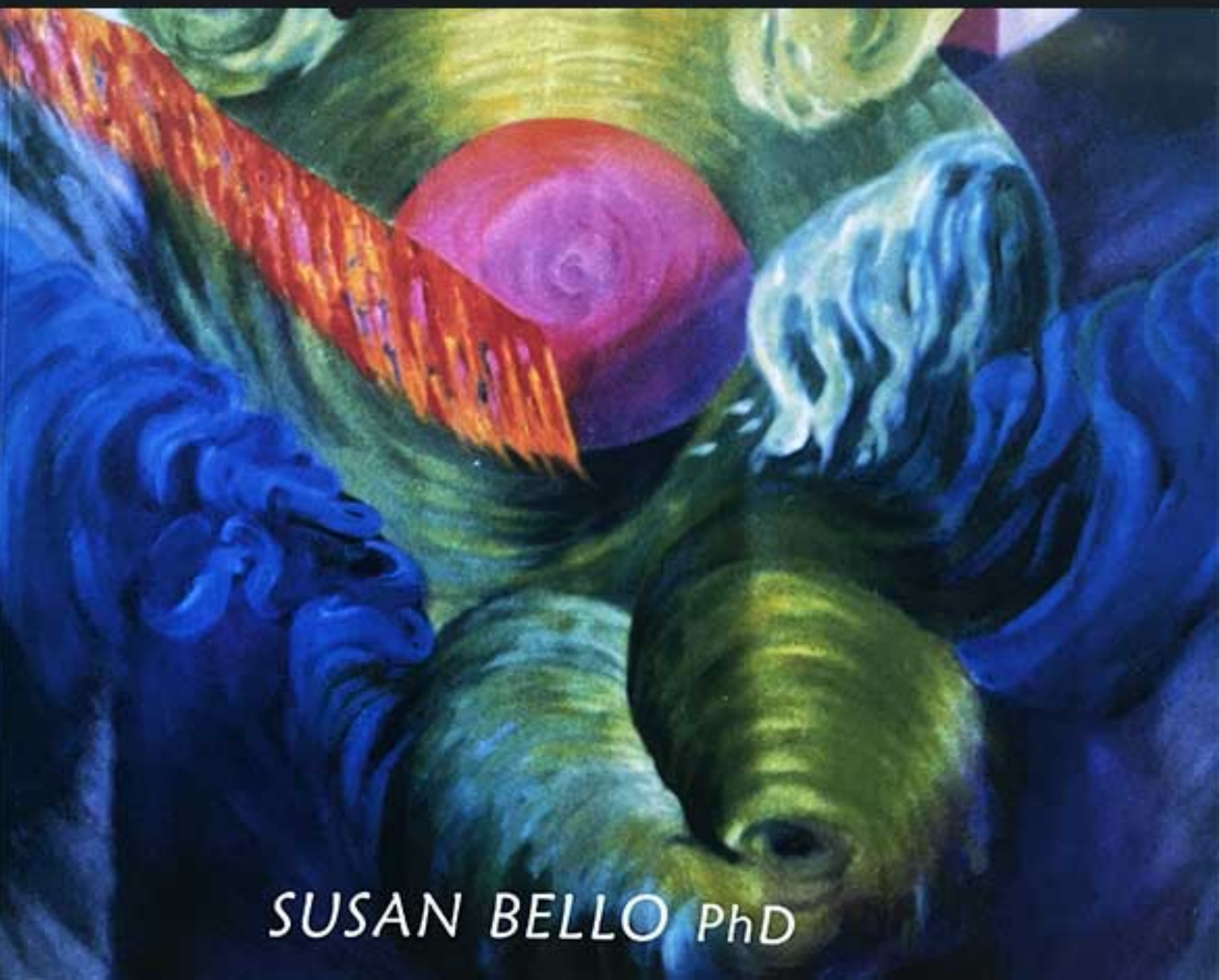


Pintura Espontânea

CRIANDO A JORNADA SIMBÓLICA



SUSAN BELLO PhD

Pintura Espontânea

Sumário

Notas ao leitor	15
Introdução	16

PARTE UM

<i>A descoberta da Pintura Espontânea</i>	19
Minha jornada espiritual	20
Relato autobiográfico de experiências que me levaram a criar o Método I.am.I™ de Pintura Espontânea®	

