais são os scripts que seu monstro interior usa com você?

Esta lista de personagens e emoções que povoam a tela tem uma coisa em comum: a necessidade inconsciente de criar uma identificação positiva com o ego. A idéia é que, escondidos dentro de nós, vive um enorme elenco de personagens dirigindo o nosso drama interior. À medida em que nos libertamos de alguns monstros e aceitamos outras necessidades emocionais reprimidas, nos liberamos também de nossa essência bloqueada. Nós nos tornamos indivíduos mais tolerantes e passamos a reagir de novas maneiras, abrindo uma nova possibilidade para um conhecimento mais amplo de nosso Self. Pintando e dialogando com nossas partes feridas e sufocadas, desintensificamos sua forte influência. Começamos um processo em que nos tornamos conscientes de nossos pensamentos limitadores. Podemos começar a reprogramar alguns dos scripts de nossas subpersonalidades - dramas internos - que já não são úteis para o eu adulto.

Muitas vezes, quando o ego confronta essas outras partes de si mesmo, ele pode reagir experimentando medo, confusão ou conflito. Necessitamos desenvolver um contato com nosso ego no papel de observador. Dessa maneira, ficamos temporariamente mais conscientes de uma outra parte de nós mesmos.

Experimente ver se você acha válido dialogar com essas partes, manifestando o nível simbólico nas suas pinturas; você pode escolher as imagens que têm a maior carga emocional para você. Através da técnica de diálogo (Vide cap. 6), gradativamente entendemos o significado das imagens simbólicas. Evoluímos para incorporar em nossas vidas as imagens benéficas.

O diálogo seguinte, acompanhando a figura 9, foi escrito por um estudante norte-americano e é um exemplo desse processo:

“Lesley: As cores parecem não gostar de mim de maneira nenhuma. De onde vieram?

Pintura: Não sei; acho que estou apenas um pouco aborrecida. O branco em mim é, de algum modo, como uma luz ou uma visão mais clara. É bom que você me pintou dessa maneira. Está sem defeito.

L: Você parece quase uma paisagem para mim.

P: Bem, acho que sou uma dessas paisagens do tipo mental. Não é fácil para mim sair aqui fora, porém. Você não quer que eu seja muito bem definida. Fiquei meio surpresa só por você ter-me deixado sair.

L: Sim, você tem razão. Quando olho para meu trabalho, a maior parte são margens indefinidas e coisas obscuras, débeis e frias.

P: Mas, de vez em quando, eu me arrisco a ser identificado. É gostoso ter minha voz.

L: Eu não me sinto realmente confortável com isso, no entanto. Alguma coisa me barra. Não quero ser visto. Tenho medo de que alguém me coloque numa caixa, basta que tenham uma chance de me agarrar. É por isso que fico tão surpreso, quando as pessoas reagem quando perco a compostura com elas. Eu não sabia que tinha um personagem identificável, de jeito algum.

P: Bem, você tem. Mesmo que você pinte tão freqüentemente naquele estilo sem graça, isso mostra alguma coisa de seu personagem. O que aconteceria se você deixasse as pessoas te verem mesmo assim?

L: Eu teria de mudar novamente. Eu teria de encobrir isso.

P: Mas por quê? Muito do que existe em você realmente vale a pena. Quero dizer, olhe como sou interessante. Você não gosta da maneira como aquela linha amarela parece espreitar atrás do verde-turquesa? E como aquele pedacinho de rosa fica tão à vontade de baixo do amarelo? Você não gosta de se revelar completamente?

L: Sim, gosto da técnica. Gosto do jeito que fica, especialmente da maneira como os pingos no alto só mostram suas silhuetas. Gosto muito dessas formas interessantes.

P: Então, outra vez, o que vai acontecer se alguém vir quem você realmente é, seja o que for?

L: Não sei. Acho que estou com medo de ser julgado rudemente. Não, não é só isso. O pensamento que vem à mente é definição. Talvez seja por que eu acho que eles me definirão de um jeito que não quero ser definido.

P: Bem, como você gostaria de ser definido?

L: Leve, cheio de energia, apaixonado, inteligente, aberto, receptivo. Ser reconhecido como uma pessoa que tem alguma coisa de valor para contribuir, respeitável, mas não tudo junto. Não posso suportar tudo junto ainda. Me coloca numa caixa confortável, porém muito restrita. Palavra melhor que confortável é familiar. Mas quando estou com aquele ar profissional, sinto muito confiança, não me entenda mal. É só que o pensamento que acompanha esse conjunto é muito limitado. Eu nem mesmo uso a língua inglesa de uma maneira relaxada, e você sabe o quanto eu gosto de conversar.

P: Sim, você tem a razão. Mas no contexto de uma pintura você pode expressar a si mesmo e criar você mesmo de qualquer jeito que quiser. Quero dizer, se você quer ser leve e cheio de energia e todas aquelas outras coisas, então pinte-as. Defina você mesmo do jeito que quiser. Escolha aonde quer ir.

L: Obrigado. Te amo, Lindy.

P: Te amo também. Mas isso não é tudo. Aquelas outras coisas que estão dentro de você também precisam sair. Se você as mostra para os outros, eles poderiam se identificar com elas ou pelo menos gostariam.

Você está com tanta sorte que pode tocar lugares que a maior parte das pessoas nem sabem que existem. Ensine-lhes. Mostre-lhes com seu exemplo.

L: Mas parece uma maneira tão lenta de fazer isso. Apenas deixá-las observar, não me parece tão eficiente.

P: Talvez, não do jeito que você está pensando agora, mas e se você fosse pintar uns quadros realmente grandes e vigorosos? Pinturas que as pessoas pudessem identificar.

Não necessariamente com imagens, mas com traço e cor. Como você me pintou, só que grandes.

L: Sim, eu gostaria disso. Uma tão grande como você, onde eu realmente pudesse me derramar. Talvez 4 ou 6 metros de comprimento. Eu teria de fazê-las em telas ou talvez cortar o papel em partes... e pintá-los juntos.

P: Agora você está usando sua cuca.

L: Obrigado.

P: De nada.”

Nós queremos desenvolver a consciência do **ego observador**. *“Você pode continuar a deixar-se sentir isso, tanto quanto precise, porque existe uma outra parte de você que pode observar tranqüilamente e mantê-lo seguro, para que possa entender o que os sentimentos estão lhe dizendo.”* (E. Rossi, 1993, pag. 95). Tanto o ego quanto a subpersonalidade existem, mas são processados em partes diferentes da sua mente. Vivenciando essa

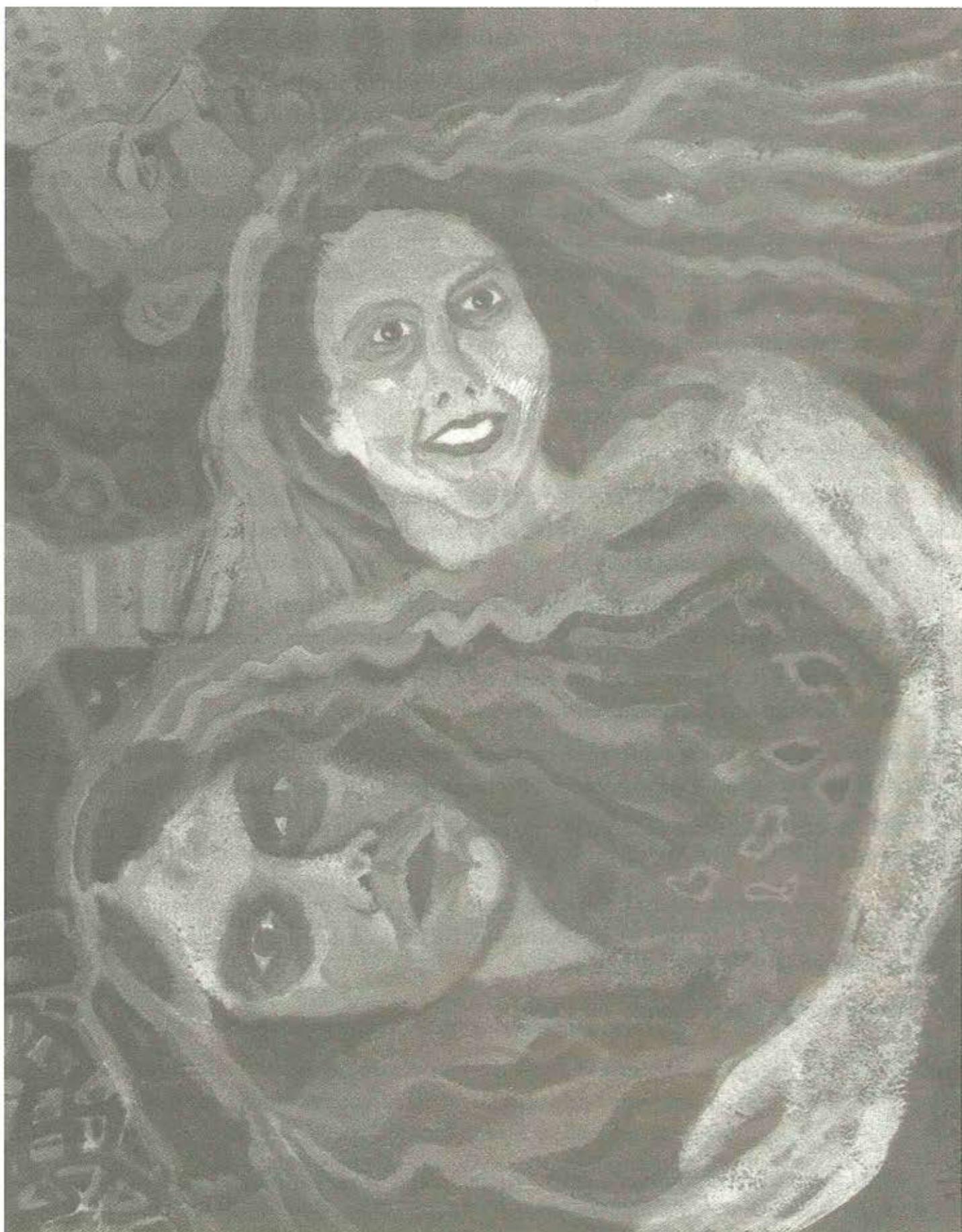


Figura 8 - Nanci Ferreira



Figura 9 - Lindy L. Cacioppo

abordagem de observador dos seus próprios pensamentos pode ser novo território para muitos de nós. Muitas vezes, quando confrontamos algo novo, naturalmente, podemos nos sentir desconfortáveis e ansiosos. “Quem é você que ignorei por tanto tempo ou fiquei com medo de deixar sair?”

Lembro que quando percebi que havia tantas pessoas dentro de mim, eu me senti tão cheia que não podia imaginar-me sozinha, com tantas personalidades me acompanhando o tempo todo. Não era uma sensação de separação ou compartimentação, mas a de que eu era todas ao mesmo tempo. Esse método requer que você suspenda seu modo de pensar fragmentado, de estar sempre programado para escolher entre uma coisa ou outra, e comece a aceitar vias de conhecimento aparentemente contraditórias, por enquanto. *“Pensar com o cérebro integral permite recolher mais informação do que você recolheria, se usasse somente um sistema de processamento.”* (L. Nadel e outros, 1990, pag. 16) Quando experimentamos essa combinação de forças opostas irrompendo no nível consciente, geralmente sentimos um alto grau de excitação, que pode se expressar como caos ou medo. Entendi que isso é parte da tentativa do ego saudável de reorganizar sua estrutura, e é uma parte necessária e natural do processo de transformação.

Pontos de referência ao longo do caminho de transformação

No começo, a pessoa pode sentir-se muito confusa, quando estiver nesse estado mais profundo, como se não houvesse nada a que agarrar-se e quando não se está seguro de coisa alguma. O ego pode sentir-se instável e confuso, porque está perdendo controle ou sendo obscurecido por outro personagem. Agora, quando estou neste estado de relaxar o controle do ego, noto esse processo acontecendo. Desligo-me da tomada da energia negativa. Meu “eu” observador permanece vigilante, tentando observar a confusão atentamente, sem reagir a ela, sem sofrer ou ficar deprimido, sem engajar-se em autocritica ou ficar aprisionado em meu drama interior. Lembre-se de que é necessário alcançar um estado de entrega. Confie que há outros potenciais da mente dirigindo o ego em direção ao crescimento do Self.

Depois de essas partes inconscientes terem-se expressado, trabalhamos juntos para integrá-las na estrutura do ego. *“Abre-se, portanto, para o indivíduo, a possibilidade de que um colapso na sua atitude consciente possa ser substituído com o tempo por uma nova integração num nível mais básico da psique. Se isso é conseguido, significa que a consciência foi trazida para uma relação mais íntima com o inconsciente, e que uma nova atitude consciente está em uma base mais sólida.”* (I. Progoff, 1953, pag. 148)

Este processo de caos, transformação e renovação que estamos referindo é um ciclo do crescimento interior. Edinger (1985) comparou isso com os estágios no processo alquímico: “calciniatio” e “mortificatio”, significando ida ao fogo, sofrimento, morte, destruição do ego; “solutio” dissolve as formas fixas mentais e chega mais em contato com o inconsciente. Em “coagulatio” a energia começa a tomar forma, alicerçando-se na terra; “sublimatio” significa revelação, inspiração, objetividade, permitindo liberação da força criativa; “coniunctio” é a combinação química de substâncias diferentes em uma união, criando uma terceira possibilidade existente na psique, fazendo conexões, integração.

O ego precisa entender que o caos e a desestruturação são parte natural de seu processo de transformação, caso isso ocorra com as pessoas em algum ponto do curso. Avise que você está à disposição para apoiá-las e que elas podem chamá-lo, quando isso ocorrer. O terapeuta tem de criar *“um ambiente em que se possa estar, segura e tranqüilamente, em cacos e pedaços, sem o sentimento de estar se desmanchando.”* (A. Phillips, 1988, pag. 80)

Também informo as pessoas da importância de ter um grupo de apoio ou amigos especiais com quem possam contar para compreensão espiritual e carinho, durante esses tempos de subversão e confusão. À medida que as pessoas se revelam no grupo de Pintura Espontânea e acompanham os processos uns dos outros, elas acabam também formando um grupo de apoio.

Jung disse que a psique contém dentro de si um mecanismo interno de auto-regulação que nos protege de sermos afogados pelos conteúdos inconscientes. Podemos acreditar e confiar nesse mecanismo, quando fazemos esse trabalho. É um processo interior de proteção que permite à estrutura saudável do ego enfrentar somente o que é capaz de assimilar. *“O que chamamos repressão pode acontecer primariamente no limite entre o cérebro que pensa e o que sente. Para dizer isso da forma mais simples possível, quando a dor emocional no sistema límbico ameaça dominar, um mecanismo fecha a porta do neocórtex. É como se houvesse gritos altos vindos de outro quarto e você fechasse a porta.”* (J. Bradshaw, 1990, pag. 75)

Um esquizofrênico, por exemplo, vai às profundezas primárias de seu ser e vive continuamente no mundo inconsciente e não tem a habilidade de retornar à realidade. O artista, pessoa criativa ou alguém com suficiente estrutura de ego pode cavar profundamente no escuro oceano do inconsciente e voltar à tona com o diamante e uma nova visão interior. Enquanto estão “lá embaixo”, podem parecer aos outros como excêntricos ou diferentes. É um processo de ir embaixo e entrar em contato com o tesouro escondido, o símbolo que descansa nas profundezas do mar. O artista transpessoal pode trazê-lo de volta à consciência numa pintura. Uma vez que a energia simbólica é liberada através da expressão criativa, um ponto de contato é estabelecido e uma nova relação mais integrada passa a existir entre a subpersonalidade e/ou os conteúdos inconscientes e a estrutura do ego.

John Perry (1974) identificou diversos estágios que observou no processo reconstrutivo do indivíduo psicótico que coincide com diversos estágios que experimentei no processo de renovação criativa do Self. Ele escreve: *“Fui capaz de formular os elementos do processo (de renovação) num certo número de categorias: estabelecer um centro; morte e desmembramento; retorno ao começo da criação do mundo; também ao nascimento pessoal de alguém e sucção do seio; um conflito cósmico de princípios opostos; a ameaça da anulação dos opostos, notadamente da identidade sexual; uma apoteose como soberano, herói ou sábio; uma união num casamento sagrado de natureza mitológica; nova vida, nascimento ou renascimento; um programa messiânico por uma nova sociedade; e finalmente a formação gradual de uma imagem do mundo na forma de um círculo quadrado ou mandala.”* (pag. 29)

Advertência:

Deve ficar claro que este método tem um efeito benéfico nas pessoas, mas sempre que você mergulhar ou mexer no inconsciente existe sempre a possibilidade de surgir algum material não resolvido e muito pesado para algumas pessoas. É preciso estar ciente de que este processo deve ser usado cautelosamente e com discrição.

Algumas regras simples para manter esses métodos expressivos seguros:

1. Não obrigue as pessoas a fazer um exercício que não queiram. Sugira várias alternativas para as pessoas que não querem participar dos exercícios de aquecimento. Elas podem fazê-los como visualização mental; podem observar os pensamentos que surgem ao resistir à atividade; podem começar a pintar imediatamente.

Deixe as pessoas estabelecerem seu próprio ritmo. Todos os estudantes terão diferentes maneiras de expressar-se e diferentes velocidades em que se sintam confortáveis e seguros para se abrir, arriscar, confiar e respeitar o processo auto-regulador dentro da psique que nos protege. Se uma estudante precisa ir mais devagar, respeite isso. Isso pode significar que ela está se sentindo oprimida e precisa diminuir seu passo ou, talvez, parar por um tempo.

2. Tenha cuidado para não impor suas próprias expectativas ao processo de outras pessoas.

3. Acompanhe o "feedback" do grupo. Esteja sensível a suas necessidades. Algumas vezes, as pessoas mais perturbadas acharão que esse processo é o mais útil.

4. Para professores: Se algum material preocupante aparecer, consulte o orientador ou o psicólogo da escola.

5. Algumas vezes, dependendo do caso, somente aceite uma pessoa no curso se ela estiver fazendo terapia. É muito importante que você proteja as pessoas dessa maneira e as prepare, explicando as possíveis reações que elas possam ter.

A entrevista inicial

Tanto a entrevista inicial quanto os testes projetivos são métodos para determinar se uma pessoa tem estrutura de ego suficiente para fazer este curso. Antes de alguém começar o Processo de Pintura Espontânea, marco uma entrevista pessoal. A informação obtida desse encontro exploratório pode contribuir para o facilitador compreender as imagens simbólicas de cada membro do grupo.

1. Qual é o problema atual em sua mente?

2. Como posso ajudar-lhe?

3. O que você acha ser seu limite de crescimento? Por limite de crescimento, quero dizer um desafio que precisa confrontar para seu crescimento e transformação pessoal.

4a. Qual foi o maior sofrimento que você teve com seus pais?

4b. O que você fez (comportamentos ou pensamentos) para adaptar-se à situação?

4c. Eles estão operando ainda hoje? Se estão, você é capaz de observar de que maneiras se manifestam? (ex.: de que modos a baixa auto-imagem se manifesta hoje? Você pode identificar os pensamentos limitadores?)

5. História familiar:

a. Como era sua mãe, quando você estava crescendo?

b. Como era seu pai, quando você estava crescendo?

c. Conte-me sobre seus avós.

Se você souber algo da mãe, pai ou avós e do sistema familiar da pessoa, você pode entender melhor que mágoas ou condicionamentos ela experimentou. Que crenças foram passadas de geração a geração. As pessoas tendem a criar seus filhos exatamente da maneira como foram criadas, ou de maneira oposta, para compensar aquilo que não receberam. Portanto, os modelos familiares podem repetir-se de geração a geração ou alternarem-se de avós para netos. As crianças podem copiar os modelos de seus avós para serem diferentes de seus pais.

6. Houve alguma doença mental em sua família? Divórcio? Suicídios?

7a. Descreva como era o casamento de seus pais.

7b. Qual era a sua reação emocional ao relacionamento deles?

8. Qual é/era a atitude de sua família em relação a dinheiro?

9. Você sente que era uma criança querida? Explique, por favor.

10. Há algo importante para eu saber sobre seu nascimento?

11. Você foi amamentado ou tomou mamadeira?

12. Qual é a sua primeira recordação significativa?

13. Como você se saiu na escola? Qual era sua relação com colegas e professores?

14. Quais são seus maiores medos?

15a. Conte-me sobre relacionamentos importantes, tanto com pessoas do sexo masculino quanto do sexo feminino, que você teve até o momento.

15b. Você nota padrões repetitivos neles?

16. Você admite que há algumas capacidades que deveria desenvolver ou alguma coisa que deveria estar fazendo na sua vida?

17. Quais foram algumas das decisões e escolhas importantes que influenciaram o curso de sua vida?

Escolho os aprendizes que têm suficiente estrutura de ego para confrontar e conter seus conteúdos inconscientes e não serem dominados por eles. Administro na entrevista inicial os testes de desenho projetivo, chamados teste da árvore e da pessoa. Entre as centenas de pessoas que entrevistei e testei, apenas poucas foram consideradas inaptas para o curso.

Testes de desenho projetivo

Nem sempre é possível ministrar estes testes. Eles não são obrigatórios, mas proporcionam informações complementares sobre a estrutura do ego do aprendiz.

Em adição às perguntas da entrevista, peço às pessoas para fazerem dois desenhos de uma árvore e, depois, dois de uma pessoa; o primeiro desenho é feito com lápis de grafite 2B e o segundo com lápis de cera.

Para mais informação sobre como administrar o teste da árvore, consulte o apêndice e veja E. Hammer (1958) *The Clinical Application of Projective Drawings*, - Charles C. Thomas, Nova Iorque (traduzido em português).

- E. Ducceschi (1966) *O Teste da Árvore*, La Salle
- C. Koch (1952) *The Tree Test*, Nova Iorque, Grune & Stratton
- K. Machover (1949) *Personality Projection*, Springfield, Ill.: Charles C. Thomas



Arte e estados alterados

“A função mais importante da arte e da ciência é despertar o sentimento religioso cósmico e mantê-lo vivo”
(Einstein)

“A formação da hipótese é a mais misteriosa de todas as categorias do método científico. Até ser testada, a hipótese não é verdade. Porque os testes não são a sua fonte. Sua fonte está em outro lugar. Einstein disse: ‘A tarefa suprema... é chegar às leis elementares universais, das quais o cosmos pode ser construído por pura dedução. Não existe um caminho lógico para essas leis; somente a intuição, apoiando-se no entendimento complacente da experiência, pode alcançá-las.’”

(R. Pirsig, 1974, pag. 99)

O símbolo possibilita o desenvolvimento evolutivo da psique

Além de nossa mente consciente, que reflete o ego e informações processadas no neocórtex, podemos atingir outros substratos da mente inconsciente. Eles têm níveis de memória diferente da memória abrangida pelo pensamento racional e a função da linguagem. O inconsciente tem a capacidade de dirigir nossas ações, sem a mente consciente saber. É uma consciência que não necessita ser entendida pelo intelecto para efetivamente influenciar a psique.

Quando pintamos espontaneamente, não planejamos antecipadamente: “Agora, vou pintar minha necessidade de reverter minha co-dependência” Ou: “Agora, vou pintar meu self castrado.” Não é assim. As imagens guardadas no interior surgem e são transcritas através do pincel. A pincelada expressa a alma de uma pessoa. Jung falou sobre a importância de entender essas formulações criativas como manifestações do Self. Estamos, aí, descobrindo

uma outra forma de inteligência: 1) mergulhamos nos arquétipos; 2) expressamos informações desconhecidas da consciência na forma de imagens carregadas de emoções; 3) ativados pelos nossos símbolos, seguimos o princípio autodirecionador na psique.

O princípio autodirecionador é um fenômeno que, acredita-se, existe no inconsciente. Embora sua base neurológica nos seja desconhecida até o presente, tenho observado que a habilidade inata das pessoas em criar imagens espontâneas do inconsciente ajusta-os, com o passar do tempo, a um propósito existencial que existe em estado latente na psique¹. Nasceram os indivíduos com uma essência autêntica, que busca realizar-se? Se é assim, ela está codificada no símbolo? Não sabemos como as pessoas recebem essa informação; porém, hipoteticamente, acreditamos que formas inatas de expressão (como movimento e criação de imagens) aceleram a expressão desse princípio autodirecionador. Se esse potencial e propósito bioquímico existem, codificados num nível celular-genético, infiro que podemos ativar esse nível de função celular, quando praticamos Pintura Espontânea por um período de tempo suficiente para formar um novo núcleo.

Em minha experiência de trabalho com centenas de pessoas através dos anos, observei que a arte simbólica expressa estados adormecidos de consciência na psique ainda embrionários, que contêm energia necessária na consciência. Eu vejo que esses estados podem representar o germe da essência e, ao mesmo tempo, o novo núcleo. Por essência, quero dizer o Self com o qual nascemos para ser, antes de nos adaptarmos para sobreviver, correspondendo às expectativas paternas e ambientais.

A nossa natureza essencial está sobrecarregada com pensamentos limitadores. São reações aprendidas com experiências dolorosas, assim como as pressões sociais para nos conformarmos a um código de valores que, geralmente, não corresponde a nossa identidade individual. Assim que as imagens simbólicas se materializam, elas desenvolvem na pessoa novas respostas à vida e novas direções que ela precisa seguir para afinar-se com seu propósito.

O novo núcleo se expressa simbolicamente, antes que possa ser conceituado e expresso cognitivamente. As imagens simbólicas são precursoras de novos comportamentos, que irão realizar-se no futuro. As terapias expressivas que trabalham com essas formas mais primais de expressão (como criação artística e movimento) são canais diretos para receber a informação do sistema límbico e memórias pré-verbais. Essas duas habilidades inerentes da expressão humana - o movimento e a habilidade de pintar - são organicamente conectadas com outros substratos da inteligência e ativam circuitos neuronais diferentes no cérebro, que são processados no sistema inteiro.

Teoricamente, podemos dizer que existe um programa básico na psique para renascimento e renovação, se permitirmos a ela expressar-se honestamente. Só o ato de pintar e liberar o self através da expressão artística é suficiente para começar um processo catalisador na psique e trazer, gradualmente, o material reprimido à consciência. A energia contida dentro da imagem simbólica age como uma força direcional, guiando a psique na sua evolução interior para a individuação. Com o tempo, o símbolo se define melhor e seu conteúdo inconsciente passa à consciência.

1. *Precisamos pesquisar, durante um período de dois ou três anos no mínimo, para confirmar quantas pessoas experimentaram uma mudança em suas vidas ou em sua consciência, que acham ter sido provocada por uma imagem simbólica de sua Pintura Espontânea.*

As defesas do ego, utilizadas pelo neocórtex, como a racionalização, análise, exagero/superênfase e subestimação não funcionam nesse processo. Na terapia verbal, você precisa primeiro entender um conceito intelectualmente, para depois verbalizá-lo. “*O cérebro esquerdo é limitado, porque a linguagem não pode acompanhar as percepções não-verbais, não-seqüenciais e não-intuitivas, como a Arte.*” (L. Nadel e outros, 1990, pag. 15) Na Pintura Espontânea, pintamos imagens e não entendemos o significado daquilo que acabamos de pintar. No símbolo, estão contidos materiais reprimidos, conteúdos de níveis pré-verbais de recordação e memórias de longa duração. Acredito que esta forma de terapia acelera grandemente o processo terapêutico, em comparação com uma abordagem limitada onde somente haja a forma verbal de expressão.

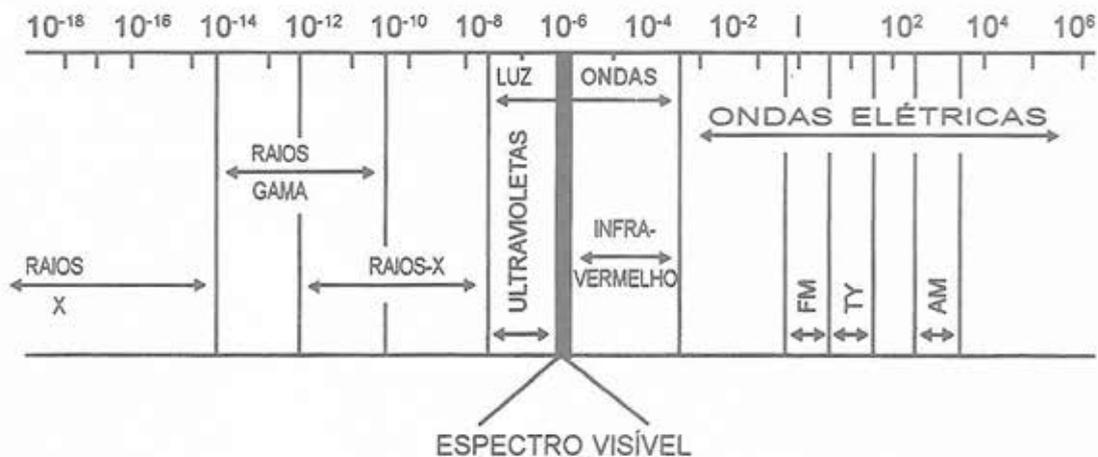
A criação de imagens foi a primeira linguagem de nossa espécie, praticada antes que a linguagem escrita fosse inventada. Historicamente, no desenvolvimento da expressão de nossa espécie e também no desenvolvimento infantil, a capacidade de criar imagens antecede a linguagem. Essas imagens simbólicas comunicam informação de substratos neurológicos filogeneticamente muito mais antigos do que aqueles usados pela linguagem. Eles são diferentes do raio de construções lineares criadas por nossa mente racional para explicar e organizar a informação. (Vide Diagrama 1)

A criança pode pintar imagens espontaneamente, sem ninguém ensinar, enquanto que nossa função da linguagem precisa ser aprendida. Ela não é uma função inata do organismo, como o movimento ou a habilidade de criar imagens. As crianças criadas isoladas da linguagem (como aquelas criadas por lobos na floresta) não desenvolvem um sistema de linguagem por sua conta. No entanto, nascem com a habilidade de pintar. Para a linguagem se desenvolver é preciso estímulo externo.

Essa habilidade antecede a intelectualização e dá acesso a outras operações mentais e substratos neurológicos. Acredita-se que as imagens simbólicas, os arquétipos e a inteligência emocional são processados pela mesma função cerebral - e são processos integrados - ao passo que a inteligência intelectual é processada por outra função cerebral. Porque nossas primeiras respostas emocionais desenvolveram-se antes das respostas verbais e semânticas, as primeiras impressões emocionais podem ser mais diretamente traduzidas por operações visuais e sinestésicas do que por operações intelectuais. A habilidade de criar imagens é uma ponte orgânica de comunicação com nosso mundo interior. Sentir profunda emoção é o veículo que nos liga a outros campos da inteligência e memórias a que o neocórtex não tem acesso direto. A expressão artística **visceral** nos põe em contato com as funções do sistema límbico. Emoções processadas no sistema límbico podem traduzir-se mais facilmente na forma de imagens simbólicas. Suponho que o sistema límbico tenha algo a ver com a maneira pela qual os símbolos se tornam imagens.

Os sistemas do cérebro formam um conjunto contínuo e inter-relacionado, que influenciam o corpo. É importante entender que essas duas formulações de pensamentos dos processos *primário* e *secundário* precisam se integrar e equilibrar suas funções na personalidade. O modo predominante de terapia nas sociedades modernas confia, principalmente, na comunicação lexical, em vez da visual, para revelar o conteúdo profundo do inconsciente. O modelo de Freud usa uma abordagem verbal em vez da visual para expressar material inconsciente. Freud explorou o caminho real para o inconsciente através da análise dos sonhos.

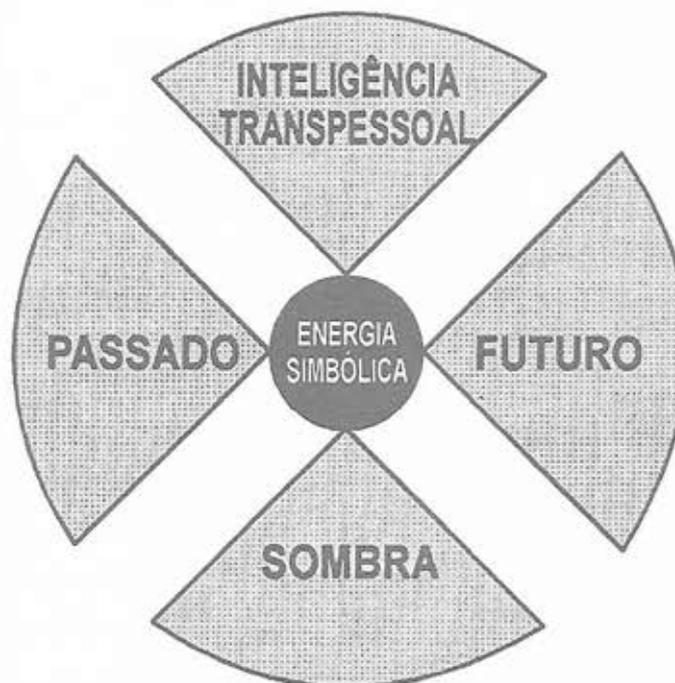
DIAGRAM 1



O ESPECTRO ELETROMAGNÉTICO

O ESPECTRO DE NOSSAS LIMITAÇÕES E POSSIBILIDADES

Nossas percepções são limitadas pelas qualidades e capacidades de nossas modalidades sensoriais, condicionamentos culturais e estruturas linguísticas. Se não temos um 'sentido' para uma determinada forma de energia, não experimentamos sua existência.



As imagens simbólicas ligam-nos a níveis profundos da mente inconsciente, que confiam em meios de percepção além dos doze sentidos conhecidos. Joan Steen Wilentz (1968), em seu livro *The Senses of Man*, enumera visão, audição, paladar, olfato, equilíbrio, cinestesia (receptores nos músculos, tendões, juntas), temperatura (na verdade, dois tipos de receptores), tato (diferentes receptores para pressão e temperatura), visceral (receptores nas vísceras corporais) e vibradores (receptores na medula). Existe também sinestesia (combinações, por exemplo, de olfato e visão, como quando a pessoa "cheira cor").

Jung acreditava que a razão analítica sozinha não poderia curar a psique. A Arte, de acordo com Jung, é uma qualidade feminina que expressa, apropriadamente, um contexto de pensamento não-linear, desafiando as construções racionais de causa e efeito. A palavra, Jung acreditava, é uma característica masculina e limita os modos pelos quais podemos nos expressar. Aprendemos a expressar nossa mente racional em palavras, mas outras formas de percepção podem não se ajustar tão claramente nesse contexto.

“Os conceitos de Jung de arquétipo, inconsciente coletivo e símbolo estão mais intimamente associados com o uso de imagens, gestalt e características visuais/espaciais.” (A. Stevens, 1982, pag. 256) *“As imagens são importantes para que o neocórtex possa expressar-se em imagens. Imagens são uma ponte fundamental entre o cérebro emocional mais antigo, e o córtex mais intelectual... O rápido crescimento evolutivo do neocórtex e do intelecto não se harmonizou com o resto do sistema biológico... Precisamos aprender como usar imagens para integrar o cérebro antigo e o corpo.”* (D. Bohm, 1988, pags. 26-28)

Jung dizia que o inconsciente tem um modo de pensar e compreender totalmente diferente daquilo que entendemos como pensamento. A mente inconsciente usa a mente consciente como um instrumento de transcrição para trazer à realidade estados não-ordinários de consciência. Ela pode trazer informações de uma fonte de consciência da qual podemos não ter nenhum conhecimento por mecanismos tradicionais de percepção. Acho que quando acalmamos o incessante palavreado de nosso neocórtex e entramos num estado meditativo ou de semitranscência e pintamos espontaneamente, aí podemos acessar outros campos energéticos de consciência que se comunicam em forma de imagens. Por exemplo, a experiência do numinoso pode traduzir-se na linguagem não-linear das imagens simbólicas. A informação simbólica requer um veículo material na forma de uma imagem pintada. Os símbolos são imagens, mas nem todas as imagens são símbolos. Um símbolo é uma imagem com um significado mais profundo e mais complexo.

Rupert Sheldrake (1981) acredita que a mente deve trabalhar como um televisor (o receptor), sintonizando em frequências diferentes e recebendo programas. Os programas não existem dentro do televisor. Sheldrake descreve vários campos morfogenéticos de energia, por exemplo, o Campo das Idéias Criativas. Algumas mentes são capazes de se “ligarem” nesse campo existente no universo e descobrir um conhecimento novo. Esse conhecimento, que existe nesse campo morfogenético, agora foi percebido pela consciência. Porque os artistas são sensitivos e têm a capacidade de se desconectarem da dominação da percepção racional e experimentar graus mais alterados de consciência, às vezes o artista/xamã se torna um canal pelo qual as forças vitais inconscientes do universo são expressas².

Infelizmente, os circuitos neurológicos da intuição estão quase todos atrofiados. Não somos encorajados a acreditar na percepção intuitiva. A intuição, que é uma função de nossa mente, tem potencial para receber impressões na forma de idéias, visualizações, sensações de outros campos energéticos, similar ao que Sheldrake está afirmando. Essas percepções

2. *No útero escuro, bem antes da evolução do aparato anatômico da linguagem falada, os órgãos da visão já estão altamente desenvolvidos no embrião. Antes de se completar um mês lunar, seu cérebro, olhos e mãos já estão tomando forma. A retina é uma protuberância do cérebro em desenvolvimento. (A. Gesell, 1952, pag. 51) Por que os centros visuais no cérebro desenvolvem-se primeiro? Pergunto-me: será que eles não têm uma outra função importante além de ver o mundo externo? O nervo óptico é um receptor de imagens.*

são recebidas pelo inconsciente e podem ser traduzidas na misteriosa linguagem da imagem simbólica. A criatividade também se conecta com essa energia, porque é não-racional e não-discriminatória.

Nosso cérebro, captando funções mais primais e inacessíveis, pode atuar como um receptor, sintonizando-nos com o numinoso e com outra dimensão da consciência dentro da ordem cósmica. Quando paramos de pensar e mergulhamos totalmente no ato de pintar espontaneamente, podemos experimentar um estado alterado (alterado em relação ao modelo racional). Quando estamos num estado alterado, num estado de entrega, podemos entrar num estado de graça ou êxtase ou nos sentirmos profundamente conectados a uma força maior. Nesses momentos de plenitude, estamos experimentando o elemento numinoso, um campo sagrado de conexão intensa com a Totalidade. A Pintura Espontânea é uma ponte para sentir esses estados da consciência mais elevados, tanto como aqueles mais primitivos. De qualquer maneira, estamos apenas começando a explorar este potencial da criação artística, que manifesta estados alterados da consciência.

Gowan (1975) acredita que o processo de desenvolvimento evolutivo individual e o desenvolvimento evolutivo das espécies está indo em direção a um maior contato e unidade com o elemento numinoso da Mente Universal. Carl. G. Jung acreditava numa ordem cósmica independente de nossa escolha e distinta do mundo físico. Ele escreveu: *“O interesse principal do meu trabalho não está relacionado ao tratamento de neuroses, mas na abordagem do numinoso... O fato é que a abordagem do numinoso é a terapia real.”* (em A. Jaffe, 1979, pag. 123) (Vide Apêndice, lista de John Bradshaw sobre Existência)

Gregory Bateson (1979) observou que a mente individual é imanente, não somente no corpo, mas em caminhos e mensagens fora do corpo; e existe uma Mente maior da qual a mente individual é somente um subsistema. Nossa mente inconsciente está energeticamente conectada a essa Mente maior e à ordem implicada. (Bohm, 1980) Essa Mente maior, referida por Bateson, talvez seja o que algumas pessoas chamam de Deus.

Acredito que se abdicarmos do controle da consciência racional e deixarmos o inconsciente criativo se expressar, vamos afinar-nos com uma autêntica parte de nosso ser que é uma extensão da Mente maior. À medida que fazemos essa conexão com uma parte mais profunda de nosso ser, sincronizamos o pulso de nossa vida individual ao pulso da força criativa no Universo, o macropulsar do universo. O pulso do universo é o processo criativo evolutivo. George Leonard pergunta em *The Silent Pulse* (1978): *“O que aconteceria a sua autoconsciência se seu centro fosse também o centro do universo?”* (pag. 184) Expressando imagens simbólicas e acalmando a mente racional, podemos ajustar nossa consciência a essa pulsação. Um sinal de que nos ajustamos a ela é quando vivemos mais casos de sincronicidade. Sincronicidade é uma coincidência significativa. É um sinal de que estamos em harmonia com essa macropulsação. Os místicos chamam esse fenômeno de "dança da vida".

Repetição, compulsão e pensamentos limitadores

O neocórtex funciona para superar os traumas e memórias do passado e está profundamente ocupado em suprimi-lo. Nossos hábitos e memórias incluem os imprints profun-

damente entalhados, criados por trauma e estresse excessivo. Embora as defesas do ego evitem a tensão e dor, a tensão e a dor continuam. Os pesquisadores teorizam que os sinais dolorosos continuam a transitar por aí, em torno de circuitos fechados de fibras nervosas no sistema límbico. Eles são responsáveis pela manutenção desses padrões de excitação em nossas vidas diárias.

A privação das necessidades humanas básicas para a maturação infantil provoca dor. Algumas dessas necessidades são: contato, alimentação, afetividade, amor, apoio, sentimento de valorização, reconhecimento e um sentido básico de confiança. As reações aprendidas que adaptamos para confrontar a dor contribuem com nossas defesas para a sobrevivência. Elas se tornam as maneiras pelas quais interagimos no mundo. Por exemplo, se a criança não era atendida quando chorava, poderia deduzir: “Não valho nada ou sou má, já que estou sendo negligenciada.”

Por isso, devemos investir nossa energia construindo novos pensamentos, em vez de dar força, de acreditar nos pensamentos limitadores. Quanto mais você não acredita nesses pensamentos limitadores, mais se sintoniza a um potencial mais alto. Uma afirmação positiva para contradizê-los seria: “Tenho certeza de que todas as minhas necessidades serão preenchidas.” Uma afirmação positiva é uma frase curta, fácil de lembrar. É colocada no presente e na primeira pessoa.

Traumas ou “idéias excessivamente intensas” (S. Freud, 1950A) deixam seu *imprint* nos neurônios. Inconscientemente repetimos e recriamos essas deficientes respostas do *imprint* original. Nós recriamos modelos a que estamos habituados, mesmo que nos causem dor. Freud descobriu o fenômeno da compulsão repetitiva. A tendência natural do organismo é repetir padrões, mesmo que não sejam satisfatórios. Esses padrões, formados durante os estágios iniciais de desenvolvimento em reação a um trauma, deixam fortes *imprints* neurológicos e se repetem continuamente no tempo. Freud acreditava que a psique os repete, usando os sistemas mais econômicos da comunicação, isto é, sistemas que já foram formados. Essa é uma razão porque é tão difícil quebrar a influência de um condicionamento negativo. Isso é similar ao conceito junguiano de *complexo*.

Nossos pensamentos limitadores são também formados pelas nossas primeiras experiências de dor. “Não sou bom o bastante; não sou capaz; tenho medo de que o pior sempre vá acontecer; nada que eu faça é o bastante; não tenho o direito de sentir prazer ou felicidade; nunca haverá o bastante.” Eles contribuem para formar nossa estrutura de caráter e são, geralmente, mantidos ao longo de nossas vidas em nossa mente inconsciente.

Quer dizer, os medos não-resolvidos de nossa criança influenciam o comportamento do adulto. O adulto carrega o *imprint* traumático ou aquilo que chamamos de pensamento limitador. Esses mecanismos de defesa limitam a capacidade de nosso adulto funcionar emocionalmente no presente e viver uma vida madura e equilibrada.

Por exemplo, se a criança foi ferida no âmbito da confiança, ela aprendeu que confiar causa dor e que não é seguro confiar. Esse pensamento se tornará uma parte fixa de sua estrutura de caráter e ela o carregará para sua vida adulta. Talvez, ele se manifeste como uma inabilidade de entregar-se a uma relação de amor. Se a mãe deixou a criancinha por muito tempo sozinha, essa pessoa pode carregar feridas não-resolvidas de abandono consigo para a vida adulta.

É comum entre pessoas nas “profissões de auxílio” que, embora estejam constantemente cuidando de outras, esquecerem de preencher suas próprias necessidades de maturação não satisfeitas. Dando tanto de si as outras pessoas, inconscientemente, poderiam estar recriando seu padrão original de carência e continuar a sofrer no presente. Estarão cuidando de outros para compensar sua própria falta de cuidado.

O “curador” que não curou suas próprias feridas precisa tornar-se consciente de que está curando a partir da sua própria dor. Essa falta de adequada nutrição e cuidado torna difícil para ele, como adulto, nutrir-se emocionalmente. As necessidades da outra pessoa, desejos e pensamentos são mais importantes que as suas próprias.

Se queremos ter prazer em trabalhar nessas profissões sem nos consumir, precisamos aprender como estabelecer limites e nutrir-nos primeiramente. Somente cuidando de nós mesmos e respeitando as necessidades de nosso Self, teremos energia para dar aos outros e ajudá-los.

Talvez não possamos livrar-nos de nossos complexos, mas podemos chegar a entendê-los e diminuir sua intensidade. É muito difícil quebrar os pensamentos limitadores, porque eles são, freqüentemente, reações de sobrevivência firmemente impressas durante um estado alterado de consciência. Quando vivemos um trauma, estamos num estado alterado de consciência. Geralmente, os comportamentos defensivos que eles representam são aprovados pela sociedade. O bom rapaz, a garota meiga, o “bonzinho” são recompensados por seu comportamento, mas o garoto que pode perceber uma verdade que outros não querem reconhecer é criticado. Na maior parte dos casos, tivemos de esconder o cerne de nossa natureza essencial e aprender que ser bom é o mesmo que ser o que os outros querem. Ficamos mais preocupados em agradar outros do que defender nossa identidade e reafirmar nosso direito de viver e ser no mundo.

Essa aprendizagem defensiva começa desde a infância, quando reivindicamos nossos direitos e somos ridicularizados por pensar diferentemente de nossos pais, colegas etc. Muitos de nós fomos prejudicados numa das fases do desenvolvimento infantil e não tivemos nossas necessidades primárias atendidas (Vide cap. 5) Já que todos queremos aprovação, segurança e amor, aprendemos que é preciso reprimir nossa verdadeira natureza. Mostramos uma máscara ao mundo e nos ajustamos - ou fingimos nos ajustar - àquilo que os outros esperam de nós. Isso divide e desassocia mais ainda o indivíduo de sua verdadeira natureza e da imagem que o ego faz do self.

Algumas neuroses e psicoses têm um fundo orgânico, mas, em muitas culturas, elas são resultado de uma traição ao Self (A. Gruen, 1986) pela sociedade. Quando parte de nosso ser, que não se ajusta às normas culturais ou às expectativas dos pais, é forçado a se conformar ou a ser reprimido, criamos uma situação doentia para o indivíduo e para a sociedade. Na maioria dos casos, as crianças aprendem a esconder sua essência ou o Self para sobreviver no contexto de sua família. Muitos pais, por exemplo, na criação de seus filhos, valorizam muito mais o controle e a autoridade do que a expressão emocional.

Quando o direito de existir é recusado desde o início, um ser humano pode gastar o resto de sua vida numa luta para afirmar essa expressão básica da sua essência. A frustração com os pais e com o ambiente pode bloquear as tentativas do organismo em preencher-

se. O organismo, na luta pela sobrevivência, começa a inibir os impulsos que estão causando a reação negativa no ambiente. A inibição se traduz na forma de uma contração muscular que diz Não aos impulsos. O ego inibe os impulsos e identifica-se com a proibição paterna ou ambiental. Por meio desse processo, o ego cria um padrão de comportamento que produz sobrevivência às custas da vida espontânea do organismo. Os ritmos do corpo e a pulsação são mantidos sob vigilância, através de respiração reduzida e consciência restrita (S. Johnson, 1985).

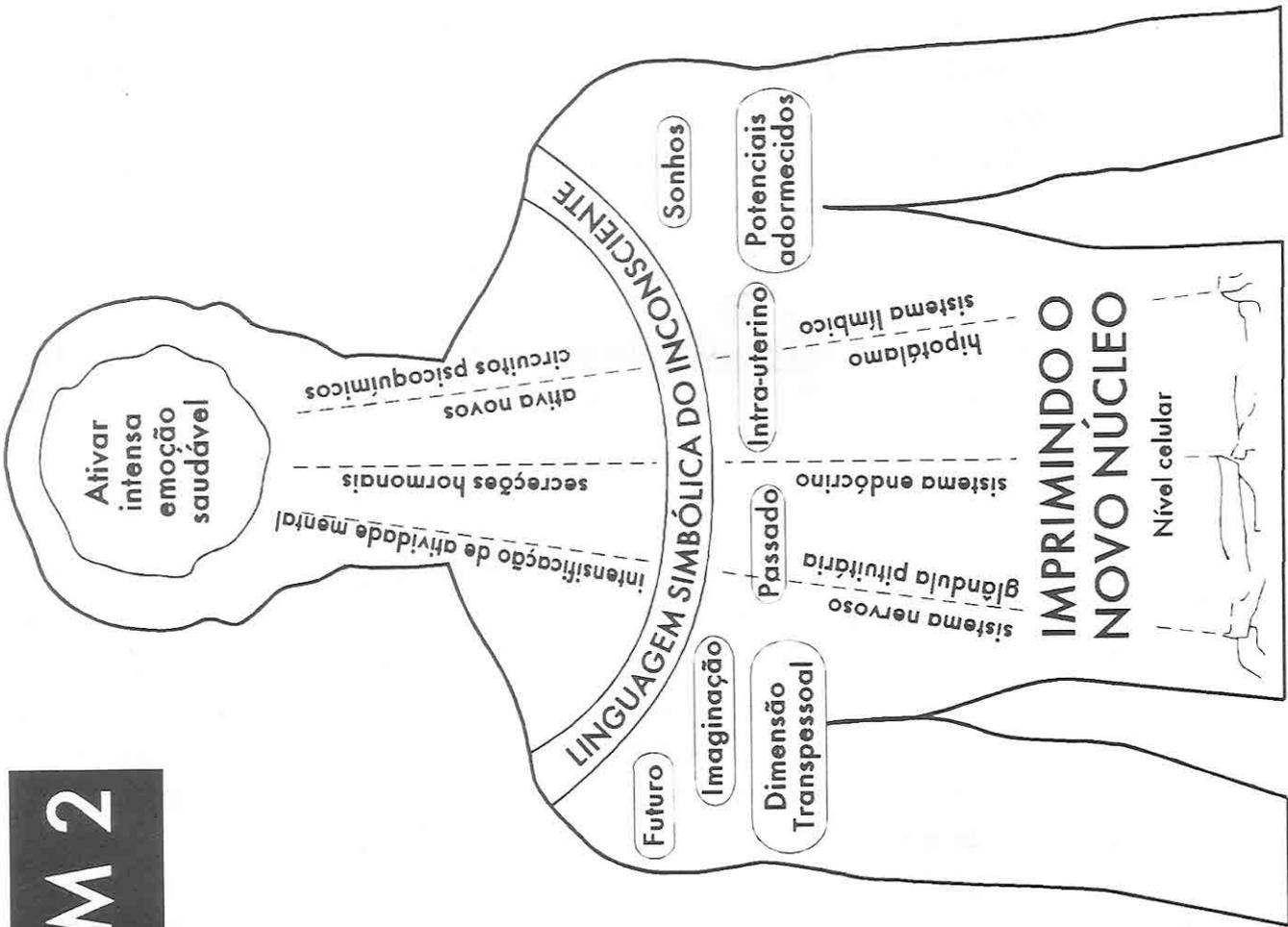
No estúdio de pintura, todas as emoções são aceitas e encorajadas a se expressarem. A expressão criativa está intimamente ligada à saúde mental. Queremos ajudar pessoas a revelarem seu potencial criativo bloqueado. Queremos dar-lhes condições internas para resolverem suas condições limitadoras atuais, que alimentam seu falso self. Queremos criar um novo núcleo de comportamento que reconheça sua essência. Por exemplo, substituindo o pensamento limitador que diz “não posso ser amado, ninguém nunca poderia realmente me amar; deve haver alguma coisa basicamente errada comigo” por um novo "imprint", que diz “posso ser amado, posso amar e ser carinhoso comigo mesmo e com outros, não preciso ter medo de mostrar meus sentimentos.” Muitas pessoas, impedidas de manifestar seus sentimentos de raiva e mágoa durante a maior parte de suas vidas, encontram, pela primeira vez, na tela, um meio aceitável para dar vazão a seus sentimentos. Elas esparramam tinta vermelha ou de outras cores vivas com vigorosas pinceladas, com paletas ou com as mãos. É uma explosão das tintas na tela, não é a pintura controlada. Pelo contrário, é descontrolada, e a pessoa participa da liberação de suas emoções, que ela, no fundo, sabe que estão loucas para sair à luz.

