

FACUMINAS

Reflexos da Alma:

A Fotografia como Instrumento de Expressão na Arteterapia

Angela Rosana Mattos Barroso da Silva
Pós-Graduada em Psicoterapia
FACUMINAS, 2024

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
2. ARTE-TERAPIA E FOTOGRAFIA: EXPRESSÃO, REFLEXÃO E TRANSFORMAÇÃO	4
3. A INTROSPECÇÃO ATRAVÉS DA FOTOGRAFIA	5
4. A INFLUÊNCIA DOS MITOS NA PERCEPÇÃO FOTOGRÁFICA	6
5. A EXPRESSÃO EMOCIONAL E A FOTOGRAFIA	7
6. TÉCNICAS E ABORDAGENS NA FOTOTERAPIA	8
7. DESAFIOS E CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	9
8. CONCLUSÃO	10
9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.

1. INTRODUÇÃO

Na contemporaneidade da saúde mental, tem-se percebido uma crescente busca por alternativas e complementos ao tratamento psicoterapêutico tradicional. Esta tendência reflete o entendimento de que os métodos convencionais, por mais eficazes que sejam, podem ser enriquecidos ao se integrarem com abordagens holísticas, oferecendo ao paciente uma diversidade de ferramentas para um autoconhecimento mais profundo e, por consequência, uma recuperação mais resiliente.

Dentre essas abordagens complementares, a arteterapia emerge como uma prática que permite a expressão emocional através de meios não-verbais, tornando-se um canal introspectivo por meio do processo criativo.

A intersecção entre arte e terapia não é um conceito recente. De fato, o poder terapêutico das expressões artísticas remonta à Antiguidade. Como apontado por Aristóteles, o conceito de "kátharsis" (purgação) refere-se à limpeza emocional proporcionada pela arte, particularmente pela tragédia. Carlson diz:

"[...] de kátharsis (purgação) ser um termo médico grego e sugere que, em resposta a Platão, Aristóteles sustenta que a tragédia não encoraja as paixões, mas na verdade livra delas o espectador. Assim a tragédia atuaria à maneira da medicina homeopática, tratando os distúrbios pela administração de doses atenuadas de agentes similares – no caso, a piedade e o terror." (Carlson, 1997)

Essa perspectiva arcaica ressoa até hoje nas abordagens contemporâneas da arteterapia. No contexto da fotografia, por exemplo, o ato de capturar imagens pode funcionar como uma forma de kátharsis, permitindo que o indivíduo externalize e processe emoções profundas. Da mesma forma que a tragédia grega oferece ao espectador uma oportunidade de purgação emocional, a fotografia proporciona um meio para explorar e reconciliar sentimentos internos, agindo como uma forma moderna de medicina homeopática para a mente. Dessa forma, a fotografia é apontada como uma vertente artística de significativo potencial terapêutico. O ato de fotografar, mais do que uma simples captura de momentos, pode servir como um exercício contemplativo de mindfulness e como um veículo de exploração das emoções. As imagens resultantes, por sua vez, funcionam como reflexos do estado

mental do indivíduo, revelando nuances de suas emoções e pensamentos que muitas vezes permanecem ocultos ou inexpressos.

Com essa combinação entre arteterapia e psicoterapia, objetiva-se alcançar um tratamento mais individualizado e, portanto, eficaz. Cada ser humano é singular em sua essência e em suas vivências, e a fotografia, ao adentrar neste universo individual, permite um ajuste terapêutico mais afinado às necessidades de cada um.

No coração deste estudo, está a reflexão inspirada por Carl Jung, que observou que a criação de algo novo é oriunda do intelecto, mas é despertada pelo instinto de uma necessidade pessoal. Esta ideia se entrelaça perfeitamente com o conceito de "punctum" de Roland Barthes, aquele detalhe de uma fotografia que toca o observador e evoca uma resposta emocional (Barthes, 2022). Pode-se postular que esse "punctum" é onde o instinto se encontra com o intelecto, capturando a essência da necessidade pessoal descrita por Jung.

Portanto, este artigo visa não apenas iluminar o potencial terapêutico da fotografia, mas também fortalecer a psicoterapia com uma perspectiva mais humanizada e multidimensional. Ao integrar métodos tradicionais com a riqueza expressiva da arte, busca-se pavimentar novos caminhos para o avanço e a inovação no campo da saúde mental.