PARTE DOIS

<i>Minha Jornada Simbólica (1984 – 1991)</i>	29
Coleção de pinturas que documentam o processo de desenvolvimento do meu Self Autêntico e Self Divino	

IMAGENS	TÍTULOS	
Pintura 1	Minha antiga mulher de 2.000 anos	32
Séries: Pinturas 2, 3, 4, 5	Portais para a luz interior	37
Pinturas 6a, b & desenho c	Símbolos embrionários	43
Desenhos 7a, b & c	Ritual de desmembramento e tortura	47
Pintura 8	Descendo às profundezas, espírito em ascensão	52
Pinturas 9a & b	O ritual da destruição, queimando na fogueira	58
Pintura 10	Desestruturação da minha história pessoal e ancestral	64
Pintura 11	Emergência do Self Autêntico	68
Pintura 12	A criança divina com muletas	74
Pintura 13	O novo caminho	78
Pinturas 14, 15, 16	A série Mãe Terra	84
Pintura 17	Casamento divino	92
Pintura 18	A oferenda	96
Pinturas 19a & b	Adão e Eva	100

PARTE TRÊS

<i>Arte como canal para estados ampliados de consciência</i>	105
Exploração acadêmica de estados psicológicos e quânticos da mente, que podem ser experimentados durante o processo de Pintura Espontânea®	
As origens da arte	107
O Self Universal e o símbolo	109
O Self Autêntico e o Self Divino	113
A escolha consciente: Crenças Limitadoras Habituais ou Novo Núcleo	115
As dimensões da mente além do pensamento egológico: Estados Alterados de Consciência	119
Arte para a transformação pessoal e social	126
Epílogo	129
Mude a si mesmo, mude o mundo	133
Programa de Formação para Facilitador do Método I.am.I™ de Pintura Espontânea®	
Glossário	136
Notas de referências	147
Sobre a autora	158
Oportunidades de palestras	159

PARTE TRÊS

A arte como canal para estados ampliados de consciência

O Self Universal e o símbolo

*“E Deus disse: sou inteiro graças à sua vida.
Cada alma me completa.”* Hafiz

O Self Universal é um conceito que diferentes tradições religiosas chamam por muitos outros nomes: Deus, Espírito, Elohim, Krishna ou Todo-Poderoso. Em culturas matriarcais antigas, o Self Universal era chamado de Mãe Terra ou Deusa. Os filósofos também se referem a este conceito como a Mente Unificada (E. Lázló) ou Mente Superior (G. Bateson).

Sinta-se à vontade para utilizar o nome de sua escolha para esta Inteligência Suprema – o criador da vida – que eu chamo de Self Universal. Observo que os conceitos de Self Divino e Self Universal não pretendem desvalorizar o sistema de crença de cada um em relação a Deus, ao Divino ou à alma. Também não é necessário acreditar em nenhum desses conceitos exatamente como estão apresentados aqui para se beneficiar do Método I.am.I™ de Pintura Espontânea®.

De acordo com o físico Eric Jantsch, o universo é holográfico. Realidades micro e macro são aspectos de um holograma unificado, no qual a totalidade existe nas partes. David Bohm citou que “a separação dos dois – matéria e espírito – é uma abstração. O campo é sempre um”.⁶⁰ Nesse conceito, cada mente individual é a miniatura de uma partícula elementar de um imenso sistema holográfico, que abrange a Mente Superior ou o Self Universal. Todos nós somos parte de um campo cosmológico e holístico da consciência interligada. Somos elementos divinos de um holos divino. Nosso Self Autêntico e nosso Self Divino são uma extensão energética do Self Universal. Enquanto a teoria de sistemas e a ciência quântica evoluem, muitos cientistas e pesquisadores buscam uma sabedoria e um sistema central de organização, responsável pelo direcionamento da vida no reino material.