Para romper com condições limitadoras, precisamos mobilizar emoções fortes e criar um *novo núcleo* de comportamento, uma nova identidade, nesse caso baseado em amor-próprio. Dê especial atenção e energia à criação do seu novo núcleo, de seu novo modelo de ser no mundo.

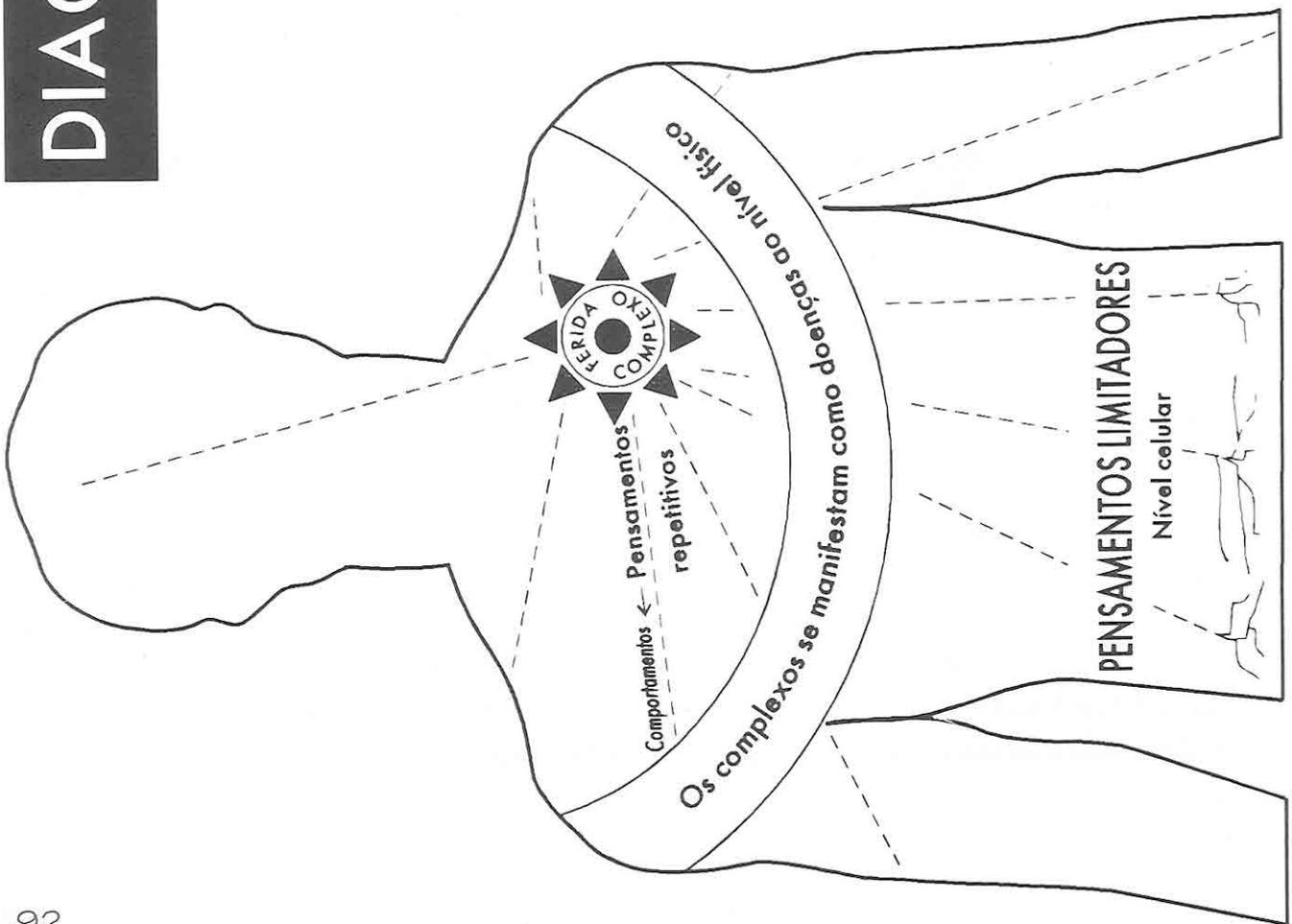
Ajude a pessoa a identificar e tornar-se consciente das condições negativas que deseja mudar. Observe como elas se manifestam em sua vida diária. Trabalhe no aqui-e-agora. Precisamos identificar claramente os padrões de pensamentos limitadores que bloqueiam a expressão de nossa essência, no momento em que eles acontecem. Podemos fortalecer o ego observador. Através da Meditação Vipassana obtemos este resultado. (Vide cap. 2, # 10)

Minha experiência de facilitar Pintura Espontânea e observar as reações que este processo causou na vida das pessoas levou-me a acreditar que a intensidade da emoção contida no símbolo é diretamente proporcional à força que ele exerce para direcionar e transformar a vida. A energia simbólica provoca uma ação facilitadora que reativa circuitos neuronais e sistemas neurológicos. Os circuitos neuronais podem ser reprogramados em terapia expressiva. O cérebro humano é um órgão vivo que tem a capacidade de redirecionar e criar novas possibilidades. Quanto mais jovem a mente, mais facilmente poderá ocorrer a reprogramação. Atingimos circuitos neuronais que as pessoas não usam normalmente. Eles se tornam mais familiares. Como resultado da expressão do inconsciente nas pinturas, as crenças internas das pessoas, seus comportamentos e suas vidas se transformam. (Vide Diagrama 2)

DIAGRAM 2



Existe uma ponte de cura entre sentir emoções fortes e a expressão da mesma em imagens simbólicas



Nossas feridas primárias formam complexos que geram pensamentos limitadores. Eles continuam a se repetir e influenciam nossa vida.

As pessoas podem expressar-se pintando estados de consciência que ainda não estão emocionalmente amadurecidos e assumidos no mundo. Primeiro, elas darão forma e expressarão, simbolicamente, seus desejos inconscientes e impulsos proibidos através da Pintura Espontânea. Através de uma pintura, vemos uma parte da psique necessitando expressar aquilo que não é ainda capaz de integrar dentro da estrutura de ego existente.

Para o ego incorporar essa parte de si mesmo, ele precisará reajustar-se à estrutura existente. É por isso que o caos é uma parte natural do processo de reestruturação. Pois, quando nos desligamos de uma crença, isso muda todo o sistema e um novo nível surgirá. Precisamos aprender a dar boas-vindas ao estado de **caos** e não temê-lo. Ele estará num processo de recriação das novas estruturas e condicionamentos internos. Como educadores emocionais, queremos reforçar esse novo núcleo emergente de pensamento originado do caos e encorajá-lo a nascer. Além disso, as pessoas recebem reconhecimento e reforço positivo do grupo por aquilo que pintam. Idealmente, o grupo deve funcionar como um *vaso* protetor, reforçando o novo núcleo. Ainda mais: ele funciona como um apoio, sendo uma referência social positiva, encorajando a liberdade e a expressão.

Na figura 10, vemos alguém de pé à beira do precipício, confrontando o universo, prestes a decolar ou a pular. Quando entramos no processo criativo, entramos no mistério da vida, e ela nos impele a saltar na escuridão, sem saber imediatamente o que vai acontecer. Isso provoca ansiedade no ego controlador. Necessitamos aprender a esquecer essa mente pequena, para permitir que um processo maior aconteça.

Emoções benéficas, sentidas profundamente, estimulam o novo núcleo

Os exercícios de aquecimento são destinados, tal como os rituais, a preparar uma pessoa para a prática da Arte espiritual, a expressão da alma. Os exercícios são para estimular emoção profunda. No momento em que estamos vivendo uma emoção intensa, estamos em um estado alterado de percepção do ponto de vista da consciência ordinária. Lembre-se de que toda experiência em estado alterado deixará seu imprint profundamente no sistema nervoso. Atualmente, ainda não é possível medir qual o efeito da impressão das emoções positivas no sistema nervoso, através da prática da Pintura Espontânea.

Os exercícios de aquecimento utilizam vários tipos de exercícios destinados a despertar sentimentos sadios e opções benéficas em oposição aos pensamentos limitadores. Geralmente, antes de as pessoas acessarem emoções mais positivas, têm de passar através das desconfortáveis emoções escondidas, como raiva, hostilidade, dor e tudo que estiver armazenado na *sombra* (no sentido junguiano). Depois que essas emoções forem descarregadas, outras mais positivas emergirão da sombra. Ninguém será capaz de pintar amor-próprio, se estiver sentindo confusão ou raiva. A resposta de cada pessoa ao aquecimento se relaciona às emoções que precisam ser expressas no seu processo de auto-realização.

Por exemplo: preparo um aquecimento dirigido a induzir sentimentos de perdão (aos pais, a si próprio ou a qualquer pessoa). Alguém no grupo, no entanto, está com muita raiva. Em Pintura Espontânea, provavelmente, na maior parte das vezes, essa pessoa não será

capaz de reprimir sua raiva e sentir a emoção positiva do perdão, enquanto não tiver descarregado seus sentimentos negativos presentes. Encorajamos a pessoa a permanecer fiel a seus sentimentos e a pintá-los autenticamente, não importa quais sejam. O inconsciente não se posiciona ou se ilude como a mente consciente. Fica claro para mim, depois de observar as reações de muitas pessoas aos exercícios de aquecimento, que, se uma emoção é muito forte, ela se expressará e os aquecimentos não a poderão deter. O ponto importante é que alguém está sentindo uma forte emoção e pintando isso.

“O despertar do conflito é uma virtude luciferina no verdadeiro sentido da palavra. O conflito engendra o fogo, ele tem dois aspectos, o da combustão e o da criação da luz... pois a emoção é a principal fonte de consciência. Não há mudança da escuridão para a luz ou da inércia para o movimento sem emoção.” (C. G. Jung, 1938/1954, pag. 96)

Às vezes, ao trabalhar com o inconsciente, é melhor ser vago. As instruções não devem ser muito específicas. Com isso, quero dizer que não vamos direcionar as pessoas a uma situação específica (por exemplo, “lembre quando você tinha cinco anos...”), e sim pintar qualquer emoção despertada depois do aquecimento. O inconsciente as associará ou acessará qualquer outro material de que precise. A psique fica mais livre para acessar exatamente o que precisa do inconsciente pessoal ou de outras dimensões do inconsciente coletivo, quando modelamos as induções de uma maneira vaga e utilizamos conceitos universais. À medida que novas respostas emocionais são estimuladas, uma pintura constrói progressivamente a seguinte.

Com o aquecimento, uma pessoa com profundo e enraizado complexo de inferioridade poderá experimentar um sentimento profundo de que o mundo é um lugar seguro e o universo é benevolente. Então, ela pinta essa emoção bloqueada ou nunca sentida. Quais recondicionamentos começarão a ocorrer, quando sua estrutura de caráter for repetidamente estimulada por novas reações emocionais positivas? Ela vai sentir mais segurança no grupo? Como isso vai estimular sua auto-estima?

Jean Achtenberg afirma que as imagens simbólicas trazem nova informação e certas reações hormonais no organismo. O símbolo ativado pode abrir novos sistemas neurológicos e esses podem sacudir o sistema celular para atuar de uma maneira que não é natural para aquela célula. Quando a mente está em estado de transe ou de entrega, é mais receptiva a novos imprints. Eles são plantados no corpo-mente-espírito, criando novos circuitos neurológicos, da mesma maneira que os traumas originais fizeram. É durante esse estado alterado que podemos receber profundos insights sobre novas atitudes e possibilidades que podem ser experimentadas. A pessoa está aberta, acessível a novas direções. Ativando e reforçando, repetidamente, por um período de tempo, essas experiências de cura, podemos diminuir e modificar nossos bloqueios corporais, nossos pensamentos limitadores, nossos medos, e estabelecer uma nova referência interna. Assim, no ato de mostrar a influência do novo núcleo em nossos relacionamentos do dia-a-dia, fortalecemos os potenciais neurológicos. Acredito que quando esses novos imprints se expressam através de uma imagem pintada, eles fortificam um novo imprint, que eu chamo de “o novo núcleo.” Esse processo estimula novos circuitos neurológicos e certas reações hormonais no organismo.

O símbolo desperta muitos rumos, que são sentidos pela mente consciente como fortes ânsias de fazer algo totalmente diferente do comportamento ordinário. As pessoas se

sentem puxadas; elas são compelidas. É uma percepção similar a um forte sentimento intuitivo visceral. Talvez essa outra via de conhecimento afete o organismo dessa maneira.

Por exemplo, em algum ponto ao longo de seu processo, a pessoa sente um impulso forte e é impelida a seguir uma certa direção. Ouvi essas respostas: “De repente, tenho um forte sentimento de que preciso simplificar meu estilo de vida.” “Quero trabalhar com desenho de moda. Minha profissão atual não reflete o que realmente sou.” “De repente, fiquei muito interessado em estudar os direitos das mulheres..” O princípio autodirecionador está agindo dessa forma.

No processo de Pintura Espontânea, ativamos interesses adormecidos na mente inconsciente. Depois de um certo tempo, a energia simbólica expressa em imagens transforma as condições limitadoras, como, por exemplo, sentir-se inferior, e mobiliza uma nova possibilidade. “Sou capaz, acredito em meus talentos, mereço ser bem tratado pelos outros e tratar a mim mesmo com carinho; respeito e amo meu próprio ser, posso nutrir a mim mesmo, não vou mais aceitar situações em que sou maltratado; posso transformar o padrão viciado de recriar situações onde me sinto rejeitado em situações onde sou aceito e amado.” Pode-se também experimentar uma reparentalização, onde o papel da boa mãe ou do bom pai é introjetado.

A emoção propicia acesso ao sistema límbico, aos sistemas nervosos simpático e parassimpático e a várias substâncias químicas do hipotálamo, pituitária, glândulas endócrinas e supra-renais. Os sistemas muscular, cardiovascular e circulatório, os neurotransmissores e o neocórtex são também estimulados. Existem conexões neurológicas diretas entre o lobo anterior frontal e o sistema límbico. A força emocional, estimulando secreções hormonais pelo hipotálamo para dentro da corrente sanguínea, pode transmitir nova informação em nível celular e, possivelmente, genético, influenciando condicionamentos pessoais e ancestrais herdados, dentro da psique.

Muito foi escrito sobre o efeito da emoção em relação à imunologia. A emoção pode influenciar o nível celular. (R. Ader, 1981; S. Loocke, 1983) A emoção se reflete em cada célula de nosso corpo. “*Pesquisa recente em neurobiologia do aprendizado* (M. Rosenzweig e E. Bennett, 1984) *sugere que novas proteínas são sintetizadas em células apropriadas do cérebro durante a aprendizagem.*” (E. Rossi, 1993, pag. 102). Pode a Pintura Espontânea “*facilitar a síntese interna de estruturas de novas proteínas, que poderiam funcionar como a base biológica de novo comportamento e experiência fenomenal?*” (M. Erickson, E. Rossi & S. Rossi, 1980, vol. I, pags. 430-451)

O texto seguinte foi extraído do diário de uma estudante:

“Crenças (que geram conflitos com outros) X novos pontos de vista possíveis (criatividade em busca de alternativas, saídas, soluções...) Preciso me concentrar mais em mim para crescer.

Velha crença: Necessidade de aprovação externa para minhas atitudes (as que acho inaceitáveis, agressivas, as reprimidas, as incontrolláveis)... permissão...

Novo ponto de vista: Me dar permissão interna para ser o que eu for e desejar ser. Permissão para expressar minha verdade interna. Revelar a verdade guardada... Expor-me ao conflito (com cautela e protegendo-me, carinhosa e amorosamente).

Velha crença: Para obter algo seguro e duradouro, algo realmente bom, é necessário lutar muito, ser inteligente, astuto, disciplinado, prático, objetivo, cuidadoso. "É preciso estar atento e forte. Não temos tempo de temer a morte..."

Novo ponto de vista: Fluir receptivamente.

Velha crença: Se o outro perceber minhas fragilidades (emocionais), me manipulará como uma marionete. Eu vou sumir como indivíduo: morte...

Novo ponto de vista: Correr o risco para ver o verdadeiro resultado, diferente da expectativa projetada e geradora daquela pseudoconfirmação...

Velha crença: Se eu não agradar, não vão gostar de mim e eu não terei amor.

Novo ponto de vista: ?

Velha crença: Se não me perceberem é como se eu não existisse. ("Uma vez que existe só para ser visto, se a gente não vê, não há...") De que vale ser bonita, se não houver alguém para admirar-me? Desperdício...

Novo ponto de vista: Ser bonita como uma dádiva do Universo, uma bênção que deve ser derramada sobre a Terra por vários canais, várias antenas que captam e revelam a luz divina criadora.

Velha crença: Se a maioria das pessoas concorda sobre algo de que você discorda, você está errada e precisa se adaptar, disfarçar, esconder, para ser aceita no grupo.

Novo ponto de vista: Arriscar mostrar-se em locais seguros, onde há proteção para minha criança ferida.

Velha crença: Os outros não se expõem (sentimentos). Se controlam, se protegem. Isso me desprotege, pois não sei agir da mesma forma.

Novo ponto de vista: Desenvolver compaixão pelos outros. Sem ser tão crítica e julgadora, posso assistir à exposição do outro como algo que faz parte do percurso (não é ruim, faz parte). Proteger-me da exposição "na berlinda" do grupo: ninguém mais vai dizer que sou nervosa ou explosiva! Deixar de espelhar a briga dos outros.

Velha crença: Religiosidade (sentimentos) é fanatismo (histeria).

Novo ponto de vista: Perceber e aceitar meu lado místico (meu lado bruxa em contato com os deuses, os elementos e com minha sabedoria ancestral...)

Velha crença: Os outros não entendem as minhas atitudes. Não entendem o que digo. Não entendem o que eu sinto. Eu não consigo me comunicar com clareza e objetividade.

Novo ponto de vista: Revelar o sentimento que não é expresso, nem percebido pelo outro no momento. A dor oculta, trazer à tona, às claras... A Arte me permite expressar tudo o que sinto, consciente e inconscientemente.

Velha crença: Não posso ser mãe e mulher sensual ao mesmo tempo. E não devo ser sensual.

Novo ponto de vista: Colocar mais claramente a energia sexual que há em mim e na vida para minha filha. Falar mais abertamente de sexo. Expor meus desejos e prazeres com aceitação e naturalidade. (É bem difícil!)

Velha crença: Eu não vou dar conta de todas as minhas responsabilidades sozinha. Sou inconstante e temperamental. Desisto das coisas, abro mão impensadamente, sem me importar com as conseqüências externas. E pagando um preço interno muito alto.

Novo ponto de vista: Assumir minhas responsabilidades como algo que me permite estar livre e decidir minha vida. Realizar as coisas de maneira prática, simplificadas e prazerosas, que não gastem toda minha energia.

Velha crença: Se você demonstra que quer receber algo de mim (amor, briga etc...) É exatamente o que percebo que você deseja que lhe darei.

Novo ponto de vista: Alimentar minha autonomia para decidir livremente o que quero ou não viver, ao invés de deixar-me manipular pela expectativa dos outros."

Essas pinturas (figs. 10 e 11), foram pintadas durante o período em que ela escreveu isto. Na figura 11, a legenda diz: "Água mole em pedra dura tanto bate até que fura."

Queremos encorajar o comportamento conectado ao novo núcleo e também observar como o velho condicionamento ou o pensamento limitador está operando. Dessa maneira, estamos reprogramando as mentes consciente e inconsciente, usando a Pintura Espontânea como o meio para redirecionar nossas vidas e ganhar autoconsciência.

Aquecimentos para a(s)cender a energia latente

Cada sessão começa com um aquecimento, antes de começar a pintura propriamente dita, destinado a estimular experiências emocionais que cada um está necessitando para a individuação. Baseamos nossos exercícios de aquecimento nas necessidades dos membros do grupo. Criamos exercícios de aquecimento com temas destinados a equilibrar os pensamentos limitadores com os comportamentos que queremos estimular em cada membro, em forma de aquecimentos dirigidos e não-dirigidos. Com relação ao tipo de aquecimento, alterno um aquecimento dirigido, induzindo um certo tema numa aula, com um aquecimento não-dirigido, na aula seguinte. No aquecimento não-dirigido, as pessoas ficam mais livres para elaborar mais cuidadosamente qualquer emoção que necessitam expressar. Exemplos de ambos os tipos de indução podem ser vistos no Capítulo 8. Reaja aos aquecimentos a sua própria maneira e respeite seus sentimentos. Não importa quais sejam, serão bem-vindos. Por exemplo: algumas mulheres precisam desenvolver mais qualidades assertivas, despertar sua força; outras, aspectos mais espirituais; outras, auto-estima; outras, capacidade de entrega. A capacidade de praticar a entrega do ego é uma necessidade universal. Muitos homens, inicialmente, têm dificuldade em aceitar sua natureza feminina, enquanto outros podem necessitar de desenvolver sua chama interior. Como satisfazer as necessidades individuais no grupo?



Figura 10



Figura 11

ÁGUA MOLE EM PEDRA DURA
TANTO BATE ATÉ QUE FURTA

Desde que sejamos sensíveis às necessidades dos membros do grupo, podemos trabalhar com as polaridades, de maneira que ambos os aspectos sejam atingidos. Podemos escolher um tema universal que cada um necessite trabalhar (assim como auto-estima, perdão, amor-próprio etc). Progressivamente, trabalhamos os diferentes temas através do curso. A lenta resolução temporal para desenvolver novos comportamentos e maneiras de pensar demanda o estado mental de "*mindfulness*". Praticando ativamente a observação cuidadosa em nossa vida diária, podemos desativar o velho padrão neuronal com uma nova resposta. Acredito que a nova resposta seja embutida nas imagens simbólicas.

Alguns exemplos de temas tratados nos exercícios de aquecimento dirigidos são:

- amor-próprio;
- amor indiferenciado pela humanidade, em vez de amor por uma pessoa em especial;
- expressar os sentimentos bloqueados, que estão armazenados no corpo, como raiva;
- perdão para si mesmo; perdão para os outros;
- capacidade de entrega;
- contato com o próximo com afeto e ternura;
- contato com o Divino;
- desenvolvimento do centro;
- encarar a autocrítica;
- mostrar-se para os outros; descobrir e exprimir a identidade;
- estabelecer limites;
- contato com seu herói;
- sensualidade;
- experiências de alimentar emoções necessárias ao desenvolvimento da criança, durante cada estágio de maturação do crescimento, como a criança interior ferida e as primeiras respostas traumáticas de dor, por não conseguir satisfazer suas necessidades;
- quebrar simbolicamente a armadura corporal
- reconstruir um novo self;
- penetrar nos medos;
- desenvolver a intuição;
- assumir a primitiva natureza instintiva
- experiência de regressão a uma consciência oceânica, sentindo uma fusão com a Totalidade
- sentir a unidade entre o ser humano e a natureza etc.
- ativar a energia relacionada com cada chakra e expressá-la na pintura

Temos mais de trezentos exercícios de aquecimento e estamos imaginando novos todo o tempo. Alguns são induções hipnóticas recolhidas de seguidores de Milton Erickson. Outros são fantasias dirigidas e visualizações, técnicas de relaxamento, exercícios de Bioenergética e movimentos de Biodança.

Avaliação da aula

Cada facilitador deve fazer uma avaliação por escrito, depois de cada aula, para determinar que exercícios vão preencher as necessidades dos membros do grupo na sessão seguinte.

Notas do Facilitador

A avaliação da aula inclui:

- 1a. Qual foi o aquecimento apresentado naquele dia;
- 1b. O Facilitador achou o aquecimento efetivo? O que precisa ser mudado? Qual foi a reação de cada pessoa do grupo ao tema daquela sessão?
2. Como resultado do aquecimento, o que foi pintado naquele dia, e por quem?
- 3a. Quais os assuntos do grupo manifestados naquele dia?
- 3b. Que conteúdo latente esses conteúdos representam? É necessário saber a história pessoal, para entender melhor qual é o sentimento e o significado que isso tem para o participante, em termos do conteúdo latente. (As perguntas sobre a história pessoal são discutidas na Entrevista Inicial, cap. 3).

Notas do Facilitador

Conteúdo manifestado

a. R. é muito crítico. Mantém uma atitude superior, que funciona como uma barreira, impedindo as pessoas de chegarem muito perto. Suas pinturas são magníficas obras de arte, sem defeitos.

b. A. destruiu sua pintura.

c. G. é muito expansivo, atirando tinta e ocupando muito espaço de P. P. se sente invadido.

d. J. está faltando às aulas.

Conteúdo latente

A inabilidade ou medo de R. de entregar-se e perder controle de sua mente racional. Ele precisa relaxar suas defesas, contatar sua natureza feminina. Precisa entrar em contato com seus sentimentos mais íntimos, fluidez e afetividade. Ele se esconde atrás de uma máscara de superioridade intelectual. Tremenda raiva reprimida contra a mãe. Não agüenta contato com fortes conteúdos.

Perfeccionismo exagerado. Precisa diminuir sua áspera autocrítica. Possibilidades: baixa estima, que quer paralisá-la em seu processo criativo

Questão de limites. A dificuldade de P. em dizer **não**.

G. invade o espaço de outras pessoas, porque foi abusada quando criança e suas barreiras pessoais não foram respeitadas.

Medo de falar da resistência de vir a aula. Necessidade de estimulá-lo a falar sobre isso, ao invés de atuar. Dificuldade de estabelecer vínculos com o grupo. Medo de que o grupo não vá aceitá-lo. Repetindo padrões da infância.

4. Baseado nesses conteúdos (manifestado e latente) e nos seus relatos verbais, o que eles estão necessitando trabalhar? Por exemplo, que tipo de aquecimento provocará determinados estados de consciência ou reações emocionais nos membros do grupo, que eles percebem estarem faltando ou precisando ser desenvolvidos? Que aquecimentos devo preparar para a sessão seguinte e para uma seqüência, continuando esse processo em outras futuras sessões?

5. Quais foram meus sentimentos induzidos naquela sessão?

6. O que ocorreu no grupo que atrapalhou o processo e não nos deixou prosseguir o trabalho?

Existe um outro aspecto a considerar ao preparar um aquecimento: será que o contato com um estado dolorido alcança um nível mais profundo, mais perto do trauma inicial, e provoca mais transformação do que um aquecimento que produz emoções agradáveis, como coragem e aceitação? Que respostas emocionais terão maior impacto no sistema nervoso e produzirão maiores mudanças na psique: as de dor, desconforto, desequilíbrio ou as de prazer, conforto, equilíbrio? (K. Pribram, 1971)

Conseqüentemente, quais serão os efeitos comportamentais de uma pintura que expressa intensos sentimentos e produz desequilíbrio e, possivelmente, caos, versus os efeitos de uma pintura que expressa sentimentos agradáveis, que necessitam ser encorajados na experiência de vida dessa pessoa?

De uma perspectiva budista, as três raízes negativas (ganância, ódio e desilusão) produzem todas as nossas emoções negativas. A prática de "mindfulness" nos leva a ser mais observadores de nossos pensamentos limitadores e sua dinâmica. (Vide cap. 2 # 10) Observe como você reage em determinadas situações que provocam ansiedade, já que elas nos causam mais sofrimento que nossas emoções positivas. Precisamos estar presentes e conscientes dessas emoções negativas (raiva, inveja, vergonha, ambição etc.) e dos pensamentos limitadores que elas fazem germinar. Elas podem ser usadas como veículos para o despertar, quando integramos e aprendemos a aceitar aquilo que preferiríamos negar (M. Epstein, 1995).

Rolando Toro, criador da Biodança, acredita que devemos dirigir nossa atenção a reforçar e desenvolver estados de consciência e emoções positivas e saudáveis, que podem nunca ter sido experimentadas pelo organismo; e, se tiverem sido, talvez apenas parcialmente. Trabalhando nesse nível, os estados negativos, neuróticos ou patológicos serão naturalmente influenciados e gradualmente diminuirão sua influência, à medida em que as emoções saudáveis sejam reforçadas e estimulem o organismo.

Jung deduziu que a psique é um sistema auto-regulador. Ela produz um estado de intenso conflito ou desequilíbrio e, através da descarga do complexo ou da energia bloqueada, ela se regula. No momento certo, move-se adiante, em direção a um estado de equilíbrio. Como os terapeutas expressivos, que trabalham com polaridades, acredito que necessitamos estimular tanto os efeitos agradáveis quanto os desagradáveis nos exercícios de aquecimento, para que possa ocorrer um novo aprendizado. Portanto, o aprendiz recebe uma variedade de induções, destinadas a evocar uma ampla gama de estados emocionais.

Tanto os movimentos quanto a pintura expressam estágios de desenvolvimento primal registrados na região hipotálamo-límbica do cérebro. Elas complementam uma à outra e, combinadas, produzem uma poderosa abordagem terapêutica. Os exercícios de aquecimento de Biodança preparam uma pessoa para pintar e ajudam-na a entrar num estado alterado de consciência. Liberam conteúdos arquetípicos de várias emoções e expressam o potencial criativo bloqueado.

Biodança

“Dança, em seu sentido original, é movimento vivencial. É movimento de vida, é ritmo biológico, ritmo do coração, da respiração, impulso de vinculação à espécie, é movimento de intimidade... Biodança é um sistema e, como os movimentos e cerimônias de encontro, induz ‘vivências’ capazes de modificar o organismo e a existência humana em diversos níveis: imunológico, homeostático, afetivo-motor e existencial.” (Rolando Toro, criador da Biodança)

A Biodança é um dos métodos usado nos aquecimentos. No contexto do processo de Pintura Espontânea, utilizamos os exercícios de Biodança como aquecimento para ajudar o aluno a entrar num estado alterado de consciência ou estado profundamente emocional, a partir do qual ele começa a pintar, liberando e expressando os conteúdos inconscientes evocados. A Biodança induz a um profundo contato com nossas emoções amorosas e estados de consciência transpessoal. A Biodança não enfatiza o processo do sofrimento humano, mas é dirigida a reverter a tristeza e reeducar-nos a respeito de relações pessoais, amor e ternura, para citar somente algumas áreas que sua vasta influência abarca no panorama psicológico da humanidade.

O criador, Rolando Toro, era antropólogo no Chile. Durante a Segunda Guerra Mundial, ficou profundamente abalado pelos horrores e pelo sofrimento de uma sociedade global direcionada para a morte e a destruição. Queria desenvolver algo na área educacional que pudesse trazer as pessoas de volta a um estado de bondade e amor pelo semelhante. Nessa época, ele estava estudando e catalogando centenas de movimentos de dança de várias partes do mundo, em diversas épocas.

Combinar movimentos de Biodança com Pintura Espontânea é uma nova proposta. Uma sessão tradicional de Biodança é destinada a trazer a pessoa, progressivamente, para um estado de semitranscência, onde as defesas diminuem e se experimenta uma nova aprendizagem (o novo núcleo). Quando alguém entra num estado de consciência de semitranscência, está num estado de entrega, um estado alterado da consciência. Esses estados regressivos são um retorno a nossa condição original, antes de sermos feridos ou impedidos de viver a vida de acordo com nossa natureza essencial. Este estado pode ser similar à sensação da consciência oceânica, quando nos sentimos em união com a totalidade. O neocórtex está relaxado, as defesas do caráter estão reduzidas e a mente está receptiva e sensível. A música, o apoio do grupo, as induções verbais (consignas) e uma série de movimentos específicos levam o participante a vários estados emocionais mais profundos como: regressão; contato profundo com a própria essência; expressões primárias instintivas da natureza humana;

profundo senso de fusão com os outros; sensação de estar no momento presente, vivendo a vida intensamente ou estado de êxtase. Ativando gradualmente os movimentos e a música, a pessoa deixa progressivamente o estado de regressão e se reconecta com sua vitalidade, retornando a um estado normal de consciência.

Diferente de algumas práticas de autodesenvolvimento, que podem ser muito profundas, mas que não tratam o ser humano integral, a Biodança trata a conexão corpo-mente-espírito. A Biodança não é uma forma de exercício físico como a ioga ou a aeróbica, porque envolve emoção e toque humano. Utilizando movimentos que sensibilizam as pessoas e induzem emoções fortes, provoca uma série de alterações químicas no corpo, reprogramando o organismo para viver a vida a partir de sua natureza essencial.

Toro vem pesquisando isso pelos últimos trinta anos, desenvolvendo uma metodologia científica relacionada com o impacto dos movimentos de Biodança no sistema neurológico. Uma de suas pesquisas é sobre a existência ou não de uma correlação entre os exercícios e a estimulação de certos neurotransmissores específicos. Ele supõe que a serotonina, por exemplo, é estimulada por exercícios que reforçam a identidade e o afeto. *“A investigação científica das respostas neurovegetativas mostrou que os exercícios tinham uma ação reguladora em nível visceral, ativando o sistema simpático-adrenérgico ou o parassimpático-colinérgico. Por outra parte, certos exercícios deflagravam vivências específicas, cujos efeitos sobre a percepção de si mesmo e sobre o estilo de comunicação com as outras pessoas eram altamente significativos.”* (R. Toro, 1995, Curso de Didactas, inédito)

Ele acredita que as reações emocionais provocadas durante as sessões, quando praticadas regularmente, estimulam os neurônios a reagirem diferentemente, reprogramando os sistemas neurológicos. Sendo contínuas, essas profundas reações emocionais aos movimentos ativam o hipotálamo, diminuem as defesas do ego e ativam padrões de impulsos nervosos nos circuitos neurológicos.

Por exemplo, exercícios de contato ou carinho ativam secreções hormonais do sistema endócrino. Exercícios de regressão ou transe ajudam o sistema imunológico. Movimentos ativos e extrovertidos, acompanhados por músicas com ritmo forte, afetam o sistema nervoso simpático, enquanto que movimentos mais lentos e mais introvertidos, acompanhados por música lenta e melodiosa, afetam o sistema nervoso parassimpático. Assim, quando entramos num estado de total entrega ou recebemos uma terna carícia, o sistema parassimpático é ativado, aumentando a produção de acetilcolina, que influencia os vasos do sistema circulatório, diminuindo o ritmo cardíaco e abaixando a pressão sanguínea. Os olhos se contraem ligeiramente e tornam-se vítreos. A pele fica mais macia e sua temperatura e cor mais quente. A boca segrega mais saliva. Essa não é uma resposta dirigida pelo intelecto. Se alguém responde aos exercícios da Biodança a partir do neocórtex ou da mente analítica, a cura não vai ocorrer. (J. G. Michelin, 1995)

Que efeito tocar alguém com ternura pode ocasionar no sistema nervoso? Dolores Kreiger (1979), Barbara Brennan (1988) e outros pesquisaram, nos Estados Unidos, os efeitos do toque carinhoso entre as pessoas. Ficou demonstrado o seu poder inerente de curar, o processo neuroquímico que ele ativa dentro do corpo e a troca de energia que ocorre. O toque humano é um fundamento da Biodança. O relaxamento e o toque humano estimulam

hormônios e proteínas no organismo. A Biodança evoluiu para um profundo e integrado sistema de saúde mental progressiva, visando à necessidades humanas básicas de sermos tocados, de sentir alegria e celebrar a vida.

A Biodança é composta de muitos movimentos arquetípicos, que expressam necessidades emocionais humanas básicas. (Vide tabela anexa) Eles foram organizados em cinco categorias: movimentos para contatar a realidade transcendental numinosa, movimentos para expressar afeição, criatividade, vitalidade e sexualidade. Cada movimento é acompanhado por uma música específica, destinada a induzir uma resposta emocional visceral.

Embora o principal foco da Biodança seja reativar respostas emocionais positivas bloqueadas pela consciência, existe um componente, o Projeto Minotauro, que entra no escuro labirinto onde confrontamos nossos medos básicos - medo de viver a vida plenamente, medo de amar, medo de expressar o próprio potencial, medo de coisas primitivas e medo de entregar-se à Totalidade. Existem desafios específicos que você pode aceitar fazer, onde você tem que entrar no fundo do seu medo. As pessoas precisam buscar dentro de si mesmas uma nova resposta ao pensamento limitador. Lá no fundo, você começa mobilizando nova energia e potencial, revertendo pensamentos limitadores há muito tempo cristalizados. *“A trajetória pelo labirinto pode representar o caminho interior do ser humano em busca de sua identidade.”* (R. Toro, 1988, pag. 11) (O gráfico “A Árvore dos Medos” utilizada no Projeto Minotauro.)

A Biodança não é praticada individualmente, mas somente em conexão com outras pessoas. É em nossa relação com os outros que nossa natureza se reflete e somos capazes de expressar nossa identidade. A identidade é revelada quando podemos afirmar nossa essência para os outros. O grupo funciona como apoio afetivo e como proteção, a matriz de novas possibilidades. As pessoas, gradualmente, relaxam suas tensas armaduras corporais.

Geralmente, começamos uma sessão de Biodança com o grupo dando-se as mãos numa roda. O que isso significa? As pessoas, por séculos, têm-se reunido, recriando essa forma arquetípica do círculo para celebrar, para sentir solidariedade com outros, para proteção e sentir-se aceito. O grupo de Biodança se torna a família simbólica ou o grupo de apoio positivo. Existem vários tipos de círculos: aquele em que os diferentes membros do grupo fazem contato de olhos; aquele onde se fazem movimentos fluidos e harmoniosos de braço e corpo juntos e o círculo mais íntimo de proteção - com braços em volta da cintura uns dos outros - onde podemos experimentar um sentimento de unidade, segurança e regressão. Formando o círculo, o grupo está, simbolicamente, criando um vaso de apoio e cura.

Porque o neocórtex tem uma influência inibidora sobre o sistema límbico-hipotalâmico, não conversamos durante os movimentos. Queremos sair do raciocínio e encontrar outras dimensões da consciência. Nós sentimos. Dias e semanas depois da sessão, podemos ter insights e começar a sentir o impacto das poderosas emoções que essas experiências evocaram em nosso corpo-mente-espírito.

— ALGUMAS DE NOSSAS —

NECESSIDADES EMOCIONAIS BÁSICAS NUTRIDAS ATRAVÉS DA BIODANÇA

TRANSCENDÊNCIA	AFETIVIDADE	SEXUALIDADE	CRIATIVIDADE	VITALIDADE
Auto-valor	Fluidez (leveza, flexibilidade, equilíbrio)	Conexão com o primal	Expressão dos verdadeiros sentimentos do coração	Sentir a vida intensamente
Amor indiferenciado	Auto-regulação	Contato	Danças expressivas sem forma	Auto-valor
Conexão com a natureza	Ser acolhido / protegido	Aceitação do corpo	Expressão em linguagem não-verbal	A força motivação / coragem determinação / alegria
Diluição	Contato e carícia	Sensibilização do corpo para dar e receber prazer	Expressão da essência	Reforço da identidade
Entrega	Encontrar o outro	Permissão para o prazer	---	Auto-realização
Sentir-se parte da totalidade	Dar e receber	Intimidade	---	---
Iluminação	Intimidade	Entrega	---	---
---	Amor	União	---	---



Formação do grupo como um vaso de cura: conceitos terapêuticos fundamentais

Preparação do facilitador e conceitos terapêuticos fundamentais

Estrutura da aula

O contrato

Dar nome ao sentimento

Empatia

Escuta ativa

Contratransferência - Trabalhando com sentimentos induzidos

Projeção - Transferindo seus conflitos interiores para outras pessoas

Fases básicas de maturação infantil

Trabalhando com resistências

Pontes de contato

O curso é dividido em um período de doze semanas (ou um semestre), com encontros de quatro horas, uma vez por semana. Os estudantes podem participar sucessivamente de quantos cursos queiram para continuar aprofundando o conhecimento de seu processo inconsciente. Depois de um curso, os estudantes terão aprendido o método de Pintura Espontânea e podem continuar pintando e escrevendo nos seus diários por conta própria. O grupo consiste, de preferência, de oito a dez pessoas. Certos exercícios podem ser adaptados para grupos maiores. Nesse caso, dividimos o grupo grande em grupos menores ou trabalhamos em pares.

Estrutura da aula

1. Preparação - 20 minutos

Quando os estudantes chegam ao estúdio, eles se preparam: cortam o papel do tamanho que quiserem e o colam na parede. Pregam todas as margens firmemente com fita adesiva. O papel vai se enruguar quando estiver molhado, e a fita vai ajudá-lo a secar, mais ou menos, sem pregas. É melhor pintar de pé, porque o corpo tem mais mobilidade e liberdade de expressão. Coloque as tintas na paleta e misture os tons.

2. Exercícios de aquecimento - 20 a 30 minutos.

Começamos a aula com os exercícios de aquecimento descritos nos Capítulos 4 e 8. O objetivo desses exercícios é relaxar a mente racional, estimular as emoções e ajudar os participantes a fazerem contato com seu mundo interior.

3. Pintar ou modelar em argila. Escrever no diário - 1 ½ horas

Quem terminar primeiro de pintar pode usar o tempo para escrever no diário, enquanto aguarda os outros. Há também argila sempre à disposição no estúdio. Pintamos qualquer emoção evocada e que apareça espontaneamente como imagem na tela. A Pintura Espontânea foi bastante explicada nos Capítulos 2 e 3.

4. Tempo para o grupo processar as pinturas - 1 a 1 ½ horas

“Extraír força da presença de outros sem invadir a privacidade individual... Dirigir nossa atenção para dentro, trabalhando lado a lado com outros, mas fazendo o trabalho solitário... A presença de outros, cada um engajado em alcançar o passado e os potenciais de sua própria vida, parece ter o efeito de ajudar o 'trabalho solitário' de cada um.” (I. Progoff, 1980, pag.52)

Depois de trabalharem individualmente em suas pinturas, os estudantes dedicarão o tempo de aula para o trabalho de grupo e para explorarem os significados simbólicos de suas pinturas. Eles se juntam para dividirem insights, aprenderem uns com os outros e relataram tudo num nível mais emocional. A confiança gradualmente cresce entre os integrantes do grupo, durante as doze semanas do curso. Eles entendem que não estão sozinhos em seus sofrimentos, enquanto vão testemunhando cada um revelar seus triunfos, seus medos, sua vulnerabilidade, suas feridas e seus sonhos.

Maria: “João, vejo uma forte parede de tijolos que me diz: "Mantenha distância". Isso me faz sentir muito triste.”

João: “Sim, pinto isso porque estou com medo de ficar muito perto das pessoas. Por causa das coisas que aconteceram em minha vida, tive de construir uma grande parede de tijolos.”

Facilitador: “Você pode pintar como você se sente atrás da parede de tijolos? Você pode fazer uma segunda pintura expressando a emoção oposta?”

Podemos fazer uma pergunta para estabelecer uma ponte de contato com outras pessoas no grupo. Facilitador: "Alguém mais se sente desse modo? Como se manifesta sua parede de tijolos?" Peça ao grupo por meio de 'brainstorming' escrever uma longa lista dos medos

e dos condicionamentos limitadores com que suas paredes foram construídas. O que você vê e sente, quando olha do outro lado, por cima da parede?" (Vide cap. 8, Aquecimento 1X)

Essa experiência de grupo cria progressivamente um vaso de cura, onde as pessoas recebem apoio e estímulo por quem são. O contato verbal autêntico também preenche nossa necessidade de união com outras pessoas. O propósito do grupo é compartilhar as emoções expressas nas pinturas. No grupo amadurecido, os participantes entendem-se e criam um ambiente aconchegante e estimulante onde as pessoas se sentem seguras, arriscando-se a revelar seu mundo interior. A expressão honesta de todas as emoções cria intimidade. O trabalho do facilitador é tornar o grupo coeso e ajudar a formar um recipiente profundo de intimidade emocional e aceitação. Sem o vaso de cura, nenhum trabalho sério pode ocorrer.

Nesse "laboratório de expressão", as pessoas podem sentir-se livres para arriscar a dizer ou pintar tudo que estiverem sentindo. Elas sabem que aí é um lugar seguro para fazer isso, sem medo de condenação ou críticas. "Dessa vez, quem sabe, se eu me expressar, vou receber reconhecimento e não serei criticado." No estúdio de pintura, existe um cartaz em cima da porta que diz: "Sejam bem-vindas todas emoções - raiva, medo, paixão e tudo aquilo que o ego rejeita". No ambiente criativo, prospera uma atmosfera aberta e sem julgamentos. Os participantes estão aqui para entenderem-se e para entenderem uns aos outros. Não estamos aqui para estarmos certos ou sermos os melhores. Somos encorajados a expressar nossas verdadeiras emoções evocadas pelas pinturas e praticar a comunicação intuitiva. O nível de conversação intelectual a que estamos acostumados está fora dessa proposta. Somos encorajados a expressar em palavras quaisquer sentimentos ou reações que tivermos em relação às pinturas.

O contrato

Uma das maneiras de criar um ambiente onde as pessoas possam sentir-se seguras, expressando impulsos reprimidos e conversando sobre seus sentimentos, é fazendo um acordo que chamaremos de "contrato". O contrato cria uma base e algumas referências de comportamento necessários para estabelecer o vaso de cura. Apresente o contrato ao grupo no primeiro encontro e discuta as objeções de cada um.

"1. Na etapa em que o grupo processa as pinturas, aprenda a colocar em palavras os pensamentos e sentimentos sobre suas pinturas e suas reações às pinturas dos membros do grupo. Quanto mais corajoso você for para expressar o que sente e explicar por que está sentindo isso, mais você aproveitará a experiência. Este é um laboratório emocional, onde se correm riscos e se experimenta a expressão criativa. Se você quer que esta seja uma experiência significativa e cheia de alegria, viva estes momentos plenamente e expresse, tanto verbal quanto artisticamente, tudo que estiver sentindo. Quanto mais sincero você for, mais profundo poderá ser seu relacionamento com os outros, consigo mesmo e com a vida.

2a. Cada pessoa é responsável por ocupar sua parte de tempo no momento de falar. A contribuição de cada um é importante.

2b. Se você tem resistência para fazer um exercício específico, não é obrigado a fazê-lo. No entanto, encorajamos você a expressar sua raiva e sentimentos, em vez de atuar (act out) com eles. Por exemplo, se estiver com raiva de alguma coisa que aconteceu, não falte à aula ou seja rude com alguém. Tampouco se feche ou se distancie dos outros. Expresse seus sentimentos no grupo e, se puder, converse sobre os motivos por que está se sentindo dessa maneira. Preferimos que expresse tanto seus sentimentos positivos quanto negativos, e não os guarde dentro de você.

3. Não interprete a pintura do outro. Fale sobre as reações emocionais que as pinturas dos outros evocam em você. Fique com suas próprias projeções.

4. Estamos preocupados em encorajar pessoas a pintar seus sentimentos autênticos, impulsos inconscientes e tudo que aparecer espontaneamente; conceitos de avaliação como lindo ou feio, certo ou errado, não existem no contexto da pintura espontânea. Nosso objetivo é expressar fielmente todas as emoções que apareçam.

5. Tente não conversar durante o tempo de pintura. Para experimentar a arte como uma força curadora, respeite o silêncio, pois os outros podem estar em transe ou num estado alterado.

6. Mantenha sigilo. O que for dito na sala não sai da sala.

7. Traga seu material e pinte.

8. Chegue na hora. Se você chegar durante um exercício de aquecimento, pode interromper a experiência dos outros. Se há retardatários renitentes, espere alguém comentar isso, e, se ninguém o fizer, o facilitador pode perguntar: "O que devemos fazer com retardatários? Vocês têm algo a comentar sobre como o atraso do outro influenciou seu processo?" Pergunte aos retardatários como se sentem agora, ouvindo a resposta do grupo.

9. Participe de todas as doze sessões. Coloque isso como prioridade em sua agenda. Sua ausência é sentida quando você não vem para o grupo. Você é uma parte integral do todo. Queremos ser capazes de contar com os membros do grupo e confiar que eles estarão presentes uns para os outros. Facilitador: "O que o grupo sentiu por causa da falta de Thaís, e como ela se sentiu por faltar à aula?"

10. Pague em dia."

O contrato nos proporciona uma ferramenta para observar as reações das pessoas a diretrizes e limites. Tentemos entender seu comportamento, quando se desviam deste contrato, e exploremos com elas como podem estar repetindo sua dinâmica ou suas dificuldades da vida real dentro do grupo. Alguém está quebrando o contrato como uma maneira de evitar intimidade?

Os conceitos terapêuticos neste Capítulo são ferramentas essenciais que facilitam o processo de comunicação dos sentimentos. Algumas das técnicas de comunicação que estarei mencionando são Técnicas Modernas de Análise de Grupo. O Centro para o Desenvolvimento de Estudos de Grupo em Nova Iorque, onde estudei e pratico, tem um excelente programa de supervisão à distância para qualquer um que deseje treinamento em análise moderna do processo de grupo. (Vide Lista de endereços no Apêndice)

Dar nome ao sentimento

Queremos identificar a emoção ou o condicionamento que a pessoa está experimentando. Quando você denomina alguma coisa, você a traz à luz da consciência e ela perde seu misterioso poder de controle. Esse é um tema arquetípico retratado no conto de fadas *Rumpelstilskin*. A criatura má perde o poder sobre a rainha, assim que a rainha descobre seu nome. É importante que denominemos os sentimentos. (Vide Apêndice para consultar o Guia para Identificar Emoções/Sentimentos) Assim que você nomeia alguma coisa, você pode se tornar consciente dela e começar a observá-la. Esse é um dos objetivos principais da terapia ou autodescoberta, em minha opinião: **identificar o sentimento, observá-lo e entender o que ele significa.**

Por exemplo: Thomas informa o grupo que tem de deixar cada sessão logo após a pintura e não pode ficar para o trabalho em grupo. Eu me pergunto: "Ele quer perder o momento de falar em grupo por causa do medo de relacionar-se com outras pessoas? Se ele não quer expressar os sentimentos, ele pode ficar na classe sem participar, se quiser?"