2. ARTE-TERAPIA E FOTOGRAFIA: EXPRESSÃO, REFLEXÃO E TRANSFORMAÇÃO

A arteterapia, em sua essência, refere-se à utilização da arte como ferramenta terapêutica. Ela permite que os indivíduos explorem e expressem emoções e pensamentos que, muitas vezes, são difíceis de verbalizar. Esta forma de terapia se baseia na ideia de que o processo criativo envolvido na produção artística pode ser curativo e transformador. A arteterapia tem abraçado múltiplas formas de expressão artística ao longo dos anos, desde a pintura e escultura até as formas mais contemporâneas, como a fotografia.

A arteterapia, desde sua concepção, busca explorar as profundezas da alma humana através da expressão artística. Uma de suas formas mais contemporâneas, a fotografia, oferece uma oportunidade única de introspecção e autorreflexão. As

imagens capturadas na lente têm o poder não apenas de documentar momentos, mas de transcender o tempo e espaço, permitindo que o indivíduo reflita sobre suas emoções e estados mentais.

Nise da Silveira, renomada psiquiatra brasileira, uma das pioneiras na utilização de métodos artísticos em terapia, compreendia profundamente o poder da arte no processo terapêutico. Seu pensamento, "Não se cura além da conta. Gente curada demais é gente chata. Todo mundo tem um pouco de loucura...", (Silveira, 1981) reflete a ideia de que a terapia, em especial a arteterapia, não visa a uma "cura" completa, mas sim a uma compreensão e aceitação da própria natureza humana. Esta visão se harmoniza bem com a essência da fotografia, que não busca apresentar uma realidade perfeita, mas capturar a autenticidade do momento.

Aprofundando-se no entendimento da relação entre arte e terapia, Carl Jung, um dos fundadores da psicologia analítica, oferece insights valiosos. Sua abordagem dava ênfase especial à importância da individualidade e da introspecção. Ao afirmar que, "Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana" (Jung, 1985), Jung ressalta que além de técnicas e teorias, é a conexão genuína e a empatia que estão no cerne do processo terapêutico. Isso se reflete na fotografia, onde cada clique é uma expressão única da visão do fotógrafo, tocando a alma de quem a observa.

A fotografia, neste contexto, serve como ponte entre o mundo interno e externo. As imagens capturadas podem funcionar como espelhos, refletindo emoções e estados mentais, e servindo como ferramentas no processo terapêutico. Ao integrar os pensamentos de Nise da Silveira e Carl Jung, compreendemos que a arteterapia, e em particular a fotografia, não busca uma representação perfeita da realidade, mas sim uma expressão autêntica do ser humano. É essa autenticidade que proporciona o verdadeiro potencial terapêutico.

3. A INTROSPECÇÃO ATRAVÉS DA FOTOGRAFIA

Em nossa jornada de autoconhecimento e introspecção, a fotografia emerge como uma poderosa ferramenta, permitindo que nos vejamos de uma perspectiva externa, como observadores de nossa própria existência. Esse processo de

observação e reflexão, mediado pela imagem, facilita a compreensão de aspectos de nosso ser que, por vezes, permanecem ocultos ou não reconhecidos.

A arte, em suas múltiplas expressões, sempre serviu como um espelho da alma humana. Os artistas, em sua busca incessante por significado e expressão, frequentemente se voltam para os aspectos mais primitivos e arcaicos da existência humana. Essa busca pelo "primitivo" é, muitas vezes, um anseio por se conectar com forças inconscientes ou espirituais, e é especialmente evidente nas produções dos indivíduos que a sociedade rotula como "loucos". Aversa ilustra isso ao afirmar:

"O primitivo que os artistas procuravam estava na maneira espontânea, desordenada, arcaica, fruto de forças inconscientes ou espirituais que atravessava as produções dos loucos. [...] A loucura, através da arte, começa a escapar do silenciamento que lhe foi imposto outrora." (Aversa, 2014)

Essa observação destaca a poderosa interseção entre a arte e a psicologia, onde a produção artística dos "loucos" é simultaneamente objeto de estudo psiquiátrico e uma forma de expressão que desafia os paradigmas estabelecidos. Da mesma forma, a fotografia, como forma de arte, também tem o poder de revelar esses aspectos arcaicos e inconscientes de nossa psique. Através do ato de fotografar e ser fotografado, podemos confrontar, aceitar e celebrar esses aspectos de nosso ser, facilitando um processo de introspecção e cura.