De acordo com os cientistas e filósofos da teoria quântica Amit Goswami⁶¹, Erich Jantsch⁶², Fred Alan Wolf⁶³, Ervin László afirma:

Um novo desenho do mundo está emergindo; um desenho altamente unificado. Neste quadro as partículas e forças do universo físico têm origem em uma única “super força grandiosa e unificada” e, embora se dividam em eventos dinâmicos distintos, continuam a interagir. O tempo-espaço tornou-se um continuum dinâmico, no qual partículas e forças são elementos integrais. Toda partícula ou força afeta todos os outros. Não existem forças nem elementos separados na natureza, somente conjuntos de eventos interagindo com características diferenciadas.⁶⁴

Os místicos e visionários têm percebido esta verdade fundamental que os cientistas começaram a confirmar: toda a vida no universo é feita de uma única substância. O *Upanixade*, um antigo texto védico sagrado da Índia, cita que, “quando adotarmos o método e os meios corretos de conhecimento, o *Svetaketu*, poderemos conhecer a essência de Atman em toda parte; *Vós sois Aquilo*”.⁶⁵ Um dos *mantras* principais entoados na Índia durante séculos, “*Eu sou Isso*” ou “*Eu o que sou*”, significa que Deus (Atman) e eu somos um e o mesmo. Eu não sou separado de Deus, eu sou Divino.

SÍMBOLOS GERAM VIDA NOVA

O cientista Rupert Sheldrake, autor da uma teoria controversa de *biofield* (campo mórfico), pergunta: “Qual é a origem da existência de novas ideias? De onde elas vêm? Como crescem?” Ele postula que o cérebro age mais como um sistema de afinação captando sinais, como uma televisão o faz, do que um dispositivo de armazenamento de memória. Sheldrake observou que a mente individual pode conectar-se a campos energéticos fora do corpo.⁶⁶ *Colônias de novos organismos devem ter nascido de alguma maneira. De onde vêm? Talvez sejam organizados por um tipo de campo “superior” [...]*⁶⁷

Assim, o Self Universal e o nosso inconsciente são várias dimensões de um campo energético unificado. O inconsciente do ser humano é holograficamente interligado a um vasto campo cosmológico. *O Self Universal se comunica com nosso campo inconsciente através da transmissão de símbolos.* O processo criativo, as nossas Inteligências Autênticas Múltiplas Inatas, o I.am.I™ e a Pintura Espontânea® servem como poderosos canais e transmitem a energia simbólica da dimensão do Self Universal para o nosso inconsciente.

Os símbolos contêm energia e são transformadores de energia. Eles são o potencial puro que ainda não se realizou em forma material. O portador desse potencial energético, o símbolo, adquire um significado único, uma vez que entra em contato com o inconsciente de cada indivíduo.

O nosso corpo/mente é constituído de modo que a emoção profunda, uma vez estimulada, pode ser canalizada através do impulso criativo. O impulso criativo e a emoção profunda são dois elementos orgânicos que despertam e liberam os símbolos latentes em nosso inconsciente.

O impulso criativo é tão poderoso quanto o impulso sexual para o nascimento de uma nova vida. Nossos símbolos inconscientes, uma vez estimulados, podem se expressar através de nossas Inteligências Autênticas Múltiplas Inatas durante o ato de pintar espontaneamente. A espontaneidade permite que nossos símbolos pessoais se expressem organicamente em qualquer forma, que seja necessária para aquele indivíduo, sem a influência de direcionamentos externos.

Nenhum direcionamento externo é oferecido na Pintura Espontânea®. O pintor entra em um nível sutil de engajamento, seus pensamentos diminuem e seu intelecto racional entrega o controle. Este estado mental permite que o pintor entre no mistério do desconhecido e receba o símbolo.