Facilitador: "Thomas, seria possível você falar sobre sua necessidade de sair cedo? O que você pensa que os outros estão sentindo a respeito disso? Você gostaria de verificar isso com o grupo?" "Se Thomas consentir, então pergunte ao grupo: "O que vocês sentem por Thomas não querer ficar até o fim da aula?" (Peça ao grupo para responder.)

Facilitador: "Como você se sente a respeito das reações do grupo?"

Thomas: "Acho que não posso pintar muito bem. Me sinto muito tolo durante o trabalho de grupo, como se as pessoas estivessem avaliando meu trabalho. Talvez eu precise fazer tudo sempre bem e me sinta desconfortável, vendo, na sala, todas as pinturas de tantas pessoas que pintam melhor do que eu."

Facilitador: "E quando você acha que é tolo, que sentimentos esse pensamento traz para você?"

"Fazer uma pergunta para clarificar o sentimento ajuda a pessoa a dar nome a ele e identificar suas emoções. Não julgue ou dê suas opiniões. Aprenda como clarificar o que eles estão sentindo." (Dra. Lena Furgeri, supervisão de grupo)

Thomas: "Sinto-me com vergonha, inferior e incompetente."

Facilitador: "Inferior e incompetente não são sentimentos, são estados. Quais são os sentimentos?" (por exemplo, envergonhado, rejeitado, ansioso, defensivo, derrotado, magoado?)

Thomas: "Sinto-me com vergonha e tristeza."

Facilitador: "Você pode ficar na classe e observar esses sentimentos quando eles aparecerem? Você pode expressá-los para mim ou para o grupo, para podermos trabalhá-los, ao invés de atuar (act out) por eles, saindo cedo?"

Dependendo da situação, você pode querer incluir informações históricas. "Você pode se lembrar de outro tempo na sua vida em que se sentiu desse jeito?"

O facilitador e o grupo apoiam a pessoa para que ela possa expressar seus verdadeiros sentimentos. Facilitador: "Você não tem de ser o melhor nesta sala. Seja aceito pelo que

você é. Você tem direito a ter seus sentimentos. Você não tem que me agradar ou se moldar a meus padrões para ser aceito.” O facilitador e os membros do grupo devem tolerar seu próprio desconforto por ter pessoas agindo diferentemente de suas expectativas.

Empatia

Ser capaz de “estar na pele de outra pessoa” é uma poderosa força de cura. Entramos em sintonia com a resistência da pessoa (defesa protetora) para que ela se sinta compreendida. Entre em sintonia com ela, coloque-se em seu lugar. Facilitador: “Sinto que você deve estar se sentindo muito solitário neste momento. É verdade?” Entrando em sua realidade, as pessoas se sentem compreendidas. Você ganha sua confiança. Nós nos unimos aos sentimentos subjacentes à palavra. Num encontro genuíno, se alguém demonstra medo, buscamos empatia. “Percebo que você está amedrontado.” Devemos mostrar preocupação atenciosa, em vez de tentar mudar o sentimento que estamos partilhando com a pessoa. Não criticamos ou lhe dizemos o que deveria estar sentindo ou de que maneira deveria estar agindo. Buscamos sintonia com a pessoa e exploramos o sentimento com ela. Reconheça o que essa pessoa está sentindo.

Facilitador: “Então, você está se sentindo solitário agora?”

Pintor: “Sim. Quero ser eu mesmo, mas tenho medo de confrontar minha família e ter que me virar sozinho.”

Facilitador: “Parece que você quer ser livre do controle negativo deles e lutar por sua própria identidade.” Continue com perguntas para ajudar-lhe a clarificar os sentimentos. Questões que puxam as informações mais concretas são aquelas que perguntam “o que”, “como”, “com que sentimento”, em vez de questões com “por quê”. “Como a partida dele faz você se sentir?” “De que maneira você está ficando mais independente neste exato instante?”

Quando uma situação de segurança é estabelecida no grupo, as pessoas podem arriscar-se a abaixar suas guardas. Primeiro, é necessário estabelecer um sentimento de confiança e apoio entre os membros ou eles não se sentirão seguros para arriscar-se a expor seus sentimentos; ao contrário, eles só tentarão defender suas posições. Abrir o espaço para a cura significa permitir a expressão de sentimentos reprimidos com abertura total, sem ninguém julgá-los ou avaliá-los, seja de que maneira for.

Facilitador: “Rafael, o que você está sentindo?”

John: “Estou com muita raiva de você.” (Peça à pessoa para fazer afirmações com “eu”.)

Facilitador: “Bom. Fique com seus sentimentos de raiva. Você tem direito a eles e pode expressá-los. Não tente encobri-los. Sei que isso é assustador para você, mas fique com sua raiva. Você pode pintá-la?” Neste método, damos vazão para as emoções na pintura. Depois da pintura, pedimos à pessoa, através do diário e do trabalho em grupo, que coloque esses sentimentos em palavras.

Encoraje as pessoas a usarem as palavras “Eu quero” ou “Eu escolho”, ao invés de “Eu devo” ou “Eu tenho de”. Quando usamos frases afirmativas com “eu”, trazemos a responsabilidade de volta para nós e afirmamos nossa identidade. (Dra. Lena Furgeri, 1992).

Escuta ativa

A escuta ativa é uma habilidade de comunicação que detecta e verbaliza mensagens escondidas. Na escuta ativa, o Receptor devolve sua percepção dos sentimentos e do processo do Emissor. *Processo*, no meu entender, quer dizer detectar as estruturas dentro das quais alguém organiza seus pensamentos. Primeiro, pedimos a Roberto (o Receptor) para reproduzir com suas próprias palavras o conteúdo da mensagem que recebeu de Geralda (o Emissor). Então, perguntamos a Geralda (o Emissor) se isso é o que ela realmente quis dizer. Além de confirmar o conteúdo, a Escuta Ativa também envolve ouvir as megamensagens implícitas no conteúdo expresso e apontá-las para a pessoa, quando for o caso. Se você identifica o processo de alguém e essa pessoa fica na defensiva, não insista, porque ela não está preparada para ouvi-lo.

Receptor: Parafraseia a mensagem que recebeu.

“Maria não está lhe telefonando e você sente que ela não gosta de você.”

Emissor: Confirma se aquela era a mensagem que tencionava mandar.

“Sim, isso é o que eu queria dizer.”

Receptor: Declara a megamensagem oculta com sentimentos não-verbalizados que recebeu.

“Ouço você dizendo que, quando as pessoas não têm tempo para lhe telefonar, você sente que o estão rejeitando.”

Emissor: Confirma se aquela era a mensagem de sentimento que desejava mandar. “Sim, acho que vejo as coisas pela ótica do pensamento limitador que diz que as pessoas me rejeitarão, como minha mãe. Não levo em conta que, talvez, ela não tivesse tempo ou tivesse problemas pessoais.”

Receptor: “Você gostaria de verificar com Maria e confirmar se ela o está rejeitando por não telefonar?”

Exemplo 1:

Facilitador (Receptor): “Qual é a idéia que você pensa ter expressado em sua pintura?”

Pintor (Emissor): “Nunca estou satisfeito comigo mesmo. Ganho um bom salário, mas me sinto como se nunca tivesse o suficiente.”

Facilitador: “Estou ouvindo muita auto-abnegação e baixa auto-estima. Isso é um tema familiar?” Identifique o processo que você capta nas palavras dos participantes. Por exemplo, sentimentos de inferioridade. Que forças essa pessoa precisa desenvolver? Que exercícios de aquecimento você pode prescrever para iluminar seu problema?

Exemplo 2:

Facilitador (Receptor): “O que sua pintura está dizendo?”

O Receptor treinado também tenta devolver ao Emissor todo sentido de poder pessoal que percebe em sua mensagem e o ajuda a alterar sua ênfase, transformando seu sentimento

de impotência em reconhecimento de seu poder de escolha. (M. Lieberman e M. Hardie, 1981) Você está ligado na tomada negativa ou positiva?

Pintor (Emissor): “Me sinto preso e gostaria de voar, mas não posso. Estou com muito medo. Tenho que fazer tudo certinho.”

Receptor: “Talvez você esteja reunindo suas forças e aprendendo, para ser capaz de voar quando estiver pronto.”

Essa mudança de ênfase, do sentimento de impotência até ser alguém que enxerga opções na vida, geralmente estimula no Emissor um renovado senso de competência e poder pessoal para co-criar a própria vida.

Exemplo 3:

Receptor: “Ouço você dizer que o fato de não entender suas pinturas o faz sentir-se muito desconfortável.”

Emissor: “Sim, foi isso o que eu disse.” Ou, então: “Não, não foi isso que eu disse.” Nesse caso, o Emissor tem de enviar a mensagem outra vez, até o Receptor ouvi-la corretamente.

Contratransferência: trabalhando com sentimentos induzidos

Nós usamos contratransferência como uma ferramenta terapêutica para entender os sentimentos que são induzidos nos facilitadores. Na contratransferência, o facilitador observa sua própria reação ao que alguém está dizendo. “O que essa pessoa me faz sentir?” Quando alguém fala sobre qualquer assunto, preste atenção às suas reações, sutis sensações corporais e intuição. Que sentimentos Rick induz em você? Nossos sentimentos induzidos nos dão um “insight” daquilo que essa pessoa deve estar sentindo, no nível consciente ou inconsciente.

O facilitador necessita discernir se o sentimento induzido é uma contratransferência subjetiva ou objetiva. Na *contratransferência objetiva*, o facilitador tem uma ferramenta útil para entender o que o outro está sentindo: ele observa a emoção sendo induzida em si próprio (raiva, frustração etc.) Se a reação do facilitador é a mesma de outros membros do grupo, é uma contratransferência objetiva. Ele pode confirmar suas reações emocionais com o grupo. “Outras pessoas no grupo também estão experimentando isso? Rosa, enquanto Lucy está falando, o que você está sentindo?” “Estou sentindo raiva.” É sempre melhor pedir aos integrantes que expressem seus sentimentos induzidos para o grupo, em vez de pedir ao facilitador para fazer isso diretamente.

Facilitador: Escolha um dos amigos de Paula, para que ela se sinta mais confiante e menos na defensiva, e pergunte: “Ruth, quando Paula faz um comentário como aquele, o que você sente? Alguém mais sente isso?”

No entanto, se essa pessoa está evocando certos sentimentos apenas no facilitador (por exemplo, fastio ou ódio), mas não nos outros membros do grupo, então isso deve ter a ver com os próprios problemas emocionais não resolvidos do líder do grupo. Esse é um caso de contratransferência subjetiva.

Lucy está sempre induzindo sentimentos hostis em um facilitador que tem questões não resolvidas com sua filha. Uma exceção poderia ser alguém com problemas relacionados a autoridade. Essa pessoa somente levantaria sentimentos hostis no líder do grupo, que representa uma autoridade, e não necessariamente nos membros do grupo. Ela só quer brigar com a autoridade.

Extraído do diário de um facilitador: “Estou sentindo que Lucy está tentando competir pelo poder comigo dentro do grupo. Fico envolvido em minhas próprias reações a ela e observo que quero escondê-las dela, como escondi de minha mãe. Tenho minhas próprias questões não resolvidas em torno de autoridade. Acho que qualquer pessoa forte está tentando invadir meu espaço e ameaçando meu poder, como se fosse minha mãe. Meu padrão para lidar com pessoas agressivas e invasoras é esconder-me delas. Observo meu desejo de fugir, quando sinto que ela está invadindo. Quero gritar-lhe, mas não faço o que desejo, apenas observo. Não quero reagir com raiva.”

Quando está trabalhando com o grupo, o facilitador estuda todos os sentimentos fortes que observa em si mesmo. “O que estou sentindo? Tem a ver com o quê?” É recomendável que todo facilitador faça algum tipo de terapia para que possa identificar sua própria bagagem emocional e estar atento, quando for estimulado em interações. Estude suas próprias intervenções e observe o efeito delas no comportamento dos membros de seu grupo.

Alguns projetarão no líder do grupo o papel da Boa Mãe e outros da Mãe Terrível. Alguns podem despertar no facilitador sentimentos relacionados com a necessidade de dar proteção: querem parecer frágeis e que necessitam ser cuidados. Talvez eles não tenham sido suficientemente cuidados por suas mães e induzam esse sentimento. O líder pode se sentir atraído por essas pessoas, por causa de sua própria necessidade de cuidar. E se alguém não quiser ser cuidado, o facilitador pode se sentir rejeitado por essa pessoa. Em consequência, o facilitador pode experimentar sentimentos de repugnância a essa pessoa, por causa de suas próprias necessidades profundas de cuidar. Os facilitadores têm que estar muito atentos para não transferirem para os alunos/clientes seus problemas/conteúdos não resolvidos.

Devemos considerar o que essa pessoa está precisando e pedindo. Algumas das nossas necessidades básicas para a maturação na infância são: proteção; aceitação; ser cuidado fisicamente; união e amor; compreensão; validação e definição de limites.

Como revisão, na contratransferência, o instrutor pergunta:

1. "O que estou sentindo?"
2. Por que estou sentindo isso?"
3. Há outras pessoas sentindo o que estou? Se for uma contratransferência subjetiva, então faça uma revisão daquelas vezes que você teve sentimentos similares. O que aconteceu? De que maneiras você continua a recriar esse problema hoje, projetando seus problemas em seus alunos / clientes?"

Projeção - Transferindo seus conflitos interiores para outras pessoas

Estamos projetando nossos pensamentos, necessidades e fantasias nas pessoas todo o tempo. Também projetamos nossa história não resolvida de medos e emoções nas pessoas

e situações no presente. Projetamos nossos sentimentos introjetados, que assimilamos da relação com nossos pais ou com outras pessoas significantes ao longo da vida. Projeções são sentimentos e reações que os estudantes têm em relação ao facilitador ou aos membros do grupo. Por exemplo: uma pessoa foi rejeitada ou abandonada quando criança e continua a projetar no presente a idéia de que as pessoas vão rejeitá-la ou abandoná-la.

“A meditação ou a introspecção crítica e a investigação objetiva são o que necessitamos para detectar a existência de projeções. Se o indivíduo deve fazer uma auto-avaliação, é essencial que suas projeções sejam reconhecidas, porque elas falsificam a natureza do objeto e, além do mais, isso contém itens que pertencem a sua própria personalidade e devem ser integrados a ela.” (C. G. Jung, 1963, Vol. 14, pag. 499)

1. Quais são as resistências e medos das pessoas? Estude a natureza de seus complexos.

2. O que essa pessoa está expressando, não verbalmente, através de seus gestos e linguagem corporal?

3. Como as atitudes de alguém, comportamento e interações afetam outras pessoas no grupo? “Cláudia, quando Rosa fala naquele tom de voz ou diz “X”, que sentimentos provoca em você?” É de muita utilidade que as pessoas se tornem conscientes de seu comportamento projetivo no momento em que está ocorrendo. Geralmente, elas não estão conscientes do que estão fazendo. No entanto, somente se engaje na confrontação direta com alguém ou suas projeções, depois que você tiver observado sua dinâmica e a tiver compreendido. Aponte as projeções quando estiverem ocorrendo no presente, durante suas interações.

A pessoa não será capaz de mudar até que tenha explorado sua projeção. Você corre o risco, intervindo cedo demais, de mobilizar as defesas e fazer a pessoa mudar superficialmente, tentando agradar-lhe ou ser aceita. Ela retrairá seus impulsos agressivos, como fez no passado, e perderá a oportunidade de explorar a natureza de suas projeções. Queremos que as pessoas identifiquem seu comportamento, observem-no e o compreendam completamente, antes de tentar mudá-lo. Deixe o comportamento indesejável magnificar-se, para que a pessoa possa vê-lo claramente. O grupo e o facilitador funcionam como um espelho, no qual o outro pode ver sua imagem refletida honestamente e, também, como seu comportamento afeta os outros. Quando se sente mobilizado a mudar, esse é um momento proveitoso. Em vez de tomar a atitude de tentar consertar ou maquiagem o comportamento, ajude as pessoas a observarem o processo. Resista à tentação de entrar em cena, fazer um curativo e melhorar as coisas.

Exemplo: Durante uma aula, os participantes do grupo estavam conversando sobre a influência de certos pensamentos limitadores, dos quais gostariam de se livrar. Marília disse ao grupo como era difícil para ela perder peso e também jogar coisas velhas fora. Ela precisava agarrar-se a todos os seus badulaques e não jogar nada fora. Alguns dos condicionamentos limitadores que ela aprendeu com sua mãe foram: “Coma toda a comida do seu prato; não desperdice nada.”

Eunice respondeu-lhe de uma maneira hostil: “Existem tantos pobres e pessoas necessitadas. Você deveria dar suas coisas ao invés de agarrar-se a elas.”

Marília sentiu-se incompreendida e magoada por esse comentário. Ela sentiu que tinha exposto um de seus problemas primários e que Eunice estava lhe dando conselhos e

criticando um padrão habitual que ela quer mudar, mas é incapaz no momento. Talvez ela tenha uma profunda necessidade de agarrar-se às coisas para sentir segurança. Marília está sozinha e necessita de muitas coisas ou comida em torno de si, para preencher os espaços vazios. Ela respondeu a Eunice: “Eu me sinto invadida por seu comentário.”

Eunice reagiu defensivamente, com argumentos intelectualmente bons sobre a importância de fazer caridade com os pobres etc. Estávamos sendo levados por uma onda intelectual. Nesse ponto, interfeiri. “Eunice, o que você está sentindo?”

“Odeio Marília”, ela responde.

Facilitador: "Pinte essa emoção. Também pode dar vazão à escrita criativa."

Está certo Eunice odiar Marília nessa situação? Talvez Marília, uma mulher mais velha, faça Eunice, que tem 28 anos, lembrar-se de sua própria mãe, de quem ela guarda sentimentos não resolvidos de ódio, e esteja projetando essas emoções raivosas em Marília.

Facilitador: “Acho muito bom que você possa colocar seus sentimentos em palavras, Eunice.” Ela não estava acostumada a ser apoiada dessa maneira. Em sua família, as pessoas estavam sempre se expressando argumentativamente. Usualmente, ela era criticada e incompreendida, da mesma maneira que ela tinha agido com Marília. Nós, inconscientemente, gravamos o modelo que recebemos e o expressamos para outras pessoas em forma de projeção.

Os participantes não devem tomar como pessoal nem se ofenderem por alguns dos comentários projetivos. Estamos operando a partir de um contexto terapêutico e encorajamos as pessoas a expressarem seus sentimentos, mesmo que não sejam socialmente aceitáveis. Estamos explorando um campo interativo de comunicação emocional.

No Capítulo 6, explico uma técnica de trabalho onde o grupo olha para as pinturas de cada um como se fossem suas próprias e projeta nas pinturas dos outros suas identificações com ela. “Essa figura negra no canto esquerdo mais alto me lembra uma figura muito solitária. Está completamente só e flutuando numa área vermelha. Associo esse vermelho com o inferno, dor e sofrimento. Talvez, dentro de mim, exista uma grande tristeza. Me sinto tão sozinho. É isso que vejo no seu quadro.” Dessa maneira, o pintor recebe uma variedade de projeções para considerar com relação ao significado de seu quadro, alguns dos quais podem refletir seu próprio processo. O pintor escuta os comentários de todo mundo e considera aqueles que têm algum sentido para ele.

Fases básicas de maturação infantil

Os primeiros estágios de nossa infância preparam a fundação para nossa vida adulta. Se essas primeiras condições para desenvolver confiança, identidade, intimidade e independência foram bloqueadas ou danificadas, reagimos desenvolvendo resistências, medos e somos incapazes de apreciar a vida com equilíbrio e alegremente. Talvez eu não tenha sido encorajada a explorar ou não tenha tido permissão de fazer bagunça com minhas coisas. Tudo tinha de ser limpo e ordenado. Talvez tenha sido ridicularizada ao expressar minhas opiniões. Como educadores emocionais, tentamos ajudar as pessoas a experimentar neces-

sidades básicas emocionais que não foram preenchidas em alguns desses estágios de desenvolvimento. Nós estamos procurando entender como esses conceitos básicos se expressam através de imagens simbólicas. Como podemos estimular o crescimento desses sentimentos básicos adormecidos ou mutilados na psique? Prepare exercícios de aquecimento para reexperimentar os seguintes estágios de desenvolvimento:

Erik Erikson em *Childhood and Society*, (Capítulo 7, “Eight Stages of Man”) define as qualidades do ego que emergem de períodos críticos de desenvolvimento:

1. Confiança básica versus Desconfiança básica (Estágio Sensorial-Oral)
2. Autonomia versus Vergonha e dúvida (Estágio Anal-Muscular)
3. Iniciativa versus Culpa (Estágio Genital-Locomotor)
4. Atividade versus Inferioridade (Estágio de Latência)
5. Identidade e repúdio versus Confusão de papéis (Puberdade e adolescência)
6. Intimidade e solidariedade versus Isolamento (Início da vida adulta)
7. Produtividade versus Estagnação (Vida adulta)
8. Integridade versus Desespero (Maturidade)

Queremos desenvolver uma atmosfera criativa, onde confiança básica, intimidade, autonomia, iniciativa e identidade sejam encorajadas, levando em conta a relação do indivíduo consigo mesmo, com o outro e com o grupo (sociedade). *“Temos de contar com a confiança que desenvolvemos quando crianças - uma confiança de que o mundo é seguro o bastante para realizarmos nosso potencial. Além disso, temos de ser autônomos o suficiente para confiar em nós mesmos, à medida que nos aventuramos lá fora e deixamos a segurança da casa dos pais. Nosso sucesso nisso depende da competência com que negociarmos nosso primeiro estágio de contradependência quando criancinhas, ainda aprendendo a andar, e como estabelecemos uma identidade inicial no estágio de pré-escola, que pede independência.”* (J. Bradshaw *Homecoming*, 1990, pag. 58)

Exemplo - Facilitador: “Que idéias centrais estão sendo expressas em sua pintura?”

Pintor X: “Estou entrando no mistério, mesmo que fique com medo. Vou voar, através do portal, para dentro de uma nova dimensão. Não sei o que está esperando por mim lá, mas sinto-me impelido a ir.”

Facilitador: “Estou percebendo muita iniciativa, coragem e confiança em sua afirmação. Você gostaria de conversar mais sobre esse sentimento de medo e confiança básica? Você pode descrever os sentimentos em sua pintura (isto é, de entrar numa dimensão desconhecida, de deixar os pontos de referência tradicionais para trás; de confiar no universo)?.” Guie as pessoas, explorando suas imagens. Faça pontes de contato com os outros membros do grupo. “Alguém mais experimentou sentimentos similares? Você gostaria de conversar sobre eles?” Exploramos esse assunto em conjunto.

A “mãe suficientemente boa” se adapta aos horários do bebê e o alimenta quando ele está com fome e quer ser alimentado, e não de acordo com uma agenda externa imposta pela mãe. Dessa experiência primária, começamos a aprender que minhas necessidades orgânicas

são satisfeitas e sou respeitado e bem cuidado ou alguma coisa é imposta de fora, que não satisfaz minhas necessidades orgânicas. Essa negligência pode resultar num sentimento de desconfiança básica.

“A confiança básica versus a desconfiança básica, logo no começo da existência, é a primeira tarefa do ego... a soma de confiança derivada das primeiras experiências infantis não parece depender de quantidades absolutas de comida ou demonstrações de amor; porém mais da qualidade da relação maternal. As mães transmitem um senso de confiança a seus filhos por esse tipo de distribuição que, em termos de qualidade, combina cuidado sensível das necessidades individuais do bebê com um firme senso de lealdade... isto forma a base do senso de identidade que, mais tarde, irá combinar um sentido de estar “tudo bem”, de ser você mesmo e de se tornar aquilo que outras pessoas crêem que você se tornará.” (E. Erikson, 1993, pag. 249)

A capacidade de confiar no universo e de penetrar no mistério é uma parte inata do processo criativo. Quando o estágio inicial do desenvolvimento da maturação da confiança é incorporado com sucesso à estrutura do ego, ele aumenta a capacidade do adulto de experimentar estados de consciência dependentes dessa estrutura. Entre eles, a capacidade de entrega e a confiança de que o universo proporcionará o que é necessário para a evolução da consciência do indivíduo.

Quando as pessoas me põem no papel da Mãe Terrível, sinto sua vingança escondida (contra seus pais?), os sentimentos atrás do sorriso. Uso esses sentimentos induzidos para criar exercícios de aquecimento, onde elas podem alcançar profundamente os estados emocionais positivos que precisam desenvolver em si mesmas, acompanhando as necessidades dos membros do grupo. Considere um tema geral para despertar os sentimentos que alguns podem nunca ter tido a oportunidade de vivenciar durante suas fases básicas de maturação infantil. Comece trabalhando com o sentimento de contentamento, bem arquetípico do bebê, certeza de que nunca nos faltará o necessário e, portanto, que se pode confiar. Numa outra aula, continue trabalhando com as necessidades maturacionais do primeiro ano de idade (sentimento de estar protegido; sentimento de que o universo é benevolente). Gradualmente vá reforçando o respeito à própria identidade ou o sentimento de estar sendo cuidado de maneira amorosa. Quando percebo que essa pessoa necessita desenvolver sua natureza espiritual, introduzo exercícios de Biodança do tipo transcendência e afeição. Muitas pessoas não serão capazes de experimentar essas identificações positivas, se não tiverem liberado sua raiva e ódio. Na aula, elas têm a oportunidade de fazer uma catarse de seu ódio na tela. Tentaremos, depois, desenvolver uma identificação positiva para com a Mãe Terra com um aquecimento que eu usaria para pessoas que têm um complexo de Mãe Terrível. (Vide Aquecimento VIII no cap. 8 que trata de exercícios de dar e receber afeto para pessoas que não receberam ternura suficiente.)

Trabalhando com resistências

Resistências são defesas de proteção. Elas se manifestam em ações que mantêm afastadas as forças emocionais conflitantes ou feridas da consciência ordinária. Podem ser atitudes, claras ou disfarçadas, verbais ou não-verbais, que impedem os sentimentos feridos

de se revelarem. Nossos sentimentos criam nossas resistências. Debaixo delas, podem existir culpa, medo, sentimentos de baixa auto-estima, desilusão, mágoa, tristeza, raiva reprimida, abandono e outros. De acordo com Freud, o ego se defende de perigos (causando um aumento de tensão ou ansiedade) e remove ameaças a seu controle, reprimindo pensamentos desagradáveis ou dolorosos; dessa maneira, restaura um tipo de homeostase. No entanto, os pensamentos reprimidos continuam a influenciar a consciência na parte subliminar e em níveis mais profundos, embora indiretamente.

Como trabalhamos com resistências? Nós as respeitamos. Quando estamos trabalhando com o inconsciente, estamos pisando em terreno sagrado e temos de caminhar com infinita sensibilidade e carinho. Respeitamos o poder de cura e destruição que ele contém. Não invadimos. Damos nossos passos e nos encontramos com a pessoa onde ela está e nos unimos a ela. Se você não sabe até onde pode ir, é melhor perguntar a ela: “Devo deixar isso de lado? Você quer que eu pare por aqui?”

Uma das razões pelas quais a Pintura Espontânea é uma técnica tão efetiva é que, quando expressamos nossos sentimentos inconscientes não-verbalmente, escapamos das resistências da mente intelectual. Expressando as emoções do cérebro límbico-hipotalâmico, ignoramos o córtex intelectual, cheio de proibições e resistências. Os poderosos sentimentos ocultos expressos numa pintura simbólica catalisam um processo na psique mesmo se alguém não deseja revelar seus sentimentos verbalmente. Só o fato de pintar essas emoções fortes, sem saber o significado, traz cura. No entanto, quando conversamos no grupo, compartilhando os diálogos escritos e outras técnicas (vide cap. 6), aceleramos sua vinda à luz da consciência.

As pessoas freqüentemente pintam suas resistências. (fig. 12)

Facilitador: “Olhe para as linhas escuras e grossas na sua pintura. Seus balões podem querer voar, mas estão delineados em negro. O que as linhas negras estão dizendo? Dê-lhes uma voz e deixe-as conversar com você.”

(Extraído do diário de um pintor): *“Esses balões me dão a idéia de leveza, felicidade, um parque de diversões, uma profusão de cores e, acima de tudo, a idéia de ser uma criança. A criança que nós todos somos, a criança que nós todos temos dentro de nós, a criança que sou e que, todavia, não sabe como ser. A criança que brinca, que sorri, que pula e é puramente espontânea.*

Mas meus balões não transmitem isso para mim. Pelo contrário, eles são pesados, densos e não flutuam. Eles estão caídos e circulados por uma larga linha negra. Eles não podem inflar-se, não podem voar. Estão reprimidos, pesados. Por quê? Qual a razão? Sinto que isso representa todo o autocontrole que eu me imponho e como me prendo, com uma cerca ao redor de mim. Essa história de dizer que tudo está bem, que tudo está certo. A rigidez de minhas emoções, sem a permissão de serem livres, de alcançar as nuvens. Sempre comandando e em comando das situações. Minha agressividade latente. Estas linhas têm o gosto ácido de uma armadura enferrujada que me cobre completamente e não permite que o meu eu real apareça, mas somente uma rígida máscara, impondo medo, ansiedade e respeito, dizendo: “sou forte, estou protegido e sei como entrar em combate.”

Estamos ajudando pessoas a confrontarem defesas sedimentadas, que foram estruturadas para a sobrevivência. Se as pessoas não se sentem à vontade para falar de suas resis-

tências, espere que fiquem. Pedimos licença. “Essa é uma área que você gostaria de explorar mais adiante?” Você vai acompanhando os alunos com sensibilidade e não tenta arrancar as coisas onde você gostaria que elas estivessem. Quando as pessoas estão em silêncio, estude seu silêncio. Desse modo, você desenvolve um relacionamento de confiança com seu cliente ou estudante. Jamais confronte a resistência diretamente.

As resistências se espelham no comportamento das pessoas e nas maneiras como se relacionam umas com as outras. Paula está paralisada em seu medo e reage escondendo-se. Dessa maneira, ela fecha a porta à comunicação íntima com os outros. Se não a invadimos, tão logo Paula se sinta segura e decidida a mudar, ela falará de seu medo e das dificuldades que sente em participar.

Esta pessoa é agressiva ou receptiva? Ela está defendendo sua posição ou está aberta ao entendimento e a explorar junto com você? Como essa pessoa interage no grupo? As resistências se manifestam freqüentemente nas respostas “não sei” ou “sim, mas...”. Sempre que alguém oferece um insight, a pessoa na defensiva vai rejeitá-lo, usando uma das respostas acima. “Sim, mas não vejo como o que você está dizendo se aplica a mim.”

Nossas resistências influenciam nossa musculatura, tornando-a bem mais rígida; desenvolvemos uma dura carapaça por todo lado para nos proteger das feridas e também manter controle estrito sobre nossos impulsos. Talvez sejamos autoritários, com altas expectativas e muito duros com nós mesmos e, conseqüentemente, com os outros.

Os indícios não-verbais e a linguagem corporal geralmente mostram as resistências. “Fran, seu pé está tremendo. Você pode dar-lhe uma voz? Se seu pé pudesse falar, o que ele diria?” Se alguém encolher os ombros, levantar a sobrancelha, bater o pé ou franzir os lábios, peça-lhe para colocar essas respostas cinestésicas em palavras. Essa é uma boa maneira de intervir para que se mantenha a consciência no aqui-e-agora. Isso mantém o nível de energia para cima, quando damos respostas emocionais a qualquer coisa que esteja ocorrendo no momento presente. Por outro lado, quando a pessoa fica tagarelando ou a conversa nos dá sono ou nos faz ficar entediados, isso pode ser um sinal de que a pessoa está recuando, e que sua resistência a está impedindo de falar de temas autênticos e emocionais.

Muitas resistências fortes se manifestam como incapacidade de escrever sobre a própria pintura. Se alguém é incapaz de dialogar com sua pintura, dê à resistência uma voz para expressar o que está sentindo. Peça à pessoa para entrar num diálogo com sua resistência. A resistência serve para impedir as subpersonalidades de emergirem.

A mulher que pintou aquele monte de bocas escancaradas gritando fez o curso diversos semestres e nunca escreveu nada. Pedi-lhe para tentar explorar sua resistência a escrever. Ela escreveu isto: “*Estou fechada, sempre fechada, com raiva, com ódio, com dor, com perguntas... Minha boca sempre teve de ficar fechada.*” (fig. 13)

Uma importante lição para mim foi aprender como ficar com alguém no momento de sua dor. Deixamos de ser empáticos quando não nos sintonizamos com as pessoas e não reconhecemos sua dor. Muito freqüentemente, queremos, direta ou indiretamente, mudar os sentimentos de alguém, em vez de reconhecer a resistência. Quantos de nós recordamos dessa mensagem quando criança: “Oh, não, você já é grande. Isso não está doendo de verdade. Não chore.” “Nada melhor que um dia após o outro. O tempo cura todas as feridas

Figura 12 - Sol

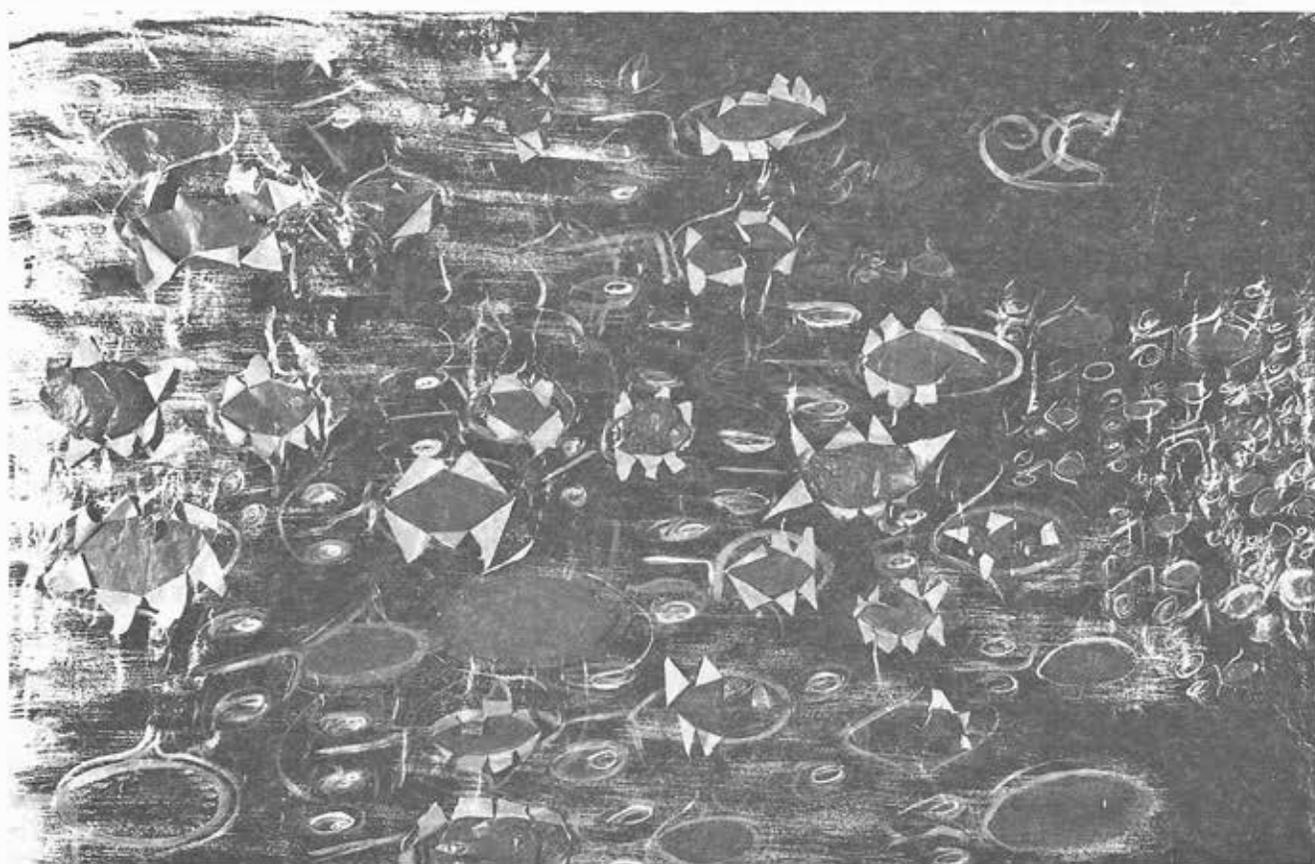
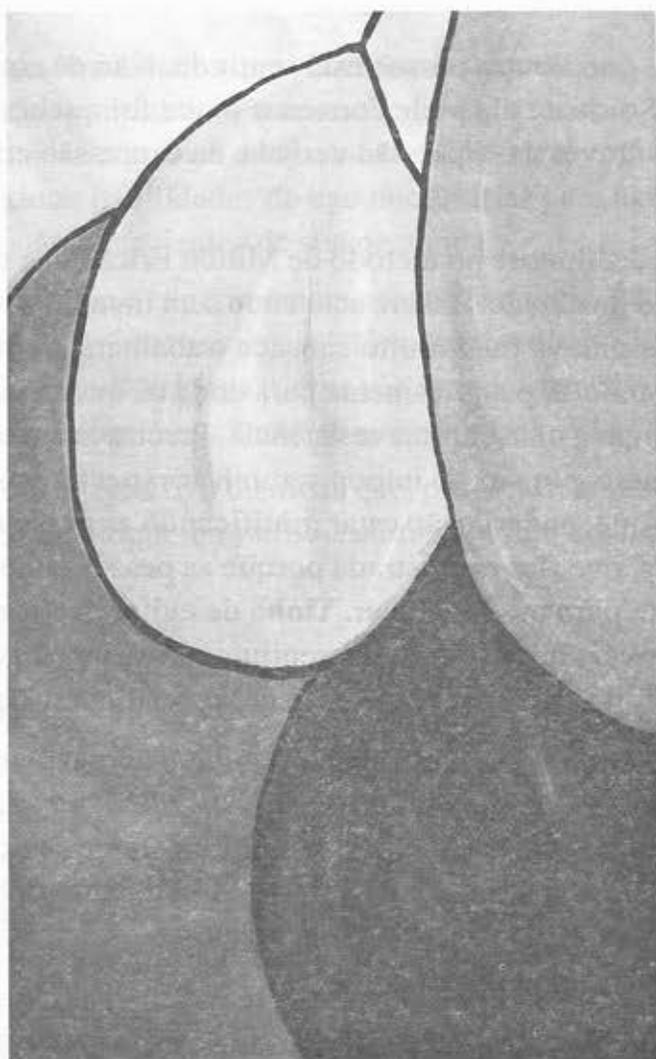


Figura 13 - Liu Dórea

etc.” Não tente negar o que a outra pessoa está sentindo. Não dê conselho ou tente consertar as coisas para ela. Somente ela pode consertar o que foi quebrado. Ajude, tornando-a capaz de fazer aflorar, através da expressão verbal e da expressão criativa, aspectos do Self que foram repudiados.

A primeira regra de hipnose no método de Milton Erickson e muitas outras terapias é **andar no mesmo ritmo** do cliente. Assim, aceitando sem invadir, o cliente desenvolve confiança em você. Eu costumava ficar muito cansada trabalhando em grupos, tentando mudar as pessoas, empurrando-as psiquicamente para onde eu queria que elas fossem. Isso me esgotava, porque enfrentava uma enorme resistência. Precisava aprender a acompanhar seu fluxo e respeitar seu passo, em vez de impor as minhas expectativas. Tinha de tolerar meu desconforto de pensar que poderia não estar gratificando as pessoas. Tinha de tolerar minha natureza impulsiva, que ficava frustrada porque as pessoas não estavam se movendo rápido o bastante para me satisfazer. Tinha de evitar dar conselhos. Tinha era que ajudar as pessoas a conversarem sobre seus sentimentos. Eu precisava aprender como lidar com o meu desconforto e minhas reações ao observar alguém paralisado no sofrimento.

Na primeira metade de um semestre, uma estudante começou pintando uma casa ou uma paisagem e, por fim, a cobria de muitas flores, de modo que ficava muito difícil ver o que estava atrás das flores. Depois de umas oito pinturas, que sempre terminavam cobertas por flores, comecei a menosprezar essas flores. A estudante tinha uma persona doce e sorridente (máscara exterior), que encobria seus sentimentos de tristeza e raiva. Meu sentimento induzido era de frustração e raiva.

Um dia, a impulsividade tomou conta de mim e, em vez de fazer-lhe uma pergunta objetiva, como “o que está atrás das flores?”, dando-lhe a opção de entrar ou não nas profundezas de sua pintura e sua alma, eu entrei de uma vez, insensivelmente, com a interpretação: “Você está sempre cobrindo tudo com flores. Você está cobrindo seus sentimentos com essa aparência bonita.” Daí para a frente, ela tentava me agradar e passou a reproduzir aquele sentimento que suas flores estavam tentando encobrir com sua bonita fachada. Mas eu a provoquei, tentando descobrir alguma coisa que ela não estava preparada para enfrentar ainda. Suas flores eram sua resistência, muito bem construída, que eu não respeitei. Não caminhei com ela, mas a provoquei por causa da minha impaciência em querer vê-la crescer mais depressa.

Não confronte diretamente a resistência, porque você pode esmagar a pessoa. Essa estudante entrou em estado de tristeza e confusão por umas duas ou três semanas. Parou de vir à aula por uns tempos. Não vindo, ela estava demonstrando sua raiva, mágoa e humilhação, e era incapaz de expressar diretamente seus sentimentos. Logo depois, ela voltou e continuou a pintar flores. Depois disso, ela não mais confiou em mim e não se sentiu segura.

Evite enviar elogios, mensagens pseudo-apoiadoras. “Você pintou uma linda flor.” Embora geralmente bem intencionada, essa mensagem pode dar a entender que você está julgando o desempenho do outro. Na pintura espontânea, essa avaliação pode inibir o desempenho e a criatividade e reforçar o contexto de avaliação e julgamento.

Podemos liberar nossos sentimentos num seguro laboratório emocional, durante uma sessão de grupo. As pessoas começam o processo de transformação pintando esses senti-

mentos potenciais e/ou as resistências que elas não são capazes ou ainda não estão prontas para mudar. As pessoas no caminho do autoconhecimento mudam progressivamente. Primeiro, elas podem tornar-se cômicas de quando a resistência está operando, mesmo que não tenham desenvolvido as habilidades do ego necessárias para agir de outra maneira. No entanto, pelo menos, estão conscientes de sua presença.

Elas saem do esconderijo e experimentam progressivamente o que acontece quando se afastam momentaneamente de sua resistência. *“Somente tornando-se consciente de suas resistências, vendo-se trabalhando nelas, não uma vez, mas outra e outra, pode nosso integrante de grupo colocar suas resistências de lado, se assim quiser.”* (L. Ormont, 1992, pag. 136)

O exemplo seguinte integra **três técnicas** que, progressivamente, vão estimular a pessoa a sair do sentimento de bloqueio interno, reintroduzindo no corpo-mente-espírito um sentimento de **fluidez**:

- a. movimentos de Biodança;
- b. fantasia dirigida;
- c. escrita no diário.

Peça ao grupo permissão para fazer um vídeo desse exercício de movimento. Mais tarde na sessão, durante o trabalho de grupo, as pessoas terão a oportunidade de se observar. Elas podem discutir suas reações aos movimentos corporais e observar se estão soltas ou rígidas.

No exemplo seguinte, nosso objetivo é entrar em contato com um estado chamado de fluidez em Biodança. Rolando Toro, o criador da Biodança, assim define fluidez: *“É a capacidade de permitir o fluxo contínuo de energia. Os movimentos de fluidez comprometem todo o corpo em um processo de deslizamento sensível no espaço, de modo que se produza uma conexão tátil com o ar. Os exercícios de fluidez têm uma certa semelhança com os movimentos do Tai Chi Chuan, mas a Biodança introduz o elemento emocional.”* Fluidez é um movimento de suavidade, flexibilidade e harmonia. Quando praticamos a fluidez, estamos realmente praticando como agir na vida de uma forma sem barreiras e sem rigidez. A fluidez permite às pessoas aprofundarem-se gradualmente em si mesmas e acessar outras partes das suas consciências.

Quando somos capazes de traduzir em movimento uma imagem visual ou uma idéia, estamos praticando idéias dançantes. É uma outra forma de percepção. Por exemplo: é possível “dançar” o conceito de fluidez. As pessoas podem se conectar com a idéia de que um grande fluxo de energia está entrando em seu corpo e que elas estão se alinhando com ele e estabelecendo um estado de equilíbrio e harmonia. A Biodança cria muitos movimentos que são idéias dançantes.

Existem inumeráveis técnicas para trabalhar com resistência. Uma das metodologias fundamentais da Biodança é o conceito de utilizar uma série de movimentos de dança diferentes, acompanhados por músicas específicas, guiando a pessoa progressivamente a estados mais profundos de regressão. Nesse estado de entrega, a pessoa está temporariamente aberta, sem as defesas. Está receptiva para sentir algo novo, ausência de medo, um sentimento de contato com o Todo, confiança no universo, relaxamento. Quando nos permitimos sair da identificação com o pensamento limitador por uma nova opção de nossa escolha consciente, estamos criando o novo núcleo. A semente do novo núcleo, uma nova resposta à resistência e ao corpo rígido.

Para proteger a nova semente, precisamos criar um espaço sagrado e de proteção. Passo 1: Comece com um exercício de respiração profunda pelo abdome, por cinco minutos. Em seguida, relaxe os músculos tensos em cada parte do seu corpo: do rosto, pescoço, ombros, peito, abdome etc.

a. Movimentos de Biodança

À medida que as pessoas começam a relaxar e acompanhar a música, que estimula os movimentos fluidos, a expressão contraída da musculatura do corpo e do rosto se relaxam gradualmente. As linhas duras perdem sua definição e os olhos têm uma qualidade mais suave e expressiva.

Passo 2: Fique em pé, com os olhos semifechados. Mantenha os pés afastados, em alinhamento com os ombros, os joelhos ligeiramente flexionados, os pulsos relaxados, cotovelos dobrados. Deixe os braços realizarem movimentos iguais, bem leves e em sintonia, enquanto gradualmente você os leva para cima e para baixo diversas vezes. Depois de alguns momentos, alterne os movimentos dos braços, um para cima, o outro para baixo, como no exercício de Tai Chi Chuan. Deixe os músculos do seu corpo relaxarem, à medida que você faz suavemente o movimento. Imagine que você está desacelerando ou movendo-se em harmonia com a natureza. A harmonia é necessária para o coração florescer, para o organismo sentir-se equilibrado e saudável. (Música: Bach - "Air")

Passo 3: Fique em pé e mantenha os pés afastados, em alinhamento com os ombros, os joelhos ligeiramente flexionados e as mãos cruzadas sobre o peito, em posição de contato íntimo com você mesmo. Agora, vamos expressar, através da Biodança, o elemento água. A fluidez da água pode ensinar-nos que não somos nem sólidos nem imóveis, mas que, como a água, podemos nos ajustar a qualquer espaço que ocupemos, que podemos fluir, ser maleáveis a qualquer situação que se apresente na vida.

Identifiquemo-nos com o elemento água. Imaginemos que ele se mova livremente, através de nosso corpo. Facilitador: "Vamos repetir cada frase em voz alta: Sou água... pausa. Sou a essência da adaptação, maleabilidade, dissolução...pausa... Sou água... Eu purifico... Sou fluido e sem forma. Posso passar livremente através de obstáculos... Minha forma corresponde a tudo que se forma em volta de mim... Sou água... sou a origem da vida."

Passo 4: "Mergulhe no elemento água... Pausa... Comece a movimentar-se ao som da música, como se você fosse água. Agora, numa dança livre, explore e expresse essas qualidades acima mencionadas, que podem estar inibidas dentro de nós". Coloque uma suave música de fundo (Enya - "When Evening Falls"). Repita umas duas vezes.

b. Fantasia dirigida

Nessa altura, depois que tiverem incorporado o elemento água através do movimento da Biodança, posso usar uma técnica de fantasia dirigida. Por exemplo, uma inspirada no livro *Imagination as Space and Freedom*, de Verena Kast. Existem muitas qualidades da água que podemos incorporar ao nosso comportamento. Sua habilidade de fluir é uma, sua habilidade para penetrar obstáculos é outra. (Música: Dennis Hysom - "Cloud Forest", The Nature Library)

“Imagine um córrego ou um rio. Observe os arredores por onde ele corre. (Depois de mais ou menos um minuto...) No leito desse córrego ou rio, existem obstáculos à passagem da água. Observe esses obstáculos de perto e veja como a água faz para continuar seu caminho, apesar deles. (Depois de cerca de um minuto...) Sinta-se virando água e siga seu caminho, apesar dos obstáculos. Faça esse movimento agora.” (V. Kast, pag. 134)

Pinte o que você está sentindo. Embora eu esteja tentando induzir o sentimento de fluidez, as pessoas pintam qualquer coisa que necessite de expressão dentro delas.

c. Escrita de diário

Você pode acompanhar essa seqüência, pedindo-lhes que escrevam em seus diários. Pedimos às pessoas para olharem para trás em suas vidas e ver se houve oportunidades não aproveitadas ou caminhos não explorados em um determinado período a que gostariam de retornar e viver novamente. Talvez tenham tomado a decisão de não estudar Arte e passar a uma coisa mais prática ou lucrativa, como programação de dados. Talvez tenham deixado esse desejo na beira do caminho e tenham feito outros compromissos. Talvez tenha tomado a decisão de não se envolverem num relacionamento para seguir uma carreira. "Existem alguns caminhos que você gostaria de retomar agora?" Na seção do trabalho de grupo, aquele dia, compartilhamos o que escrevemos nos diários, falamos de nossas pinturas e assistimos ao vídeo. (Vide cap. 4 - O princípio autodirecionador)

d. Um encontro com sua autocrítica

Uma abordagem que uso para trabalhar com a influência poderosa da autocrítica é um exercício de aquecimento utilizando argila e movimentos de Biodança. (Vide o cap. 8, Aquecimento I) As resistências do superego são categorizadas por sentimentos profundos de desmerecimento, dificuldade de aceitar apoio, elogio pelo sucesso, vergonha, culpa, embaraço ou humilhação por revelar informações íntimas. A autocrítica é um dos maiores inimigos da criatividade. Você nunca pode satisfazer o crítico, porque sua função é criticar.