4. A INFLUÊNCIA DOS MITOS NA PERCEPÇÃO FOTOGRÁFICA

Ao mergulharmos nas profundezas da psicologia humana e nas formas como interpretamos imagens, nos deparamos com o papel significativo dos mitos em nossa psique. Jung, em seus extensos estudos sobre o inconsciente coletivo, argumentou que os mitos, embora muitas vezes não reconhecidos em nossa consciência diária, influenciam profundamente a maneira como percebemos e reagimos ao mundo. Ele escreveu: "O autor considera que se pode ignorar sua existência (dos mitos), mas ainda assim reagir-se-á de maneira inconsciente às suas formas simbólicas" (Jung, 1985)

Essa influência dos mitos em nossa percepção é paralela à maneira como as projeções pessoais afetam nossa interpretação da realidade, incluindo as imagens fotográficas. Uma analogia ilustrativa é fornecida por Whitmont:

"Imaginemos um motorista que, sem perceber, usa óculos com lentes vermelhas. Ele teria dificuldades para distinguir entre as luzes vermelha, amarela e verde dos semáforos e correria perigo constante de sofrer um acidente. [...] Quando ocorre uma projeção de sombra, não somos capazes de diferenciar entre a realidade da outra pessoa e nossos próprios complexos. Não conseguimos distinguir entre fato e fantasia. Não conseguimos ver onde começamos e onde o outro termina. Não conseguimos ver o outro; nem a nós mesmos." (Whitmont, 2016)

Assim, quando observamos uma fotografia, não estamos apenas vendo a imagem capturada pelo fotógrafo, mas também estamos trazendo à tona nossas próprias projeções, mitos e complexos. Isso amplifica a riqueza interpretativa e a profundidade da experiência fotográfica, onde cada imagem pode evocar uma multiplicidade de significados e emoções baseados tanto na intenção original do fotógrafo quanto nas projeções do observador. Nesse contexto, o conceito de "punctum" de Roland Barthes se torna particularmente relevante. Enquanto o "studium" refere-se ao significado cultural, histórico ou social de uma imagem que pode ser compreendido por muitos, o "punctum" é aquele detalhe inesperado que cativa e emociona o observador, conectando-se profundamente com seus sentimentos pessoais, memórias e inconsciente. Essa interação entre o universal ("studium") e o profundamente pessoal ("punctum") na fotografia enfatiza a complexidade e a riqueza da experiência visual e interpretativa.

5. A EXPRESSÃO EMOCIONAL E A FOTOGRAFIA

A fotografia, desde sua invenção no século XIX, não se limitou a ser apenas um meio de registrar momentos ou paisagens. Ela se transformou em uma ferramenta poderosa de expressão, comunicação e introspecção. Inspirado na perspectiva de Nise da Silveira, a fotografia assume um papel crucial na externalização de emoções, muitas vezes submersas no recôndito do ser. Esta forma de arte, ao possibilitar a representação visual de sentimentos, permite que o indivíduo confronte e entenda aspectos muitas vezes reprimidos de si mesmo.

Zimmermann destaca a relevância desse processo ao afirmar que a arte

"[...] favorece a promoção da saúde mental, pois parte da investigação e do entendimento do simbolismo individual sem perder a dimensão social e imaginária que a arte transmite pelos sinais e sintomas culturais, os quais relacionam o indivíduo à coletividade". (Zimmermann, 1992)

Assim, através da fotografia, não apenas se alcança uma compreensão mais profunda de si mesmo, mas também se estabelece uma conexão com o coletivo, com a cultura e com o ambiente que nos rodeia.

A terapêutica da expressão fotográfica reside, portanto, na capacidade de permitir que o indivíduo se veja, compreenda e, eventualmente, cure. Ao externalizar emoções por meio de imagens, cria-se uma ponte entre o interior e o exterior, entre o eu e o mundo, facilitando assim a integração e harmonização dos aspectos emocionais do ser.

6. TÉCNICAS E ABORDAGENS NA FOTOTERAPIA

A fotografia, em sua essência, não é apenas um meio de capturar imagens, mas também de expressar sentimentos, memórias e identidades. Quando integrada ao campo terapêutico, ela oferece uma ferramenta valiosa para explorar o eu interno, auxiliar na construção da autoestima e até mesmo tratar traumas passados. A versatilidade da fotografia permite que ela seja utilizada de diversas maneiras no contexto terapêutico, adequando-se às necessidades específicas de cada paciente.

Uma das abordagens mais diretas na fototerapia é a sessão de retratos. Por meio dela, o terapeuta pode incentivar o paciente a se ver sob uma luz diferente, desafiando percepções negativas de si mesmo e revelando aspectos ocultos de sua personalidade. Além disso, analisar e discutir os retratos pode levar a insights profundos sobre a própria identidade e a forma como o paciente se percebe no mundo.