A comunicação transpessoal envolve a transmissão e a recepção de mensagens que não dependem dos órgãos sensoriais humanos.⁶⁸ A mente possui sensibilidade para receber esta comunicação, cuja fonte ainda não pode ser explicada cientificamente. Ela é transmitida em uma frequência que está além dos limites daquilo que os órgãos dos sentidos do corpo podem perceber.⁶⁹ O inconsciente tem uma habilidade inata para receber estes sinais, ou transmissões de energia, da dimensão transpessoal do Self Universal e transcrevê-los em imagens simbólicas. *Os símbolos são os portadores de nosso código energético único.*

Neste sentido, somos todos artistas, pois todos nós temos a capacidade de pintar espontaneamente nossas imagens simbólicas. Uma das coisas que a nossa inteligência simbólica faz é expressar símbolos em imagens.⁷⁰ Quando o inconsciente recebe sinais energéticos do Self Universal sob a forma de símbolos, pode expressá-los na linguagem primal de imagens por meio do processo da Pintura Espontânea. É uma habilidade universal do ser humano.

O Self Universal nos transmite essa energia, pois sua intenção é a de criar e ajudar toda forma de vida a evoluir para um estado de equilíbrio e autorrealização. As imagens simbólicas são liberadas através do impulso criativo com o propósito de que os potenciais inatos, o Self Autêntico e o Self Divino se desenvolvam em cada ser humano.

A Pintura Espontânea é um portal de energia pelo qual o Self Universal se comunica com o nosso inconsciente na linguagem de imagens simbólicas. Esferas ampliadas de consciência podem se comunicar mais diretamente com o nosso inconsciente e nossas I.am.I™ do que com a nossa mente racional.

O PRINCÍPIO DIRECIONADOR

A vida é um processo constante de criação e regeneração. O *princípio direcionador* é um processo orgânico de desenvolvimento na natureza que opera fora dos limites da mente racional. Do celular ao cosmológico, esse princípio faz com que toda a vida evolua para estados mais elevados de “wholeness” e realização do pleno potencial do organismo. Assim como uma planta é biologicamente programada para crescer em direção ao sol, nosso ser mais profundo busca evoluir para o equilíbrio e “wholeness”.⁷¹

O princípio direcionador perpetua esse processo criativo em que todas as formas de vida – desde seres humanos a plantas e animais – são obrigadas a evoluir no sentido de desenvolver seu pleno potencial. Aristóteles usou o termo enteléquia para descrever o processo pelo qual os seres vivos evoluíram de um estado de potencialidade para um estado de realidade.⁷² Para ele, a realidade implica este estado de integração com seu potencial e Ser Autêntico e Divino.

Outros filósofos, como Pierre Teilhard de Chardin⁷³ e Mircea Eliade⁷⁴, assim como os cientistas Amit Goswami⁷⁵, Wolfgang Pauli⁷⁶, Ilya Prigogine⁷⁷ e Ervin László⁷⁸ têm escrito sobre uma “inteligência” que eles acreditam existir em todas as formas de vida, uma consciência que impulsiona a vida a evoluir como a natureza, em alinhamento com seu “ser essencial”.

O Dr. Ira Progoff, um psicólogo holístico profundo, acreditava que o inconsciente guia o potencial autêntico durante o processo do crescimento até a maturidade, de acordo com um princípio direcionador⁷⁹. Portanto, quando vemos o trabalho coletivo espontâneo de um artista, podemos mapear o processo de desenvolvimento do seu Self Autêntico, seu potencial se revelando pintura após a pintura. Esse é um exemplo claro de como o *princípio direcionador* se manifesta na evolução da natureza do Ser.

Quando a mente não recebe direcionamento de uma fonte externa, indicando o que pintar, existe uma oportunidade de atuação da sabedoria inconsciente e do princípio direcionador. Assim, os sistemas auto-organizadores dentro do inconsciente irão “*espontaneamente se reorganizar para criar algo novo, sem a influência de qualquer força exterior ou plano de execução*”⁸⁰. Como não há uma ordem consensual imposta de fora, a psique humana tem a oportunidade de descobrir sua ordem interna singular.