O facilitador pode ajudar o aprendiz a identificar e assumir a voz do ego sadio, desvinculando-se da voz dominadora da crítica. “Você pode sentir que não vale nada, mas, na realidade, você é uma pessoa muito competente. Você tem uma grande dose de iniciativa. Você tem demonstrado grande inteligência e talento.”

Ajude-os a identificarem-se com suas forças e reconhecer sua identificação habitual com um crítico interior, que sempre os acusa de estarem errados.

Uma mulher escreveu em seu diário esse conselho para sua autocrítica:

“Se você quer deixar que eu seja eu mesma, por favor:

- seja mais indulgente*
- mais suave*
- aprecie a tranquilidade*
- seja mais tolerante consigo*
- seja mais tolerante com aqueles em volta*
- exija e espere menos de si e dos outros*
- desça do seu altar de perfeccionismo*
- permita-se simplesmente ser amada*
- mostre que você ama, não esconda isso*

- *mostre que você é uma pessoa que ama e não uma guerreira*
- *viva a felicidade sem preocupação*
- *lembre-se que cada dia tem 24 horas e várias fases: ação, relaxamento e estar com os outros*
- *celebre a felicidade de estar viva*
- *cresça*
- *não fique tão preocupada em ser poderosa*
- *faça somente o que é possível.*”

Como educadores emocionais, queremos estimular o novo núcleo de pensamento. Acredito que, quando pintamos com emoção profunda, estamos estimulando novos caminhos neurológicos e influenciando a inteligência celular. Progressivamente, as pessoas começam a diminuir a intensidade de suas resistências e medos, à medida que pintam novas respostas emocionais.

Pontes de contato

“*Chamo pontes de contato a qualquer técnica criada para estimular diálogo autêntico entre os membros do grupo, para desenvolver conexões emocionais onde elas não existiam antes.*” (L. Ormont, 1992, pag. 15). Podemos usar técnicas para estabelecer pontes de contato durante o período de trabalho de grupo para aumentar a identidade entre os participantes e ajudar as pessoas a trabalharem as resistências que estão impedindo o fluxo honesto da comunicação entre elas. Fazendo perguntas para estimular respostas que funcionam como pontes de contato, incentivamos as pessoas a se relacionarem de um modo significativo, umas com as outras.

Antes que possamos estabelecer uma ligação coesa entre os membros do grupo, temos, primeiro, que estudar seus comportamentos e observar que condicionamentos vários membros têm em comum. Tão logo tenhamos observado essa dinâmica similar entre os membros do grupo, podemos mostrá-la através de perguntas que estabeleçam pontes de contato.

Exemplo: Paula: "Acho que tenho um lado muito frágil, que tenho muita dificuldade de mostrar."

Facilitador: "Este é o seu padrão também, não é, Sueli? Quem mais se sente assim?"

“*Fazendo nossa pergunta, convidamos dois membros a identificarem uma resistência que ambos tenham.*” (L. Ormont, 1940, pag. 7). É quando você **pergunta** pela **reação emocional** que você **cria a ponte**.

Você também pode criar pontes entre duas pessoas que estão trabalhando num problema similar. O mesmo problema se reflete nas duas, mas cada uma o atua (acts out) diferentemente. Você pode mandar a pessoa mais expansiva falar pela menos expansiva. É melhor começar perguntando à pessoa que já avançou mais na compreensão desse problema.

Dessa maneira, desencorajamos o grupo a ficar centrado no líder e estimulamos identificações parciais entre os membros. Ajude os membros do grupo a se exporem e se identificarem com os padrões psicológicos latentes uns dos outros e, por meio de perguntas para

estabelecer pontes de contato, crie uma corrente interpessoal de comunicação consistente entre eles.

A seguir, vários exemplos de diferentes tipos de perguntas para estabelecer essas pontes (L. Ormont, 1992):

- “Esse é o seu padrão também, não é, Rita? Você também tem dificuldade de dizer não, como Eduardo?”

- “Alguém mais aqui pode identificar-se com o que Cristina está sentindo? Você gostaria de dividir conosco sua experiência?”

- Podemos também estabelecer pontes através das cores. “X, Y e Z usaram muito azul hoje. O que será que essa cor significa para cada um de vocês?”

- “Denise, que imagens, memórias, emoções ou sensações corporais a pintura de Sandra provoca em você?”

- “João, o que você sentiu a respeito daquilo que Esther acabou de dizer sobre sua pintura?”

- “Célia, como você se sente a respeito daquilo que está acontecendo agora?” ou “Célia, o que você acha que está acontecendo no grupo agora?”

- Facilitador: “Mário, o que você acha que Thomas está realmente tentando nos dizer? Que sentimentos estão atrás das palavras?”

- Facilitador: “Joanna, o que você acha que as lágrimas de Luci estão dizendo?” Joanna: “Acho que ela está chorando porque perdeu contato com sua criança interna.”

- Facilitador: “O que você está querendo dizer exatamente?” Podemos fazer perguntas para entender melhor a resposta do outro, a fim de solidificar a ponte.

Fazer as pontes de contato entre dois aliados ajuda a pessoa a se sentir mais apoiada e aberta a ouvir o retorno, especialmente quando está na defensiva. Henri é o aliado de Mário no grupo. Quando observamos que Mário está ficando na defensiva, podemos dirigir-nos a seu aliado.

- Facilitador: “Henri, o que você acha que Mário está sentindo neste exato instante?” Henri: “Acho que ele está sentindo medo de expressar seus verdadeiros sentimentos. Eu acho que ele tem medo de ser censurado pelo grupo.” Facilitador: “Mário, qual é a sua reação ao que Henri acabou de dizer?”

Fazendo perguntas para estabelecer pontes de contato, o educador emocional cria um ambiente por meio do qual os membros do grupo são encorajados a explorar e expressar-se em nível de sentimento. As pontes de contato criam um sentimento de unidade e compaixão uns pelos outros.

Pode ocorrer que algum membro do grupo se sinta afastado e passe a ser notado por seu retraimento, por ausências ou por não estar expressando suas necessidades diretamente. Nesse caso, seria o momento de o facilitador ajudá-lo a praticar como expressar o que está necessitando. “Stella, o que você gostaria de receber do grupo?” ou “Por favor, expresse o que você gostaria de dizer a cada pessoa ou a qualquer pessoa do grupo. É alguma coisa que você gostaria de fazer?” Ela pode dirigir seus comentários a certos indivíduos do grupo

ou criar pontes de comunicação entre cada membro do grupo. Se a pessoa tiver uma resistência a fazer isso, consulte-a se ela deseja explorar seu medo.

A timidez é uma resistência. Entenda a resistência primeiro. Explore-a. As pessoas tímidas podem ficar sem falar por um tempo. Tenha cuidado ao fazer ponte de contato com gente muito tímida. Dirigir-se a elas pode fazê-las sentir que o grupo é um lugar assustador, em vez de ser um porto seguro. (L. Ormont, 1992, pag. 25) Quando você fizer a ponte com gente tímida, faça no começo da sessão, para que elas tenham tempo suficiente para processar suas próprias reações. Depois que elas tomarem parte, uma pergunta para encerrar é: “Como você está se sentindo neste momento?”

Se alguém no grupo faz uma pergunta direta a você ou faz uma afirmativa, faça uma ponte com os outros membros do grupo e pergunte-lhes: “O que Dana está realmente me perguntando, em sua opinião?” Será melhor que o facilitador nem sempre responda à pergunta diretamente, mas faça o grupo se engajar e dar um retorno.

Estimulando a interação entre os membros do grupo, o ponto focal de atenção passa a ser o grupo, em vez de ser o facilitador. É muito produtivo pedir aos membros do grupo para expressarem suas reações uns aos outros, em vez de serem diretamente confrontados pelo facilitador. Somente use confrontação direta quando você está certo de que alguém vai ser receptivo.

Este exercício de Biodança acelera a auto-estima, reconhece o valor do outro e cria pontes. O grupo se senta em círculo, no chão ou em cadeiras. Uma pessoa começa olhando nos olhos da pessoa sentada a sua esquerda. Não é nosso costume olhar nos olhos das pessoas, durante as apressadas interações diárias e expressamos através de nossos olhos o conteúdo de nosso coração. Dizemos a essa pessoa a nossa esquerda que qualidades valorizamos e admiramos nela. O resto do grupo permanece sentado e ouve em silêncio. Quando essa pessoa acabou de falar, a pessoa que recebeu a mensagem olha para a pessoa a sua esquerda. Ela repete o processo, respondendo diretamente e falando com o coração. Continuamos, até o grupo todo participar. Facilitador: “Você pode pintar esses sentimentos que brotaram em você?”

Outra variação do exercício de pontes de contato acima pode ser feito em pares ou pelo grupo inteiro. Nele, uma pessoa ouve, em uma ou duas frases, tanto as reações positivas quanto negativas dos membros do grupo em relação a ela. Este exercício não deve ser usado com gente tímida ou pessoas que tenham fronteiras de ego muito fracas. Somente faça este exercício com quem quer fazê-lo. “Cite uma qualidade do outro que você valoriza ou admira ou que contribui para seu relacionamento de uma maneira positiva.” Exemplo: “Sônia, sua presença me inspira. Você é uma pessoa que está lutando para deixar sua marca no mundo. Você enfrenta situações e é muito clara ao estabelecer seus limites.” Depois, cite uma característica negativa que você percebe na mesma pessoa ou alguma coisa que o impede de aproximar-se dela. Exemplo: “Sônia, sinto como se você soubesse de tudo e é muito difícil conversar com você. Você parece ser uma pessoa muito rígida, muito preocupada em estar certa.” Se alguém, consistentemente, recebe o mesmo retorno de muitos membros do grupo, essa pessoa pode refletir sobre esses seus aspectos próprios, dos quais podia não estar consciente. Facilitador: “Sônia, o que você sente do retorno que acabou de receber?”



Técnicas para estabelecer pontes de contato entre o inconsciente e a consciência

"O ego e a sombra trazem mais vida juntos do que quando cada um segue sozinho."

(J. Bauer, 1993, pag. 169)

De depois de pintar, reunimo-nos para discutir as pinturas. Neste capítulo, vamos explorar as técnicas que ajudam o pintor a entender os significados ocultos dos símbolos e a trazê-los à luz da consciência.

- **Técnicas praticadas em grupo**
- **O diário**
- **Abordagens ao diálogo**
 - Dê uma voz à imagem - Torne-se a imagem
 - Diálogo escrito sobre seu "script"
 - Ler o seu "script"
 - Diálogo dançante
- **Meditações**
 - Visualização e mapeamento da mente
 - Afirmações de auto-observação - Construindo um novo núcleo
- **Pontos focais para entender a pintura**
- **Tarô**
- **Questões de avaliação**

Técnicas praticadas em grupo

A. Compartilhando vivências

Facilitador: “Quais são seus pensamentos e sentimentos, enquanto você olha para a pintura de X?” Ajude os membros do grupo a identificarem seus sentimentos e a falarem sobre eles. Durante essa atividade, podemos fazer uso das técnicas de comunicação mencionadas como: estabelecer pontes, escuta ativa, empatia e contratransferência. (Vide cap. 5) Ouvindo a mente coletiva do grupo, trabalhamos a partir de um modelo participativo, onde o insight de cada pessoa é valorizado e considerado importante. Sentamo-nos juntos e falamos de nossos sentimentos com relação às pinturas e sobre o que elas significam.

Fase 1: Começamos perguntando ao Pintor A: “O que a sua pintura significa para você? Alguma coisa importante aconteceu hoje durante o seu processo de pintura?”

Fase 2: Depois que o pintor responder, peça ao grupo que dê suas impressões sobre os trabalhos do Pintor A. Escolha um membro do grupo para ser o secretário, tomando nota da resposta de cada um no diário do Pintor A. Nesse método, não interpretamos, por exemplo: “Você pintou um símbolo fálico aqui que significa que...” ou “Você parece estar ainda numa relação muito simbiótica com sua mãe.” Nós não interpretamos as pinturas da outra pessoa, mas simplesmente expressamos as reações emocionais ou as memórias evocadas dentro de nós, quando olhamos para a pintura de alguém. Entrando na pintura de uma outra pessoa com nossas próprias projeções, estamos praticando um tipo de consciência empática. “Uma outra versão desse exercício seria identificar-se com a pintura da outra pessoa dessa maneira: Eu sou... Eu sinto... Exemplo: Eu sou as linhas fortes, coloridas e sensuais. Eu me sinto cheio de poder. Eu gero coragem e ousadia. É assim que eu gostaria de ser. Mas tenho ainda um pouco de medo. Estou acostumada a me esconder e não mostrar este lado sensual e colorido. Preciso encontrar meu lado feminino.”

“A imagem que essa derivação sugere é a de uma corrente de significações fluindo no nosso meio e através de nós e entre nós, um fluxo de significado no grupo todo, de que emergirá uma nova compreensão, alguma coisa criativa. Quando todos estão sensíveis a todas as nuances, e não meramente ao que está acontecendo na própria mente, aí se forma um significado que é compartilhado. E dessa maneira podemos conversar coerentemente e pensar em conjunto. É esse significado compartilhado que é a ‘cola’ ou o ‘cimento’ que mantém as pessoas e as sociedades juntas.” (D. Bohm, 1992, pag. 16)

Fase 3: Pedimos ao pintor para compartilhar com o grupo qualquer novo insight ou reação que tenha a acrescentar. Mesmo que nem todos tenham chance de mostrar sua pintura naquela semana, todos devem observar seu próprio processo, enquanto se identificam com a pintura da pessoa que está trabalhando. Facilitador: “Que sentimentos são evocados e que ‘insights’ você tem a respeito de sua própria dinâmica?”

Após todos expressarem suas projeções, seguimos em frente, trabalhando com a pintura da próxima pessoa. Geralmente, o tempo não é suficiente para explorar as pinturas de todos, mas qualquer um que não tenha oportunidade terá sua vez na semana seguinte. O tempo que devemos gastar com cada pintor depende de vários fatores como o conteúdo da pintura, as reações dos membros do grupo etc. Numa aula, mais pessoas podem ser avali-

adas, fazendo-se uma análise mais rápida, e, numa outra, pode-se fazer uma análise mais demorada, com menos pessoas.

B. Faça ao pintor uma pergunta:

Fase 1: Uma outra forma de abordagem é cada pessoa no grupo fazer uma pergunta ao pintor. O pintor não precisa responder, apenas ouve as perguntas e observa suas reações interiores a elas. O secretário pode anotar todas as questões no diário de cada pintor, para que cada um possa refletir sobre elas mais tarde. A pessoa cuja pintura está sendo discutida tem o direito de interromper as perguntas em qualquer ponto. As pessoas se voluntariam para fazer esse exercício e nunca devem ser escolhidas pelo facilitador.

Fase 2: Dê bastante tempo às pessoas para processarem seus sentimentos.

Facilitador ao pintor: “Que você pensa sobre o que foi dito? Alguém falou alguma coisa que foi relevante para você?”

Fase 3: Se houver tempo, volte às pessoas que fizeram as perguntas e peça-lhes que reflitam sobre o motivo pelo qual fizeram essas perguntas. “Como sua pergunta reflete seu próprio processo interior?”

Facilitador ao grupo: “Quais são seus sentimentos e reações àquilo que está sendo dito?”

Por meio desse tipo de troca de experiências, as pessoas exploram suas projeções. Desenvolvemos maior intimidade e vínculo entre os membros do grupo quando o facilitador faz com que o grupo como um todo expresse suas reações autênticas. (Vide Estabelecendo pontes de contato no cap. 5)

C. Fluxo da consciência baseado na pintura

À medida em que você olha para uma pintura, permita associações livres, como um fluxo de pensamentos e sentimentos em sua expressão consciente. Comece com “Eu observo... Eu imagino... Eu sinto...” (uma técnica de terapia gestáltica). Exemplo: Eu **observo** fortes colunas verticais de cores e colunas horizontais de outras cores caindo dentro das colunas verticais. Eu **imagino** que as linhas horizontais representam emoção e estão invadindo as colunas verticais que representam a razão. Eu **sinto** no meu corpo uma alternância entre as duas forças opostas dentro de mim. Desejo permitir que minha emoção flua para minha mente lógica e tente não ser tão controladora e dividida todo o tempo.

Facilitador: “E qual é a emoção que você está sentindo? Você me descreveu um conceito intelectual. Que emoção está atrás dessa idéia?”

Pintor: “Estou sentindo confusão e medo com respeito a deixar minha mente parar de pensar. Medo de perder controle racional.”

Facilitador: “Quais são seus medos a respeito de deixar sua mente parar de pensar?”

D. A Pergunta Repetitiva

Esta abordagem foi inspirada pelo Método Socrático e pelo trabalho de A. H. Almas. É uma excelente abordagem para resgatar informação profunda, fazendo a **pergunta repetitiva**. Como a casca da cebola retirada uma após a outra, até você atingir o cerne, essa

técnica revela os vários níveis de respostas e significados relacionados à imagem simbólica. Trabalhe em pares. O pintor dará forma à questão que quer explorar e entender melhor. Cada pintor vai criar sua própria pergunta, baseada na imagem que lhe passa uma carga emocional intensa. Uma pessoa fará ao pintor esta pergunta. “**O que o poço de ouro na sua pintura representa?**” A pessoa que faz a pergunta permanece imparcial e objetiva. Seu papel é fazer a pergunta e testemunhar as respostas do outro. Depois que o pintor tiver respondido, a outra pessoa informa que ouviu a resposta com um aceno de cabeça ou com um “obrigado” e, então, continua a fazer a mesma pergunta outra vez ao pintor. “O que o poço de ouro significa para você?” Nós podemos ir mais e mais fundo nos incontáveis significados do símbolo, respondendo à mesma pergunta repetidamente. Faça isso por 15 minutos, depois inverta os papéis.

E. A técnica de formular perguntas

O objetivo do facilitador não é dar conselhos ou fazer julgamentos. Exatamente na frente dos seus olhos, há uma mensagem em forma simbólica vinda do inconsciente, algo que deseja ser trabalhado.

Quando você pergunta alguma coisa ao processo interior (à mente inconsciente), é melhor ser vago e genérico, em vez de específico. Exemplo: deixe a mente inconsciente escolher o que necessita pintar, em vez de direcioná-la a pintar sua raiva. Faça perguntas abertas, em vez de perguntas fechadas.

Questão aberta: “John, o que você está sentindo?”

Questão fechada: “Marília, você se sentiu ferida quando Eunice lhe disse...”

Perguntas que produzem a mais concreta informação são aquelas que perguntam “O que”, “Como”, “De que maneira”, em vez das questões que começam com “Por quê”. “De que maneiras você se sabota não mostrando seus reais sentimentos?” Isso é mais dirigido a identificar os pensamentos limitadores do que “Por que você sabota a si mesmo?” As perguntas com “Por quê” encobrem informação histórica.

Fazemos também perguntas para ajudar as pessoas a qualificarem seus sentimentos. “Então, você está sentindo medo e confusão. Isso significa que você está se sentindo ansioso?” **Outras questões exploratórias desse tipo são:**

“Você pode associar alguma outra coisa a sua reação?”

Você já teve esses mesmos sentimentos por outra pessoa na sua vida?

Por que você acha que reagiu dessa maneira?

De quem X faz você se lembrar?”

Ajude as pessoas a elaborarem seus sentimentos em relação às imagens simbólicas.

Pintor: “Acho que não sei como pintar. Não posso pintar bem.”

Facilitador: “Isso não é um sentimento, é um pensamento. Você está se sentindo desamparado, frustrado, infeliz, inadequado, amedrontado?” (Vide Apêndice, Seção VI-Tabela das emoções)

Muitas vezes, transformo meu insight numa pergunta:

- Você acha que seu medo está obstruindo sua necessidade de estar com pessoas?

Como isso acontece?

- Que novos valores você gostaria de incorporar?
- Que valores você gostaria de abandonar?
- O que você valoriza em si mesmo?

O facilitador, fazendo perguntas ao aluno, irá auxiliá-lo a entender e elaborar sobre seus sentimentos.

Quando alguém fica no intelecto relatando informação, dando voltas por muito tempo sem ninguém interromper, o facilitador deve intervir. Intervenha com perguntas para redirecionar a histórica muralha de palavras em afirmações com sentimentos.

Facilitador: “Como a doença do seu pai, que você relatou, faz você se sentir?”

Pergunte ao grupo: “O que vocês acham que Alícia está realmente tentando dizer-nos? Na sua opinião, que sentimentos ela não está expressando? Qual é o seu conteúdo latente?” Facilitador: “Alícia, qual é a sua reação para o que foi dito?”

F. Essas técnicas dão oportunidade para introvertidos e extrovertidos

São técnicas auto-reguladoras, para que uns não falem demais nem outros falem de menos, e ninguém fique sem falar no momento de verbalização. É melhor não escolher alguém para fazer qualquer dos exercícios do processo de grupo. Espere que as pessoas se apresentem como voluntárias. Respeite a privacidade e as defesas das pessoas. Se alguém não estiver bem preparado para suportar o feedback do grupo inteiro, essa experiência pode ser mais nociva do que positiva. Deixe cada pessoa decidir quando quer partilhar sua pintura com o grupo. Se alguém no grupo dominar a conversação e ninguém o confrontar, então o facilitador terá de intervir para fazer a energia fluir novamente entre os membros do grupo e para ajudar essa pessoa a se auto-regular.

Você pode usar algumas das seguintes intervenções:

“O que você está dizendo é muito interessante. Vamos ouvir as opiniões de outras pessoas. Vamos ouvir alguma reação ao que você acabou de dizer e ouvir as idéias dos outros sobre seus comentários.”

Se a pessoa já disse ao grupo que a questão de dominar a conversa é algo que ela conhece e está tentando trabalhar, você pode mostrar quando isso estiver ocorrendo.

- Gino, você está consciente de que está contribuindo mais do que outras pessoas?
- Como o grupo se sente quando algumas pessoas tomam mais tempo de conversa e outras pessoas contribuem com quase nada?

Dependendo da situação, você pode perguntar às pessoas caladas: “Como você se sente quando alguém domina o tempo de conversa?”

- Por que vocês todos ficam calados?
- Vocês permitem que o outro domine porque este assunto não é interessante para vocês ou porque ficam muito envergonhados para interromper?
- Vocês estão bancando os bonzinhos ou as vítimas, não se manifestando? Continuando a bancar os bonzinhos, como vão ajudar Gino a perceber seu comportamento e como isso está afetando vocês?

Nós podemos usar uma pergunta para criar uma ponte e escolher um aliado (Samuel) da pessoa dominadora (Gino). Assim ele será mais receptivo para ouvir:

Facilitador: "Samuel, o que você está observando a respeito da dinâmica do grupo?"

Samuel: "Gino está monopolizando a conversa."

Gino: "Por que outras pessoas não se manifestam ou me interrompem, se querem falar?"

Facilitador: "Gino, podemos perguntar ao grupo como cada um está se sentindo a respeito disso?"...

Facilitador: "Gino, como você está se sentindo, depois de ouvir as reações do grupo?"

O facilitador deve analisar, na avaliação de sua aula, que dinâmica está acontecendo. Quando uma situação surge, podemos utilizar estas técnicas como ferramentas para compreender e lidar com cada situação. Dêem-se tempo para experimentar e encontrar a abordagem que seja melhor para vocês. Cometer enganos é parte do processo de aprendizagem e da criatividade. "Você não precisa acreditar no oceano para ficar molhado, no entanto, precisa pular nele." (R. Gordon, 1978, pag. 32)

O diário¹

Os aprendizes elaboram suas reações emocionais a suas pinturas em seus diários. É uma outra ferramenta para trazer luz à consciência. Podemos ter rápidos "flashes" do Self, que vêm na forma de intuição e sentimentos sutis. Recebemos suas mensagens por meio de sonhos. Meditações ou exercícios escritos, expressando livremente o fluxo da consciência, são meios de estimulação para captar e expressar essas informações.

Todos os exercícios feitos em aula são registrados em seções diferentes do diário.

A. Título e data da pintura

B. Amplificação pictórica

1. Pergunte a sua pintura: "O que você tem a me dizer? O que preciso aprender de você?"
2. Dialogue com as imagens. Dê voz às imagens (veja a pag. 138)
3. Que aspectos de minha vida e de mim mesmo esta pintura está revelando?

C. Descreva seu processo de pintura nesse dia.

1. Quais foram as emoções principais que apareceram?
2. Qual foi o tema do aquecimento?
3. Qual foi sua reação?
4. Que fatos significantes ocorreram?

D. Dialogue com suas outras subpersonalidades expressas na pintura:

O crítico interior, a criança, a figura de sabedoria interior, a mulher sensual, seu guerreiro etc.

1. O formato seguinte de diário foi inspirado no modelo de *Diário Intensivo* de Ira Progoff e aplicado à pintura.

E. Estudos simbólicos

Em suas leituras e pesquisas, anote todas as citações importantes, idéias de enciclopédias, mitos e leituras pertinentes a suas pinturas e imagens simbólicas.

F. Scripts (condicionamentos)

1. Seus pensamentos limitadores
2. Idéias do novo núcleo
3. Afirmações que você deseja desenvolver

G. Exercícios Escritos Criativos

Julia Cameron, em seu livro *The Artist's Way*, 1992, relata a importância de escrever espontaneamente três páginas por dia. Sugerimos que você faça isso no diário. Isso não é dialogar, mas é a corrente descritiva, um registro daquilo que está passando em sua consciência, momento por momento. Você não precisa preocupar-se com a escrita, gramática ou estrutura da frase. Você pode usar frases-chave, com letras grandes. Não edite nada. Deixe fluir naturalmente, como se estivesse apenas recebendo, sendo um veículo, sendo uma testemunha no processo.

* Você pode também escrever poesia ou histórias narrativas a respeito das pinturas. Por exemplo, faça um exercício de escrita criativa escrevendo cinco cenários possíveis ou histórias relacionadas com as imagens simbólicas em sua pintura. Há temas comuns repetindo-se nessas histórias?

* Reveja mentalmente sua vida inteira. Que oportunidades perdidas se destacam? Há alguma coisa importante que você gostaria de ter feito, mas não pôde na época? Escreva-as numa linha de tempo: 1967 1974 1982

Como você pode retornar a esse desejo hoje? Talvez não a mesma oportunidade, mas alguma coisa relacionada. O que isso representa para você?

H. Insights

Organize todos os insights importantes nesta seção para que você possa lê-los de um golpe de vista, em vez de espalhá-los no diário em várias seções.

I. Sonhos

O diário é uma ferramenta de autodescoberta para a vida inteira e qualquer pessoa que goste também de registrar e trabalhar seus sonhos pode fazer isso nesta seção. Não é meu objetivo explicar como trabalhar com sonhos neste livro, mas posso sugerir diversos livros que tratam desse assunto:

Cirlot, J. E. *Dictionary of Symbols**

Delaney, Gayle. *New Directions in Dream Interpretation*

Whitmont, E. and Perera, S.B. *Dreams, A Portal to the Soul*

Krippner, Stanley. *Dreamtime and Dreamwork**

J. Visão Geral de Minha Autotransformação

1. Em que direção esta série de pinturas está me levando?
2. O que estou deixando para trás?

* Livro traduzido para o português

3. De que maneiras posso me comportar diferentemente para alcançar meus objetivos?
4. O que preciso aprender?
5. Qual é meu planejamento para um ano, para três anos, para cinco anos, para dez anos?

K. Tarô.

Nesta seção tomamos nota das cartas escolhidas e gravamos seus significados. Tome nota de todos os jogos do tarô e das perguntas que você fez. (Vide a Seção Tarô neste capítulo)

Abordagens ao diálogo

1. Dê uma voz à imagem - Torne-se a imagem

Dar à imagem simbólica uma voz para falar e revelar o ser da pessoa, a parte oculta que não está tentando agradar ou conformar-se; essa parte renegada de nós mesmos se esconde com medo e é muito vulnerável. Frequentemente, o desejo de onipotência e controle pode estar ocultando medo impotente e desamparo. À medida em que a "persona" controladora fica de lado, damos permissão para que uma outra parte de nós mesmos comunique suas necessidades. Não estamos descrevendo esta parte do ponto de vista de um observador intelectual, interpretando o objeto. Tirando-nos do racional, expressamo-nos a partir do terreno do emocional. Tornamo-nos a imagem simbólica. Somos capazes de entender suas necessidades e seus medos, quando entramos no papel dela.

Este exercício pode ser feito em pares ou pequenos grupos, onde a pessoa entra em estado de relaxamento e incorpora a imagem, enquanto outra pessoa pode anotar suas respostas. Depois, elas trocam de papéis. Você pode também fazer este exercício individualmente e registrar suas respostas num gravador ou anotá-las em seu diário. É bom escrever com "olhos relaxados", ligeiramente desfocados. (Vide o exercício de escrita livre no cap. 2).

Facilitador: "Escolha as imagens na pintura (ou use a pintura inteira) que lhe passem a maior carga emocional. Feche os olhos e relaxe, à medida em que você começa a respirar um pouco mais profundamente que o normal. Em cada respiração, imagine-se indo cada vez mais fundo em sua imagem ou em sua pintura. Sim, é isso. Apenas relaxe seu corpo, enquanto se permite viajar cada vez mais fundo, até atingir o coração da imagem. Pausa... E quando começar a incorporar gradualmente a imagem, deixe que aquela parte de você fale. O que a imagem tem a dizer? Pergunte à imagem: 'Quem é você?' Deixe a imagem falar através de você. Comece com "Eu sou..."

Uma aluna escreveu no diário: "Quem é você?". A imagem respondeu: "Sou sua raiva. Raiva que não pode falar. Raiva que não pode fazer o que quer. Raiva que sente dúvida. Raiva que não acredita nas coisas. Raiva que me vence. Raiva que vem. Raiva que provoca, ofende. Raiva que explode. Raiva. Sou o fogo que queima sua raiva. Raiva. Agora, eu sou confusão. Não posso ver coisa alguma claramente. Sinto grande angústia no coração. É uma grande dor. Quero gritar, mas mudo de idéia. Quando falo, fico confusa. Quando faço, não acredito em mim. Tudo que começo, não termino. Este conflito está me consumindo. Este conflito está me enfraquecendo."

Continue perguntando à imagem:

- Há alguma coisa que você gostaria de me ver fazendo diferente?
- Por que eu preciso pintar você?
- O que você tem para me ensinar?
- Como eu posso manifestar você em minha vida?

Faça, agora, um diálogo entre o ego observador e sua imagem simbólica. (Vide os diálogos no cap. 7)

- O que eu tenho de fazer para manifestar você em minha vida?

Quando nos tornamos o símbolo, estamos praticando uma técnica do psicodrama e da terapia gestáltica. Estamos também entrando no “estar consciente”. Temporariamente, suspendemos a identificação com a consciência do ego (o neocórtex) e nos tornamos outra parte de nós. Damos uma voz à identidade rica e multifacetada que vive dentro de nós.

- Quem é esta parte de mim?
- O que ela gostaria de me dizer?
- Quais são as outras necessidades que tenho e que estou negando?
- Como posso ouvir mais sensivelmente essas necessidades e integrá-las em minha vida?

A imagem pode estar comunicando sentimentos não-resolvidos a alguém incapaz de expressá-los em palavras. Pode ser a criança expressando raiva reprimida por seus pais ou por outras pessoas importantes em sua vida. "Você pode associar alguma memória ou eventos a essa imagem?"

Como educadores criativos, ensinamos modos de conhecimento que começam de dentro para fora, em vez do modelo tradicional, de fora para dentro. No começo, as pessoas vão querer que você interprete suas pinturas, pois não estão acostumadas a acreditar em sua inteligência intuitiva e em sua visão interior. Estão acostumadas a autoridades exteriores lhes dizendo o que pensar. Procuram algo externo para esclarecer qual é o significado de suas imagens simbólicas. A pessoa com baixa auto-estima não acredita em seus potenciais. Precisamos ensinar nossos estudantes a acreditarem na autoridade interior e não somente no modelo de autoridade exterior que faz afirmações analíticas e interpretativas. Queremos deslocar o eixo da autoridade e fazer o indivíduo aprender a confiar e acreditar em seu processo interior e em sua voz própria.

O objetivo do facilitador é guiar as pessoas para compreenderem melhor as emoções expressas em suas pinturas. Encorajamos os estudantes a acreditar nessa informação que vem de sua fonte interior de sabedoria. Quando os estudantes começam a acreditar nesse processo, aprendem como abandonar suas mentes racionais, deixando que uma outra inteligência se manifeste. Desse novo ponto de vista, estamos lhes ensinando como abrirem-se para a força numinosa ou a consciência transcendental.

2. Diálogo escrito sobre seu "script"

Este é um exercício onde a pintura e o ego observador dialogam. O inconsciente está constantemente produzindo símbolos de cura na forma de imagens. Elas expressam a dinâmica interna e as necessidades da psique do indivíduo. Dialogue com as imagens simbólicas. Escolha as imagens na pintura que lhe passam a maior carga emocional. Deixe a imagem assumir sua própria voz. Pergunte a ela: "O que você tem para me dizer?" Escreva suas respostas. (fig. 14) Depois que você deu voz à imagem (vide exercício anterior), você pode estabelecer um diálogo entre seu ego (sua parte em controle) e sua imagem simbólica (a parte de você mais reprimida).

Primeiro, entre na voz da imagem e, então, deixe a voz do ego, o princípio organizador básico da consciência, responder. Continue a escrever o diálogo até a conversação se esgotar e termine naturalmente. Neste exercício em particular, não descrevemos a imagem na terceira pessoa, mas a engajamos ativamente no diálogo. (fig. 15)

O ideal é chegar a uma resolução ou a uma reconciliação entre as duas partes opostas de nós mesmos. No entanto, isso pode não ocorrer no primeiro diálogo. (R. Johnson, 1980) "*O casamento interior acontece quando deixamos as contradições em nossas psiques se encontrarem em vários níveis de harmonia e discórdia... O que importa é que o fluxo entre eles fica mais aberto do que bloqueado.*" (J. Bauer, 1993, pag. 166) Veja o diálogo como um processo entre duas partes que querem se conhecer melhor uma à outra ou entre bipolaridades no processo de integração. Nenhum lado precisa ter medo de ser destruído. Esperamos uma fusão e um equilíbrio harmonioso entre as qualidades mais úteis em cada parte, transformando-as numa terceira entidade. O diálogo facilita essa função.

Jung observou que a energia psíquica é gerada através do conflito interno da pessoa e permanece como a força ativa dentro da psique. Jung deduz que a permanência de qualquer nova atitude varia diretamente de acordo com o nível da intensidade do conflito. (C.G. Jung, 1928, pag. 27). "Depois de violentas oscilações no começo", diz ele, "as contradições equilibram uma à outra e gradualmente uma nova atitude se desenvolve, a estabilidade final é maior em proporção à magnitude das diferenças iniciais". (Ibid, pags. 27-28) Jung definia esse fenômeno como a "função transcendente".

Como resultado de minhas experiências pessoais pintando espontaneamente e encorajando outras pessoas a o fazerem, tenho observado como este método é uma poderosa ferramenta para harmonizar a função transcendente. A arte cria uma ponte entre os mundos consciente e inconsciente. "*A confrontação das duas posições gera uma tensão carregada de energia e cria uma terceira coisa viva... um novo nascimento que conduz a um novo estágio do ser, uma nova situação. A função transcendente se manifesta como uma qualidade de opostos unidos... A consciência vai continuamente sendo alargada através da confrontação com conteúdos previamente inconscientes ou - para ser mais exato - poderia ser alargada se valesse a pena integrá-los.*" (C.G. Jung, 1916/1957, pag. 90-91)

"*Um se torna dois, dois se tornam três, e, do terceiro, vem o Um como o quarto.*" (C.G. Jung, 1953, pag. 160) O diálogo seguinte mostra as polaridades de uma mulher que luta para chegar à integração. A guerreira identifica-se com seu ego observador. E seu Eu Feminino Repudiado (EFR) é seu lado reprimido.

EFR: “Senhora Guerreira, estamos precisando conversar um pouquinho agora, e isso não pode mais ser adiado.”

Guerreira: “Estou sempre aqui em alerta e, realmente, não há muito tempo de sobra, porque coisas importantes estão acontecendo, e alguém tem de agir, no mínimo para defender minha posição profissional e também os grandes ideais de justiça.”

EFR: “Eu sei que o Ideal e a Justiça são nossos pretextos para o trabalho e nosso supremo objetivo de vida, mas eu, mulher, feminina, me sinto um pouco sufocada. Até sua imagem imponente, tão responsável, às vezes até arrogante, me amedronta um pouco. Você parece tão poderosa e dominadora.”

Guerreira: “Meu valor está dentro, é intrínseco. A aparência exterior é uma proteção. Além de tudo, este é um mundo de competição. Eu batalho para resgatar os valores humanísticos da dignidade, do respeito, da solidariedade. Mas não posso parecer vulnerável. Esta presença forte exige respeito e respalda minhas ações no trabalho. A segurança material é essencial para mim. Se eu fosse apenas idealista, sobreviveria no mundo, sem conforto e sem dinheiro para gastar? Alguém precisa prestar atenção às necessidades materiais. Além disso, me agrada a projeção que tenho, as pessoas me consultam, dou minha opinião, decido isto ou aquilo, meu trabalho é reconhecido. Tenho um certo gosto pelo poder.”

EFR: “Admiro sua força de vontade, considero-a vitoriosa. Mas sua força necessita de energia para ser alimentada e, algumas vezes, fico enfraquecida. Faço tanto para permanecer inteira, equilibrada, em harmonia. Agora posso finalmente entrever o fato de que estou me movendo em direção a um estado mais equilibrado. Portanto, necessito de mais espaço para expressar-me. Quero parecer mais fluida, leve, feminina, por fora também. Isso significa irradiar uma luz de dentro, possuir um comportamento sereno, sempre sorrindo, parecendo amável e maternal, até sedutora, movimentando-me com a graça de uma dançarina. Não são só as roupas. Nossos vestidos já são muito bonitos.”

Guerreira: “Gosto de parecer bonita, também. Ter de carregar uma proteção, uma armadura e uma espada todo o tempo é também cansativo. Mas não vai dar certo ser descuidada, não mantendo uma postura ereta, decidida. Não há lugares significativos neste mundo para pessoas que são fracas ou vacilantes.”

EFR: “Querida guerreira, relaxar não significa ser derrotada na guerra. Seus valores ainda são sólidos. Serenidade, amor e verdade são luminosos. Nós vamos continuar a ser reconhecidas por nosso valor pessoal. Abaixei a guarda. Tenha alguma auto-estima.”

Guerreira: “Eu conheço meu valor. Eu realmente necessito deixar que um pouco de auto-estima se enraíze em mim. Então, posso até relaxar um pouco: o repouso da guerreira, ricamente merecido.”

EFR: “É isso aí. Quero libertar-me e cultivar minha feminilidade. Quem sabe, posso até encontrar um namorado.”

Guerreira: “Cuidado, você não quer parecer vulgar, uma daquelas mulheres que se atiram aos homens.”

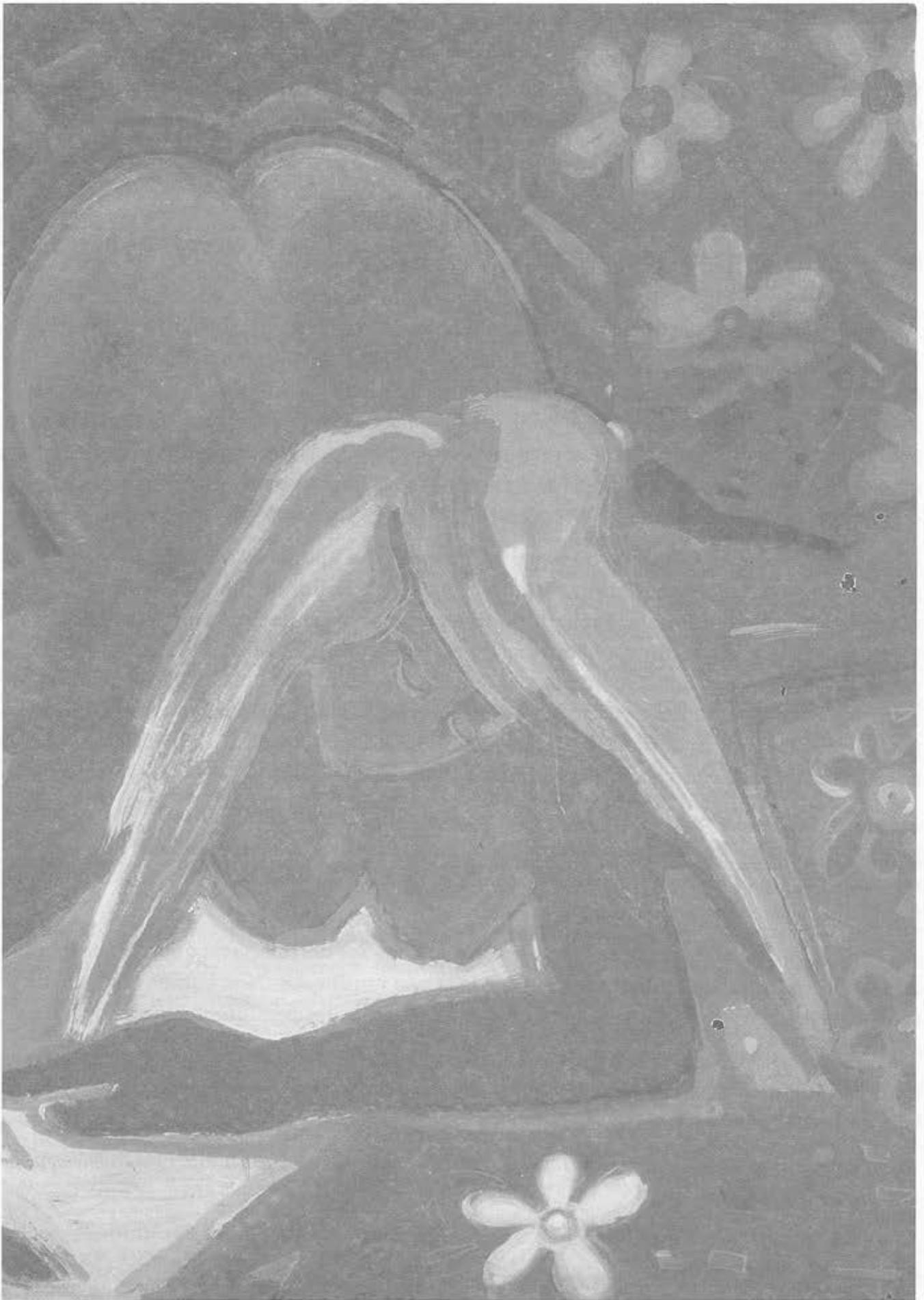


Figura 14 - Nanci Ferreira



Figura 15 - Maylena ciécia

EFR: “Não é isso que quero. Quero ser capaz de parecer doce e amável e atrair um companheiro fixo e estável. Já estou tendo apenas sexo, e não é satisfatório. Talvez esta aparência superindependente esteja atrapalhando, quem sabe?”

Guerreira: “Posso esconder-me um pouquinho, quando sair. No trabalho, acho que é importante estar em guarda, sempre alerta.”

EFR: “Mas mesmo no trabalho um pouco de relaxamento é bom. Talvez até para saborear nossas vitórias. Nossa posição no escritório parece tão sólida ...”

EFR: “Então, de agora em diante, posso acessar minha essência feminina, posso expressá-la. Deixar de lado o medo, o conflito. Dessa maneira, acho que o que há de melhor em nós pode vir à tona. Suas qualidades de guerreira permanecerão intactas. Eu as aprecio, são parte de mim, gosto de exibí-las. Mas, agora, o que preciso é sentir que a mulher feminina que quer florescer e até encontrar um parceiro masculino não está sendo constrangida nem inibida.”

Guerreira: “Eu também gostaria de ter um guerreiro masculino perto de mim. Acontece que este homem tem de ser muito, muito especial.”

EFR: “A conversa sobre o tipo de homem que ele tem de ser pode esperar. Agora mesmo, chegou a hora de uma nova mulher florescer: alguém que é uma lutadora e feminina. Isso até me faz lembrar de Lansa, que é uma guerreira (deusa) e também muito sedutora...”

Guerreira: “Se a estratégia está bem pensada, eu podia até ajudar só para ver o que acontece.”

3. Ler o seu "script"

Uma outra maneira de trabalhar com diálogos é cada pessoa ler seu diálogo em voz alta para o grupo. Se você quiser ler seu "script" para o grupo, fale com emoção. Identifique-se com as características de cada parte.

Esse é um poderoso exercício para estreitar a solidariedade e a empatia do grupo. Experimentamos uma dimensão comunal de partilha sincera, à medida em que ouvimos os diálogos uns dos outros. Quais são suas reações ao que Sara está lendo?” “Vocês estão experimentando conflitos ou emoções similares em suas vidas?” Ouvimos como os outros componentes estão reagindo em tais circunstâncias. Temos a oportunidade de escutar suas histórias, ouvir seus insights.

Você pode também introduzir psicodrama para que os alunos encenem o "script" interno. Peça ao pintor para definir para o grupo e o facilitador o papel de cada imagem que quer trabalhar. Quais são suas características? Preste atenção aos opostos. Deixe cada imagem revelar-se. O facilitador representa uma das imagens-personagem e o pintor a outra, como se fossem personagens de uma peça. Depois, invertam os papéis. Encoraje os opostos a interagirem um com o outro.

Essa técnica nos proporciona a oportunidade de ver, objetivamente, o drama interno ocorrendo o tempo todo dentro de nós. Tomar consciência de sua dinâmica ajuda a desidentificar-nos de nossos pensamentos limitadores e, por meio disso, tornar nossos complexos menos intensos.

As questões-chave que queremos perguntar à imagem são:

Quem é você?

Como você influencia X hoje?

Desde quando você existiu na vida de X?

Talvez não possamos fazer muito por algumas das profundas cicatrizes emocionais que podem marcar nossa psique pelo resto da vida, mas podemos diminuir sua intensidade. Podemos redirecionar os pensamentos/comportamentos com que nos identificamos e mudar nosso drama interno. A consciência é uma energia mensurável. Onde quer que você coloque o foco de sua consciência, você está investindo energia real. Quando você retira sua consciência de alguma coisa, você diminui a intensidade daqueles pensamentos particulares. A energia consciente é neutra. Nós podemos escolher para onde vamos direcioná-la. "Que pensamentos você está energizando em sua vida?" Quaisquer que sejam os pensamentos com que você se identifica, é nisso que você acredita. Dialogando e observando seus pensamentos, nomeando e expressando seus medos, assim externalizamos a *sombra*.

4. O diálogo dançante

Podemos também dialogar através de movimentos corporais. Eles são expressões baseadas nos elemento(s) principal(is) em sua pintura que lhe transmitem maior carga emocional. Exemplo: O pássaro voador. Música: "O Tema de Missing" (Vangelis) ou "A Chamada" (Milton Nascimento). Comece por fechar seus olhos e, a cada respiração, sinta o espírito desse pássaro se expandindo em seu corpo. Enquanto essa música toca, o facilitador diz:

"Imagine que seus braços estão virando asas. Imagine que cada asa tem vinte quilômetros de comprimento. Sinta a área de seu peito se expandindo e abra as asas, para alçar vôo.

Onde você está voando? A que altura? Qual é o sentimento principal que está experimentando? Expanda esse sentimento e exagere seu movimento. Deixe seu corpo movimentar-se espontaneamente, como se tivesse vida própria, independente de seu processo mental. Torne-se o pássaro voador." (Estender seus braços para fora faz a área de seu peito se expandir, influenciando o chakra do coração, as emoções guardadas e a tensa musculatura dessa região.)

Facilitador: (Depois que a música termina) "Agora, muito gradualmente, gostaria que você assumisse a postura corporal representando a emoção oposta àquela que você acabou de dançar. Enquanto estiver passando de uma postura para a oposta, observe todos os sentimentos que ocorrem em seu corpo. Exemplo: Como você se move quando está exercendo seu poder pessoal e como você se move quando está com o sentimento oposto? Vamos explorar o sentimento oposto, por enquanto."

Necessitamos internalizar as emoções positivas expressas nas pinturas. Quando os sentimentos opostos vierem, também aceite-os e procure conhecê-los com imparcialidade e compaixão.

Facilitador: "Novamente, sinta sua postura corporal transformar-se e entre em contato com os sentimentos que lhe estão faltando e que precisa desenvolver em si mesmo. Deixe-os movimentar seu corpo. Sensação de abrir as asas, entrar em novos espaços, abrindo

seu coração, respirando profundamente e voando por sobre vastas extensões de terra, vendo as coisas de uma perspectiva diferente.”

À medida em que o corpo de June assumia a forma do sentimento oposto, ela se tornava consciente de uma sensação mista de raiva e medo. Depois que June dançou, ela escreveu em seu diário: “Quando comecei a sentir minhas asas se expandindo, a grande liberdade de voar no espaço sem fronteiras, uma imagem apareceu, a de como eu era sempre considerada frágil e incapaz por meu pai. Eu era tão superprotegida que, sempre que tentava aventurar-me fora do ninho e expressar minha individualidade, me faziam sentir como um pássaro aleijado, cujas asas tinham sido quebradas. Quando criança, eu era incapaz de enfrentar meu tirânico pai.” (Fig. 16)

Pássaro: “Eu sou o pássaro na gaiola. Eu fui criticamente julgada por meu pai, sempre que expressava minhas opiniões. Ele me tratava como um pássaro numa gaiola. Eu aprendi que não poderia expressar-me. Agora, sinto medo de voar desta gaiola. Se estiver livre, talvez alguma coisa terrível me aconteça lá fora. Se estiver livre do controle de meus pais, talvez não seja capaz de tomar conta de mim mesma no mundo. Talvez sofra fome ou frio.”

Pintor: “Mas seu espírito não necessita disso, porque ele se alimenta de outras coisas. Não fique com medo. Viva o aqui e o agora. Seu medo está me paralisando.”

Refleta sobre essas perguntas em seu diário ou em conversa com um companheiro:

1. O que significa voar para você?
2. De que maneiras você gostaria de voar agora?
3. Quem lhe disse que você não pode voar?
4. Que defesas e comportamentos você precisou criar para sobreviver ou proteger a si mesmo?
5. Como eles se manifestam concretamente em seu comportamento hoje? Você pode definir esses comportamentos?
6. O que você faz para tornar-se uma pessoa não-assertiva em sua vida? No grupo?
7. Queremos superar modelos infantis de comportamento que incorporamos e que já não são necessários. Confirme suas conquistas. Tente fazer identificações positivas com o novo núcleo que deseja criar. Dê menos carga energética aos condicionamentos limitadores que acha não serem mais necessários seguir. Identifique tempos de comportamento excepcional (J. Walter e J. Peller, 1992), quando estiver fazendo alguma coisa de maneira diferente, quando seu medo ou resistência não estiver aí; por exemplo, quando seu pássaro estiver voando. "Que passo pode dar, mesmo que seja muito pequeno, nada muito extraordinário, mas um pequeno e significativo gesto que possa mostrar que você está tentando reverter seu processo e fazer alguma coisa de maneira diferente?"
8. Técnica de brainstorming: Como vou vivenciar meu vôo aqui e agora? Que novas decisões preciso tomar? Que novas prioridades preciso estabelecer? (fig.17)

Meditações

1. Visualização e mapeamento da mente

Vamos praticar como entrar num estado de meditação. Use uma música de fundo, bem relaxante, estilo New Age, sem palavras. Pendure sua pintura na parede à altura dos olhos.