A análise de fotografias antigas é outra técnica poderosa. Ao revisitar momentos passados, o paciente pode reconhecer padrões comportamentais, refletir sobre experiências significativas e até mesmo processar memórias traumáticas de uma maneira segura e estruturada.

Philippini ressalta a importância da fotografia no contexto terapêutico, afirmando que ela “é bastante indicada para favorecer o reconhecimento da autoimagem, facilitando insights sobre a própria identidade” (Philippini A. , 2018). Mais do que um mero registro da realidade, a fotografia traz consigo a subjetividade de cada indivíduo, refletindo emoções e guardando momentos e memórias. Ao trabalhar

com essas imagens em um ambiente terapêutico, é possível criar um espaço onde o paciente pode se reconectar consigo mesmo, compreender melhor seus sentimentos e, em última análise, encontrar caminhos para cura e crescimento pessoal.

7. DESAFIOS E CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

A inserção da fotografia no espaço terapêutico, embora inovadora e promissora, carrega consigo uma série de complexidades que merecem atenção cuidadosa. A fotografia, enquanto meio de expressão, tem a capacidade de revelar nuances íntimas do indivíduo, traduzindo em imagem o que muitas vezes não consegue ser dito em palavras. No entanto, essa mesma capacidade pode, se mal gerida, tornar-se uma ferramenta que expõe vulnerabilidades e amplifica traumas. Ao lidar com esse recurso terapêutico, os profissionais devem estar cientes da densidade das emoções que uma única imagem pode carregar. A ética deve ser a bússola norteadora nesse processo, garantindo que a autonomia, privacidade e dignidade do paciente estejam sempre em primeiro plano. Nesse contexto, o desafio se torna não apenas utilizar a fotografia como meio de cura e descoberta, mas também assegurar que seu uso não transgrida os limites éticos e morais, evitando a objetificação ou qualquer forma de exploração dos pacientes. Afinal, a missão primordial é proporcionar um espaço seguro e construtivo, onde a fotografia sirva como ponte para o autoconhecimento e crescimento pessoal, e não como um obstáculo ou ameaça. Nise da Silveira ressaltou a importância da humanização no processo terapêutico:

“Se a imagem do processo psicótico tomar uma forma que entendidos de arte possam dizer ‘é bela do ponto de vista artístico’, muito bom. Ótimo. [...] Mas nunca uma pessoa me fez a pergunta que eu desejava ouvir: onde estão estes homens e mulheres que fizeram estes trabalhos que estamos agora admirando? [...] Eles estão nos tristes lugares que são os hospitais psiquiátricos.” (SILVEIRA, 2014).

Esse trecho lança luz sobre uma faceta muitas vezes negligenciada quando se trata da intersecção entre arte e terapia: a humanidade dos criadores por trás das obras. Ao enfatizar a apreciação estética do trabalho artístico produzido por pacientes psiquiátricos, muitos podem inadvertidamente alienar-se do contexto e das circunstâncias que conduziram à criação daquelas peças. É fundamental entender

que cada obra, vista como "bela" aos olhos dos entendidos de arte, é também um reflexo da jornada psicológica, muitas vezes tumultuada, do artista.

Quando Silveira diz *onde estão estes homens e mulheres que fizeram estes trabalhos que estamos agora admirando?* ressalta o abismo entre a apreciação da arte e a empatia pelo ser humano por trás dela. Trata-se de um lembrete pungente de que, enquanto algumas obras são exaltadas e admiradas, os artistas podem permanecer à margem, enfrentando desafios que vão além da compreensão do público em geral.

Ao colocar em destaque os *tristes lugares que são os hospitais psiquiátricos*, SILVEIRA nos convida a refletir sobre os espaços onde esses artistas residem, muitas vezes desprovidos de reconhecimento ou compreensão. Essa menção também nos leva a questionar a ética de exibir trabalhos sem considerar o bem-estar e o reconhecimento adequado dos seus criadores.

Portanto, a citação não é apenas uma crítica à forma como a arte terapêutica pode ser recebida pelo público, mas também um chamado para uma compreensão mais profunda e empática daqueles que usam a arte como meio de expressar e lidar com seus próprios desafios internos. Confronta-nos com a necessidade de equilibrar nossa apreciação estética com a responsabilidade ética e humana de reconhecer e respeitar os artistas por trás das obras. É vital, portanto, que os terapeutas mantenham a dignidade, o respeito e a privacidade dos pacientes como prioridade máxima ao trabalhar com fotografia. Deve-se obter consentimento informado para qualquer exposição ou uso das imagens fora do contexto terapêutico e garantir que os pacientes compreendam completamente as implicações de compartilhar suas imagens.