O princípio direcionador se revela por meio dos símbolos. Quando um símbolo está ativado, ele motiva o pintor a seguir objetivos alinhados com o seu Self Autêntico e o seu propósito de vida. Ao operar dentro da psique humana, este princípio inconscientemente nos orienta para atividades e experiências que sustentam a autorrealização ou **indivíduoação**. No Método I.am.I™ de Pintura Espontânea®, o princípio de direcionamento tem a chance de expressar nosso potencial, escondido em nosso inconsciente, de forma simbólica para a tela.

Sobre a autora

Uma educadora evolucionária, palestrante e ativista espiritual, Susan Bello é autora de dois livros sobre a consciência humana através da Pintura Espontânea.

Dra. Bello passou três anos na Índia, entre 1971 e 1974, estudando meditação *vipassana* e filosofia hindu e budista, assim como outras tradições espirituais. Através da meditação diária, experimentou estados alterados de consciência e percebeu que queria se tornar uma pesquisadora da consciência. Desde então, tomou uma direção apaixonada em sua vida: pesquisar o potencial criativo da mente humana.

Recebeu várias credenciais acadêmicas na preparação para esse objetivo: Ph.D. em Psicologia da Arte e Terapia Expressiva da The Union Institute; mestrado em Psicologia Humanista pela California State College, em Sonoma, Califórnia; Bacharel em História e Educação pela New York University; licenças em arteterapia (no Brasil e nos EUA), psicanálise em grupo (The Center for Group Studies in New York) e Biodanza, abordagem criada por Rolando Toro.

A criação do Método I.am.I™ de Pintura Espontânea® evoluiu durante trinta anos, iniciando-se com sua exploração pessoal documentada na Parte Dois do livro *Pintura Espontânea: criando a Jornada Simbólica*. Trabalhando com muitas pessoas ao longo dos anos em vários países, observou que a Pintura Espontânea é uma poderosa ferramenta que ajuda a acessar o potencial inconsciente inato de cada indivíduo.

Enquanto viveu na Indonésia e em Singapura (1980-1983), fundou e dirigiu a Associação de Artista Internacional da Mulher. Entre 1984 e 2000, vivendo então no Brasil, também fundou e administrou The Center of Creation (O Centro da Criação), um retiro nas montanhas de Pirenópolis/GO, onde oferecia workshops de Pintura Espontânea. Em 1988, a Dra. Bello começou a ensinar a arte da Pintura Espontânea em Brasília. Desde então, vem ensinando o método em universidades de Nova York (Adelphi) e no Brasil (UNIPAZ e Feevale).

Em 2003, fundou a Organização para as Artes e o Aprendizado do Cérebro Integral, Inc., uma organização nos EUA sem fins lucrativos (501C3). A organização oferece programas de formação de facilitadores no Método I.am.I™ de Pintura Espontânea® para profissionais nas áreas de educação, negócios, saúde mental, hospitais, atendimento aos idosos, serviços sociais e prisões.

A Dra. Bello pretende conduzir programas de formação de facilitadores no Método I.am.I™ nos EUA e no Brasil, para que pessoas de todas as idades e culturas tenham a oportunidade de acessar seu potencial inato, sua criatividade, seu propósito de vida, sua espiritualidade, seu Self Autêntico e Self Divino.

Seu primeiro livro, *Pintando sua alma: um método para desenvolver a personalidade criativa*, publicado no Brasil pela editora WAK, está em sua terceira edição e é muito conhecido por sua abordagem pioneira no sentido de integrar a arteterapia ao ensino da arte.

Dra. Bello atualmente vive no Brasil e nos EUA. Gosta de desenhar retratos em carvão e nadar no mar, vivendo uma vida espiritual equilibrada com um trabalho dedicado a ajudar a curar a alma do mundo.