Passo 1: Olhe fixamente para sua pintura por cinco minutos, sem pensar em nada. Somente fixe sua pintura, gravando a imagem em sua mente.

Passo 2: Cinco minutos. Feche os olhos e agora abra as janelas da sua imaginação, deixando sua mente vagar na vasta dimensão de seu mundo interior. Associe qualquer idéia à pintura.

- * Que memórias são evocadas?
- * Que emoções?
- * Que poesia?
- * Que personalidades ocultas apareceram?

Passo 3: Cinco minutos. Feche seus olhos novamente e repita o Passo 1, olhando fixamente a pintura com concentração.

Passo 4: Cinco minutos. Comece a anotar, em frases ou palavras-chave, todas as associações que aparecerem em sua mente relacionadas a essa pintura. Não vá de uma vez, muito longe, numa trilha de associações livres que afastem você da imagem original. Queremos amplificar as imagens originais. Não se preocupe com gramática nem com editar nada. O conceito de erro não existe neste contexto. Escreva livremente e aceite o que vier.

Passo 5: Este é um exercício que pode ser feito em pares ou em pequenos grupos.

Facilitador: "Entre em contato com o que está acontecendo dentro de você no momento presente. Fale a respeito das suas reações a sua pintura. Verbalize todos os pensamentos que vierem à cabeça, sem censurar nada. Expresse seu fluxo de consciência, momento a momento. Cada pessoa tem uma chance de dizer seu monólogo. Um monólogo é um solilóquio falado em voz alta.

Passo 6: O mapeamento da mente é uma técnica desenvolvida por Tony Buzan (1974), que explora seus pensamentos, colocando as principais idéias em forma de palavras-chave ou frases curtas. Você começa no centro da página e abre ramificações para fora. Frequentemente, quando temos um "insight" criativo, as idéias não fluem em sentenças completas, mas em flashes de insight. Esta técnica de anotar idéias em palavras-chave tem muito a ver com a parte da mente que funciona e se comunica pela intuição e outras maneiras de conhecimento que não percebemos diretamente de maneira lógica.

Num mapa mental, nenhuma das idéias está em seqüência numerada, em termos de prioridade nesse esboço pictórico. Elas vão criando pontes, associando-se com outras idéias em palavras-chave. Podemos anotar no papel um esboço de muitas idéias "cruas", que ainda não tomaram uma forma definitiva. Vemos a relação de idéias umas com as outras e permitimos a uma pessoa ver tudo que foi escrito numa passada de olhos. Esta é uma ferramenta acessível para processar comunicação inconsciente e linguagem simbólica. Posteriormente, essas idéias podem ser organizadas em sentenças e parágrafos completos.



Figura 16

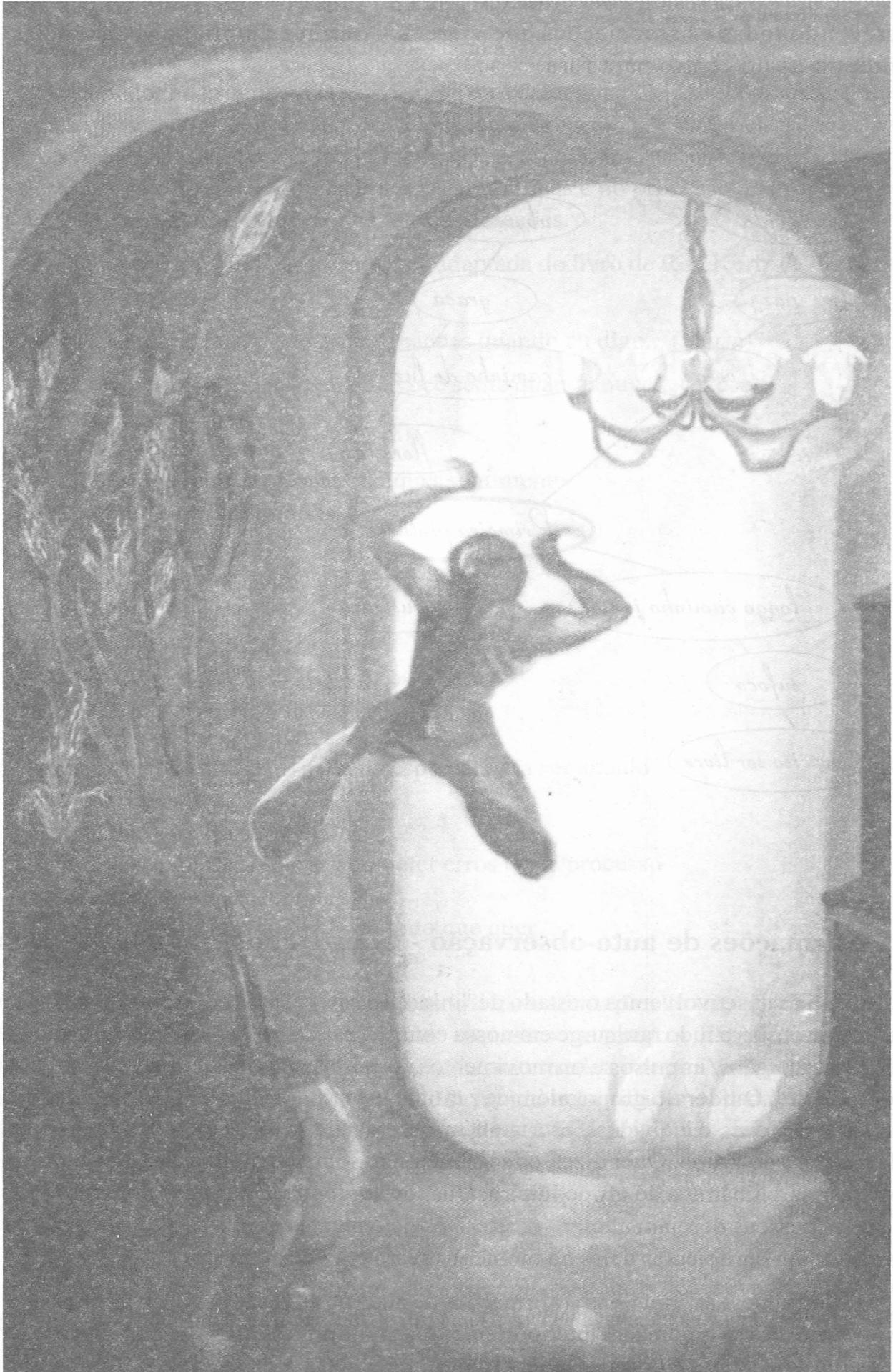
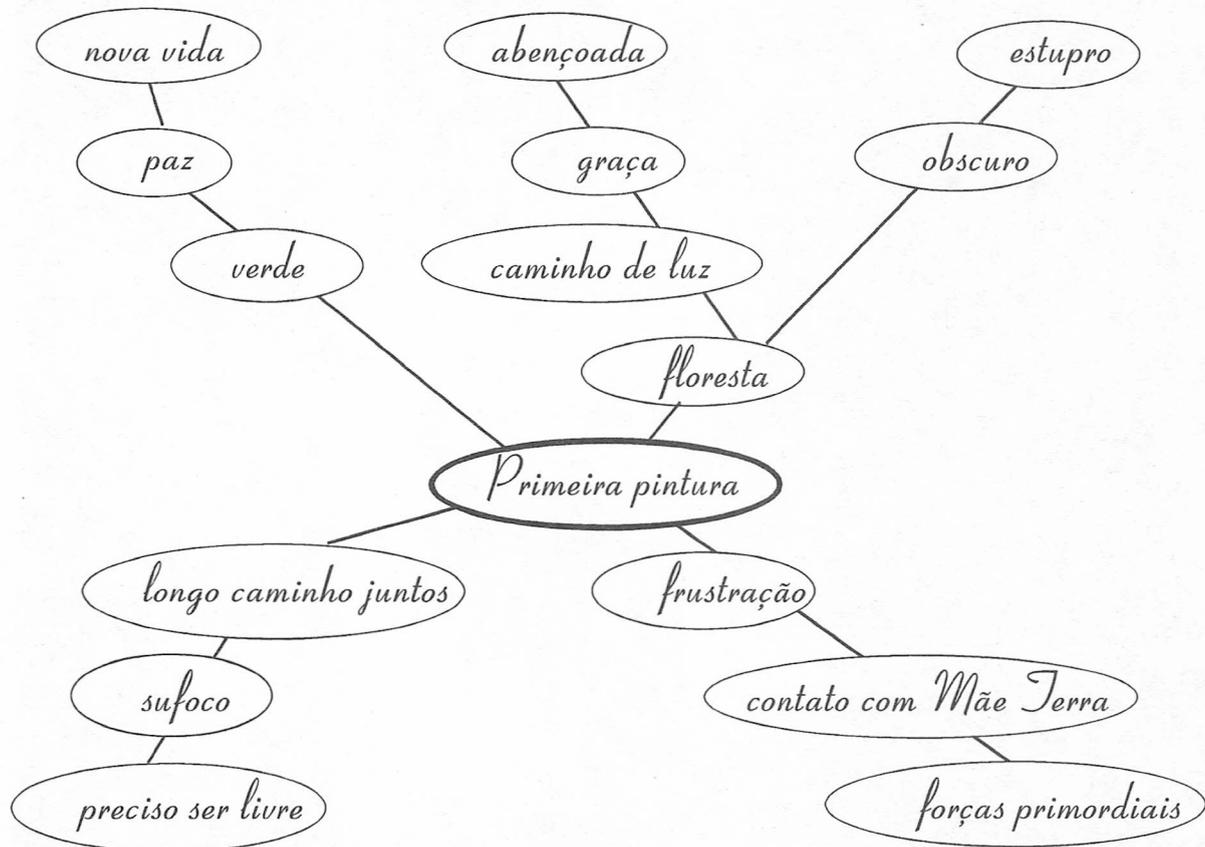


Figura 17

Coloque uma palavra ou conceito sobre sua pintura no centro da página e comece escrevendo todas as associações que vierem. Continue ampliando suas idéias, expandindo-as do centro para fora.



Afirmações de auto-observação - Construindo um novo núcleo

Quando desenvolvemos o estado de "mindfulness", estamos desenvolvendo a testemunha que observa tudo que surge em nossa consciência como pensamentos, sentimentos, sensações, imagens, impulsos e/ou movimentos corporais. Observamos sem identificar com o pensamento. O líder do grupo, além de praticar este tipo de observação "mindfulness" e observar seu processo individual, está também observando as manifestações do processo de cada membro do grupo. Quer dizer, o facilitador não somente pratica esta atenção para ele próprio, mas a dinâmica do grupo inteiro. Quando surgem aqueles pensamentos limitadores que as pessoas desejam alterar, mostre-lhes no instante em que se manifestam. Assim, eles se tornam conscientes deles no momento exato em que ocorrem.

"Mindfulness affirmations" (afirmações de auto-observação) ajudam as pessoas a observar como elas se organizam interiormente. As "mindfulness affirmations" devem ser faladas com voz suave e compassada. Quanto mais curta a frase, maior o impacto. Por exemplo: "Que reação você observa, quando eu lhe digo que tem direito a ter raiva?"

Pintora: “Sinto-me culpada...”

Continue explorando esse sentimento com a pessoa.

O facilitador pode também fazer ao grupo ou a determinados indivíduos uma afirmação específica que coincida com uma necessidade latente ou com um sentimento que está sendo representado nas pinturas. O facilitador precisa, primeiramente, observar as mensagens e os desejos ocultos expressos nas imagens simbólicas e no processo de grupo. Depois, apresentá-las ao pintor e explorar com ele suas reações.

A seguir, vai uma lista de afirmações adaptada do livro de Ron Kurtz (1990) e do livro de John Bradford (1990):

“Por favor, preste atenção a suas reações quando eu digo... (pausa)”

“Por favor, preste atenção ao que você sente quando ouve... (pausa)”

- você é uma boa pessoa
- sua vida lhe pertence
- você é livre para expressar qualquer sentimento
- é natural estar sentindo isso
- relaxe e divirta-se
- você é bem-vindo aqui
- você merece voar
- estou aqui para você
- seu lugar é aqui
- você tem o direito de ser alegre
- tudo que sentir está bem
- você não precisa fazer nada de especial para ser amado
- você é amável
- você não precisa ser o melhor
- é normal explorar o novo e cometer erros neste processo
- compreendo suas necessidades
- você merece viver sua vida do jeito que quer
- você é perfeito do jeito que é

Continue escrevendo ou criando sua própria lista de afirmações de auto-observação para os membros do grupo, baseada nas necessidades expressas nas pinturas. Explore com eles suas reações a essas frases. As reações deles revelarão sua estrutura interna. Você pode usar frases gerais ou preparar afirmações específicas que sirvam às necessidades de cada pessoa. Use as pinturas como um guia. Elas mostram a(s) direção(ões) indicada(s) pela mente inconsciente.

Pontos focais para entender as pinturas

Como você pode ver, usamos um caleidoscópio de pontos de vista para investigar o significado de uma pintura. Gregg Furth, em seu livro *The Secret World of Drawings* (1988), descreve vários critérios úteis a explorar, ao interpretar desenhos. Algumas de suas referências adaptei para a pintura.

1. “O primeiro princípio é sempre anotar a impressão inicial sobre um quadro.” (pag. 34). Que nuance de sentimento essa pintura carrega?
2. O que é estranho? O que chama sua atenção por ser estranho pode ser a área de problema não resolvido ou o complexo. Tome nota das coisas estranhas e tente entendê-las.
3. O que está faltando? Isso pode representar o que está faltando na vida da pessoa.
4. Onde está a imagem situada no papel? O que é central? “Freqüentemente aquilo que é desenhado no centro do quadro pode indicar onde se situa o problema central ou o que é importante para o indivíduo.” (pag. 47) (Vide Apêndice, Posição na Página)
5. Preste atenção ao tamanho, à proporção, distância dos objetos e às pessoas num desenho, em relação uns aos outros. Explore o tamanho e as relações proporcionais.
6. Existem distorções de formas?
7. Existem objetos repetidos? “O número de objetos é freqüentemente muito significativo, tendo relação com unidades de tempo ou eventos de importância no passado ou no futuro da pessoa”. (pag. 53)
8. Sombra - a energia investida em colocar sombra pode refletir fixação ou ansiedade com relação à informação latente que o objeto ou a forma sombreada representam.
9. Encasulamento - implica fechamento ou uma cobertura protetora. A necessidade de desenhar limites específicos em torno de si mesmo. Alguém se pergunta do que tem medo? O que precisa ser escondido? Explore sua necessidade de proteção. O que está acontecendo em torno da pessoa, que a faz enclausurar-se?
10. Olhamos para as linhas e para as pinceladas. São fluidas ou muito estreitas e angulosas? O que a pincelada pode nos dizer sobre a estrutura interna do caráter da pessoa?

Tarô

Também usamos o tarô como uma ferramenta exploratória para entender as imagens simbólicas nas pinturas. Se trabalhamos a partir do princípio de que as imagens são uma linguagem universal e representam arquétipos do inconsciente coletivo, então, que informação o tarô pode oferecer, já que também é um sistema simbólico de imagens arquetípicas?

O tarô mostra padrões de energia universal. O Self atravessa esses arcanos do tarô em sua jornada pela vida, guiando o ego em direção à individuação. É uma excelente ferramenta de auto-exploração. A busca para dar significado à vida é considerada uma necessidade humana básica, e o tarô indica as lições que precisam ser aprendidas nessa busca. Suponhamos que exista uma correspondência sincrônica entre as cartas do tarô e a evolução interna da psique do indivíduo. O indivíduo escolhe a carta com que precisa se harmonizar. Hipoteticamente, dizemos que existe uma correspondência significativa entre os símbolos que vêm das pinturas espontâneas e aquelas que vêm do antigo tarô.

“Aplicando a análise de Jung dos fenômenos sincrônicos à leitura do tarô, podemos descrever a situação da pessoa apaixonada que escolhe a carta dos 'Amantes' da seguinte ma-

neira: dizemos que o arquétipo do amor foi ativado no inconsciente da pessoa, o que ocasionou um estado emocional fortemente carregado e um obscurecimento do limiar de inibição da mente; isto, por outro lado, permitiu o aparecimento de uma correspondência significativa entre o símbolo da carta e o estado psíquico." (J. Wanless e A. Arrien, 1992, pag. 11)

É bom que a pessoa esteja num estado meditativo ou relaxado, antes de escolher sua carta. Temos duas maneiras de escolher as cartas. Na primeira escolha, olhe o baralho inteiro e escolha aquelas cartas que mostram, por suas cores, imagens etc., uma similaridade com sua pintura. Na segunda escolha, espalhe o conjunto todo, com a frente das cartas para baixo, feche os olhos e coloque as pontas de seus dedos levemente sobre as cartas esparramadas, até escolher uma que o atraia pela intuição.

Quando essa carta, apanhada ao acaso, descreve acuradamente o significado da pintura simbólica, não é mera casualidade, é uma conjunção de eventos exteriores com um estado psicológico interior. É um sinal sincrônico, representando uma visão que abarca uma totalidade maior à qual estamos ligados energeticamente, de maneiras que não podemos conceber.

Existem muitos livros bons sobre o significado das cartas do tarô. Sugiro: Ziegler, Gerd, *Espelho da Alma*; Banzhaf, Hajo, *Manual do Tarot*.

Questões de avaliação

A. Questões para avaliar uma série de pinturas

No final de um semestre, cada estudante põe sua série completa de pinturas na parede e em ordem cronológica. A essa altura, terão ocorrido dez sessões de pintura de quatro horas cada. Os alunos fazem, geralmente, entre dez a vinte pinturas numa série. Só é possível ver o desenvolvimento da psique quando as pinturas são observadas como parte de uma série.

Olhamos para sua linguagem simbólica e tentamos entender que processo de desenvolvimento foi expresso. Usualmente, as pessoas começam com um estilo de pintura ou de pincelada e terminam com outro. Frequentemente, na série, existe uma pintura-chave e, depois dessa pintura, as que a seguem são diferentes das que a antecederam. A psique está comunicando o princípio autodirecionador numa linguagem de imagens. Tentamos detectar seu significado. "*Não podemos saber o que a psique inconsciente é, senão seria consciente, podemos apenas conjecturar sua existência...*" (C.G. Jung, 1936, pag. 498) É preciso ter lido alguns livros sobre a psicologia junguiana. Livros dos seguintes autores mencionados na bibliografia são um bom começo:

Collier, G.; Edinger, E.; Gowen, J.; Jung, C.G.; McCully, R.; Murdock, M.; Progo-ff, I.; Steiner, R.; Stevens, A.; Whitmont, E.

As questões seguintes ajudam as pessoas a elaborarem o significado de suas séries. Escolha as questões que você acha mais interessantes ou úteis:

1. Identifique as imagens simbólicas importantes.
2. Que sensações e emoções elas evocam?

3. Onde está a energia curadora ou o poder nesta pintura? O que está sendo curado?
4. Que direcionamentos ou ações esta pintura está provocando em você?
5. Que pintura nesta série você considera ser uma pintura-chave, que mudou sua direção, seus pensamentos ou sua pincelada?
6. O que gostaria de evitar nessa pintura? Por quê?
7. O que o atrai nesta pintura? Por quê?
8. Por que precisou pintar isto?
9. Fantasie o que poderia acontecer se você começasse a trabalhar conscientemente naquilo que esta pintura está indicando?
11. Que novos questionamentos estão sendo levantados?
12. Qual é seu desafio? Qual o próximo passo que você necessita dar para continuar a evolução de sua consciência?
13. O que esta série está indicando que você precisa aprender?
14. Descreva o que isso tem a ver com sua vida atual?
15. Você está consciente de alguma missão ou de um objetivo de vida? Você acha que nasceu para contribuir em quê? O que veio curar?
16. De que modos pode realizar seus sonhos ou desejos no nível prático de sua vida?

B. Questões para serem feitas no começo do curso

É muito importante que os aprendizes respondam a essas questões no início do curso, para que tenhamos uma base de comparação nas últimas aulas de avaliação:

1. Para que você está aqui?
2. Que qualidades gostaria de desenvolver em si mesmo?
3. Quais são seus objetivos (se tiver): a curto prazo? a longo prazo?
4. Você tem consciência de ter uma missão na vida?
5. Quais são seus maiores conflitos agora?
6. Existe algum assunto específico que você precisa trabalhar agora?

C. Avaliação de metade do curso

É essencial haver uma avaliação na metade do curso e criar um espaço onde os estudantes tenham a oportunidade de expressar suas reações sobre as coisas importantes que passaram em branco. Dê este questionário aos estudantes para completarem em casa:

1. Escreva três coisas de que gosta no curso e que gostaria que continuassem;
2. Escreva algumas de suas maiores preocupações ou dificuldades;
3. Você tem algum desejo - coisas que gostaria que acontecessem em sala de aula?
4. Você está recebendo o que queria deste curso? Tem sugestões?

5. Existe alguma coisa que você gostaria de dizer a um membro do grupo ou ao facilitador que você não disse?

6. Outras sugestões e comentários.

D. Questões de avaliação a serem feitas no final do curso

1. As respostas às questões de avaliação que você escreveu em seu diário no começo do curso foram alteradas? Se foram, de que maneiras?

2a. Qual foi o mais valioso aspecto desse workshop para você?

2b. Quais exercícios de aquecimento foram os mais úteis para você?

3. Houve algum aquecimento em que você, particularmente, se sentiu crescer mais do que em outros?

4. Houve algum aquecimento que você achou muito difícil? Você acha que eu deveria eliminá-lo do curso?

5. Pode sugerir algum tema que gostaria de explorar mais? De que maneiras você pensa que poderia explorar esse tema?

6. O que mais contribuiu para criar um lugar seguro aqui para você?

7. Você se sentiu inseguro aqui? Explique.

8. Como as pinturas causaram impacto nas seguintes áreas de sua vida:

- em sua relação com a Arte;
- em seu trabalho;
- em sua relação com outros;
- em sua autopercepção;
- outro assunto.

9. Você tem planos futuros ou novas direções agora, que não tinha quando começou o curso?

10. Que temas principais evoluíram em seu trabalho? Como relaciona isso com sua vida?

11. Você notou se cada uma de suas pinturas era precognitiva? Elas retratavam estados de consciência ou eventos que você experimentou mais tarde em sua vida? Por favor, explique. (Frequentemente, esta questão só pode ser avaliada com o passar do tempo.)

12. Que sugere para melhorar o curso?

13. Existe alguma outra coisa que considera significativa a respeito de seu processo e que gostaria de comentar?



Estudos de casos: cinco alunos avaliam suas pinturas

"A combinação da linguagem de Jung com a Teoria do Caos leva a uma interessante descrição sobre o processo de individuação: quando a tensão entre o consciente e o inconsciente atinge um certo nível crítico, o caos entra na dimensão psíquica... Se ao caos é permitido continuar (a tensão entre os opostos continua), padrões reconhecidos (símbolos / fractal attractors) aparecem eventualmente. Esses padrões representam a emergência da ordem do caos e, se interpretados corretamente, dão insight sobre o status do processo."

(J. Van Eenwyk, 1991)

Primeiro relato: Eduardo

Poderia fazer um breve relato da sua história pessoal antes e após as sessões de Pintura Espontânea?

- Certamente! Tenho estado envolvido desde muitos anos em estudos de esoterismo e de protociências, com o objetivo de encontrar uma satisfatória definição pessoal da verdade. De algo eu estava certo: o atingimento dos meus objetivos implicaria (e ainda implica) muitas mudanças internas, com reflexos imediatos no meu comportamento.

Não posso negar que estive inúmeras vezes atado a terríveis dúvidas e, conseqüentemente, sujeito a angústias e a estados depressivos.

Por outro lado, tive também algumas inestimáveis compensações ao comprovar a realidade dos fatos e das experiências pessoais que transcenderam a simples objetividade.

A minha inquietação, porém, não chegou a um termo e não posso assegurar se a ele chegará em algum momento.

Aos 63 anos de idade, decidi buscar “novos métodos”, como atalhos em meu caminho, no sentido de ampliar o meu campo de autoconhecimento, não obstante estivesse sentindo que tal decisão pudesse ser mera fantasia da minha mente.

Entre os referidos “novos métodos”, incluí a Pintura Espontânea.

Após 4 meses de sessões semanais, aproximadamente, sinto-me em condição de dar um depoimento dos resultados pessoais que produziram em mim esta técnica que reúne os conhecimentos científicos da Psicologia, notadamente nos estudos e pesquisas sobre o inconsciente, com a expressão artística (pintura, modelagem etc.).

O resultado mais importante a que cheguei na prática da Pintura Espontânea foi o desenvolvimento da auto-análise, enriquecida na participação em grupo.

Foi justamente esta a oportunidade de encontrar uma seqüência, com visão ampliada, para a minha interminável busca de autoconhecimento.

Assim, posso acentuar, antes de responder às perguntas que me serão feitas nesta oportunidade, que, antes das sessões de Pintura Espontânea, eu não podia perceber, com suficiente clareza, algumas situações que determinaram a criação de traumas em minha vida.

Creio que as referidas situações, apesar do tempo e das experiências vividas, continuavam de algum modo atuando em meu comportamento.

Presentemente, as revelações dos fatos passados e das conseqüências por eles geradas contribuíram como um grande esforço para a realização de muitas mudanças pessoais, sobretudo no que se refere aos relacionamentos com as pessoas.

1) De que modo a Pintura Espontânea produziu mudanças em sua vida?

R- Tendo-me permitido descobrir uma série de proibições descabidas e traumas de infância, que determinaram um extemporâneo envelhecimento psíquico, proporcionou-me uma postura mais descontraída, maior espontaneidade nos contatos pessoais e a eliminação de um inexplicável receio de enfrentar situações que se me apresentavam como ridículas. Pude, também, perceber com mais clareza que o excessivo autocontrole e o extremado senso de responsabilidade correspondiam a condicionamentos que, de forma alguma, eu poderia conscientemente aceitar.

Desta maneira, o momento de superação destas limitações, que eu não podia e não posso intrinsecamente acolher, estava à espera de uma tomada de decisão consciente. Os resultados desta decisão vêm ocorrendo gradualmente, isto é, sem choques e cada vez com menor esforço.

É mister observar que os efeitos ou mudanças que se produzem, como no meu caso com a Pintura Espontânea, em conseqüência da estimulação dos arquétipos, são contínuos, de forma que, ao longo do tempo, haverá sempre algo de novo, relativamente às atitudes da pessoa perante a vida.

2) Quais foram os arquétipos estimulados pela Pintura Espontânea?

R - Pela ordem de importância em que os arquétipos foram e ainda estão sendo estimulados, colocam-se o da autoridade, nas figuras do pai, do velho sábio e do censor. Assim, a necessidade de tudo saber para corrigir erros e de gritar para o mundo “eu sou responsável” vem sendo reformulada passo a passo. O arquétipo materno da possessão amorosa, do sacrifício extremado e da afetividade como dever, perdeu muito de sua intensidade. Inclinei-me mais para uma certa autoconfiança, só buscando ajuda em caso de necessidade absoluta e ajudando sem esperar qualquer retorno. É evidente que as sobrecargas advindas deste comportamento, muitas vezes, foram causas de extrema fadiga.

O arquétipo “puer” eclodiu para a liberação da criança interior, ávida de atenção e de reconhecimento. A conscientização da força arquetípica trouxe, no primeiro momento, a memória de vivências inconscientemente programadas pelo meu ambiente social, escolar, religioso e familiar, inteiramente despreparado para a verdadeira compreensão das necessidades mais prementes para a evolução desejável da minha personalidade, isto é, para um crescimento livre das dificuldades, decepções e pesares, que constituíram parte integrante da minha bagagem na longa caminhada existencial.

Desta maneira, o que eu preferia esquecer e, mesmo, perdoar ou, ainda, compreender, não me havia feito justiça, pois as causas continuavam produzindo indesejáveis efeitos. Tendo visto e analisado as causas, pude sentir que elas já não teriam forças para marcar a minha conduta pessoal.

O arquétipo “anima”, na realidade, já se manifestava na minha opção de iniciar a prática de Pintura Espontânea, por si só pouco compatível com a “racionalidade” masculina e outras características mais radicais do arquétipo “animus”. Confessar a si próprio e aos demais participantes do grupo, com naturalidade e sem receio de parecer ridículo, dificuldades e insucessos pessoais, ao meu ver, caracteriza uma forma adequada para o abrandamento das tensões e a suavização das respostas emocionais nos relacionamentos. Assim, pude observar que este comportamento estimula o arquétipo feminino, refletindo-se gradualmente na delicadeza da expressão verbal, abrandando as formas rígidas e calculadas da racionalidade, equilibrando-as com os contornos múltiplos e doces dos matizes das emoções, tanto na linguagem, quanto na manifestação pictórica.

No meu caso, o aspecto racional e intelectual foi dominante e quase exclusivo durante um longo período. Entretanto, o meu sentido de solidariedade, bem como a suavidade no trato que sempre dispensei nos meus relacionamentos, possivelmente, foram as molas propulsoras para o afloramento, sem censura, do arquétipo feminino.

No início da minha resposta a esta questão, dissertei sobre os efeitos da estimulação no arquétipo paterno, o qual está estreitamente vinculado ao arquétipo masculino e às respostas prioritárias do intelecto.

Durante muito tempo da minha vida profissional, além de exercer múltiplas atividades, quer técnicas, quer burocráticas, com cargos de liderança, pouquíssimo tempo ficava reservado para o lazer e outros interesses. Contudo, interiormente, eu me sentia oprimido e sobrecarregado com a idéia da “inutilidade” de todo o meu esforço e dedicação a algo incapaz de prender completamente os meus anseios de criatividade e, principalmente, de

liberdade. É certo que o imperativo da sobrevivência era uma enorme barreira para mudanças e, além disto, eu sabia que muito deveria ser trabalhado em termos de reeducação e de reprogramação para que elas (as mudanças) viessem a acontecer.

Toda esta problemática resultou numa crise pessoal profunda aos 34 anos de idade, mas as dificuldades e os conflitos internos entraram em cena juntamente com uma ansiedade incontrolável de descobrir algo como uma verdade que viesse a libertar-me dos fantasmas autocriados, como me referi no início da entrevista.

Presentemente, não recuo nas minhas decisões que envolvem questões em que me vejo na contingência de empenhar o meu lado emocional.

3) Você considera a sua vida agora e o seu novo modo de ser uma consequência da sua pintura?

R - Estou vivendo mais consciente das causas determinantes do meu comportamento e, conseqüentemente, em condições de realizar escolhas e tomar decisões que vêm resultando em satisfações pessoais de superação. Apesar da minha quase irresistível dispersão por vários campos de interesses, tenho conseguido concentrar-me em níveis mais definidos e, desta forma, venho sentindo um acréscimo de realização intelectual, emocional e afetiva.

Considero que esta conscientização é devida, em grande parte, às pinturas que tenho feito e das quais tenho podido extrair verdadeiras sinalizações que orientam a minha vida no cotidiano.

4) Descreva as pinturas, abordando os respectivos temas e analise-os segundo a sua visão pessoal e experiência.

R - Destaquei 4 pinturas dentre as que produzi nas sessões de Pintura Espontânea. Elas estão numeradas em sua ordem cronológica, em um período, como destaquei anteriormente, de pouco mais de quatro meses de sessões semanais.

Na **pintura nº 1** (fig. 18), o tema não dá destaque a qualquer figura. Encontram-se embutidas algumas formas circulares e triangulares dentro de uma sucessão de linhas cheias horizontais, com forma ligeiramente espiralada, multicoloridas, dando ainda idéia de uma escada em um ponto indeterminado, que poderia ser o vértice de uma forma triangular. No lado direito, encontra-se uma imagem que lembra uma alavanca ou espaçador de máquina datilográfica, como se fosse destinada a acionar a colocação de novas linhas horizontais, quer acima, quer abaixo das já existentes na figura. Os círculos assemelham-se a teclas, como uma insinuação da necessidade de buscar novas definições.

O pássaro estilizado ocupa o espaço do observador, aguardando, ansioso, o desenrolar de um processo...

Análise: Observa-se uma procura de direção ou de definição para o desenvolvimento pessoal. Os problemas são acumulados e diversificados. O tema sugere um longo caminho a ser percorrido no sentido da superação dos bloqueios. O lado emocional anseia, mas não sabe como se expressar convenientemente. Por seu turno, o lado racional, pela rigidez dos traços, demonstra o seu enorme comprometimento com a tradição e com a ordem estabelecida.

A **pintura nº 2** (fig.19) revela uma evolução, se comparada a de nº 1, rompendo com a configuração concreta, rígida e pesada, dando lugar à expansão de linhas curvas, com um

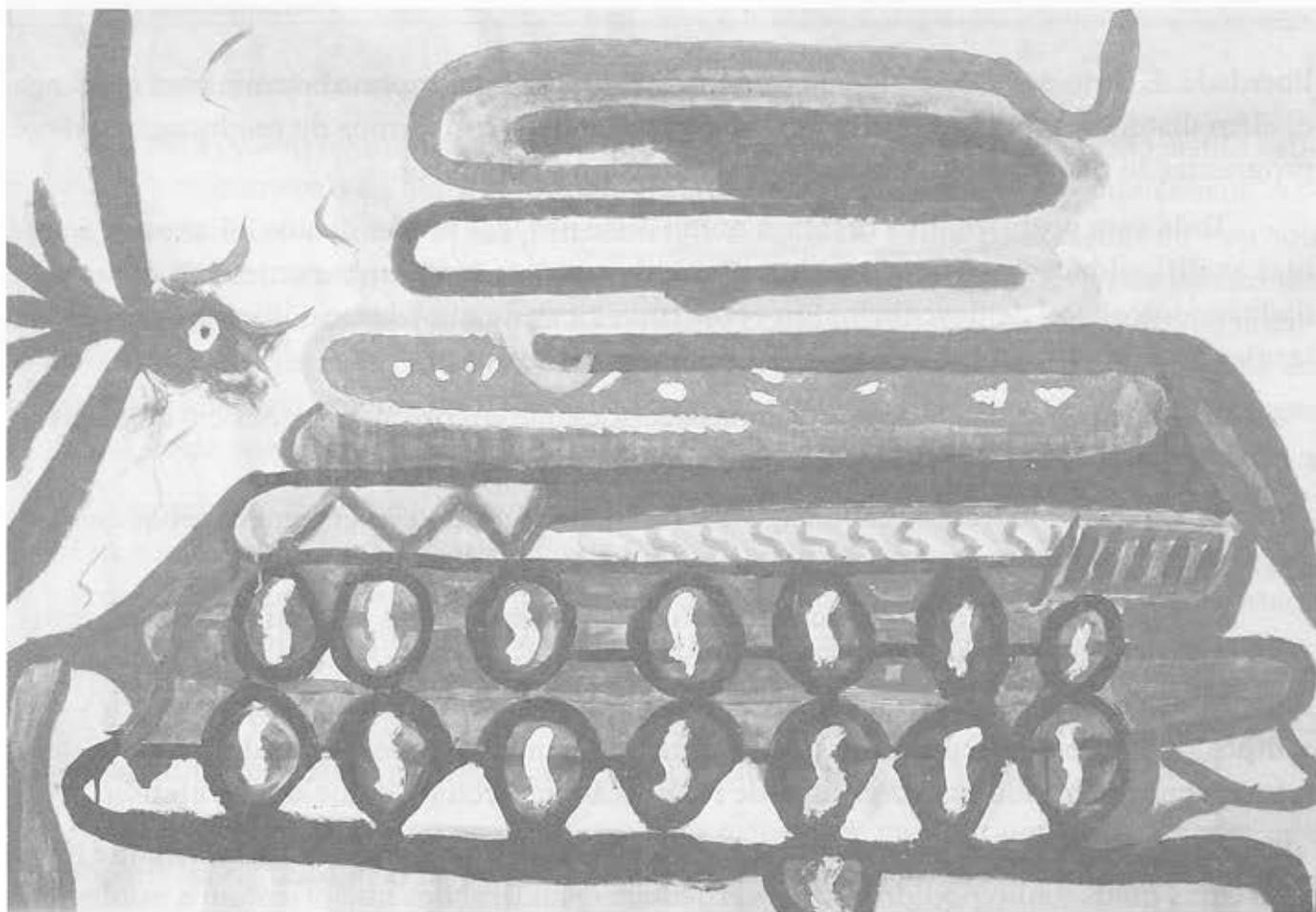


Figura 18 - Eduardo



Figura 19 - Eduardo

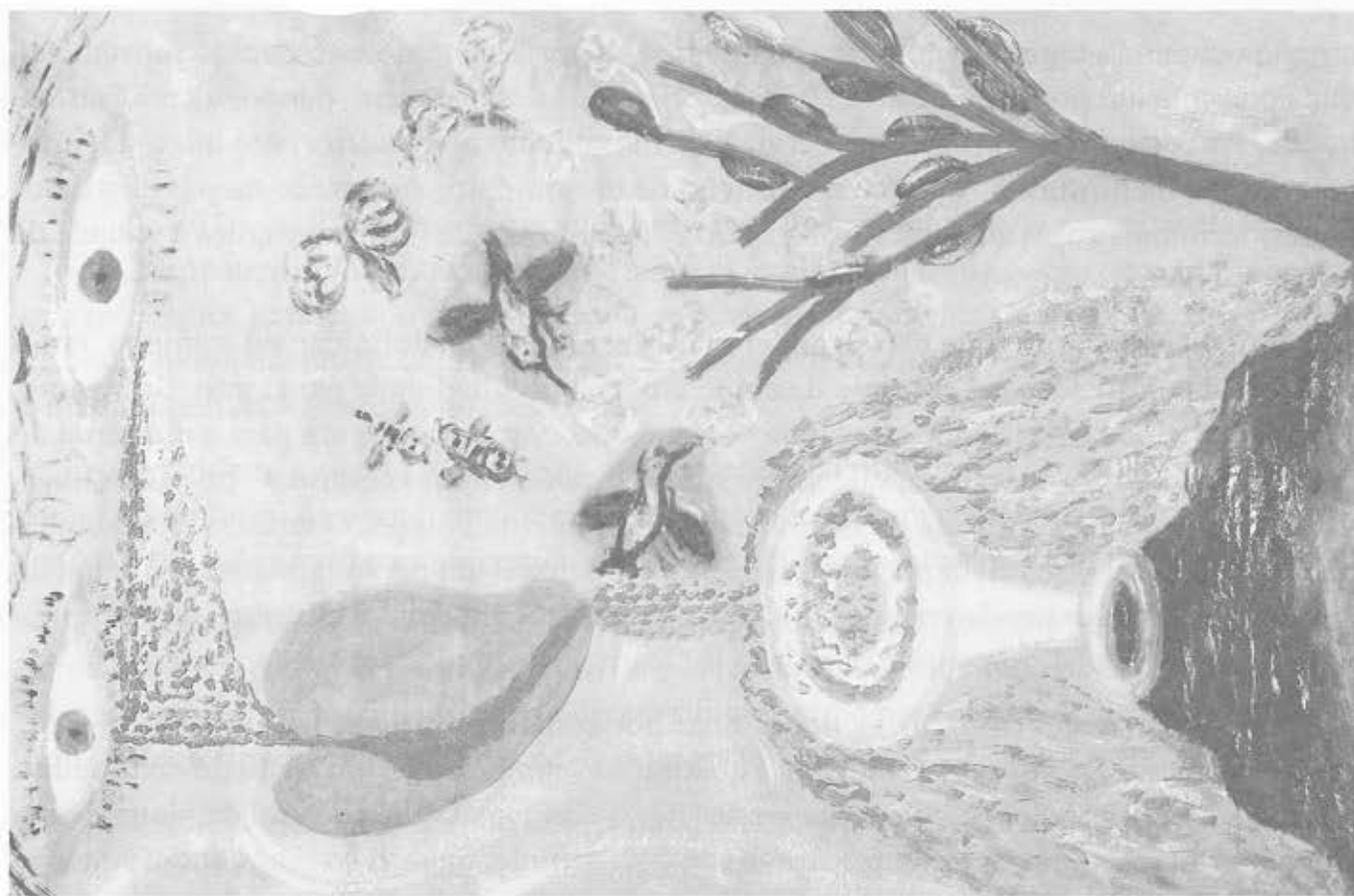


Figura 21 - Eduardo

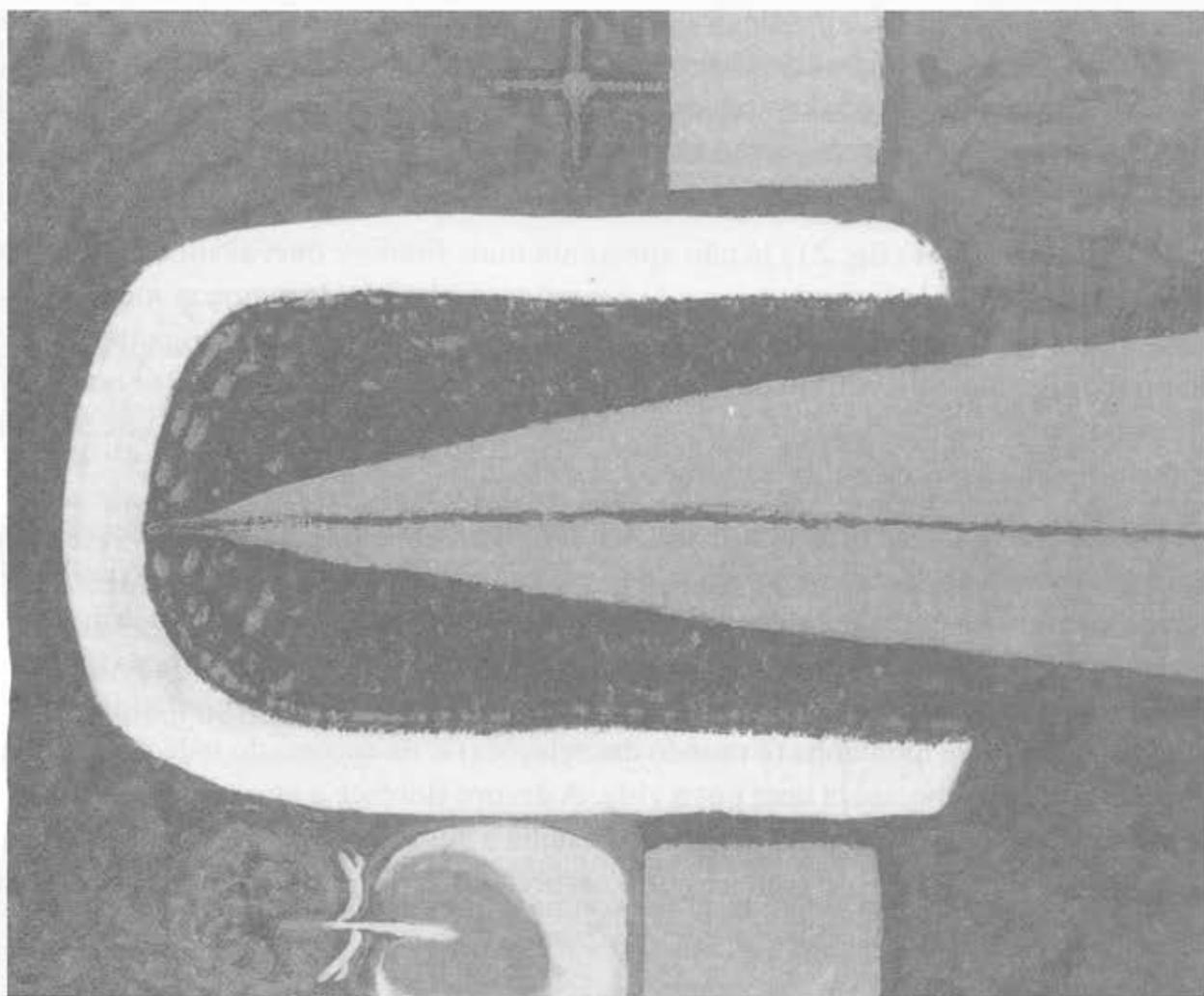


Figura 20 - Eduardo

círculo ocupando lugar proeminente no quadro. As curvas unem-se ao círculo substancial, que apresenta um ponto nuclear. As linhas horizontais desaparecem, dando lugar à verticalidade. Parece haver um fluxo de energia e de movimento no quadro como um todo, diferentemente da pintura nº 1, onde a sensação de movimento só aparece no pássaro e nos pontos terminais superior e inferior da figura. Na pintura nº 2, já se configura a metade de um portal do lado direito.

Análise: Não obstante não se poder observar ainda uma definição de caminho, nota-se que já há motivação e o máximo de empenho da individualidade para tanto. Entretanto, a expansão ainda está bloqueada, como se pode observar na curvatura para a esquerda do círculo cheio de cor vermelha, que se projeta do grande círculo central. O portal da liberdade, na parte baixa e direita da figura, está parcialmente velado. O círculo representa o universo pessoal e se relaciona com o aspecto emocional da personalidade. O núcleo do círculo central se expande em anéis e é único, contrastando com os diversos círculos menores da pintura nº 1, que, neste caso, são indicativos de total indefinição.

Na **pintura nº 3** (fig. 20), as linhas retas horizontais e verticais das pinturas nº 1 e 2, respectivamente, já se apresentam em 2 quadrados laterais com indicação de dualidade e encimados por símbolos (coração/flor e cruz/flor no centro). O foco central da pintura é um amplo portal, que se pode penetrar através de uma estrada, que vai se estreitando, sugerindo uma grande distância que separa o início do fim da caminhada.

Análise: O caminho já está desobstruído, sugerindo que a jornada poderá ser encetada. Com toda a certeza, pode-se afirmar que o caminho é longo, mas há uma sensação de possível chegada. Não há desvios, apesar da grande distância a percorrer. Os quadrados laterais representam pilares, como símbolos de segurança exigidos pelo aspecto da racionalidade, mas suportam símbolos essencialmente emocionais.

A **pintura nº 4** (fig. 21) já não apresenta mais linhas e curvas indefinidas. As imagens nela definidas induzem um grande conteúdo simbólico de natureza mística. Os olhos convergem para o coração, que derrama o seu conteúdo em um cálice gigantesco, no cume de montanha. Do cálice, transborda a dádiva do coração, que escoia pelas encostas, indo alimentar, pelo lado direito, uma imensa árvore carregada de flores, cujo néctar serve de alimento para casais de colibris, borboletas e abelhas.

Análise: Já existe uma definição. A individualidade está em um processo de expansão e procura doar-se e integrar-se na universalidade. Os olhos da mente (racionalidade) convergem para o coração (emocionalidade). O coração transborda numa infinita emoção e enche o cálice que, ao atingir a plenitude, também transborda em um fluxo interminável. O cálice significa o aprendizado e a própria experiência de vida. O conteúdo cardíaco do cálice escoia-se pela montanha (o mundo das relações) e, na encosta do lado direito, faz surgir uma árvore, que representa uma nova vida. A árvore floresce e atrai seres alados, que dela se nutrem. Aqui o princípio do gênero representa a geração da vida, concorrendo para sua perpetuação. Há um doar e receber entre árvore e os seres polinizadores, simbolizando a comunhão do Eu interior com o Eu exterior.

Segundo relato: Bethe

Sou brasileira, filha de pai europeu e mãe descendente de europeu, e cresci numa pequena cidade do interior de Minas Gerais. Tornei-me adolescente na época em que os Beatles já faziam o maior sucesso, mesmo lá naquele lugar tão longe, e as referências ao movimento hippie chegavam através da moda das camisetas coloridas, roupas floridas e maquiagem de florzinhas no rosto.

Aos quinze anos de idade, logo após a morte da minha mãe, fui mandada para um internato num fim de mundo maior ainda e, depois desta experiência, vim parar no Planalto Central, onde entrei na universidade e tive de refazer minhas referências de mundo.

A decisão de fazer o trabalho de Pintura Espontânea foi tomada em um período difícil da minha vida, após o rompimento de um relacionamento afetivo muito conturbado. Naquele momento, eu precisava canalizar minha energia para algo que me desse profunda satisfação, a fim de evitar uma crise de depressão.

Na minha vida, sempre tive uma atitude mental depressiva, até eu tomar consciência de que isso era uma postura aprendida na infância, que poderia ser quebrada com a introdução de novos hábitos de pensamentos.

Quando comecei a Pintura Espontânea, já havia quase quatro anos que eu estava fazendo terapia holística, iniciada quando percebi que minha vida estava se repetindo em ciclos de tentativas de ruptura com as mágoas e sofrimentos que eu sentia, que se manifestavam por uma vontade enorme de largar tudo e ir embora (como de fato fui algumas vezes), mas que eu também já tinha percebido que não importava onde eu fosse, as mágoas e dores iam sempre comigo.

A terapia, que vinha caminhando a passos lentos, sofreu um processo de aceleração tão grande com o trabalho de Pintura Espontânea, que, em oito meses, eu estava recebendo alta.

Meu primeiro contato com a Pintura Espontânea foi numa palestra da Susan Bello, no auditório da Associação Médica de Brasília, em agosto de 1993. Me inscrevi como interessada e, alguns dias depois, fui contatada para uma entrevista individual. Eu tremia de emoção, pois o último trabalho mais sistematizado que eu tinha feito com pintura tinha sido num curso, em 1981, no qual meu trabalho evoluiu a saltos gigantescos, até pintar um quadro que era a síntese de uma porta se abrindo. A pintura ficou tão sintética que tudo o que fiz depois me parecia sujo demais e parei de pintar. Quebrar este bloqueio e retomar a pintura foi apenas o início de outras grandes transformações que ocorriam dentro de mim, com o trabalho de Pintura Espontânea.

Meu perfil é o de uma pessoa que questiona muito o sentido da vida, que acredita que a vida seja muito mais do que ter casa, comida e divertimento. Por distorções na minha formação sociocultural, passei muito tempo simplesmente negligenciando os aspectos materiais da existência. Hoje, consigo perceber que a vida é uma oportunidade de autocohecimento que engloba todos os aspectos: físico, mental e espiritual e que, se um deles é negado, o processo como um todo fica comprometido.