Enquanto a fotografia pode oferecer um meio incrivelmente valioso de exploração e expressão em terapia, é fundamental abordar este método com sensibilidade, consciência e integridade ética.

8. CONCLUSÃO

A intersecção da arte e terapia oferece um campo fértil para a exploração da psique humana, propiciando meios singulares de expressão e compreensão.

Retomando a definição essencial da arteterapia, reconhecemos sua capacidade inigualável de permitir que os indivíduos se aventurem em dimensões emocionais e cognitivas que muitas vezes permanecem inacessíveis à linguagem verbal. Esta é uma ferramenta que não só favorece a exteriorização de sentimentos, como proposto por Philippini, mas também serve como uma janela para a introspecção, ampliando a capacidade de reconhecer e reconciliar-se com a própria identidade.

Nise da Silveira, com sua perspicácia pioneira, já apontava para a importância da arte no processo terapêutico, sublinhando que a busca não é por uma cura completa, mas por uma compreensão mais profunda e uma aceitação da complexidade humana. A fotografia, como uma das vertentes da arteterapia, não se destina a retratar uma realidade imaculada, mas sim a capturar a essência pura e crua do momento, uma autenticidade que, conforme discutido, possui um valor terapêutico profundo. Esta reflexão se harmoniza com os pensamentos de Carl Jung, que enfatizou a importância da individualidade e da introspecção no processo terapêutico. Através de sua máxima sobre a relevância de tocar uma alma humana genuinamente, percebemos que a verdadeira transformação vem da conexão e empatia.

Além disso, ao considerar os desafios e considerações éticas, é imperativo que profissionais que empregam a arteterapia, especialmente a fotografia, estejam sempre cientes dos limites e implicações de seu uso. As palavras de Silveira nos lembram que, enquanto a arte produzida pode ser admirada por sua beleza, devemos também questionar e refletir sobre o bem-estar dos criadores dessas obras. A integração da arte no ambiente terapêutico não é apenas uma questão de técnica, mas também uma responsabilidade ética.

A confluência da arte e terapia proporciona uma aliança poderosa, tornando-se um coadjuvante significativo no tratamento psicoterapêutico. Através da arteterapia, especialmente a fotografia, a cura não é vista como a busca por perfeição, mas como um processo contínuo de introspecção, expressão e reconciliação. A essência deste método reside em sua capacidade de proporcionar uma plataforma onde os indivíduos podem mergulhar profundamente em seus sentimentos, refletir sobre suas emoções e, finalmente, encontrar um sentido de clareza e aceitação.

Em conclusão, a arteterapia não é meramente um complemento ao tratamento psicoterapêutico; ela representa uma fusão de técnicas e emoções que facilitam o processo de cura. A riqueza da interação entre arte e terapia, como evidenciado pela

fotografia e outros métodos, sugere que há um vasto território inexplorado esperando para ser descoberto. Devemos, como sociedade, valorizar e explorar ainda mais essa junção, reconhecendo seu potencial inestimável no campo da saúde mental.

9. Bibliografia

- Aversa, P. C. (2014). *Vibrações possíveis: Arte/Educação e Saúde Mental na Contemporaneidade*. . Revista do departamento de Artes Plásticas ECA – USP. Ano 12, n. 23, 2014.: Revista do departamento de Artes Plásticas ECA – USP.
- Barthes, R. (2022). *A Camara Clara*. Nova Fronteira.
- Carlson, M. (1997). *Teorias do teatro: estudo histórico-crítico, dos gregos à atualidade*. Sao Paulo: Fundação Editora da UNESP.
- Jung, C. C. (1985). *O Espírito na arte e na ciência*. Petropolis: Vozes.
- Philipini. (2018). *Fotografia*. (Philipini, Produtor, & 7Graus) Acesso em setembro de 2022, disponível em Dicionário Etimológico: <<https://www.dicionarioetimologico.com.br/fotografia/>>
- Philipini, A. (2018). *Linguagens e materiais expressivos em arteterapia: uso, indicações e propriedades*. Rio de Janeiro: Wak.
- Silveira, N. d. (1981). *Imagens do inconsciente*. Rio de Janeiro: Alhambra.
- Whitmont, E. C. (2016). *A evolução da Sombra*. São Paulo: Cultrix.
- Zimmermann, E. (1992). *Integração de processos interiores no desenvolvimento da personalidade*. Campinas: Universidade Estadual de Campinas.