A falta de auto-estima tem sido uma constante em todos os momentos da minha vida. Desde pequena, aprendi a não gostar de mim e a pensar que as pessoas me toleravam apenas por compaixão. Essa visão distorcida da realidade me tornou muito vulnerável no meu relacionamento com as outras pessoas, não só as conhecidas (família, amigos, professores, colegas de escola, de trabalho, chefes, namorados), como com as desconhecidas que são encontradas no cotidiano. Por causa deste sentimento tão forte de rejeição, deixei de aproveitar muitas oportunidades de desenvolver o meu potencial, que abrange um espectro bastante amplo de interesses.

Quando comecei com a Pintura Espontânea, já havia dez anos de tomada de consciência e de trabalho em cima desta auto-imagem negativa, em grupos de terapias alternativas que buscam o autoconhecimento, tais como meditação, ioga, homeopatia, florais de Bach, cromoterapia e outros, além da psicoterapia propriamente dita. Acredito que todos estes trabalhos interiores tiveram a sua parcela de contribuição para que o fluxo de imagens do inconsciente para o consciente, através da pintura, fosse tão profundo.

Logo no início, na segunda e terceira aulas, surgiram duas pinturas: uma sugerindo uma mãe com uma criança e outra que eu chamei de “gota grávida” (fig. 22). Naquele momento, eu achava que estava entrando em contato com um desejo inconsciente de ser mãe, muito embora eu tivesse a certeza de que a decisão de não de ter filhos já estava muito bem resolvida dentro de mim.

Hoje, após quase dois anos, me reporto àquela pintura como uma primeira manifestação, que eu não soube interpretar na época, da imagem de uma criança que aprendeu a se apresentar para o mundo sempre pedindo desculpas por estar viva, submetendo a humanidade ao constrangimento de sua presença. Só que, quando a imagem saltou do inconsciente para a pintura, era tão dolorida, que foi mais fácil sair pela tangente do desejo inconfesso de ser mãe.

Seis meses depois de ter recommçado a pintar, fiz um trabalho que chamei de “bicho preto” (fig. 23). Era uma espécie de máscara bem primitiva, aterradora. No momento em que estava pintando aquela coisa, senti como se uma carga enorme e pesada estivesse sendo tirada de dentro de mim. Até hoje não sei exatamente o que representa esta imagem, mas sinto que uma porção de energia que estava bloqueando o fluxo da minha vida foi transmutada e que, a partir deste trabalho, a intensidade da criança sofrida começou a diminuir, abrindo espaço para que a mulher adulta se manifestasse.

Minha preocupação, agora, não é a de encontrar os culpados pelos meus fracassos e sim de tentar fazer aquilo que ainda pode ser feito, permitindo que cada vez mais a minha intuição fale mais alto.

A reafirmação dos meus valores como mulher veio através de uma série de pinturas, que eu chamei de “Mulheres Vermelhas” (fig. 24). Primeiro, eu pintei três quadros mostrando partes do corpo feminino, todas em vermelho, sobre um fundo amarelo. A última pintura da série foi uma mulher de corpo inteiro, nua, toda em vermelho, com formas bem definidas e torneadas, sobre um fundo em vários tons de laranja separados por linhas brancas, sugerindo uma flor feita com pedaços de tecidos esvoaçantes.

Ao contrário da interpretação que as pessoas que viram a série quiseram dar, através destas pinturas, eu estava expressando a minha sexualidade. O que eu sinto que estas pinturas me mostram, é uma mulher que descobre o seu potencial como ser humano, com a descoberta da sua maturidade, inteligência, sensibilidade, criatividade e capacidade de realização.

Através destas pinturas, veio a descoberta de que, desde pequena, aprendi a externar minha vontade só em situações de grande pressão. Quando eu me sentia acuada pela vontade alheia, usava o choro, o grito e a rebeldia para tentar mostrar que eu tinha vontade própria. Depois desta tomada de consciência, chegou o momento de aprender a me permitir ser suave. A mulher vermelha, inteira, aberta para o mundo, finalmente compreende que não precisa mais ser chorona nem agressiva para conseguir ser atendida pelo balconista da loja. O mundo não está contra ela.

Depois dessa pintura, estou compreendendo, aos poucos, que eu posso fazer minhas conquistas, sendo carinhosa, delicada e suave, e que eu não sou vítima do mundo, mas, sim, do meu próprio medo de não poder me expressar.

Um ano depois de ter feito esta pintura, estou retomando a arte do corte-e-costura (cuja referência pode estar contida no fundo, lembrando tecidos esvoaçantes), que eu tinha abandonado quando entrei na universidade, em 1972, para fazer o curso de Engenharia Elétrica - por pressão dos familiares - que eu também abandonei, para fazer Arquitetura, por falta de coragem de passar direto para as Artes Plásticas. Afinal de contas, ser artista não era uma profissão digna. Artista era (e para muita gente ainda é) sinônimo de marginal, drogado, vagabundo etc.

Com o trabalho de Pintura Espontânea, consegui romper com os preconceitos que me foram inculcados em relação à Arte e entender o verdadeiro papel do artista no mundo, ou seja, o de expressar, através do seu trabalho, a grandiosidade do ser interior.

O que ficou muito claro neste trabalho é que, para exprimir o verdadeiro eu, não é necessário o domínio de técnicas e que o verdadeiro artista se expressa, não pela utilização perfeita das técnicas copiadas de outros, mas descobrindo sua própria maneira de expressão.

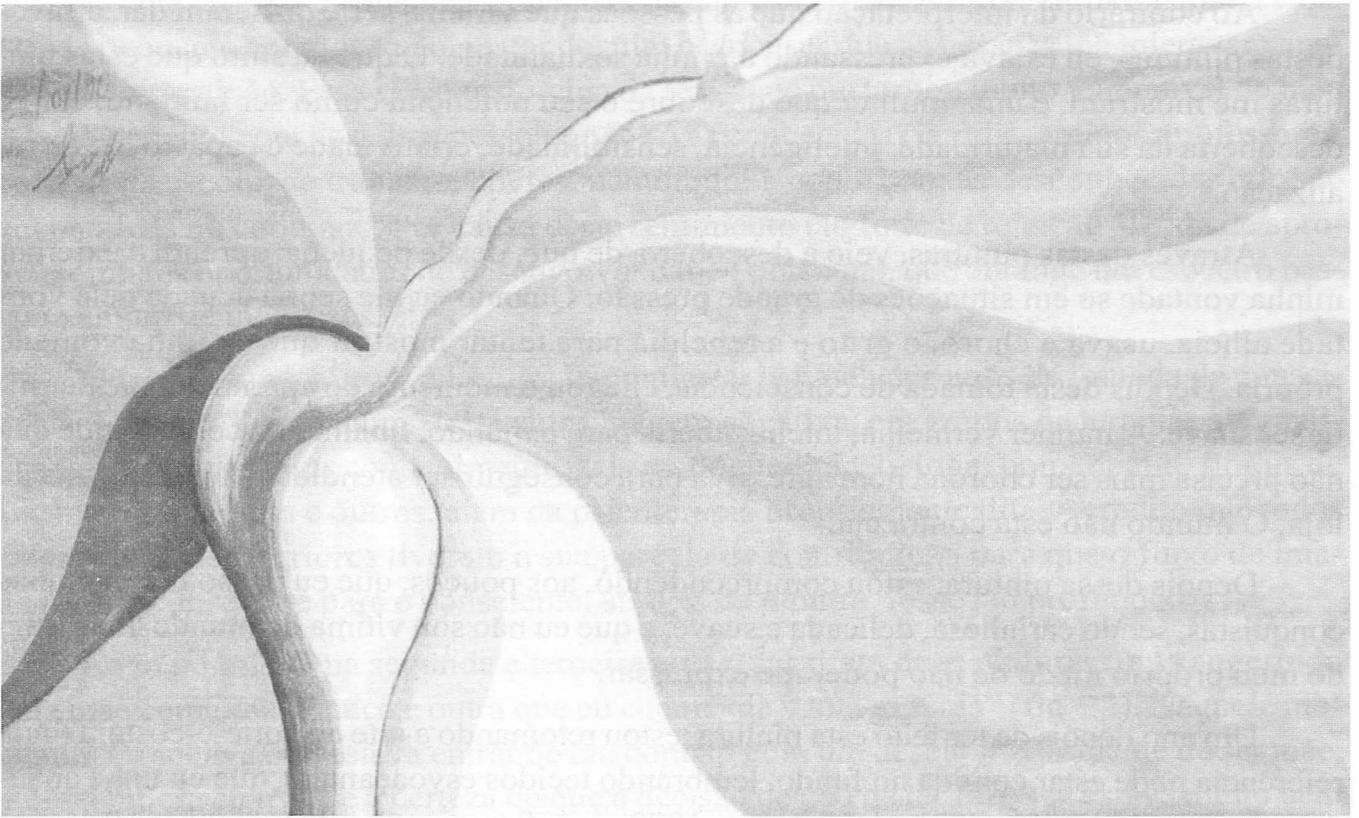


Figura 22 - Bethé



Figura 23 - Bethé



Figura 24 - Bethe

Terceiro relato: Marisa

Há dois anos, participo de grupos de autoconhecimento com Susan Bello. Cheguei até ela por indicação de uma psicóloga.

Naquela época, eu já pensava em praticar uma atividade manual que não fosse ortodoxa e excessivamente técnica, quando soube que a Susan estava formando pequenos grupos, com a proposta de pintar em papel pardo e tinta à base d'água, para desenvolver um trabalho completamente descompromissado com a técnica ou com o estabelecido. O objetivo deste trabalho era vivenciar o que havia de intrínseco dentro de cada um, proporcionando, desta forma, a oportunidade de trazer para o consciente os sentimentos mais profundos, que, às vezes, sabemos que existem dentro de nós, mas que mantemos ocultos, para continuarmos a viver dentro de uma sociedade cheia de regras e padrões determinados.

Fui procurá-la há dois anos e seis meses. Quando comecei, tinha muita dificuldade em me expressar. Raramente conversava com as pessoas, a não ser com aquelas do meu convívio ou com amigas bem próximas, e tinha também muita dificuldade em escrever e colocar no papel qualquer tipo de sentimento. Era reservada e contida. Tinha muitos medos e conflitos que não queria enfrentar.

Não foi a primeira vez que procurei cursos para desenvolver o autoconhecimento e buscar um caminho que, apesar de não saber qual era, sabia que queria encontrá-lo. Apesar de ter tudo (uma casa confortável, família bem estruturada, vida profissional estável) não me sentia feliz e buscava algo que estava faltando e que ainda não conseguia identificar.

Hoje, quando olho para trás e vejo o caminho que percorri, percebo que meu inconsciente já sabia o que eu precisava, mas meu consciente não admitia e não aceitava que eu não era feliz.

Não sei exatamente quando comecei a fazer tudo isto - expressar e falar - só sei que continuei a freqüentar os encontros nos grupos que Susan formava e que passei por muitas vivências e experiências sofridas, dolorosas, criativas, elucidativas, felizes, enfim, por várias emoções e constatações. As pinturas aconteciam sem eu saber porque ou como elas surgiam. Os sentimentos fluíam, o diálogo elucidativo simplesmente aparecia no momento em que pegava no papel e caneta e olhava para o quadro. Era como se uma cortina se abrisse na minha frente e toda a paisagem do momento aparecesse como que por mágica, e, entre a pintura e eu, estivesse o diálogo, onde eu perguntava e ela respondia. Não sabia que existia, mas que, naquele momento, se integrava ao meu consciente, me esclarecendo as interrogações, me fazendo enxergar o que estava escondido e assim, principalmente, me fazendo sentir e perceber que eu era muito mais do que aquilo que conhecia de mim, das minhas relações, do meu convívio comigo e com os outros.

Desde que comecei com este trabalho, tenho expressado na pintura várias fases, como confusão, explosão, união comigo mesma, frustração, abundância, liberação e, na minha vida pessoal, vivenciei muitas vezes a falta de ação, a imensa dificuldade de voar, de enfrentar situações novas, de tomar posse da minha liberdade pessoal. À medida em que conseguia

a união com minhas várias partes, descobria o amor e deixava este amor fluir, eu conseguia expressar isso nas telas e a pintura me estimulava a passar esses sentimentos para as minhas relações. Através da liberação das emoções na pintura eu comecei a vivê-las no meu cotidiano.

A partir dessas constatações, comecei a experimentar o que é mudança, transformação, realização; tive a percepção de que posso fazer, de que sou capaz de realizar, de sentir, de me emocionar. Até então, eu estava dentro de uma gaiola, presa a um sistema cultural - vivi por um longo tempo em uma casa bem estruturada. Casei com 22 anos, tive três filhos e, com esta aparência de que tinha tudo o que poderia desejar da vida, fui me moldando a um sistema de perfeita dona de casa. Apesar da minha independência econômica, sempre tive uma dependência afetiva muito grande - dependência de uma estrutura familiar. Fui encorajada a transferir minhas necessidades de segurança para o meu marido e me achava incapaz. Este condicionamento, carrego desde a minha infância, porque minha mãe sempre me disse que eu era incapaz e assim procurei um homem que me protegesse como um pai.

À medida em que comecei a me conhecer e questionar esses valores, comecei a mudar. Cada vez que expressava na pintura meus momentos de confusão, medo etc, me conscientizava do que era e do que queria ser, e aí comecei a perceber os meus limites e os limites dos outros; as coisas que quero, as que posso ou não mudar e o que os outros também podem ou não mudar. A partir dessa consciência, veio uma maior aceitação de mim e dos outros e parei de rejeitar as atitudes do meu marido, filhos, mãe, amigos etc. Passei a ter uma compreensão maior do todo.

Outra experiência interessante que vivi com as pinturas foi a de ver como os outros se sentiam ao olhar o meu trabalho. O que estava passando para eles, na maioria dos casos, era uma parte de mim que ainda não havia percebido. É muito enriquecedor como cada um vê de maneira diferente a mesma pintura e como passo para cada pessoa as minhas partes. Nessa troca de percepções, aprendemos a respeitar o outro como indivíduo, que sente e se expressa de maneira diferente, e a ver como a pintura do outro nos diz tanta coisa.

Susan é uma pessoa muito especial para mim, não só por ter me apoiado na minha jornada, mas, principalmente, por qualidades que admiro muito nas pessoas: respeito, paciência, a não ingerência no processo de cada um; a forma como participa, sem contudo interferir no processo, respeitando o tempo e o limite dos membros do grupo; a maneira como procura sentir cada um como indivíduo, sem deixar que isso desestruture o grupo; a permissão que ela dá para cada um se respeitar e se ouvir, coordenando sabiamente para que um não interfira no processo do outro; a sua dedicação ao que faz; o amor que sente ao que faz; a coerência entre o seu trabalho e a vida.

Confusão, explosão, útero, Terra/Sol, fartura, coração, caminho.

A confusão se instala na minha vida. O fantasma do medo ronda o processo que se inicia. A dualidade apavora e na confusão há desordem e caos (fig. 25). O caos é feio e amedrontador. Em meio a ele, surge a Explosão interna de emoções e sentimentos que me quebram em mil pedaços. Ao juntar os cacos, chego ao Útero quente e fechado, onde há proteção, mas no útero germina uma flor que se alimenta de sofrimento e dor.

No desenrolar do processo, a pintura Sol/Terra (fig. 26) manifesta mais uma vez a dualidade, a divisão e o esforço para me manter inteira.

Na luta da vida, escolho o caminho da transformação e transmuto os variados sentimentos em transbordamento, abundância e fartura (fig. 27).

Depois, o coração se abre para o mundo; exponho-me para doar e receber; integro-me ao sentimento de amor pela vida e pelo universo, que toma conta e interage com o todo. Finalmente, o caminho vai se estreitando em direção ao objetivo do encontro com a vida, com a liberdade, com o amor universal (fig.28). Este caminho começa com a explosão: é necessário passar por ela para começar um novo tempo.

Hoje, na minha felicidade, me permito viver mais intensamente e me preparo para o que virá.

Diálogo:

- Quem é você?
- Sou o que está dentro de você.
- Que parte de mim é você?
- Sou o seu coração vermelho, fechado, que guarda no seu centro, as suas emoções.
- O que você quer me dizer?
- Para você abrir o seu caminho com dedicação, ternura, compreensão e conhecimento. Não se violente, porque só machuca e não leva a lugar nenhum; com paciência, a harmonia, a paz e a tranquilidade são encontradas.
- O que você quer que eu saiba?
- Que apesar do reboiço você está equilibrada!
- O que eu represento nessa pintura?
- Que você está acima da confusão e está mais uma vez comandando.
- Sou eu que provoco a confusão?
- Sim, mas também tenta corrigir e organizar.
- E consigo?
- Às vezes, mas sempre tenta.
- O que estou fazendo?
- Está fazendo passar na sua frente.
- Mas estou imóvel?
- De certa forma, sim. Os pés, como sempre, cravados no chão, mas a parte superior do corpo se movimenta no sentido de conduzir. Perceba, no entanto, que esta condução é harmônica, tranquila e de certo modo assumida.
- Então, por que estou me repetindo?

- Porque ainda não encontrou o caminho para a mudança, embora já tenha percebido a necessidade de mudar.
- O que devo fazer para mudar?
- Sinta, sinta e sinta. Não pense!
- Como devo proceder?
- Pare de ter medo: medo de errar, medo de perder, de não ser aceita, de ser criticada, medo de não se impor.
- Que parte de mim é terra?
- Você se identifica com a terra, porque é concreta, tem medo do sonho, da ilusão, de ser enganada, de ser ridícula e de sair do que é permitido.
- Do que eu tenho medo?
- Você tem medo de se arriscar e não dar certo.
- O que é não dar certo?
- É cometer algum erro.
- O que é erro?
- É não ser aceita, é ser criticada.
- Por que tenho medo de ser criticada, se sei que a crítica faz crescer e eu também gosto de criticar.
- Criticar para você é uma necessidade de questionar. Enquanto critica, se questiona, mas não gosta de ser criticada, porque quer ser admirada. Você é vaidosa e precisa ser aceita. Quando a crítica vem de pessoas que gostam de você e querem o seu bem, ela é bem recebida. Caso contrário, vem a insegurança e o medo de ser rejeitada.
- O que é ser rejeitada?
- É basicamente não ser entendida. Você sempre pensou diferente da sua família e aprendeu a se esconder. Isso é uma dificuldade em sua vida.
- O que representa o sol da pintura?
- A luz que começa a surgir em você e na sua vida. Aquilo que aquece seu coração e sua alma. Por isso é preciso que o sol encontre a terra, para que aconteça o equilíbrio. Esta luz descongela suas emoções e desejos.
- A terra pode esfriar o sol?
- Pode, na medida em que você não consiga fortalecer o seu sol eterno o suficiente para aquecer a terra.
- Qual é a simbologia do sol e da terra dentro de mim, ou melhor, o que eles representam?
- A terra representa o seu egoísmo, sua intolerância, sua falta de solidariedade, sua falta de tensão e paixão pela vida e pelas coisas, o desânimo, a preguiça, o conformismo,

a sua acomodação pelo medo de começar algo novo. O sol representa o amor, a doação, a entrega, viver, se relacionar, ir em frente sem medo de ser feliz.

- Sou ambígua?

- Sim, quando você vive a dualidade entre o que fizeram de você e o que você realmente é.

- O que é primitivo em mim?

- A sua ligação com o passado, a família, as raízes, a estrutura de proteção que faz com que você viva em uma prisão.

- Que parte de mim me prende? O que significa a prisão?

- O medo: de você mesma, de se dar bem, da felicidade, de se sentir culpada por ser feliz; medo, principalmente de que os que vivem com você não aceitem a sua felicidade; medo de fugir da prisão. Você não pode fugir, tem de ser absolvida e libertada.

- Como vou conseguir isto?

- Se trabalhando, se entregando, sofrendo, amando, se libertando aos poucos, encarando os problemas, se aceitando inteiramente (por você e não pelos outros), se emocionando, nem que para isso precise sofrer.

- Viver a vida intensamente não significa, necessariamente, sofrimento. Significa libertação e melhora da qualidade de vida.

- Por que a prisão existe?

- Porque você a construiu na expectativa de ser aceita e amada.

- Por que preciso dela?

- Porque ela foi construída para te fazer se sentir protegida. Você aprendeu a conviver com ela, porque, dentro dela, você não se sentia ameaçada.

- Se eu sair da prisão serei derrotada?

- Não, você é uma vencedora! Você não precisa mais acreditar no que sua mãe falou: que você era incapaz e sempre fez tudo errado.

- Por que você é sempre rebelde?

- Eu aprendi que para me impor eu tinha que brigar. Minha mãe, para ser forte, tinha de me massacrar e eu cresci me expressando pela agressividade.

- Como eu me relaciono com os outros?

- Na condição de estar sempre em atrito.

- Quem são os outros?

- São, principalmente, seu marido, sua mãe, seus filhos e depois os demais.

- Porque preciso deles?

- Eles são o princípio de tudo, até de você mesma, no caso da sua mãe; o princípio da mulher no casamento; o princípio do amor, nos filhos.

- E o meu princípio onde está?
- Neste momento, está no abrir mão destes princípios.
- Tenho mesmo que abrir mão destes relacionamentos?
- Você não gostaria, mas penso que vai ser preciso abrir um novo caminho, senão você não vai dar conta de levar em frente os seus próprios princípios.
- Como me sinto agora?
- Como uma fruta tenra, sem nome, ainda sem características definidas, porque não tem rótulos nem identificação, que só é sentida e chorada.
- Por que uma fruta?
- Porque quer crescer, se transformar, amadurecer e deixar semente.
- Que parte de mim esta fruta representa?
- O seu interior se nutrindo, crescendo e desenvolvendo como um balão que, quando se farta de ar, explode, jogando para todos os lados tudo aquilo que acumulou, até não conseguir mais reter (fig.29). Mas o balão explode, enquanto a fruta é saboreada com prazer para matar a fome ou desejo, e você quer nutrir e não explodir em pedaços!
- Também posso ser gota, lágrima ou chama?
- Sim, pode ser a gota que nutre, acrescenta, transborda e derrama; a lágrima quente que escorre do prazer ou da dor, ou ainda, que explode por estar contida; a chama que incendeia, que clama pelo que a alimentará ou a chama que vibra, esquentando e queima.
- O que dentro de mim é fruta, lágrima, chama ou gota?
- Fruta é aquela parte que quer amadurecer sem ficar podre; lágrima é a que deseja brotar, romper e extravasar; chama é a que está incendiando, com vontade de se expandir e se espalhar na vida; gota é a parte bela que está guardada e não consegue se manifestar.



Figura 25 - Maria

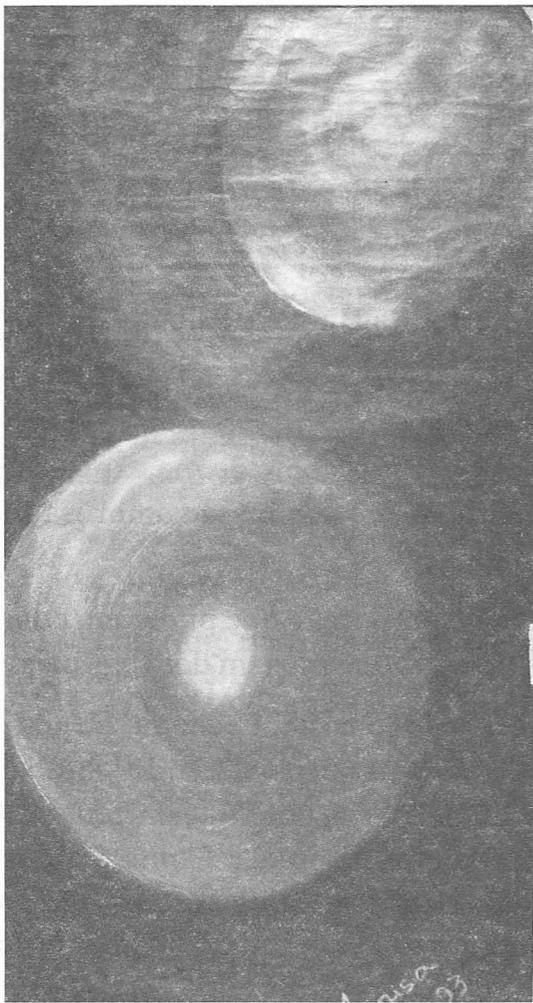


Figura 26 - Marisa



Figura 27 - Marisa

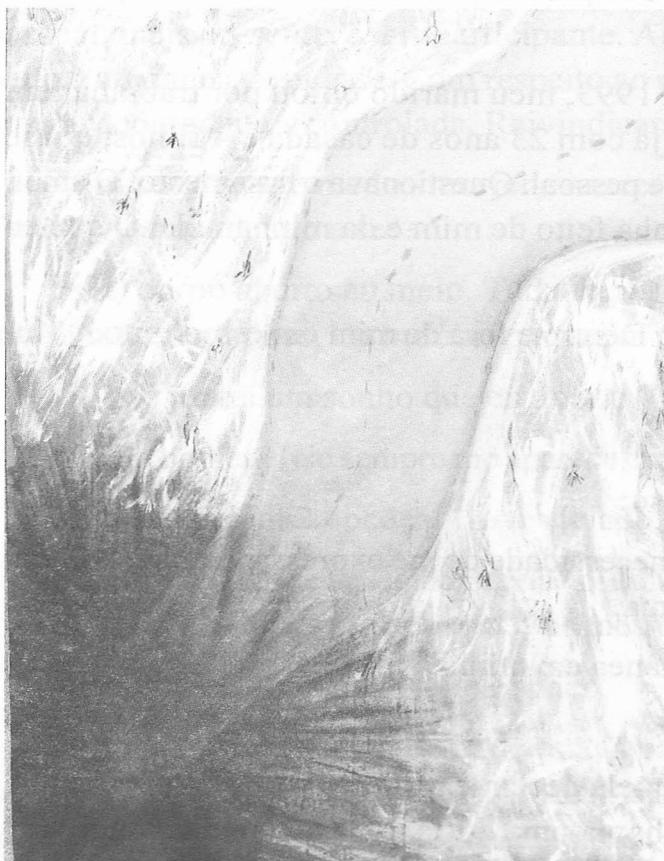


Figura 28 - Marisa

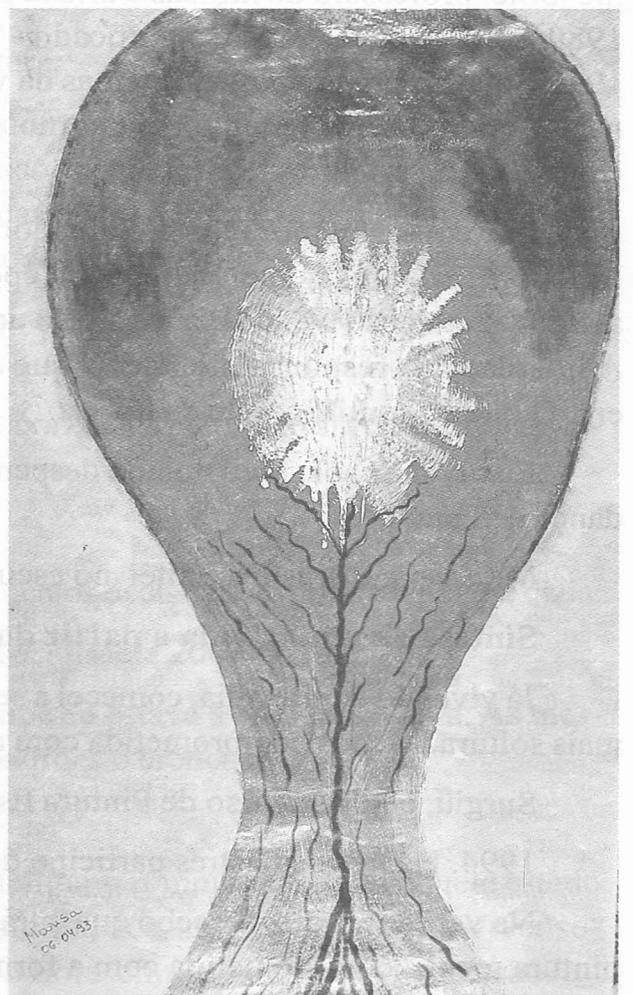


Figura 29 - Marisa

Quarto relato: Norma

Síntese da minha vida antes do curso:

Nasci em 1949, numa família tradicional do interior da Bahia, dedicada, protetora, absorvente, unida e controlada.

Cresci aprendendo, antes de tudo, a obedecer e respeitar aos pais e parentes, o que gerou em mim distanciamento e medo deles e uma dificuldade crescente de me expressar de forma espontânea. Havia pouco toque e afetividade entre nós. A expressão amorosa se realizava através do cuidado e zelo pela educação e alimentação.

Hoje compreendo que eles amaram e demonstraram na proporção que puderam, com as limitações do seu tempo e com a carga de problemas e traumas que traziam dos seus pais.

Contudo, estas vivências e experiências foram me tornando triste. Fechada. Dependente. Carente do apoio e do “de acordo” dos outros. Acreditava que só dizendo “sim” e sendo boazinha seria aceita e amada. Desconfiada. Insegura nas situações que enfrentava. Inadequada nos lugares aonde ia. Não desfrutava dos momentos de prazer. Controlava as emoções e expressava necessidades e desejos de forma subterfugiosa - raiva, tristeza, agressividade, doença, dor, sedução.

Desde criança, gostava de pintura. Desde adolescente, despertei para línguas. Por isso me tornei professora de línguas e artista plástica. Assumi a pintura, profissionalmente, em 1980. Desde então, ela tem significado - “tomar consciência de mim mesma”. Mas só em 1991 é que compreendi que os temas da vida que me atraíram para pesquisar e expressar na tela eram cenas do meu filme interno. O que se passava fora de mim tinha relação com o que eu sentia dentro de mim...

Até então, eu morava em Salvador. Em 1993, meu marido optou por trabalhar em Brasília. Teríamos que mudar. Nessa época, já com 23 anos de casada e 4 filhos, quase adultos, eu estava vivendo um momento de crise pessoal. Questionava o casamento. O amor. A liberdade. A responsabilidade. O que eu tinha feito de mim e da minha vida. O que eu era. O que eu sentia. O que eu queria.

Eu vivia o caos. Meu mundo despencara. Dentro e fora de mim o mesmo grito: “Mudança de Estado”.

Mudei para Brasília. Saltei no escuro.

Síntese da minha vida a partir do curso:

Já vivendo em Brasília, comecei a sentir necessidade de me expressar na pintura, com mais soltura. Menos comprometida com a forma.

Surgiu, então, o curso de Pintura Espontânea em minha vida.

1994. Há três semestres participo dele.

Na verdade, hoje, percebo que, atrás daquela declaração “quero me expressar numa pintura menos comprometida com a forma”, havia uma outra mais profunda: “quero me

expressar como sou. Livre. Sem compromisso com as formas, padrões e regras com as quais fui criada”.

O primeiro semestre do curso foi marcado pela solidão, insegurança, pânico, medo de uma coisa assustadora, que eu não sabia o que era. E medo da morte (fig. 30).

Há quase 1 ano, eu me mudara. A euforia de uma nova cidade havia passado. Eu me sentia muito só. Sentia falta da família, dos amigos. Das minhas raízes. Todos, em casa, passávamos pelo mesmo momento. Eu estava sempre comigo mesma. Era um espaço enorme para eu preencher sozinha. Com o que eu quisesse. Do jeito que eu quisesse. Fiquei confusa. Perdida.

Em 5 de abril (1994), iniciamos a aula com alguns exercícios de biodança, relax dirigido e pintura. Este foi o quadro que surgiu. (fig. 31)

Sentei-me para dialogar com ele:

- O que você me revela?

- Revelo você mesma. Aquilo que você ainda não quer ver. Sua possibilidade de crescimento. Sua potencialidade. Sua coragem de morrer para viver e revelar o seu eu vibrante, pronto para o mundo. Sem medo dos padrões da infância. Revelo a pele morta, que se abre para libertar a nova criatura que clama por surgir e ser. Na infância estão suas raízes. E raízes não se arrancam. Se compreendem e se aceitam. É esta a nova consciência da qual você precisa:

“Compreender e aceitar.

Libertar para se libertar”.

Na minha mente, começou a surgir uma síntese:

- Mudança de um estado para o outro - da morte para a vida. Minha nova conduta pessoal: mais presente. Mais participante. As decisões objetivas que eu tomara, com respeito à mudança de cidade. Com respeito ao meu casamento. Eu não queria mais a relação antiga, acomodada e controlada. Reivindicara o poder sobre a minha vida e conseguira.

- A solidão e o medo - morrer e nascer são processos solitários. Despertam o medo. Eu estava aprendendo a ser só.

- O corpo aberto ao meio. Tudo exposto. O coração - meus sentimentos. As vísceras - minhas emoções. Eu me abri para mim mesma.

A isto juntei um sonho que eu tivera:

- Um homem (ele sempre me aparece em momentos decisivos de minha vida) me dizia:

- Você só tem 2 opções. 1- Ar viciado, ou 2- Odisséia 2001 no Espaço.

Compreendi que ar viciado seria continuar onde eu estava e como eu estava. As mesmas muletas nas quais me apoiava... os mesmos padrões e crenças.

Escolhi a Odisséia 2001 no Espaço.

A vida me propôs sair de onde estava para facilitar o rompimento com aquele estado de coisas. Com o “Ar Viciado” (fig. 32). Sair da família, dos amigos, das raízes. Viver sozinha. Adquirir os novos valores necessários para o florescimento da individualização.

Esta pintura me revela, então, o caminho para viver a Odisséia: reconhecer-me. Identificar-me. Transformar-me.

Com todo o corpo exposto, percebi como era difícil para mim juntar coração e emoção. Ou seja, amor e prazer.

Retomar o poder sobre a minha vida havia despertado o prazer de viver de forma violenta. Mas o amor se recolhera.

Eu fazia sexo de forma intensa, sensual e prazerosa. Mas era só isso. Eu não conseguia me expressar amorosamente. Nem com palavras nem com gestos. E, ao final do ato, eu chorava com uma dor profunda no peito e uma saudade imensa do amor que eu não me permitira viver naquele momento e em outros da minha vida. Tinha medo de me entregar e perder o poder que conquistara. Flashes de frases da infância e adolescência me vinham à mente: “Cuidado com os homens, só querem usar e largar”; “Deixe sempre ele na dúvida, não revele tudo”; “Ele não pode saber que você é apaixonada, senão se sente seguro e pisa em você”. E eu, que já havia sido dominada, não sabia mais o que era amor nem amar. Perdera minhas referências, mas não as queria como eram. Os ídolos que eu amara se quebraram quando os enfrentei e tomei as rédeas das suas mãos. Eu dizia para mim: “Não amo nada”. “Será que amei um dia?”. “O que é amor, então?”...

Esta pintura foi impiedosa comigo. Mas hoje, um ano depois, agradeço a ela. Ainda não consegui juntar minhas partes. Mas já estou no caminho, porque quero e permito.

Tudo passa.
A atração violenta;
A impetuosidade da paixão;
A admiração do ideal;
A ilusão de que o outro é a felicidade.
Só o amor permanece.
Simples e suave.
Ao encontrar em mim mesma
Simples e suave.
O companheiro - amigo - amante
Que compartilha. Acolhe.
Pede. Troca e Dá.
Então compreenderei:
Se encontro comigo
Encontro com todos.

Ao longo do 2º semestre de pintura, enfrentei temas internos dolorosos para mim. A dependência emocional. A insegurança. A divisão interna - quero/não quero. Vou/não vou. Posso/não posso.

A solidão diminuía. Já havia interação comigo e com os outros. E se iniciava um processo de decisão: voltar para a Bahia ou permanecer em Brasília. No final do 2º semestre - outubro - Susan iniciou os trabalhos com uma música que falava: “perdoe a falta de espaço. A falta de ar. A falta de jeito”. Após a pintura, questionei:

- O que você quer me dizer?
- Falo da libertação. Da limpeza. Da cura.
- O que você quer de mim?
- Compromisso com a cura. A cura profunda do inconsciente. Para que o plano da sua vida se manifeste.
- O que você me propõe?
- Proponho a liberdade; Libertar; Soltar; Dar; Entregar. Proponho a consagração e depois a comunhão.

Alguns dias depois, fui a Salvador. Lá, percebi que já não precisava tanto da companhia das pessoas que eu amava. E ansiava por voltar e ficar só comigo. Sentia, também, uma grande necessidade de me projetar profissionalmente. Mas a intuição não me dizia que lá fosse o lugar.

Em 1º de novembro, Susan trabalhou o medo do abandono; conectamos, cada um, uma situação que não tivesse ficado resolvida, por medo. E liberar, com as pessoas envolvidas na situação, a raiva e a dor. Comecei com meu pai e minha mãe. Em seguida pensei: “agora é meu marido que vai me ouvir”. Para minha surpresa, as cenas saíram do meu controle. Eu assistia espantada a uma cena de encontro e abraço caloroso entre ele e eu, uma frase entrou na minha tela mental: “Rompendo com o pai se dá o encontro”. Iniciei a pintura perdida naquelas cenas, sem saber o que pintar. Foi surgindo este quadro. (fig. 32)

Ao terminar, sentei em frente a ele. Esta frase invadiu minha mente: suas partes só se juntarão aqui em Brasília. Só aqui você florescerá, se completará, se tornará adulta.

Foi tão forte e tão verdadeiro, que escolhi permanecer aqui e iniciar a construção de minha casa num terreno que havíamos comprado para investimento.

Março de 1995. 3º semestre de Pintura Espontânea. Vivo um momento de observação e espera. De um novo emprego. Um novo salário. Situação insegura para iniciar a construção de uma casa.

Com a condução que Susan deu aos trabalhos, aflorou o conflito conquista espiritual/conquista material. “Agora é tempo de conquistas materiais”, concluí. Mas as pinturas revelaram: “Não abandone a ligação com a sua essência, por esta conquista. Eu lhe proponho a integração. Aquiete-se e ore”.

Vivenciei, depois, a queda das máscaras - o bonito, o arrumado, o aprovado pelos outros não me satisfazem mais. Precisava de novas lentes para a vida. Mas como se daria isto?

Em 29 de março, o trabalho desenvolvido na aula me proporcionou uma clareza imensa do meu processo. Em que ponto estou e que temas preciso aprofundar agora: novamente a dependência emocional e a questão da liberdade, aprisionada na criança.

Em 12 de abril, após um trabalho de visualização, de encontro e conversa com o pai, pintei este quadro. Chamou-me a atenção a forma descontraída, e até infantil, com que eu brincava com a tinta e o papel, sem qualquer preocupação com o que produzia. Perguntei à pintura. (fig. 33)

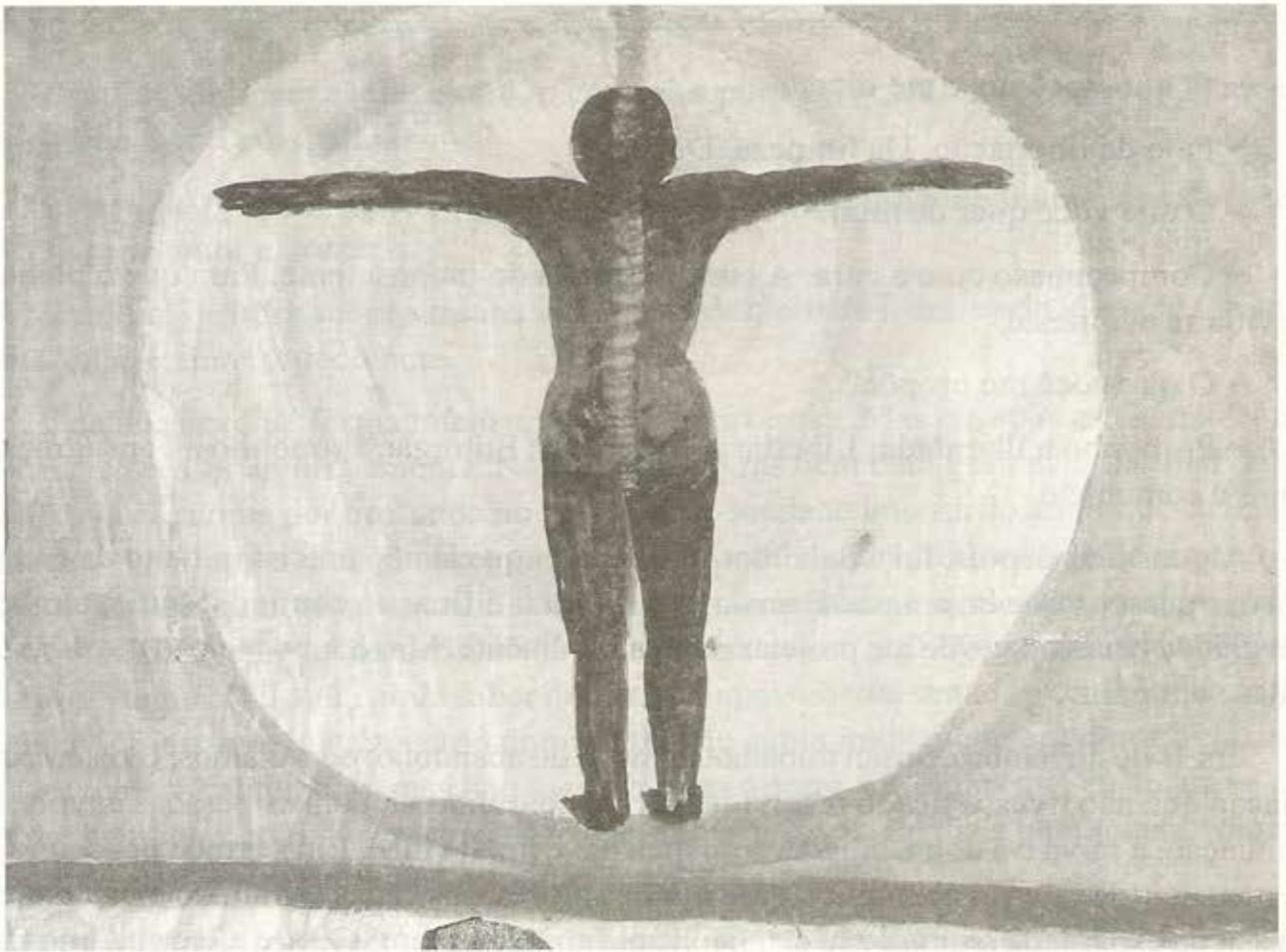


Figura 30 - Norma

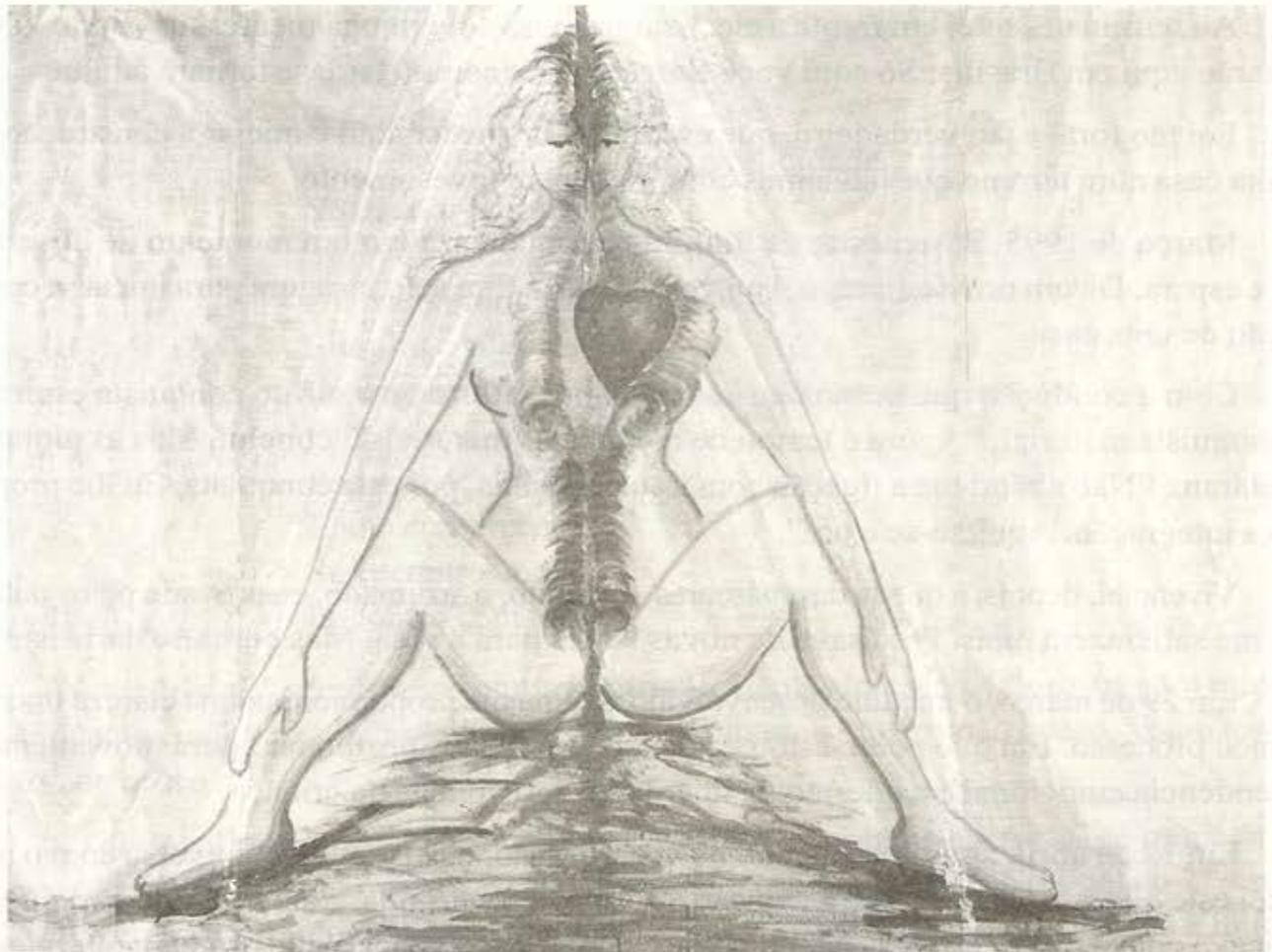


Figura 31 - Norma

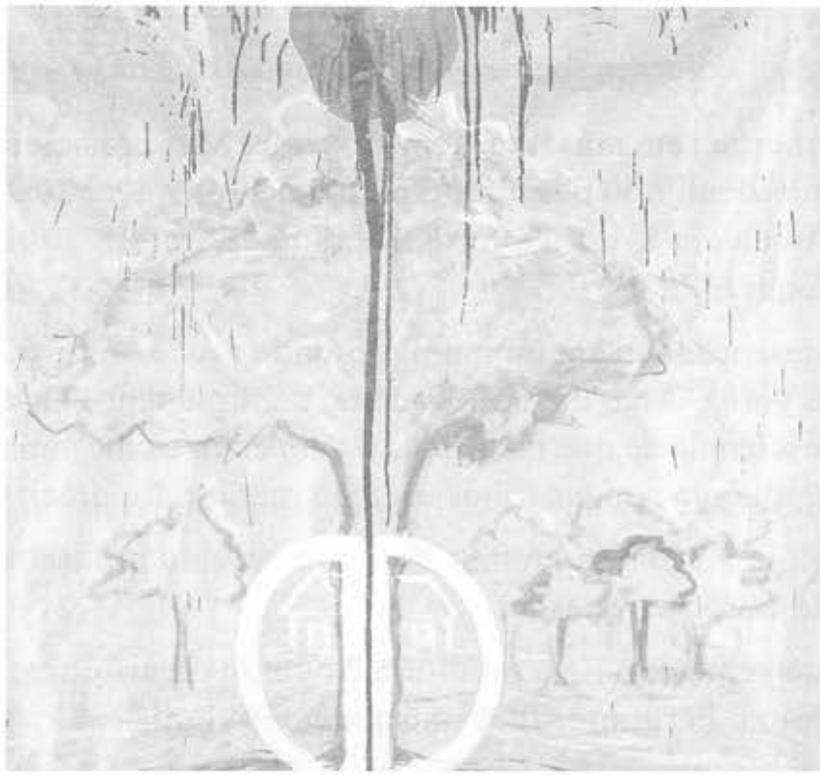


Figura 32 - Norma



Figura 33 - Norma

- Quem é você?

- Sou quem emerge sem máscara, sem controle. Mas consciente e permitido por você. Sou o caos e a ordem. Sou o seu movimento de mudança. Sua única saída. Sou a proteção divina. A que vem e retira o lixo. E acalma. E liberta. Entregou-lhe sua chave: "Eu permito. Eu quero".

Este trabalho desencadeou em mim um profundo processo de tristeza e prostração. A solidão me atacou voraz. Algo era arrancado de dentro e uma sensação de desamparo me invadiu, uma consciência de que meus pais já não eram os mesmos de antes, me fazia sentir abandonada. Pedi colo a meus filhos e a meu marido. Eu precisava.

Em 19 de abril, já me sentia melhor. Susan conduziu um trabalho de quebrar as estruturas rígidas do corpo e renascer.

Na 1ª aula deste semestre, fiz a escultura de um ovo partido ao lado de uma máscara veneziana rompida. Perguntei-lhe: - O que você significa?

- Sou sua fração embrionária. A parte que está por nascer, com a sua permissão.

- Que parte é essa?

- Sua posição no mundo da ação e da realização, com a companhia da sua responsabilidade. Um ser de sensação e intuição que vai se encontrar com o pensamento e o sentimento. (fig. 34) E, dez dias antes de pintá-la, eu havia escrito este poema:

Tempo de mudar.
Pele nova.
Outra roupagem.
Células renovadas.
Uma nova consciência.
Tristeza?
Não.
Esperança.

Em 26 de abril, iniciamos a aula com a leitura individual do I Ching. Para mim, o Hexagrama da Dissolução.

Pintei e, em seguida, dialoguei com a pintura:

- Quem é você?

- Eu sou o rompimento sem dor.

Aquele que lhe foi preconizado em 1991.

- Para onde você me leva?

- Levo a você mesma.

- À sua individualidade, sem máscara e sem medo.

- E ao chegar a mim mesma?

- Será verdadeira, integral, pronta para compreender os mistérios da vida e da eternidade. Pronta para se entregar ao novo processo que virá: o tempo da divindade, o fio que conduz a este momento já começou a se liberar; a se desenrolar da fonte em direção a você.

- Por que sinto a sensação de que o fio já se desenrolou todo e está esticado do meu umbigo até o outro ponto?

- Porque neste nível não há tempo cronológico, nem seqüência linear. Há momentos propícios para cada etapa, de acordo com o querer e o permitir de cada um. E, quando as peças do grande enigma estão todas identificadas, o processo se fecha, e todas as peças se encaixam por atração amorosa.

- Sinto, agora, que a construção da minha casa é uma simbologia da construção de mim mesma.

- Sim. É verdade. E o outro passo será: Habitar na sua casa, o templo da divindade. Pois todo ser é divino, mas, quando completo e pleno, vivenciará conscientemente a sua divindade. (Pintura)

* Guardo registros de 1991. Escritos por mim mesma, que diziam de um grande rompimento, sem sangue e sem dor, pelo qual eu passaria.

Naquela época, como eu já questionava a estrutura do meu casamento, pensei que o rompimento fosse acontecer nesta área.

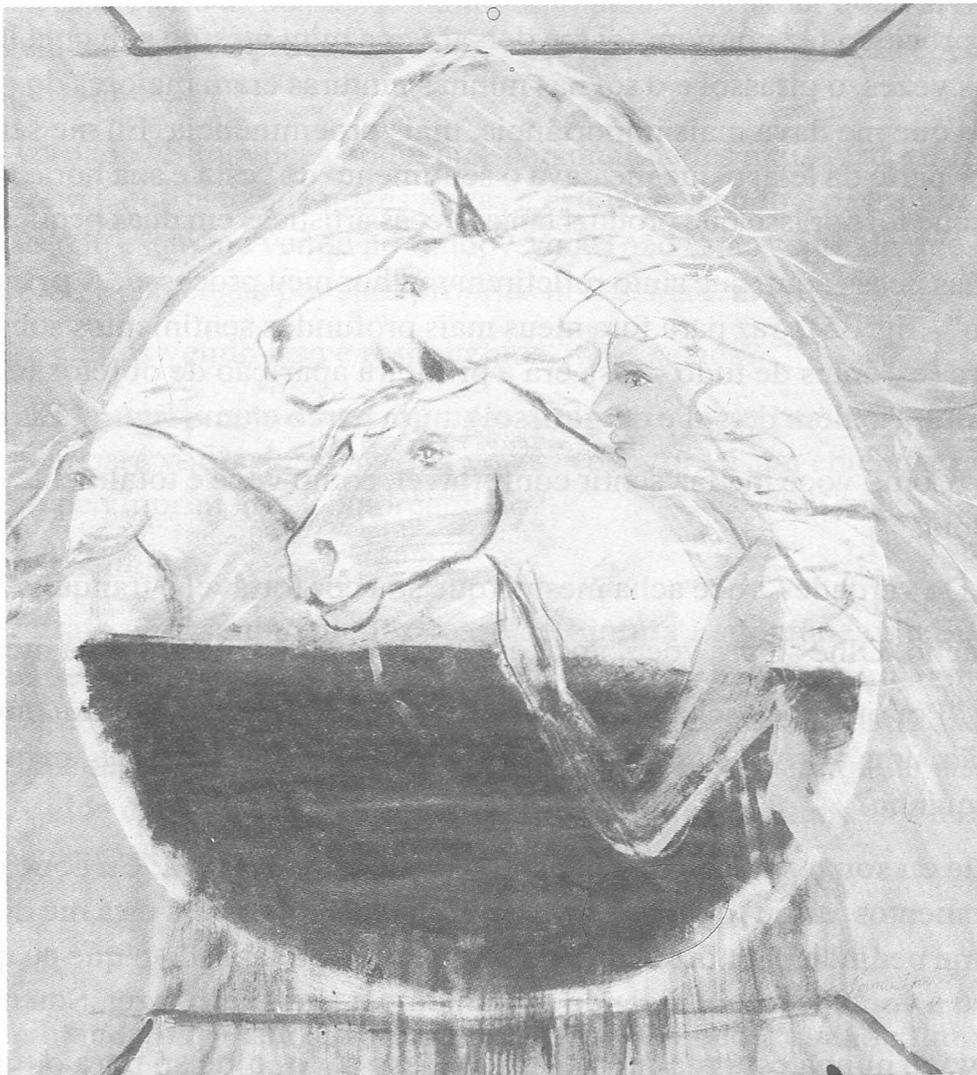


Figura 34 - Norma

Quinto relato: Stephen H. *estudante norte-americano*

Julho, 1995.

"O Processo de Pintura Espontânea, para mim, está possibilitando a realização do Self. Diariamente, depois de seqüências de biodança, movimento corporal, música e o uso do tarô, vem uma explosão de criatividade subjacente, libertada, desencadeada, melhor dizendo, tão alegre e tão sem medo do que os outros possam pensar, que até me surpreendeu.

Certos sentimentos e emoções profundas vieram à tona, logo que comecei a pintar. Os símbolos apareceram ao longo da minha série de 36 pinturas (2 semanas separadas), falando comigo, percorrendo o espaço entre a ansiedade e o júbilo, ódio e autoconsciência.

Depois de uma reflexão cuidadosa sobre o trabalho que produzi durante o PPE (Processo de Pintura Espontânea), concluí que minhas pinturas eram um reflexo da minha vida familiar e profissional. Duas das mais importantes conclusões trazidas pelo PPE foram que eu nunca tinha tido realmente tempo suficiente para fazer o que queria e que tinha dificuldade de dizer Não às pessoas.

O que o processo fez por mim foi me deixar ver a mim mesmo sob uma luz diferente. Na maioria das vezes, o girassol e o sol nas minhas pinturas eram maiores do que qualquer coisa na tela, o que me dava mais importância, mais proeminência. Eu me sentia bem em ocupar a maior parte da tela, o que me dava o sentimento de "esta é sua hora, use-a inteiramente." Acho que foi por isso que produzi tantas peças artísticas em duas pequenas semanas.

Incluí duas peças aqui, que sinto refletirem melhor meu processo. A **primeira** ("Oceano de Solidão" - fig. 35), traz para fora meus mais profundos sentimentos sobre mim mesmo. A primeira (e - antes de tudo - essa era a primeira aparição de objetos reconhecíveis nas minhas pinturas, além do sol e do girassol)... um barco e uma figura. Eis o diálogo:

Stephen: Como você me faz sentir confortável, como você é totalmente confortável, tranqüila e calma.

Pintura: De verdade? Você acha mesmo que sou confortável e tranqüila?

S: Sim, acho. Olhe só pra você, você está onde eu quero estar agora mesmo.

P: Estou? Por que você acha isso? O que faz você pensar que não sou uma tempestade em formação, uma terrível e torrencial ventania esperando, à espreita, para afundar seu minúsculo barquinho?

S: Porque eu sou o sol, sou a água, sou o navio, sou a figura. Eu controlo o vento, controlo os elementos, estou totalmente em controle aqui. Ninguém está me dizendo o que fazer aqui ou me pedindo para fazer algo por alguém, estou fazendo o que eu quero. Estou relaxado, estou à vontade, estou fazendo exatamente o que quero fazer. Sou esta pintura.

P: Mas você nunca está realmente longe disso tudo, olhe só para o tumulto aqui, olhe para as profundas pinceladas, o uso da cor...

S: Estou olhando e gosto disso. Gosto da cor, gosto das pinceladas, isso me faz sentir forte e capaz de enfrentar qualquer coisa que possa vir no meu caminho.

P: Mas você está completamente só, num oceano que vai ficar violento, movendo-se em todas as direções.

S: E daí? Eu te disse que gosto disso aqui. Isto sou eu, estou acostumado! Se existe confusão, posso controlar, aqui no meu barco, meu oceano, meu céu, meu sol, aqui dentro de mim.

P: Está bem, então, vou deixar você na sua.

S: Obrigado. Vou ver muitas de você, tenho certeza.

A **segunda** ("Família de Girassóis" - fig. 36) espelha a relação com minhas irmãs, que eu amo muito, mas algumas vezes parecem esperar demais de mim. Essa pintura está dependurada na minha sala de visitas, é uma das minhas pinturas favoritas. Aqui o diálogo:

Stephen: Que diabo significa isso?

Pintura: Nós somos as três crianças e você está no meio, você sempre ficou no meio. Sou Leão, à esquerda... veja minha juba. E eu sou Touro, à direita... sinta minha força. E você é Câncer no meio de todo esse poder, não é de admirar que suas pétalas murchem e não fiquem viçosas como as nossas. Estamos aqui para você saber que vai ficar sempre no meio de nós e que, quando precisarmos de você, podemos empurrar você em qualquer direção que quisermos.

S: Oh, verdade? Sim, vocês podem ter personalidades mais fortes que a minha, mas o que falta verem é que estou de raízes novas e estou crescendo e passando acima de suas cabeças. Vocês não estão me vendo no fundo? Vocês não estão sentindo que estou crescendo e mudando ou estão cegas por suas próprias necessidades?

P: Sim, estamos vendo isso e respeitamos, mas... e nós?

S: E vocês... Ainda estou aqui, sempre estarei no meio por causa de suas idades e sempre estarei aí para vocês duas, mas, às vezes, vocês precisam entender que minhas necessidades têm de vir primeiro. Compreendido?

P: Compreendido.

Vou ser grato para sempre ao Processo de Pintura Espontânea e a Susan Bello por expandir meus sentimentos, minha mente e meus talentos. Eles me tornaram capaz de verme através de minha criatividade, de entender minhas necessidades e de chegar a conclusões sobre problemas muito importantes que eu tinha e que vou continuar a ter ao longo de minha vida. A vida é um processo e, sendo assim, continuo a usar esses métodos tão frequentemente quanto posso.

Julho, 1996

Venho pintando há 30 anos, aproximadamente. Comecei quando tinha 5 ou 6 anos, com pequenas aquarelas e pincéis baratos, giz, e papéis diferentes, na verdade qualquer tipo de papel existente naquela época. E, desde então, vi que isso era uma coisa boa

e alguma coisa de que eu gostava. Realmente, levei a pintura a sério quando me tornei adolescente, e ela tem sido uma força que vem dirigindo a minha vida daí em diante.

Meu estado mental, enquanto estou pintando, é de total abertura e conexão com meu self interior. Depois dos aquecimentos e movimentos, depois de ouvir música, experimento, apesar de não ser conscientemente, um estado alterado, onde minha mente e meu corpo se esvaziam de toda inibição e, de alguma maneira, se abrem canais de expressão. Sinto tempo, batida e melodia, não fico apenas ouvindo a música, eu a sinto entrando e saindo de meu corpo, através do pincel. Eu danço, balanço e me movimento quando pinto, uma coisa que nem notei, mas que verifiquei quando assisti ao vídeo. Me parece que fiquei perdido, quase absorvido na energia, o “agora” do momento.

Sempre tive interesse pela pintura. No entanto, este processo me capacitou a me expressar de uma maneira criativa, totalmente diferente. Usualmente, pinto e desenho muito realisticamente, a maioria retratos. Sei que este processo ajuda meu self criativo, porque estou pintando de dentro para fora e nunca espero um certo resultado. Tudo que acontece, acontece. É o recebo de braços abertos, mente e coração abertos.

Sinto que é quase como se minha vida fosse a tinta e o papel, e todas as pessoas, experiência, situação e os sentimentos que tenho por causa deles, fossem transportados do pincel para o papel, através da tinta (sobre e através de mim). Ela sente porque eu sou o papel e a tinta, estou pintando a mim mesmo e a minha vida para mim mesmo, sobre mim mesmo, abrindo para todo mundo ver e experimentar aquilo que é conhecido por todo mundo como Stephen. Meu mundo expresso através do processo criativo, desconhecedor das verdades escondidas que repousam profundamente na mente inconsciente, enraizando-se e marcando presença, lembrando-me das alegrias, raivas, dores, júbilos, felicidade e mesmo frustrações. Como é importante ver e sentir a existência do self interior. Como é bom dizer: “Aqui estou, aceite-me por quem e pelo que sou e como me sinto!”

Figura 37 - Porque sou capaz de expressar minha raiva e não ser o “garotinho bonzinho”, sinto que minha autoconfiança deu um tremendo salto. Minhas pinturas mostram (mesmo as cheias de raiva) uma pincelada mais enérgica, mais auto-expressiva, e sinto que ela tem muito a ver com minha confiança em mim mesmo e com as fronteiras que estabeleci para mim e para os outros. Porque estabeleci essas fronteiras, consegui mais respeito, o que me deu muito mais autoconfiança.

Tenho também consciência de minha autocrítica. Ela vem à tona durante meu processo de pintura, e eu lhe dou boas vindas. Sinto que ela me ajuda a manter um certo equilíbrio entre meus dois egos, masculino e feminino. Geralmente ela (estou assumindo meu ego masculino) pergunta: “Isto não te parece um pouco feminino?” E eu digo: “Sim, e daí? Posso me expressar de qualquer maneira.” E lhe pergunto: “Isto está te incomodando?” E ela diz: “Você faça o que tem de fazer, mas eu não tenho de gostar disso.” E encontramos um equilíbrio, porque vou fazer de qualquer maneira, e ela sabe.

Figura 38 - Pela primeira vez em minha vida, usei minhas mãos, e somente minhas mãos para pintar. Havia um desejo incontrolável em mim de fazer isso a semana passada, e o que aconteceu? Provavelmente, o quadro mais importante que criei em dois anos. Embora totalmente abstrato, para mim era um auto-retrato, e era o terceiro quadro que pin-

tara na semana. Três é um número tão poderoso! Quando olho para o "quadro três", eu me vejo, e aqui está o que escrevi em meu diário depois de refletir sobre o "quadro três":

“É isso meu paraíso e inferno,
Minha paz, meu ódio,
Minha calmaria, minha tempestade?

Isto sou eu?
Meus altos e baixos,
Meus júbilos, minhas tristezas?

É isto meu amor, meu ódio,
Minha direita, minha esquerda,
Meu leste, meu oeste?

Elementos opostos
de fogo e água
Combinam-se para fazer a mim

Sou Stephen
Sou este quadro
Estou contente
Estou em paz com este equilíbrio

É bem interessante que, sempre que sentia a raiva se formando ou sendo produzida durante a semana, através de música, dança ou experiências do dia-a-dia, depois que pintava aqueles sentimentos, sempre, em seguida, fazia um quadro em que aparecia água. Outra vez, como retratei naquele poema, a água, para mim, controla o fogo, ela não apaga o fogo (felizmente), mas, ao contrário, ela o refreia, permitindo que eu goste e aceite o fogo, a raiva, as frustrações. Eu não acho que seria um todo sem o fogo e é por isso que estou agradecido.

Gosto, de maneira particular, do Herói interior e, depois de uma interrupção no meu diário, escrevi três páginas a respeito do "quadro nove". Aqui está um trecho de três páginas que resume a experiência para mim:

Indo depressa em todas as direções, direções que o levarão (o herói interior) e eu a novos lugares, novas idéias, técnicas, desenvolvimentos. A velha bagagem sendo substituída por uma nova semente, um novo esperma por assim dizer, quase como que me impregnando. Está bem livrar-se da velha bagagem e abrir espaço para a nova. Veja-a indo, veja-a voando. Decola e desaparece, substituindo-se com o quê? Não sei ainda, mas alguma coisa, alguma coisa que está apenas começando, começando a desenvolver-se... Os sentimentos aparecem em uma série para todos verem bem claro! Tão brilhantes! Tão exaltados! Continue a acompanhar o que diz. Não pare! Continue indo, indo em novas direções, novos começos, novos caminhos, novas experiências. Tudo é novo e não é assustador. É tudo você, e não fique com medo, porque você é a força atrás de seu futuro, você é o ser atrás do que vai nascer, você é o passado e você aprendeu com ele, você lhe deu as boas-vindas e expressou isso, e você deixou parte dele para trás, e é isso aí. Deixe cair

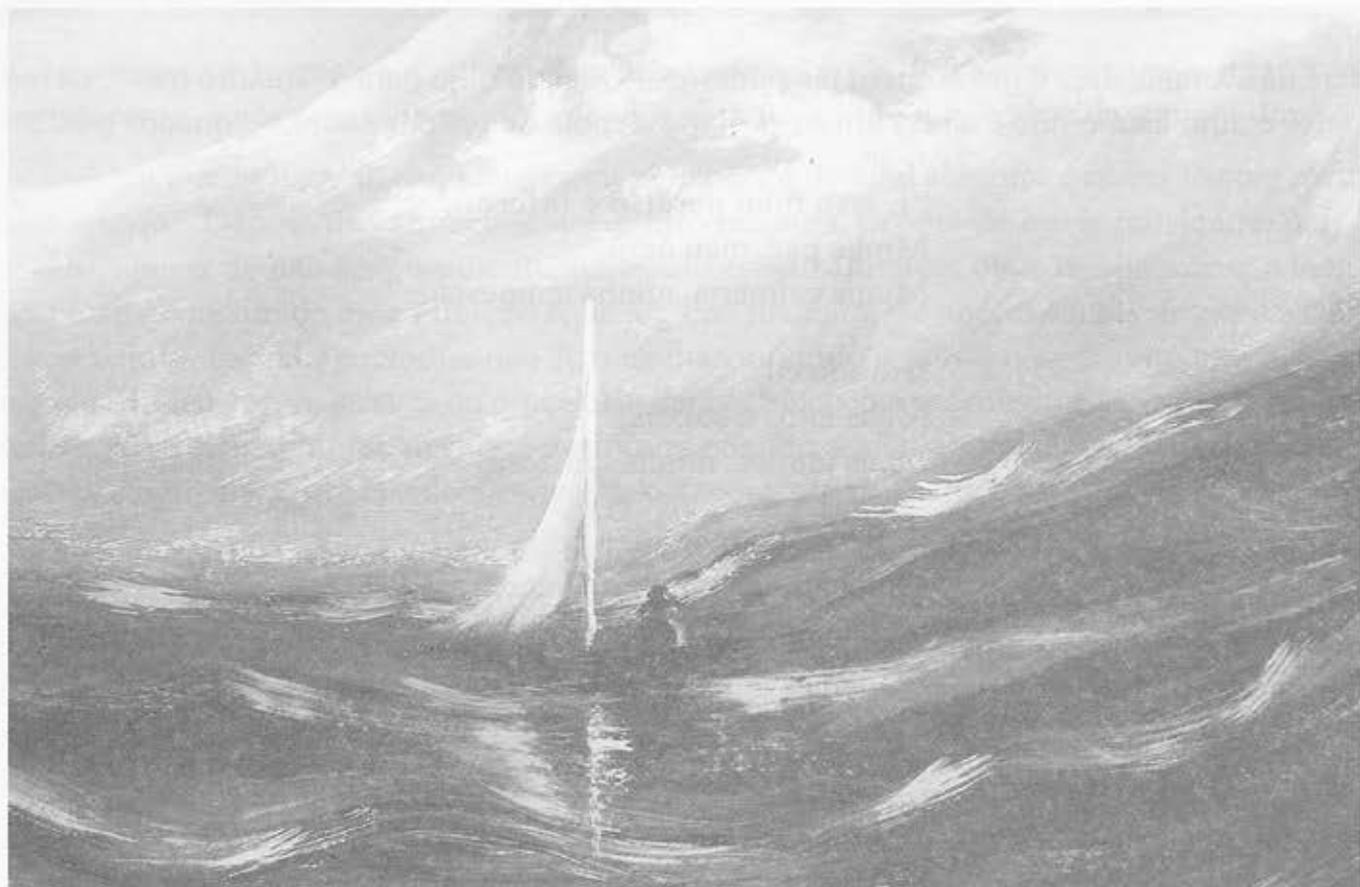


Figura 35 - Stephen



Figura 36 - Stephen

alguma luz, estava ficando escuro. Derrame a parte que você queria sepultada atrás de você, mas deixe-a como uma lembrança daquilo que você era e daquilo que você pode ser.

Isso diz tanto a um indivíduo criativo, depois de tudo, todos queremos o que é melhor para nós, nossas vidas, nossas famílias e amigos. Queremos tanto fazer o que é que sentimos precisar fazer e se o que precisamos fazer é arriscar e sair em novas direções, são essas direções que temos de seguir dentro de nossos corações, nosso verdadeiro ser, nossas verdadeiras almas. Os caminhos nos levarão aonde precisamos ir, com certeza seguiremos esses caminhos que são os mais verdadeiros para nós, e, se eles não se tornarem bem corretos, seguiremos outro, ou outro, outro, até acharmos o verdadeiro. E então poderemos descansar.



Figura 37 - Stephen



Figura 38 - Stephen

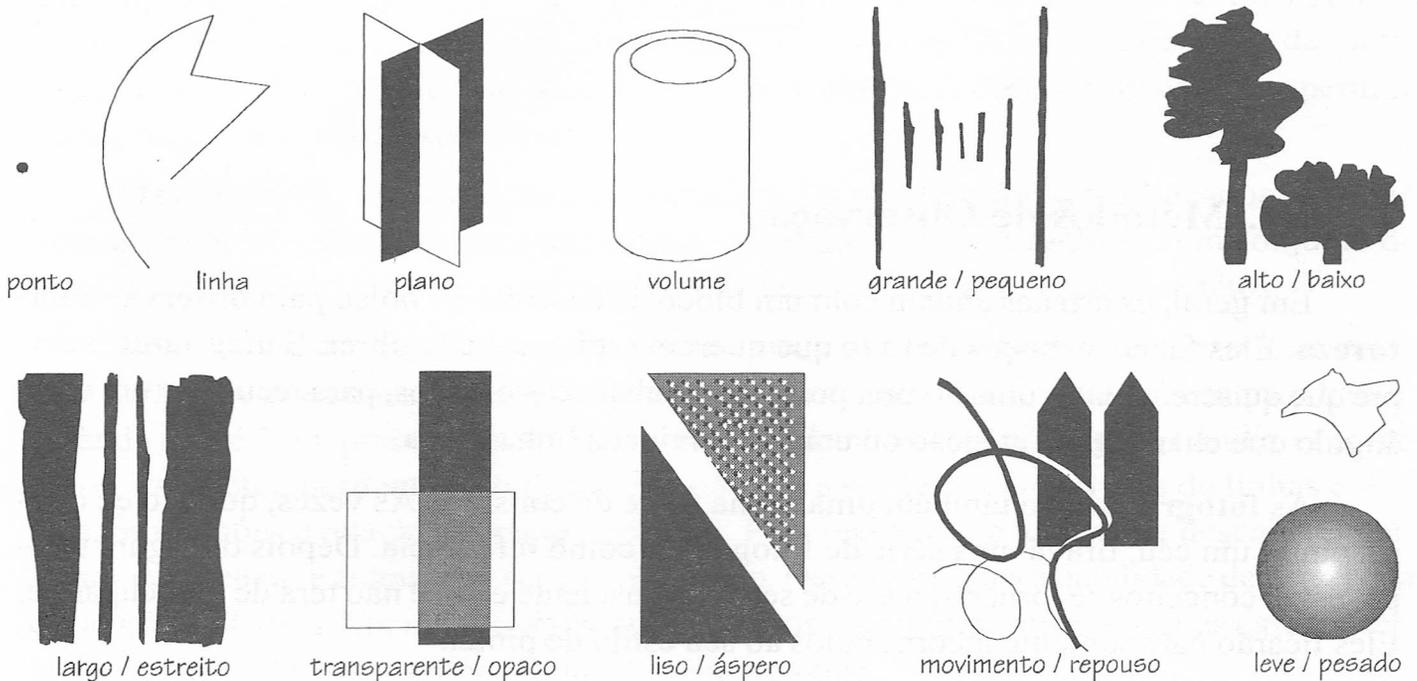


Técnicas artísticas básicas úteis à Pintura Espontânea

“A base da teoria da composição é a teoria geral de contraste. O ‘chiaroscuro’ (luz - sombra), contraste, os estudos dos materiais e texturas, a teoria das formas e cores, o ritmo e as formas expressivas...”

(J. Itten, 1975, pag.12)

⊙ artista plástico expressa a sua visão do mundo através da cor, tom, textura, luz e sombra. Entre as formas básicas da linguagem visual, segundo os conceitos de Johannes Itten (1975), estão o ponto, a linha, o plano, o volume, grande/pequeno, alto/baixo, largo/estreito, claro/escuro, transparente/opaco, liso/áspero, repouso/movimento, leve/pesado, líquido/sólido. As cores podem ser quentes ou frias, leves ou pesadas. Esses elementos, apresentando-se em diferentes relações uns com os outros, decidem a composição do todo.



I. Material de pintura

Têmpera, pigmentos à base de acrílico ou água - vermelho, amarelo, branco, preto, azul, verde, roxo - são as cores básicas de que precisamos.

Para começar, quatro pincéis - dois de ½ polegada e dois de 1 ½ polegada. Se você trabalhar em grandes espaços, pode usar pincéis maiores. (Obs.: Pincéis grandes custam menos em lojas de material de construção do que em lojas de material artístico).

Um rolo de papel pardo de, aproximadamente, 1,20 m de largura. Esse papel deve ser pesado o bastante para agüentar muitas camadas de tinta. O papel é uma boa alternativa para experimentações e mais econômico que a tela.

Uma esponja comum. As esponjas cobrem uma área maior da tela e são úteis para dar um efeito de aerógrafo e criar manchas suaves, macias, sem linhas.

Fita adesiva larga, tipo crepe ou de empacotamento, vasilha para água e um pano de algodão para secar ou limpar os pincéis.

Como palheta, sugerimos uma bandeja de alumínio para formas de empadas, com doze orifícios.

II. Formas básicas

As formas básicas da natureza, de acordo com Johannes Itten em *Design and Form*, são o círculo, o quadrado e o triângulo. Todas as outras formas são compostas dessas formas primárias ou partes delas e suas combinações. A parte superior de seu braço, por exemplo, tem a forma cilíndrica. Assim, uma maçã tem a forma de esfera, uma pedra de gelo tem a forma de cubo. E com essas simples formas você pode representar milhares de coisas.



III. Métodos de Observação

Em geral, os artistas andam com um bloco de desenho no bolso para **observar a natureza**. Eles fazem esboços de tudo que querem registrar ou lembrar. E mais tarde, sempre que quiserem pintar uma árvore, podem consultar seus esboços, para recuperar um certo ângulo que chamou sua atenção ou uma determinada linha curva.

As **fotografias** são também uma ótima fonte de consulta. Às vezes, quando eu queria pintar um céu, tirava uma série de fotografias como referência. Depois de algum tempo, esses conceitos se tornarão parte de seu subconsciente e você não terá de preocupar-se. Eles ficarão naturalmente incorporados ao seu estilo de pintar.

Exercício de observação:

1. Observe a forma inteira de um tomate. Corte-o então em metades e observe suas características. Desenhe todas as formas e elementos que você observar.
2. Desenhe uma árvore. Desenhe uma árvore com sentimento.
3. Desenhe um objeto da natureza que toca você. Algo cuja forma, cor, sombra e textura chame sua atenção. Os índios americanos dizem que o ser humano é o único animal que não entende a linguagem do amor. Quando alguma coisa da natureza chama sua atenção, está tentando comunicar-se com você na linguagem do amor. Desenhe o espírito da forma. A emoção que você associa ao objeto.

Desenho de contorno

Um desenho pode ser feito apenas com o uso de linhas de contorno. Para isso, mantenha seus olhos fixos no objeto e evite mover o olho para frente e para trás. Tente não olhar para seu papel e não usar borracha. Kimon Nicolaïdes dá a seguinte instrução: *“Imagine que a ponta de seu lápis está tocando o modelo, em vez do papel. Então, mova seu olho lentamente pelo contorno do modelo e mova o lápis lentamente pelo papel ... sinta que a ponta do lápis está na verdade tocando o modelo. Seja guiado mais pelo tato do que pela vista... Coordene exatamente o lápis com o olho. Seu olho pode ser tentado, primeiramente, a mover-se mais depressa que seu lápis, mas não o deixe seguir em frente.”* (K. Nicolaïdes, 1941, pag. 10)

Esse tipo de observação exige que a pessoa esqueça todo o resto, indo devagar e sendo paciente. É uma meditação.

O desenho de contorno aumenta a coordenação mão-olho. Você pode sair do papel. Não tenha medo de errar. Este é realmente um exercício de treinamento e não um quadro para mostrar a alguém. Explore as diferentes tonalidades do traço, colocando maior ou menor pressão sobre o lápis. Assim você pode variar a espessura e a qualidade da linha, dependendo de como você observa a luz tocando o objeto. A observação da forma permite à imaginação do artista expandir-se.

O contorno é uma invenção do desenhista. Os objetos não são delineados. Quando vemos um objeto, percebemos a sua massa e não suas linhas. A pintura é um conjunto de tonalidades de cores e formas e nem sempre necessita de contornos ou desenhos.

Betty Edwards desenvolveu uma técnica no seu livro *Desenhando com o lado direito do cérebro*, que consiste, basicamente, em inverter um desenho de cabeça para baixo. Quando isso é feito, praticamos um novo contexto de observação. Imagens familiares como mãos, nariz etc., perdem sua referência e passam a ser vistos em termos de linhas e formas, proporções e relacionamentos espaciais. Para realizar esta técnica de desenho, precisamos desacelerar e entrar num estado meditativo. Desenvolvemos a habilidade de percepção espacial e holística. Em meus cursos, sugiro que os alunos pratiquem em suas casas, exercícios do livro de Betty, como forma de treinar o olhar.

Exercício de contornos:

1. Observe atentamente cada grão de uma espiga de milho e faça o desenho dos contornos.
2. Faça o esboço de uma vagem de feijão aberta.
3. Observe uma estante com livros e desenhe-a a partir de suas linhas.

IV. Volume

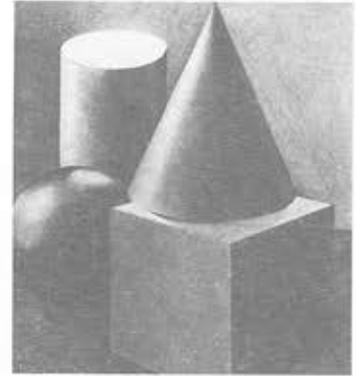


Estudo de mãos, Da Vinci, 1470



Valor é o grau de luz ou escuridão das cores nos objetos, relativas aos extremos de preto e branco. O valor é responsável por produzir formas tridimensionais, isto é, volume. Todos os objetos têm massa e volume. Não são estruturas planas. Antes da Renascença, a maior parte das pinturas não tinha volume e parecia plana. Desde então, vimos definindo valores em termos de uma tonalidade clara, mediana, escura e um ponto mais luminoso. Quando esses valores são misturados cuidadosamente, produzem um arredondamento da forma - criando uma superfície tridimensional, em vez de uma superfície plana. Olhe com olhos de um artista e estude os valores (tonalidades) em cada objeto; veja se você pode perceber a relação entre eles. Onde está o ponto mais luminoso? E as sombras?

Você pode fazer experiência usando uma lâmpada, cuja luz seja projetada um pouco mais alta do que seu objeto. Coloque a luz em ângulos diferentes, atrás do objeto, na frente, ao lado. Você será capaz de ver os valores claros, médios e escuros por causa da variedade de exposições da luz.



Exercício:

Faça vários desenhos das formas tridimensionais básicas da natureza - a esfera, o cubo e o cone, procurando obter volume e diferentes ângulos de luz e sombra.

Quando você estiver fazendo desenhos de volumes, não se preocupe com detalhes. Afaste-se do objeto e veja-o a uma distância que permita a visão de sua forma global. Isso vai ajudá-lo a eliminar os detalhes e ver as tonalidades mais distintamente. Você pode concentrar-se na forma essencial do objeto e seus valores. Se desejar, os detalhes podem ser acrescentados por último.

Exercício:

Faça o desenho de contorno de uma cadeira. Depois, refaça o mesmo objeto somente com valores claros, médios e escuros, criando seu volume. Deixe, então, as tonalidades substituírem os contornos.

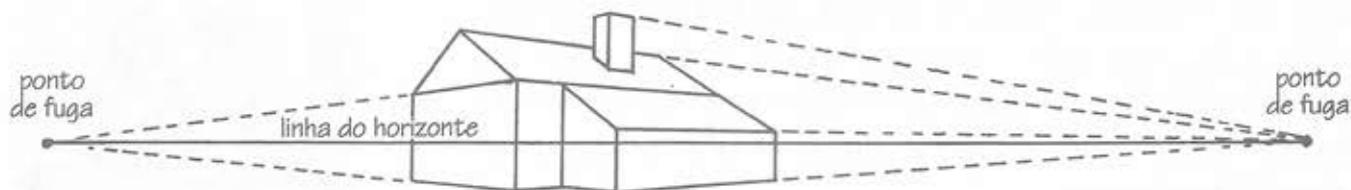
V. Perspectiva

Existem diversas maneiras de criar a sensação de profundidade numa pintura, utilizando os recursos da perspectiva.

1. Uma maneira é estabelecer os pontos de desaparecimento dos objetos. A perspectiva pode ser traçada pela convergência das muitas linhas que se afastam para um único ponto no horizonte. Esse ponto é chamado ponto de fuga ou desaparecimento, para onde todas as linhas convergem no horizonte. Se você quiser dar a ilusão de profundidade, use linhas auxiliares diagonais, que se encontram em um ponto de fuga.



Colégio Sta. Teresa, Barcelona, Antoni Gaudi



2. A perspectiva de profundidade é também adquirida dividindo a tela em três planos: o primeiro plano, o segundo plano e o terceiro plano. O primeiro plano é a parte do quadro mais próxima de você. É a mais detalhada. A relação de escala das formas é maior no primeiro plano. As cores são mais vívidas. O segundo plano é a seção central do quadro. As formas gradualmente diminuem de tamanho. Há menos detalhes. O terceiro plano ou “background” é o mais distante. As cores são mais sutis, mais obscuras e menos vivas. As formas que aparecem aí são geralmente as menores no quadro. Os objetos do mesmo tamanho vão aparecer menores, à medida que se afastam do observador.



"Marinha de Saintes-Marice" - Jan Gogh, 1888

As cores mais próximas de você ficarão mais vivas e com tonalidades mais diferenciadas do que aquelas mais distantes. As cores a distância são menos claramente diferenciadas e de tonalidades mais similares. Uma exceção seria o céu azul, que fica mais escuro acima e vai ficando progressivamente mais claro, à medida que se aproxima da terra.

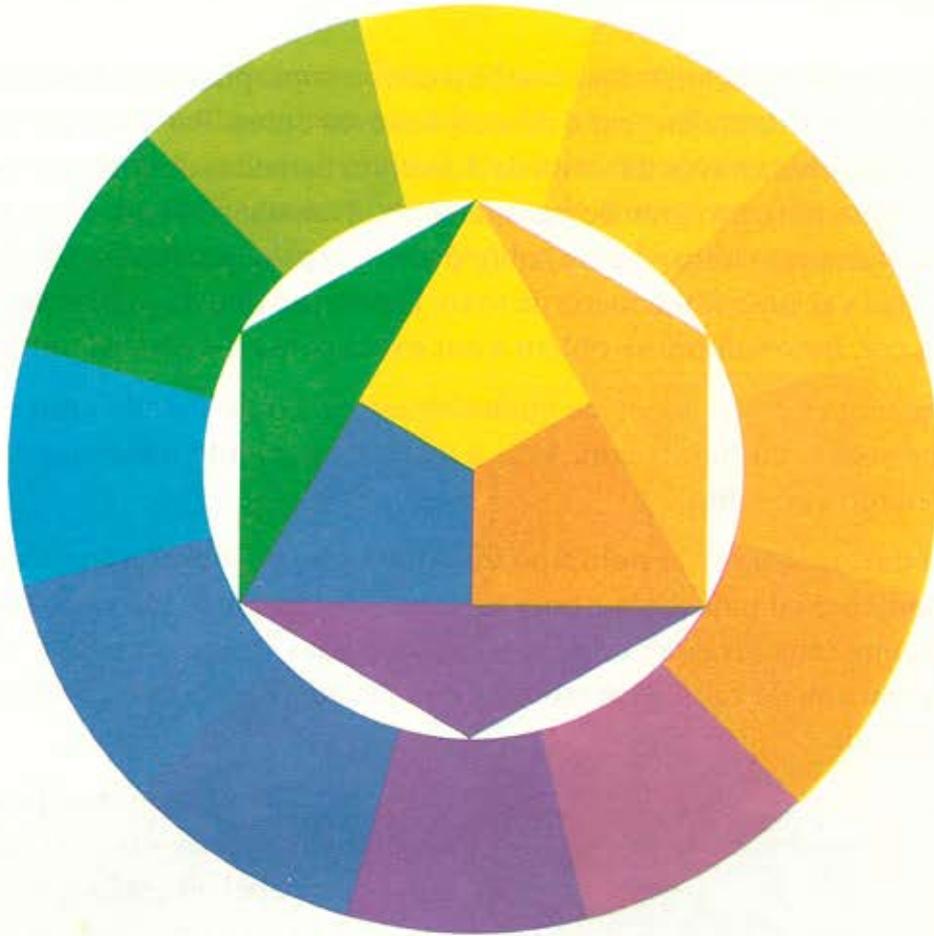
VI. Cor

As três cores primárias são vermelho, amarelo e azul. Elas formam o centro da roda das cores e não podem ser obtidas por misturas. São cores puras e, quando somadas, geram todas as outras.

Através da mistura de duas cores primárias, obtemos uma cor secundária. São elas: o verde, que vem da mistura do amarelo e azul; o laranja, que vem da mistura do amarelo e vermelho; o violeta, que vem da mistura do azul e vermelho..

As cores terciárias são: amarelo-laranja, laranja-avermelhado, vermelho-violeta, violeta-azulado, azul-esverdeado e verde-amarelado. A roda das cores básicas é formado pela mistura das primárias entre si e, depois, das secundárias e primárias entre si.

As cores opostas na roda são chamadas cores complementares: verde/vermelho; amarelo/roxo; azul/laranja. Quando as misturamos, elas geram um matiz de cinza escuro.

**ERRATA**

A cor laranja dentro do triângulo e a correspondente no círculo são na cor vermelha.

Os contrastes básicos de cores estão entre cores claras e escuras, quentes e frias. As cores quentes são as famílias dos vermelhos, laranjas e amarelos, que dão a sensação de calor e proximidade. As cores frias são as famílias dos azuis e verdes, que dão a sensação de calma e afastamento. As cores recebem influências das outras que estiverem ao seu lado, adquirindo maiores características de calor ou serenidade.

Exercício:

1. Experimente misturar as cores primárias. Comece com o vermelho. Adicione cada vez mais quantidades de amarelo até chegar ao amarelo puro. Observe todas as tonalidades criadas nesse degradê.

Passe para a cor primária azul e continue adicionando quantidades de amarelo até chegar ao amarelo puro. Da mesma forma, adicione tons de azul sobre o vermelho.

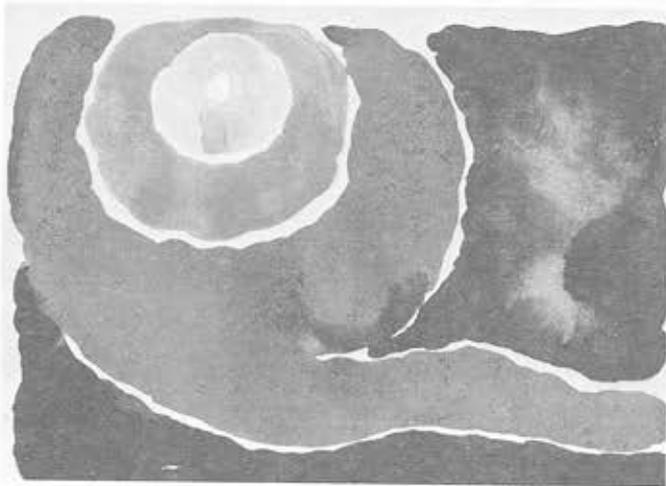
2. Faça também a adição progressiva de branco sobre uma determinada cor até chegar ao branco total. As cores pastéis são obtidas a partir do branco. Quando você estiver misturando um tom pastel, coloque um pouco da cor que queira clarear sobre o branco, e não o contrário.

VII. Aplicação da cor

Experimente diversas misturas, combinações e superposições de cores e observe os resultados. É muito excitante brincar e descobrir novas cores. Por exemplo, podemos criar novos matizes na pintura através da soma de diferentes camadas de cores, uma pintada sobre a outra, conservando um certo grau de transparência. Trabalhando com cores à base de água, se você pintar um amarelo transparente sobre o azul vai produzir um matiz de verde. O vermelho sobre o azul vai sugerir um matiz de roxo. Devido ao tipo de pigmento químico usado na indústria da cor, nem sempre se obtém a cor exata pela mistura das tintas

Experimente ver o que acontece quando você está trabalhando com óleos e põe um tom cor de pele sobre um fundo azul. Veja a diferença quando o mesmo tom cor de pele fica sobre um fundo vermelho.

O artista define seu estilo pelo tipo de pincelada, pela preferência de cores e pela escolha da temática. Sua pincelada é uma extensão de sua alma. Há vários tipos de pinceladas. Experimente uma grande variedade de pinceladas, como arrastar o pincel pelo papel seco ou encharcado de água. Tire proveito dos acasos. Varie a força de pressão do pincel sobre o papel ou tela.



"Evening Star V" - Georgia O'Keeffe

*Experimente **pinceladas molhadas** umas sobre as outras. Umedeça o papel ou então aplique novas cores antes da primeira camada secar, para que elas criem uma fusão harmoniosa, onde as linhas não aparecem.

*Experimente **pinceladas secas**. Deixe a camada de baixo da tinta secar e passe em cima um pincel com tinta seca. Você pode obter resultados surpreendentes em sua pintura, criando linhas e diferentes texturas.

*A tinta pode ser aplicada ou diluída como **pasta espessa**. Van Gogh foi o primeiro artista a usar tinta espessa. A partir daí, muitos artistas exploraram as qualidades expressivas e dinâmicas da tinta espessa, algumas vezes espremendo-a diretamente do tubo ou modelando-a com um pincel ou aplicando-a com uma espátula ou até com os dedos.

*A **textura** é visualmente muito rica. Dá qualidades às superfícies e desperta sensação de algo macio, acidentado, áspero, encrespado, cortante e daí por diante. Crie diferentes texturas, variando o movimento das pinceladas e a largura dos pincéis.

* Usar uma **esponja** é uma excelente ferramenta para pintar superfícies grandes e criar um efeito de aerógrafo, onde nenhuma linha aparece. A esponja pode criar uma linda graduação de cores. As tintas molhadas se misturarão umas às outras e você pode criar suaves formas de nuvens com a esponja.

VIII. Espaço negativo

Na linguagem visual, podemos dizer que massa e objeto são formas positivas e que o espaço ao redor é chamado espaço negativo. Experimente mudar seu foco, de vez em quando, do espaço positivo para o negativo. Desenhe espaços vazios. Tente ver que esses espaços são tão reais quanto as formas positivas. Pode parecer um pouco estranho fazer isso no começo, porque a mente analítica não está acostumada a observar as formas negativas, somente as positivas.



"Cadeira" - Van Gogh, 1888 página 225



Apêndice

I - Posição na Página

Três modelos diferentes como guias para interpretar uma pintura. O significado da localização das imagens na pintura e sua correspondência emocional.

1.(Este modelo foi adaptado da Filosofia Rosacruz)



2. (Karen Bolander, *Assessing Personality Through Tree Drawings*, 1977, Basic Books: Nova Iorque, pag. 70)

Futuro	
Zona Passivo-Repetitiva	Zona de Controle Ativo
Tudo Que Pertence ao Mundo Feminino	Tudo Que Pertence ao Mundo Masculino
Passado Presente	Futuro
O Princípio Materno	O Princípio Paterno
Passado	

3. (Susan Bach, *Spontaneous Paintings of Severely III Patients*, 1969, Basle: Geigy)

o outro mundo	
morte/ o sol se põe no oeste	o aqui-e-agora
significado central	
escuridão desconhecido	futuro potencial no limiar da consciência/ passado imediato

II. Características da Personalidade Criativa

A escala seguinte é uma das características encontradas em pessoas criativas (D. Mackinnon, 1978; A. Maslow, 1968):

- * habilidade para expressar emoções
- * habilidade para realizar suas fantasias, inspirações
- * habilidade de correr riscos/coragem
- * não-conformistas/individualistas
- * dificuldade a submeterem-se a regras rígidas, horários
- * receptivas a pensamentos que a sociedade considera anormais ou excêntricos
- * automotivados
- * persistentes/qualidade indestrutível
- * habilidade para abordar um problema por uma variedade de pontos de vista
- * gostam de fazer as coisas de maneiras diferentes
- * curiosos
- * aventureiros
- * envolvidos apaixonadamente em seu projeto
- * senso de destino criativo - acreditam que têm de fazer alguma coisa
- * inovadores; um sentido de missão
- * impulsivos
- * habilidade de acessar regiões mais profundas do inconsciente
- * habilidade de sentir imensamente
- * tentam usar o tempo produtivamente - valorizam cada momento
- * geralmente otimistas e abertos a novas idéias
- * extremamente sensitivos
- * habilidade para perceber interconexões entre novas idéias
- * criar novos modelos
- * ingênuos
- * capacidade para gerar um grande número de idéias a partir de um dado problema ou situação
- * habilidade para ir além da essência de algo, vendo além de todas as abstrações intelectuais
- * habilidade de ultrapassar fronteiras do pensamento tradicional para alargar e quebrar fronteiras
- * perceptivas às necessidades do futuro, habilidade para pensar globalmente
- * abertos a novas experiências
- * idealistas em vez de práticos
- * amplitude de interesses
- * não aceitam comportamento sexual estereotipado
- * usam o humor como um meio de expressar idéias
- * habilidade de pensar simbolicamente e expressar o self interior
- * habilidade de expandir estimulação sensorial: visual, tátil, olfativa, sinestésica, gustativa e auditiva
- * habilidade de apreciar a solidão
- * habilidade de pensar metaforicamente

III. A Mensagem atribuída ao Chefe Seattle

Chefe Seattle, como é agora conhecido, pronunciou um discurso em Duwamish, sua terra natal, a sua assembléia tribal no noroeste do Pacífico, em 1854. O testemunho que chegou até nós pode não ser um documento histórico acurado, mas deve ser visto como uma mensagem que ele queria transmitir. Neste contexto, estamos interessados em usar sua mensagem para explorar o impacto dos sentimentos e idéias que transmite ao ouvinte:

“O Grande Chefe em Washington nos manda dizer que deseja comprar nossa terra.

O Grande Chefe também nos manda palavras de amizade e boa-vontade. É gentil da parte dele, já que sabemos que ele tem pouca necessidade de nossa amizade em troca.

Mas nós consideraremos sua oferta. Porque sabemos que, se não vendermos, os homens brancos podem vir com armas e tomar nossa terra.

Como podeis comprar ou vender o céu, a tepidez da terra? A idéia não faz sentido para nós.

Se não possuímos o frescor do ar e o brilho da água, como podeis querer comprá-los?

Qualquer parte desta terra é sagrada para meu povo. Qualquer folha de pinheiro, cada praia arenosa, a névoa nos bosques sombrios, cada clareira e cada inseto zumbidor é sagrado na memória e experiência de meu povo. A seiva que corre no interior das árvores carrega as memórias do homem vermelho.

Os mortos do homem branco esquecem a terra onde nasceram, quando vão caminhar entre as estrelas. Nossos mortos nunca esquecem esta linda terra, porque ela é a mãe do homem vermelho. Somos parte da terra e ela é parte de nós.

As flores perfumosas são nossas irmãs; o gamo, o cavalo, a majestosa águia, todos são nossos irmãos. Os picos rochosos, a fragrância das campinas, o corpo morno do cavalo e o homem - todos pertencem à mesma família.

Assim, quando o Grande Chefe em Washington nos manda dizer que deseja comprar nossa terra, ele pede muito de nós.

O Grande Chefe manda dizer que ele nos reservará um lugar para que possamos viver confortavelmente por nós mesmos. Ele será nosso pai e nós seremos seus filhos.

Se é assim, iremos considerar sua proposta sobre a compra de nossa terra. Porém, essa compra não será fácil, porque esta terra é sagrada para nós.

A água límpida que corre nos córregos e rios não é apenas água, mas o sangue de nossos antepassados. Se vos vendermos nossa terra, deveis lembrar-vos de que ela é sagrada e de que deveis ensinar a vossos filhos que ela é sagrada e que cada reflexo espectral na superfície dos lagos nos lembra de eventos e fases da vida de meu povo. O murmúrio da água é a voz do pai de meu pai.

Os rios são nossos irmãos, eles saciam nossa sede. Os rios levam nossas canoas e alimentam nossos filhos. Se vos vendermos nossa terra, deveis lembrar e ensinar a vossos filhos que os rios são nossos irmãos, vossos irmãos também, e deveis, daqui para a frente, dar aos rios a mesma espécie de carinho que dariam a um irmão.

O homem vermelho está sempre se retirando ante o avanço do homem branco, como a neblina das montanhas se esconde do sol nascente. Porém as cinzas de nossos pais são sagradas. Suas sepulturas são solo sagrado e assim estas montanhas, estas árvores, esta porção da terra é sagrada para nós. Sabemos que o homem branco não entende nosso modo de ser. Qualquer pedaço de terra é igual para ele, porque ele é um estrangeiro que vem à noite e rouba da terra tudo de que precisa. A terra não é sua irmã, mas sua inimiga, e, quando ele a conquista, vai embora. Ele deixa as sepulturas de seus pais para trás e não se importa. Ele arranca os filhos de sua terra e não se importa. As sepulturas de seus pais e a herança de seus filhos, ele as esquece. Ele trata sua mãe, a terra, e seu irmão, o céu, como coisas a serem compradas, saqueadas, como se fossem peles de carneiro ou contas brilhantes sem valor. Seus apetite vai exaurir a terra e deixar atrás de si somente um deserto.

Isso eu não compreendo. Nosso modo de ser é completamente diferente do vosso. A visão de vossas cidades faz doer os olhos do homem vermelho. Mas talvez seja porque o homem vermelho é um selvagem e, como tal, nada possa entender.

Não há um só lugar calmo nas cidades do homem branco. Nenhum lugar para ouvir o farfalhar das folhas na primavera ou o ruflar das asas dos insetos. Mas talvez seja porque sou um selvagem e não possa compreender. O barulho serve apenas para insultar os ouvidos. E o que é a vida, se um homem não pode ouvir o pio solitário do pássaro noturno ou o coaxar das rãs à noite, às margens da lagoa? Sou um homem vermelho e não compreendo. O índio prefere o suave sussurrar do vento esfrolando sobre a superfície de um lago e o cheiro do vento, purificado pela chuva do meio-dia ou perfumado pela pinha

O ar é precioso para o homem vermelho, porque todas as coisas dividem a mesma respiração. Os animais, as árvores, o homem, todos respiram o mesmo ar. O homem branco parece não se importar com o ar que respira. Como um cadáver em decomposição, ele fica insensível ao mau-cheiro. Mas se vos vendermos nossa terra, deveis lembrar-vos de que o ar é precioso para nós, que o ar divide seu espírito com todas as coisas que ele sustenta. O ar que nosso avô inspirou ao primeiro vagido foi o mesmo de seu último suspiro. E o ar também deve dar a nossos filhos o espírito da vida. E se vos vendermos nossa terra, deveis mantê-la à parte, como sagrada, como um lugar onde até o homem branco possa ir saborear o vento adocicado pelas flores das campinas.

Assim, consideraremos vossa oferta para comprar nossa terra. Se decidirmos aceitar, imporei uma condição: o homem branco deve tratar os animais desta terra como se fossem seus irmãos.

Sou um selvagem e não compreendo de outro modo. Tenho visto milhares de búfalos apodrecendo nas pradarias, deixados pelo homem branco que os matava de um trem em movimento. Sou um selvagem e não entendo como o cavalo-de-ferro-que-solta-fumaça pode ser mais importante que o búfalo, que matamos apenas para continuar vivos.

Que será do homem sem os animais? Se todos os animais se acabarem, o homem morrerá de uma grande solidão de espírito. Porque tudo que acontece aos animais, depressa acontece aos homens. Todas as coisas estão relacionadas.

Deveis ensinar a vossos filhos que o solo debaixo de vossos pés é a cinza de nossos avós. Para que eles respeitem a terra, ensinai a eles que ela é rica pela vida dos seres de

todas espécies. Ensinai a eles o que ensinamos aos nossos: que a terra é nossa mãe. Tudo que acontecer com a terra, acontece com os filhos da terra. Quando o homem cospe no chão, ele cospe sobre si mesmo.

De uma coisa temos certeza: a terra não pertence ao homem; o homem é que pertence à terra. Isto nós sabemos. Todas as coisas estão associadas, como o sangue que une uma família. Todas as coisas estão associadas.

Tudo que acontecer à terra, acontece aos filhos da terra. O homem não tece a teia da vida, ele é apenas um fio dela. Tudo o que fizer à teia, faz a si próprio.

Mas consideraremos vossa proposta de ir para a reserva que tendes para meu povo. Viveremos separados e em paz. Importa pouco onde vamos viver o resto de nossos dias. Nossos filhos viram seus pais humilhados na derrota. Nossos guerreiros sentiram vergonha e, depois da derrota, passam os dias na preguiça e contaminam seus corpos com comidas doces e bebidas fortes. Importa pouco onde vamos viver o resto de nossos dias. Eles não são muitos. Algumas horas mais, mais alguns invernos, e nenhum dos filhos das grandes tribos que um dia viveram nesta terra ou que agora perambulam em pequenos bandos pelos bosques restará para chorar as sepulturas de um povo, outrora tão poderoso e cheio de esperanças como o vosso. Mas por que preciso chorar a passagem de meu povo? As tribos são feitas de homens, nada mais. Os homens vão e vêm, como as ondas do mar.

Nem mesmo o homem branco, cujo Deus caminha e conversa com ele como amigo, pode estar isento desse destino comum. Podemos ser irmãos, apesar de tudo; veremos. De uma coisa nós sabemos - e que talvez o homem branco venha um dia a descobrir - nosso Deus é o mesmo Deus. Podeis pensar que somente vós O possuís, como desejais possuir nossa terra, mas não podeis. Ele é o Deus do homem e Sua compaixão é igual, tanto com o homem vermelho quanto com o homem branco. Esta terra é preciosa para Ele e magoar a terra é insultar seu Criador. Os brancos também passarão - talvez mais cedo que todas as outras tribos. Contaminai a vossa cama e vos sufocareis uma noite no meio de vossos próprios excrementos.

Mas, no vosso parecer, brilhareis alto, iluminados pela força do Deus que vos trouxe a esta terra e que, por algum motivo especial, deu-lhes o domínio sobre ela e sobre o homem vermelho. Esse destino é um mistério para nós, porque não entendemos como será quando o último búfalo for trucidado, os cavalos selvagens domesticados, os recantos secretos da floresta invadidos pelo odor do suor de muitos homens e a visão das brilhantes colinas maculadas por fios falantes.

Onde está a mata? Acabou-se. Onde está a águia? Desapareceu. O fim do viver e o início do sobreviver.”

IV. Lista de exercícios para praticar o estado de consciência de apenas Ser (tirada de Bradshaw, John *Homecoming*, pags. 218-219):

- Entre numa banheira quente e passe o tempo concentrando-se em suas sensações corporais. Deixe apenas o tempo passar.
- Trate-se com massagens regularmente.

- Sente-se calmamente, embrulhado numa manta ou num cobertor. No inverno, fique perto de uma lareira.
- Passe muito tempo tocando sensualmente seu/sua namorada
- Peça a ele/ela para dar-lhe banho carinhosamente
- Planeje períodos de tempo para não fazer nada; não faça planos nem assuma compromissos
- Gaste de trinta minutos a uma hora boiando numa piscina num dia quente de verão
- Deite-se numa rede por um longo tempo
- Escute suaves canções de ninar (Experimente “Lullaby Suite” ou “Lullabies and Sweet Dreams”, de Steven Halpern)
- Tenha algumas pessoas especiais para lhe darem apoio (idealmente de ambos os sexos), que o afagaram e o abraçaram por curtos períodos de tempo
- Dê quantos cochilos puder em dias que tiver muito tempo livre
- Descanse bastante antes de fazer qualquer coisa nova
- Arrume um parceiro e olhem fixamente um para o outro por nove minutos. Dêem gargalhadas, risadas, façam o que precisarem fazer. Fiquem assim, sem conversar. Somente olhem um para o outro.
- Meditem sobre nada. Quando meditamos sobre nada, estamos meditando sobre a existência mesma. Existem muitas abordagens à meditação sobre apenas Ser ou meditação sobre Nada. Essas meditações visam criar um estado de desligamento, algumas vezes chamado de “criando o silêncio.”

V. Meditação Budista de Amor Universal e Compaixão (Extraído do livro *Buddha's Little Instruction Book*, Jack Kornfield, Nova Iorque: Bantam Books, 1994, pags. 145 - 147)

“O coração humano tem a extraordinária capacidade de abrigar e transformar as tristezas da vida em uma grande corrente de compaixão. A compaixão é o movimento de preocupação e bondade em resposta às dificuldades de qualquer ser vivente. A compaixão surge quando você deixa seu coração ser tocado pela dor e pela necessidade de um semelhante.

Para cultivar a compaixão, sente-se imóvel de uma maneira calma e centrada. Respire suavemente e sinta seu corpo, as batidas de seu coração, a vida dentro de você. Sinta como você guarda sua própria vida, como você se guarda perante suas tristezas. Depois de algum tempo, pense em pessoas próximas, a quem você ama profundamente. Imagine-as e sinta seu carinho por elas. Veja como você pode guardá-las em seu coração. Depois, pense em suas tristezas, na medida de seu sofrimento na vida. Sinta como seu coração se abre naturalmente, indo em sua direção para desejar-lhes bem, dar-lhes conforto, dividir sua dor e levar-lhes compaixão.

Esta é a resposta natural do coração. Junto com esta resposta, comece a desejar-lhes bem, dizendo as frases: *Que você esteja livre da dor e da tristeza, que você esteja em paz*, enquanto as guarda em seu coração compassivo.

Depois que você aprender a sentir profundo carinho por essa pessoa próxima a você, volte seu coração compadecido para si mesmo. Por algum tempo, diga as frases: *Que eu*

esteja livre da dor e da tristeza, que eu esteja em paz. Então, uma de cada vez, estenda sua compaixão para outras pessoas que você conhece. Imagine suas pessoas queridas, uma de cada vez. Ponha a imagem de cada uma em seu coração e esteja consciente de suas dificuldades e deseje-lhes bem. *Que você esteja livre da dor e da tristeza, que você esteja em paz.* Depois disso, você pode estender gradualmente sua compaixão adiante, para vizinhos e todos aqueles que vivem distante e, finalmente, para a irmandade de todos os seres.

Sinta como a beleza de cada ser lhe traz alegria e como o sofrimento de qualquer ser faz você se lamentar. Sinta a terna conexão com toda a vida e suas criaturas, como a vida se move com suas tristezas e abrigue-as na compaixão.

Agora, deixe seu coração ser um transformador das tristezas do mundo. Sinta sua respiração na área de seu coração, como se você pudesse respirar suavemente dentro e fora de seu coração. Sinta a bondade de seu coração e pressinta que com cada respiração você pode tocar a dor dos outros e respire para fora a compaixão. Com cada respiração para o exterior deseje bem a todos as criaturas viventes, estenda seu carinhoso e misericordioso coração para eles. Depois de algum tempo, sente-se calmamente e deixe sua respiração e seu coração descansarem naturalmente, como um centro de compaixão no meio do mundo.

VI. Guia para identificar emoções e sentimentos

a. Alguns dos sentimentos que acompanham lágrimas são: frustração, gratidão, aflição, alegria, solidão, movido/tocado, alívio, tristeza, mágoa, ternura;

b. Sensações Primitivas e de Sobrevivência;

agitado, alarmado, raivoso, contrariado, ansioso, apático, apreensivo, espantado/surpreso, bom/mau, enfasiado/interessado, calmo, animado, louco, entorpecido, derrotado, indefeso, defensivo, desanimado, prazer, medo/amedrontado, fúria, contente, melancolia, aflição, feliz/triste, ódio, abandono, nostálgico, indignado, alegria, inerte/vivo, gostar/desgostar, satisfeito/insatisfeito, ira, ressentido, seguro/inseguro, envergonhado, chocado, pesadoso, atordoado, perturbado, preocupado;

c. Sentimentos Relacionados com Necessidades Amorosas

ardente, estimulado, envergonhado, afeição, abandonado, êxtase, afetuoso, enciumado, solitário, amado/não-amado, luxúria, paixão, rejeitado, sensual, excitado/indiferente, desprezado;

d. Outros Sentimentos Sociais

afeiçoado, carinhoso, ligado, compassivo, rebelde, dependente/independente, privado, devotado, embaraçado, invejoso, apaixonado, amável, culpado, humilhado, enciumado, rejeitado, envergonhado/sem vergonha, simpático, terno, confiança, indesejável;

e. Sentimentos Relacionados com a Posição no Mundo

conformado, calmo, despreocupado, competente/incompetente, indeciso, ansioso, entusiasmado, frustrado, desesperado/esperançoso, humilde, bondoso, nocivo, paciente/

impaciente, orgulhoso, arrependido/contrito, seguro/inseguro, dividido, dilacerado, perturbado, íntegro;

f. Sentimentos Relacionados com Frustrações e Medos

raiva, irritado, alienado, abandono, ansioso, envergonhado, amedrontado, ficando invisível, ficando sufocado, chateado, frio, enganado, covardemente, controlado, distante, desencorajado, desconfiado, desgosto, desespero, desapontado, deprimido, desaprovado, dominado, desvalorizado, embaraçado, excluído, medo, amedrontado, culpado, odiado, desesperado, desamparado, ferido, humilhado, irritado, ignorado, solitário, furioso, nervoso, banido, repelido, repulsa, triste, pesaroso, tristeza, suprimido, tenso, enganado, retraído;

g. Palavras de Sentido Positivo

ardente, animado, absorvido, feliz, radiante, bravo, valente, contente, claridade, confortável, satisfeito, próximo, preocupado, curioso, confiante, corajoso, calmo, centrado, contente, ousado, determinado, ambicioso, extático, entusiasmado, risonho, exaltado, ab-sorto, enérgico, encorajado, excitado, realização, festivo, sem medo, firme, agradecido, galante, heróico, esperança, envolvimento, inspirado, independente, inquisitivo, jovial, alegria, despreocupado, amoroso, melancólico, mórbido, orgulhoso, furioso, satisfeito, pacífico, orgulho, alívio, tranqüilizado, respeitoso, tolo, seguro, sensual, surpreso, autoconfiante, apoiado, satisfação, força, forte, espirituoso, seguro, confiante, tranqüilo, tolerante, agradecido, ativo, zeloso;

h. Palavras com Sentimento Negativo

aborrecido, torturado, alarmado, aterrorizado, horrorizado, maltratado, apreensivo, amargurado, beligerante, nervoso, desnorteado, melancólico, sufocado, subjugado, sofrimento, desdenhoso, cauteloso, frio, covardemente, confusão, abatido, dominante, deprimido, desanimado, estúpido, descontente, desalentado, hostil, angustiado, desesperado, irresoluto, doloroso, desconfiado, duvidoso, desânimo, vazio, enraivecido, exasperado, embaraçado, igualdade, serenidade, frustrado, ira, furioso, amedrontado, aterrado, melancólico, culpado, carrancudo, magoado, ódio, ferido, desgostoso, histérico, horrorizado, vazio, hesitante, irado, enfurecido, inferior, irritado, imobilizado, inseguro, indeciso, triste, indiferente, solidão, melancolia, pesaroso, pasmado, taciturno, ameaçado, estarrecido, nervoso, oprimido, atormentado, paralisado, ressentido, provocado, comovente, patético, insensível, calmo, questionador, rejeição, repulsa, desassossegado, melindroso, arrependido, céptico, sombrio, afetado, complacente, rabugento, ofendido, sedutor, suspeito, submisso, sem vida, vergonha, timidez, tristeza, trágico, esfacelado, choroso, trêmulo, traumatizado, ameaçado, cansado, incerto, hesitante, desafortunado, preocupado, exausto, colérico, rancoroso, debilidade;

(Essas emoções foram extraídas de *Keeping the Love You Find, A Workshop for Singles*, de Hendrix, Harville PHD; Lieberman, M. e Hardie, M. *Resolving Family and Other Conflicts*; Whitmont, Charles MD, *Healing the Child Within*)



Glossário

1. Arquétipo - Temas e motivos universais que têm sua origem no inconsciente (que Jung chamou de inconsciente coletivo); formas preexistentes de pensamento, sentimento e imagens que são parte da estrutura herdada da psique.

“Por causa de sua natureza instintiva, o arquétipo forma a base dos complexos matizados dos sentimentos e partilha sua autonomia ... Quanto mais vívidos, mais serão coloridos particularmente por matizes de sentimentos fortes.” (CW, 10/847).

“Os arquétipos não são determinados por seu conteúdo, mas somente por sua forma e, dessa maneira, somente até um grau muito limitado” (CW 9, i/155). Nutrição é um exemplo de tema universal; pode ser expresso na Arte, nos sonhos e na imaginação, como a Grande Mãe, e, nas atividades diárias, tanto por homens quanto mulheres, como por crianças em fase de desenvolvimento, os doentes, os deficientes, os pobres, os oprimidos etc.

“Os arquétipos incluem experiências prototípicas como buscar comida, eliminação, pai, mãe, autoridade, Self, feminilidade, deusa, eternidade, infância, círculo, quadrado, diabo(mau), deus (bom), virilidade e sono”. (McNully, 1987, pag. 20)

2. Arte Arquetípica - Um trabalho criativo, dominado por temas humanos comuns, representados em imagens tão vitais e significativas que evocam uma memória, reconhecimento ou ressonância inconsciente desses temas nas pessoas que têm contato com o trabalho artístico (pode ser uma pintura, escultura, poema, filme, dança ou qualquer outra expressão artística).

3. Auto-realização - “A presença no ser humano de uma necessidade de crescer numa direção que pode ser sumarizada em geral como auto-realização, quer dizer, ele tem dentro de si uma pressão para caminhar em direção à unidade da personalidade, em direção à expressividade espontânea, em direção à completa identidade e individualidade, em direção à criatividade, à bondade e muito mais. Isto é, o ser humano é construído de uma tal maneira que se encaminha para ser mais e mais completo e isso significa uma pressão para se orientar no caminho daquilo que as pessoas chamam de bons valores, serenidade, benevolência, coragem, honestidade, amor, altruísmo e bondade.” (Maslow, 1968, pag. 155)

4. Complexo - “O termo complexo é uma coleção de idéias e imagens associadas, todas ligadas por um sentimento comum ... Pensa-se, erroneamente, que os complexos são essencialmente patológicos. De fato, os complexos são tanto uma parte da psique saudável como da psique neurótica” (Stevens, 1982, pag. 65).

5. Consciência - Jung identificou o consciente e o inconsciente como as primeiras oposições da vida humana. “Por consciência, entendo a relação dos conteúdos psíquicos com o ego, na medida em que essa relação é percebida pelo ego. As relações com o ego que não são percebidas dessa maneira são inconscientes. A consciência é a função de atividade que mantém a relação dos conteúdos psíquicos com o ego.” (CW 6, para. 700). “A consecução da consciência apareceria como o resultado do reconhecimento, reflexão e retenção da experiência psíquica, tornando o indivíduo capaz de combiná-la com aquilo que aprendeu, de sentir sua relevância emocionalmente e saber de seu significado para sua vida. Em contraste, os conteúdos inconscientes são indiferenciados e não existe certeza sobre o que pertence ou não pertence a uma pessoa. A diferenciação é a essência, o “sine qua non” da consciência” (CW, 7 par. 339). “Os símbolos são vistos como produtos inconscientes referindo-se a conteúdos capazes de entrar na consciência.” (Samuels, Shorter e Plaut, 1986).

6. Ego - Jung percebia o ego como “o centro da consciência”, mas ele também evidenciava as limitações e falhas do ego, considerando-o algo menor que a personalidade total. Embora o ego esteja preocupado com assuntos como a identidade pessoal, manutenção da personalidade, continuidade ao longo do tempo, mediação entre os campos consciente e inconsciente, cognição e teste da realidade, ele também tem de ser visto como receptivo às demandas de alguma coisa superior. Este é o Self, o princípio ordenador da personalidade total. A relação do Self para com o ego é comparada àquela do “transportador que precisa ser transportado”... O papel do ego é discriminar opostos, suportar suas tensões, deixar que elas se resolvam e, finalmente, proteger o que emergir, que poderá se expandir e intensificar as limitações anteriores do ego” (Samuels, Shorter and Plaut, 1986, pags. 50-51)

7. Essência - A natureza autêntica da pessoa. (Vide Self)

8. Êxtase - um processo de identificação com o Cosmos ou com o Divino; um profundo estado de emoção acompanhado pela perda da consciência racional; prazer intenso (erótico, espiritual etc.); sentimentos de amor, veneração, união com outra pessoa ou grupo de pessoas; sentimento de integração e profunda identificação emocional com forças externas, como música, dança ou outros estímulos externos. (Vide a *Árvore dos medos*, cap. 4)

9. Imagens simbólicas - Todos os símbolos são imagens, mas nem todas as imagens são símbolos. Um símbolo é uma imagem com um significado mais complexo e mais profundo. (Vide cap. 3)

10. Imprint - marcas emocionais que acionam circuitos neurológicos.

11. Inconsciente - “tudo que sei, mas que não estou pensando no momento; tudo de que tive consciência no passado, mas agora esqueci; tudo que percebi pelos meus sentidos, mas que não foi notado pela mente consciente; tudo que, involuntariamente e sem

prestar atenção, eu sinto, penso, lembro, quero e faço; todas as coisas futuras que estão tomando forma em mim e que, em algum tempo, no futuro, virão à consciência: tudo isso é o conteúdo do inconsciente” (CW 8/382). Além disso, precisamos incluir todas repressões mais ou menos intencionais de pensamentos e sentimentos dolorosos. Chamo a soma de todos esses conteúdos o ‘inconsciente pessoal’. Mas, acima de tudo, também encontramos no inconsciente qualidades que não são adquiridas individualmente, mas herdadas, por exemplo, instintos do tipo impulsos para empreender ações a partir da necessidade, sem motivação consciente. Neste estrato “mais profundo”, também encontramos os... arquétipos... Os instintos e arquétipos juntos formam o ‘inconsciente coletivo.’ Chamo-o coletivo, porque, diferentemente do inconsciente pessoal, não é construído de conteúdos individuais mais ou menos únicos, mas de conteúdos universais e de ocorrência regular.” (Ibid., / 270)

13. Individuação - “Eu uso o termo “individuação” para denotar o processo pelo qual uma pessoa se torna um “in-divíduo” psicológico, isto é, uma unidade separada, indivisível ou “totalidade” (CW9, i, 490). “A individuação significa se tornar um “in-divíduo” e, daí para a frente, como “individualidade”, abarca nossa mais profunda, última e incomparável singularidade; também implica tornar-se o próprio self. Poderíamos, portanto, traduzir individuação como chegar à “realização do Self” (CW 7/266).

12. Êxtase - Uma consciência profunda de que você está vivo, acompanhada por sentimentos de beleza e plenitude; experiência da totalidade da vida; sentimentos de eternidade, perda de noção de tempo e espaço; sentimentos de expansão; reviver consciência oceânica (intra-uterina); sentimentos de amor por tudo que existe; experiência de iluminação - ser um canal para a luz; claridade, etéreo. (Vide a Árvore dos medos, cap. 4)

13. Locus de controle - É uma característica da personalidade criativa que significa autoaprovação de dentro para fora. O que o outro pensa não influencia o próprio comportamento. A expressão da identidade está definida por um estímulo interno e não externo.

14. Memória - Em seu livro *Learning and Human Memory*, Stephane Erlich discute a conexão entre a memória e a teoria da informação. Ele distingue três tipos de memória: a memória sensorial, que percebe e recebe informação ao aparecimento do estímulo a memória imediata ou memória de trabalho, que armazena informações significativa e a memória de longo termo, que armazena indefinidamente informação que não foi entendida ou não está em uso. Erlich confirma que a observação de Vernon de que a informação raramente desaparece imediatamente na consciência. Ao contrário, algumas impressões são retidas, no mínimo, por um curto período de tempo na memória de trabalho. Isso permite que haja um senso de continuidade na percepção do ambiente por parte das pessoas. Nossa memória de trabalho também tem acesso a memórias do passado e inclui capacidade de racionalização e julgamento, antes de reagir a situações ou estímulos. Erlich diz que tais processos de organização e codificação de informação exclusiva e numerosa ocorre a cada momento, enquanto nos inter-relacionamos em nosso ambiente.

15. Afirmações de auto-observação (Mindfulness affirmations) - Estado de consciência onde a mente fica concentrada nos pensamentos. Um estado de meditação que cria o observador.

16. Neocórtex - É responsável pela parte racional do cérebro, pelos pensamentos lógicos e racionais, o sentido de causa e efeito, o centro da linguagem e das percepções sensoriais.

17. Novo Núcleo - A semente do novo comportamento, uma manifestação inicial do Self na consciência; a energia simbólica despertada dá vida ao novo núcleo

18. Numinosidade/Numinoso - A numinosidade é sagrada, inspira o assombro que caracteriza algumas experiências. Tipicamente, ela transcende até aquelas pessoas mais experientes, deixando-as com a impressão de que a experiência não pode ser completamente percebida ou compreendida.

19. Paradigma - Uma mudança profunda no pensamento, percepção e valores que formam uma determinada visão da realidade. (Para uma análise extensa de paradigmas e mudanças de paradigmas, ver Kuhn, Thomas, 1970, *The Structure of Scientific Revolutions*, Chicago Press).

20. Pensamentos limitadores - Reações defasadas, geralmente originadas na infância; podem ser vistos como condicionamentos negativos ou pensamentos repetitivos compulsivos, que bloqueiam o crescimento e a capacidade de viver a vida com alegria e harmonia.

21. Percepção - O tópico da percepção visual tem sido estudado por vários psicólogos, entre eles Kofka, Kohler e Vernon. Kofka, por exemplo, escreveu que existe uma relação causal entre comportamento e ambiente. O ambiente, de acordo com ele, consiste de objetos separados e eventos que são organizados e discriminados pela mente humana. Vernon afirma que forma e movimento são processados através da operação de identificação, classificação e codificação, que depende do aprendizado, da memória, da atenção, da racionalização e da linguagem. Como resultado dessas operações, quando recebemos confirmação ou feedback positivo, podemos discernir que, mais provavelmente, daremos informação verdadeira a respeito da natureza de nosso ambiente. Vernon sugere a existência de mecanismos internos que respondem seletivamente a respostas organizadas e padronizadas para determinadas formas em nosso ambiente. De acordo com Vernon e Kofka, a atividade de percepção é uma inter-relação entre estruturas físicas e mentais, que organizam elementos percebidos em padrões significativos.

22. Princípio autodirecionador - Geralmente, buscamos aquilo de que necessitamos no processo de transformação. Este princípio nos dirige para atrairmos ou sermos atraídos para aquilo de que necessitamos no processo de individuação.

23. Princípio auto-regulador - Processo orgânico natural. Nós procuramos aquilo de que necessitamos.

24. Processos primários e secundários - Dois tipos de funções mentais, a primeira sendo característica da atividade mental inconsciente e a última sendo característica do pensamento consciente. Freud considerava que os processos primários eram ontogene-

ticamente e filogeneticamente anteriores aos processos secundários - daí a terminologia. O processo primário é parte da atividade mental relacionada com a intuição, imaginação, insights criativos e pensamento alógico. O devaneio, a atividade criativa e imaginativa e o pensamento emocional contêm uma mistura dos dois processos. São essas as características do **processo primário**:

a. Modo de pensamento que opera no id;

b. Representação por alusão ou analogia é freqüente. Diversos pensamentos diferentes podem ser representados por uma imagem. A impressão visual ou outras impressões sensitivas podem substituir mensagens verbais. A representação verbal é usada tanto no processo primário, como no processo de pensamento secundário;

c. Preocupação com o tempo linear não existe no processo primário de pensamento. Passado, presente e futuro não são compartimentados como “antes” e “depois”. (Brenner, 1955, pags. 45-9).

São essas as características do **processo secundário**:

a. obedece à leis da gramática, da lógica formal e do pensamento verbal;

b. na visão de Freud, se desenvolve junto com o ego e através da adaptação ao mundo exterior.

25. Psique - A “totalidade de todos os processo psíquicos, conscientes e inconscientes”. (CW 6, parag. 797). Jung disse que a psique é uma estrutura auto-reguladora, que funciona equilibrando tensões opostas para crescimento e transformação. Um grau de evolução em direção à autoconsciência e realização do potencial original inconsciente está embutido em todos os processos psíquicos.

26. Self - Um princípio arquetípico unificador na psique humana do potencial mais pleno do indivíduo e a unidade da personalidade como um todo. A personalidade individual emerge dos potenciais arquetípicos contidos no Self. Este processo da incorporação do Self na estrutura do ego ocorre continuamente ao longo da vida inteira.

27. Sentimentos e Emoções - Não existe nenhuma distinção simples formulada entre sentimentos e emoções. “Jung concorda que nenhuma demarcação definida existe, embora ele aponte o caminho para clarificar os dois conceitos. Sentimento é uma função da consciência. Como Harm diz... O controle do Ego efetua uma diferenciação fenomenológica entre eles, relegando os sentimentos à atividade real controlada pelo Ego... Possuímos nossos sentimentos, mas somos possuídos por nossas emoções. A emoção é total, o sentimento não é; a emoção envolve grandes e perceptíveis mudanças fisiológicas, o sentimento não; a emoção é simbólica, o sentimento racional; a emoção transforma, o sentimento avalia” (Hillman, pag. 60). “A emoção como uma atividade completa sempre compreende elementos de sentimento (avaliações na escala do bom-mau ou dor-prazer)” (Ibid., pag. 269). Assim, prazer-desprazer formam uma escala contínua de nuances de sentimento que acompanham a emoção, da aceitação à rejeição.

28. Símbolo - O símbolo representa alguma coisa desconhecida ou não entendida completamente. A razão de ser do símbolo reside na necessidade humana de expressar aquilo que é inerentemente inexpressável. A cisão teórica entre Jung e Freud aconteceu parcialmente por causa do conceito de “símbolo”. Jung explica a diferença conceitual da seguinte maneira: “Aqueles conteúdos conscientes que nos dão uma chave para o background inconsciente são incorretamente chamados símbolos por Freud. Eles não são símbolos verdadeiros; no entanto, já que, de acordo a sua teoria, eles têm meramente o papel de sinais ou sintomas do processo subliminar. O símbolo verdadeiro difere essencialmente deste e deveria ser entendido como uma idéia intuitiva que não pode ainda ser formulada de outra ou de uma maneira melhor.” (CW15, parag. 105). “Coleridge dizia que um símbolo deve ter três características: (i) deve existir em si mesmo; (ii) deve derivar de alguma coisa maior do que si próprio; (iii) deve representar em si mesmo a grandeza da qual ele deriva” (Williams, 1943, pag. 7). A comunicação simbólica tem sido oprimida pela pressão do pensamento racional. O símbolo é um modo do ser primal, uma energia e uma inteligência direcionadora dentro da alma humana, que se origina de uma fonte divina (Stein, 1990). Para Ira Progoff (1963), um símbolo é a expressão de um desejo ou semente há muito ansiada pelo inconsciente, indicando uma direção futura.

29. Sincronicidade - Jung definia sincronicidade como um “princípio de conexão não-casual” - eventos aparentemente sem relação que têm um significado similar.

30. Sistema límbico - o pólo instintivo. Jung acreditava que os sistemas arquetípicos devem ter um substrato neurológico no sistema límbico e no sistema cerebral.

31. Sombra - Em 1945, Jung deu definição clara e direta da sombra: “Aquilo que uma pessoa não deseja ser.” (CW 16, parag. 470) “Jung identificava-a com os conteúdos do inconsciente pessoal. No que concerne a sombra, o objetivo da psicoterapia é desenvolver uma consciência daquelas imagens e situações mais prováveis de produzir projeções da sombra na vida individual. Admitir olhar para a sombra é quebrar sua compulsão.” (A. Samuels, 1986, pag. 139)

32. Transformação - Uma transição psíquica envolvendo regressão e perda temporária do ego, para trazer à consciência e preencher uma necessidade psicológica até então não assumida. As experiências de transformação envolvem uma morte e um renascimento. Este processo conduz à individuação.

33. Vaso de cura - Na alquimia, é um símbolo onde ocorre a transformação no Self Divino. Um container psicológico “distinguido pelo respeito mútuo pelos processos inconscientes, confidencialidade, compromisso com a exploração do conteúdo simbólico e confiança... um termo da alquimia ‘o vaso hermeticamente selado’ é o container simbólico fechado dentro do qual os opostos se transformam.” (A. Samuels e outros, 1986) Neste container, a matéria básica (neurose) é transformada em espírito e a alma ou a essência única é liberada.

34. Xamã - um guia ou pessoa sagrada que é uma ponte entre o mundo físico e outras dimensões pessoais. Capaz de entrar em estados alterados, sintonizando-se com a teia da vida e de fazer viagens mentais a várias dimensões da consciência. Sua especialidade é curar, acessar conhecimentos novos ou perdidos, desenvolver poder e prever o futuro. Pode ser também sacerdote, místico, poeta. Pode viajar a regiões sobrenaturais.



Bibliografia:

* indica que o livro foi traduzido para o português e o nome da editora

Achtenberg, Jeanne. 1985, *Imagery in Healing*. New Science Library * Summus

Ader, R. ed. 1981, *Psychoneuroimmunology*. Academic Press

Adler, Gerhard. 1989, "Chance, Fate & Synchronicity" *Psychological Perspectives*
Spring-Summer 1989

Ahsen, Akhter. 1992, *New Surrealism*, Brandon House

Allen, Pat. 1995, *Art is a Way of Knowing*. Shambhala

Arnheim, R. 1954, *Art and Visual Perception*. Univ. of California Pr.

Arrien, Angeles. 1987, *The Tarot Handbook*. Arcus

Asper, Kathrin. 1987, *The Abandoned Child Within*. Fromm International

Babbitt, Irving, trans. 1936, *The Dhammapada*. New Directions

Bach, Susan. 1969, *Spontaneous Paintings of Severely Ill Patients*. Geigy
1990, *Life Paints Its Own Span*. Daimon Verlag

Bateson, Gregory. 1979, *Mind and Nature*. Bantam Books

Bauer, Jan. 1993, *Impossible Love*. Spring Publications

Belenky, M. et al. 1986, *Women's Ways of Knowing*. Basic Books

Bello, Susan. 1991, *Archetypal Art: A Personal and Research Analysis* Doctoral Thesis, The Union Institute

1994, "Archetypal Art As a Means Toward Wholeness", *J. of Exceptional Human Experience* vol. 12 no.1

Berman, Morris. 1984, *The Reenchantment of the World*. Bantam

Bohm, David. 1980, *Wholeness and the Implicate Order*. Ark * Cultrix

- 1988, "Beyond Relativity and the Quantum Theory", *Psychological Perspectives*, 19
1992, *Noetic Sciences Review*, Autumn
- Bolander, Karen. 1997, *Assessing Personality Through Tree Drawings*. Basic Books
- Bradshaw, John. 1990, *Homecoming*. Bantam
- Bridgeman, George. 1952, *Bridgeman's Complete Guide to Drawing from Life*. Weatheravane Books
- Brennan, Barbara Ann. 1990, *Mãos de Luz.*, Pensamento
- Bucke, B. 1961, *Cosmic Consciousness*. The Citadel Press
- Buzan, Tony. 1974, *Using Both Sides of Your Brain*. Dutton
- Caixeta, Vera. 1995, *Biodança e Compaixão*. Tese inédita, Brasília D.F.
- Cameron, Julia. 1992, *The Artist's Way*. Jeremy P. Tarcher
- Campbell, Joseph. 1949, *The Hero With A Thousand Faces* * Pensamento/Cultrix
1988, *The Power Of Myth*. Doubleday * Pallas Athena
1988, *Psychological Perspectives* Fall-Winter
- Capra, Fritjof. 1982, *Ponto de Mutação*. Cultrix
- Cassou, Michell and Cubley, Stewart. 1995, *Life, Paint and Passion*. Jeremy P. Tarcher
- Cavalcanti, Raïssa. 1987, *O Casamento de Sol Com Lua*. Circulo
- Cirico, Giorgio. 1968, in Chipp, Herschel. *Theories of Modern Art*, Univ. of Calif. Press
- Chuah, Toby. 1993. "Managing Ghosts, unpublished paper
- Cirlot, J.E. 1962. *A Dictionary of Symbols*. Philosophical Library
- Coleta, D. 1982, *Atribuição do Causalidade: Teoria e Pesquisa*. Fundação Getulio Vargas
- Collier, Graham. 1972, *Art and the Creative Consciousness*. Prentice-Hall
- Craighead, Meinrad. 1986, *The Mother's Song*. Paulist Press
- Csanyi, V. and Kampis, G. 1985, "Autogenesis: The Evolution of Replicative Systems".
Journal of Theoretical Biology, 114
- Czikszenmihalyi, Mihaly. 1993, *The Evolving Self*. HarperPerennial
- Damasio, Antonio. 1994, *Descartes'Error*. Grosset/Putnam
- Davies, P/ 1988, *The Cosmic Blueprint*. Simon & Schuster
- Delaney, Gayle ed. 1993, *New Directions in Dream Interpretation*. State University of New York Press
- Doczi, György. 1981, *The Power of Limits*. Shambhala
- Dürekheim, Karlfried. 1962, *Hara*. Unicorn Paperbacks
- Ducceschi, Ermanno. 1966, *O Teste da Arvore*. La Salle

- Edinger, Edward. 1985, *Anatomy of the Psyche*. Open Court
- Edwards, Betty. 1979, *Desenhando Com o Lado Direito do Cérebro*. Ediouro
- Egan, Gerard. 1994, *The Skilled Helper*. Brooks/Cole
- Eisler, Riane. 1987, *The Chalice and the Blade*. Harper & Row
- Ellenger, Henri. 1970, *The Discovery of the Unconscious*. Basic Books
- Emery, Marcia. 1994, *Intuition Workbook*. Prentice-Hall
- Epstein, Mark. 1995, *Thoughts Without a Thinker*. Basic Books
- Erickson, M., Rossi, E. & Rossi, S. 1976, *Hypnotic Realities*, Irvington Publishers
- Erickson, Milton. 1980, *The Collected Papers of Milton H. Erickson Vol. 1* Irvington Publ.
- Erikson, Erik. 1959, *Identity and the Life Cycle*. W.W. Norton
- Estés, Clarissa Pinkola. 1992, *Women Who Run With the Wolves*. Ballantine * Rocco
- Feinstein, David and Krippner, Stanley. 1988, *Personal Mythology*, Tarcher * Cultrix
- Ferguson, M. 1980, *The Aquarian Conspiracy*. Jeremy P. Tarcher * Record
- Ferrucci, Piero. 1982, *What We May Be*. Jeremy P. Tarcher
- Foss, Gloria. H. 1991, *How To Paint*. Watson Guptill
- Fischbach, G. 1992. "Mind and Brain", in *Scientific American*. Special Series on Brain.
- Fox, Mathew. 1983, *Original Blessing*. Bear & Co
- Freud, Sigmund. 1950A, "Projeto de Uma Psicologia Científica, Col. Works 1/283, 1/381
- Fromm, Erich. 1951, *The Forgotten Language*, Grove Press * Guanabara
- Furth, Gregg. 1988, *The Secret World of Drawings*. Sigo
- Gesell, A. 1952, *Infant Development*. Herper & Brothers
- Gerber, R. 1988, *Vibrational medicine*. Bear & Co. * Pensamento
- Ghislen, Brewster. 1952, *The Creative Process*. New American Library
- Gordon, David and Meyers-Anderson, M. 1981, *Phoenix*. Meta Publications
- Gordon, Richard. 1978, *A Cura Pelas Mãos*, Pensamento
- Gowan, J. 1975, *Trance, Art and Creativity*. Creative Education Foundation
- Greer, Mary. 1984, *Tarot for Yourself*. Newcastle Publications
- Grof, Stanislov. 1984, *Ancient Wisdom and Modern Science*, State University of New York
1988, *The Adventure of Self-Discovery*. State University of New York Pr.
- Gruen, A. 1986, *The Betrayal of the Self*. Grove Press

- Hammer, Emanuel. 1958, *The Clinical Application of Projective Drawings*. Charles C. Thomas
- Harms, Valerie. 1992, *The Inner Lover*. Shambhala
- Hawkins, David. 1995, *Power versus Force*. Veritas
- Hendrix, Harville. 1988, *Getting the Love You Want*. HarperPerennial
- Hillman, James. 1964, *Emotion*. Northwestern University Press
- Hunter, Marlene, 1994, *Creative Scripts for Hypnotherapy*. Brunner/Mazel
- Itten, Johannes. 1975, *Design and Form*. Van Nostrand Reinhold
- Jaffe, A. ed. 1979, *C.G. Jung Word and Image*. Princeton University Press * Cultrix
- Johari, Harish. 1987, *Chakras*. Destiny Books
- Johnson, B. 1990, "Lady of the Beasts" *Women of Power* 16
- Johnson, Greg and Kurtz, Ron. 1991, *Grace Unfolding*. Bell Tower
- Johnson, Robert. 1980, *Inner Work*. Harper & Row *Mercury
- Johnson, Stephen. 1985, *Characterological Transformation*. W.W. Norton & Co.
1987, *Humanizing the Narcissistic Style*, W.W. Norton & Co
1991, *The Symbiotic Character*. W.W. Norton & Co.
- Jung, C. G. *The Collected Works* * Vozes
1911-12/1952, *Symbols of Transformation*. Vol. 5
1916/57, *The Transcendent Function*, Vol. 8
1933, *Modern Man in Search of a Soul*, Kegan Paul
1936, Vol. 14.
1938/54, *Psychological Aspects of the Mother Archetype*, Vol. 9
1945/54, *The Philosophical Tree*, Vol.13
1953, *The Symbolism of the Mandala*, Vol 12
1963, *The Conjunction*, Vol.14
1928, *Contributions to Analytical Psychology*. Harcourt, Brace
1961, *Memórias, Sonhos, Reflexões*. Nova Fronteira
- Kaplan, Louise. 1978, *Oneness & Separateness: From Infant to Individual*. Touchstone
- Kast, Verena. 1992, *The Dynamics of Symbols*. Fromm International.
1993, *Imagination As Space of Freedom*. Fromm International
- Keen, Sam and Valley-Fox, Anne. 1973, *Your Mythic Journey*. Jeremy P. Tarcher
*Cultrix
- Kelder, Peter. 1985, *Ancient Secret of the Fountain of Youth*. Harbor Press *Bestseller

- Kellerman, K. 1985, "Memory Process in Media Effects", *Communication Research Quarterly*, 12, 1
- Keyes, Margaret Fringes. 1974, *Inward Journey*. Open Court
- Kornfield, Jack. 1994, *Buddha's Little Instruction Book*. Bantam
- Koch, C. 1952, *The Tree Test*. Grune & Stratton
- Kreiger, Dolores. 1979, *The Therapeutic Touch: How to Use Your Hands to Help or Heal* Prentice-Hall.
- Krippner, Stanley. 1990, *Dreamtime and Dreamwork*. Jeremy P.Tarcher *
- Kris, Ernest. 1952, *Psychoanalytic Explorations in Art*. International University Press
- Kurtz, Ron. 1990, *Body Centered Therapy - The Hakomi Method*
- Kuhn, Thomas. 1970, *The Structure of Scientific Revolutions*. University of Chicago Press
- Lauter, Estelle. 1984, *Women as Mythmakers*. Indiana University Press
- Lewis, Penny. 1993, *Creative Transformation*. Chiron Pub.
- Leonard, George. 1978, *The Silent Pulse*. E.P. Dutton
- Leonard, Linda. 1985, *The Wounded Woman*. Shambhala
- Lieberman and Hardie. 1981, *Resolving Family and Other Conflicts*. Cymbidium Books
- Lippard, Lucy. 1983, *Overlay*. Pantheon Books
- Locke, S. E. and Hornig-Rohan, M. 1983, *Mind and Immunity*. New York Institute for the Advancement of Health
- Lovelock, J.E. 1979, *Gaia*. Oxford University Press * Campus
- Lowen, Alexander. 1967, *The Betrayal of the Body*. MacMillan
1975, *Bioenergetics*. Penguin
1977, *Exercícios de Bioenergética*. A'gora
1980, *Fear of Life*. Macmillan * Sussus
- Lucas, Winifred Blake. 1993, *Regression Therapy*, vol.1 & 2. Deep Forest Press
- Machover, Karen. 1949, *Personality Projection*. Springfield
- Mackinnon, Donald. 1978, *In Search of Human Effectiveness*. Creative Education Foundation
- Mansfield, Victor. 1995, *Synchronicity, Science and Soul-Making*. Open Court
- Maslow, A.H. 1964, *Religions, Values, and Peak Experiences*. Penguin
1968. *Toward a Psychology of Being*. Van Nostrand Reinhold
1971, *The Farther Reaches of Human Nature*. Penguin
- May, Rollo. 1975, *The Courage to Create*. Bantam

- McCully, Robert. 1979, "Archetypal Energy and the Creative Image", *J. of Analytical Psy.* 2
1981, "Parapsychology and Symbol Formation", *J. of Indian Psy.* 3
- McNiff, Shaun. 1986, "A Dialogue with James Hillman", *Art Therapy*, November
1992, *Art As Medicine*. Shambhala
- Michelin, José Getúlio. 1995, *Biodanza*. Edições CAN
- Mishkin, M. and Appenzeller, T. 1987, "The Anatomy of Memory", in *Scientific American Special Series on Brain*
- Moon, Beverly ed. 1991, *An Encyclopedia of Archetypal Symbolism*. Shambhala
- Murdock, Iris. 1990, *The Heroine's Journey*. Shambhala
- Nadel, Laurie and Haims, Judy and Stempson, Robert. 1990, *Sixth Sense*. Avon
- Nelson, John. 1994, *Healing the Split*. State University of New York Press
- Neuman, Erich. 1954, *The Origins and History of Consciousness*. Princeton University Pr
1955, *The Great Mother*. Princeton Univ. Press
1973, *The Child*. G. P. Putnam's Sons * Cultrix
- Nicolaides, Kimon. 1941, *The Natural Way to Draw*. Houghton Mifflin
- O'Keefe, Georgia. 1976, *Georgia O'Keefe*. Penguin
- Ormont, Louis. 1940, "The Craft of Bridging", *Int'l. J. Group Psychotherapy* 40 (1)
1992, *The Group Therapy Experience*. St. Martin's Press
- Orr, David, 1994. *Earth in Mind*. Island Press
- Osborn, A.F. 1953, *Applied Imagination*, Scribner & Sons
- Perera, Sylvia B. 1981, *Descent to the Goddess*. Inner City Books
- Perry, John. 1974, *The Far Side of Madness*. Prentice-Hall
1976, *Roots of Renewal in Myth and Madness*. Prentice-Hall
- Phillips, Adam. 1988, *Winnicott*. Harvard University Press
- Pierrakos, Eva. 1990, *The Pathwork of Self-Transformation*. Bantam * Cultrix
1993, *Creating Union*. Pathwork Press
- Pierrakos, Eva and Thesenga, Donovan. 1993, *Fear No Evil*. Pathwork Press
- Pirsig, Robert. 1974, *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance*, Bantam * Paz e Terra
- Polyani, Michael. 1966, *The Tacit Dimension*. Doubleday
- Pribram, K. 1971, *Languages of the Brain*. Prentice-Hall

- Priestley, J.B. 1964, *Man and Time*. Doubleday
- Prigigone, I. and Stengers, I. 1984, *Order Out of Chaos, Man's New Dialogue with Nature* Bantam
- Progoff, Ira. 1953, *Jung's Psychology and It's Social Meaning*. Julian Press
1963, *The Symbolic & the Real*. McGraw-Hill
1975, *At a Journal Workshop*. Jeremy P. Tarcher
1980, *The Practice of Process Meditation*. Dialogue House
- Redfield, James. 1995, *The Celestine Prophecy * Objetivo*
- Reed, Herbert. 1945, *Art and Society*, Pantheon
- Reinicke, Melinda, 1993. *Parables for Personal Growth*. Recovery Pub.
- Rhyne, Janie. 1973, *The Gestalt Art Experience*. Brooks/Cole
- Rosenthal, Leslie. 1987, *Resolving Resistances*. Jason Aronson
- Rosenzweig, M. and Bennett, E. 1984, "Basic Process and Modulatory Influences in the Stages of Memory Formation, in G. Lynch, J. McGaugh and N. Weinberger (Eds) *Neurobiology of Learning and Memory*. Gifford
- Rossi, Ernest. 1993, *The Psychobiology of Mind-Body Healing*. W.W. Norton & Co.
- Russell, Peter. 1982, *The Global Brain*. Jeremy P. Tarcher * Cultrix
- Samuels, Andrew, Shorter, Bani and Plaut, Fred. 1986, *A Critical Dictionary of Jungian Analysis*, Routledge, & Kegan Paul
- Samuels, Mike and Samuels, Nancy. 1975, *Seeing With the Mind's Eye*. Random House
- Sheldrake, Rupert. 1981, *A New Science of Life*. Inner Traditions International
1988, *The Presence of the Past*. Times
- Sliker, Gretchen. 1992, *Multiple Minds*. Shambhala
- Silveira, Nise. 1981, *Imagens do Inconsciente*. Alhambra
- Simonton, O. Carl, Mathews-Simonton, Stephanie and Creighton, James. 1978 *Getting Well Again*, Jeremy P. Tarcher
- Spotnitz, Hyman. 1987, *Psychotherapy of PreOedipal Conditions*. Jason Aronson
- Steiner, Rudolf. 1964, *The Arts and Their Mission*. Anthroposophic Press
- Stevens, Anthony. 1982, *Archetypes*. William Morrow
- Stone, Hal and Sidra. 1993, *Embracing Your Inner Critic*. HarperCollins
- Swann, Ingo. 1987, *Natural ESP*. Bantam
- Swimme, Brian and Berry, Thomas. 1992, *The Universe Story*. HarperSanFrancisco

Thesenga, Susan. 1994, *The Undefended Self*. Pathwork Press

Thevoz-Foreword, M. 1976, *Art Brut*. Rizzoli

Toro, R. 1988, *Projecto Minotauro*. Vozes

Ullman, Montague and Zimmerman, Nan. 1979, *Working with Dreams*. Jeremy P. Tarcher

Van Eenwyk, J.R. 1991, "Archetypes: The Strange Attractors of the Psyche", *J. of Analytic Psychology* 36

Von Franz, Marie-Louise. 1980, *On Divination and Synchronicity*. Inner City Books
1980, *Projection and Re-Collection in Jungian Psychology* Open Court/ Cultrix

Walter, John and Peller, Jane. 1992, *Becoming Solution-Focused in Brief Therapy*. Brunner/Mazel

Wanless, James and Arrien, Angeles. 1992, *Wheel of Tarot*. Merrill-West Pub.

Weschler, S. *Criatividade*. 1993, *Descobrimo e Encorajando*. PSY

Whitefield, Charles. 1987, *Healing the Child Within*. Health Communications

Whitmont, Edward. 1969, *The Symbolic Quest*. Princeton * Cultrix

Wilentz, Joan. 1968, *The Senses of Man*, Thomas Y. Crowell

Wilhelm, Richard trans. 1931, *The Secret of the Golden Flower*. Harcourt Brace Jovanovich

1950, *I Ching*. Routledge & Kegan Paul *Vozes

Williams, Strephton Kaplan. 1980, *Jungian-Senoí Dreamwork Manual*. Journey Press

Zajonc, 1993, *Catching the Light*, Bantam

Ziegler, Gerd. 1986, *Tarot*. Samuel Weiser



Biografia



Susan Bello nasceu no Brooklyn, Nova Iorque. Recebeu o Ph.D pelo Union Institute, Cincinnati, Ohio. É uma terapeuta expressiva, e arte terapeuta cujo trabalho está na linha de frente desse movimento em expansão. Ela passou os últimos 30 anos estudando a consciência humana e pesquisando abordagens interculturais para desenvolver a personalidade criativa. A Dra. Bello continua dando cursos de Pintura Espontânea no Brasil e nos Estados Unidos.

Contato:

susanbello@gmail.com

www.pinturaespontanea.com

[pt-br.facebook.com/pintura.espontanea](https://www.facebook.com/pintura.espontanea)



“A obra de Susa uma extraordinária contribuição à compreensão do Homem como Totalidade. Ao centrar sua atenção sobre as expressões do inconsciente, através da Pintura e da Biodança, realiza o Psicodiagnóstico em profundidade e orienta o processo de autocura.”

ROLANDO TORO, criador da Biodança (Itália)

“No livro de Susan Bello, '*Pintando sua Alma*', o processo espontâneo de pintura reflete toda uma vida dedicada à Psicologia Transpessoal, aplicada à expressão artística.

Susan Bello dirige maravilhosos seminários de onde as pessoas saem tocadas pela dimensão espiritual.

Além de nos mostrar a possibilidade, através da arte, de desenvolver uma terceira maneira de conhecer, Susan Bello nos induz a novos conceitos terapêuticos, jogando pontes entre o inconsciente e a plena consciência.

O seu livro é bastante prático, ilustrado por uma rica casuística e complementado por uma tecnologia onde o aspecto humano é constantemente realçado.

É um livro que interessará, antes de tudo, aos terapeutas e aos educadores que lidam com a arte ou não.”

PIER WEIL, Unipaz (Brasília)

“Os workshops da Dra. Bello abriram um extraordinário caminho para a exploração criativa e pessoal. Nossos estudantes e artistas profissionais receberam um valioso 'insight' sobre por que e como fazemos Arte.”

R. MILLS, Chefe do Departamento de Arte - L. I. University (Nova Iorque)

“*Pintando sua Alma*' é uma abordagem intuitiva de cura que desenvolve nos leitores a habilidade de entrar em estados alterados de consciência. O trabalho da Dra. Bello pode ajudar a abrir novos caminhos neuronais para a criatividade e o bem-estar.”

LAURIE NADEL PhD, Escritora e Facilitadora sobre Intuição em Empresas Internacionais (Nova Iorque)

