

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
INSTITUTO DE ARTES
BACHARELADO DE ARTES VISUAIS

Gabrielli Cristina da Silva

PEDAGOGIA DO OLHAR:
A fotografia como ferramenta de meditação

Porto Alegre
2024

Gabrielli Cristina da Silva

PEDAGOGIA DO OLHAR:

A fotografia como ferramenta de meditação

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito à obtenção do título de Bacharel em Artes Visuais do Instituto de Artes da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientadora:

Prof.^a Dr.^a Andréa Bracher

Banca examinadora:

Prof.^a Dr.^a Flavya Mutran Pereira

Prof.^a Dr.^a Niura Legramante Ribeiro

Porto Alegre
2024

CIP - Catalogação na Publicação

da Silva, Gabrielli Cristina
Pedagogia do olhar: a fotografia como ferramenta de
meditação / Gabrielli Cristina da Silva. -- 2024.
54 f.
Orientadora: Andréa Brächer.

Trabalho de conclusão de curso (Graduação) --
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto
de Artes, Curso de Artes Visuais, Porto Alegre, BR-RS,
2024.

1. Fotografia. 2. meditação. 3. contemplação . 4.
natureza. 5. espiritualidade. I. Brächer, Andréa,
orient. II. Título.

“Filho, silêncio”. A Terra está falando isso para a humanidade. E ela é tão maravilhosa que não dá uma ordem. Ela simplesmente está pedindo: “Silêncio”. Esse é também o significado do recolhimento.

Ailton Krenak

Resumo

Este trabalho sugere uma análise da correlação entre a fotografia, a meditação e a natureza, tendo como base o meu próprio contexto. Esta reflexão é fruto da observação de como minhas práticas pessoais de meditação e ioga têm influenciado a minha forma de percepção do mundo, que por sua vez tem repercutido na minha prática fotográfica e artística. Também busco abordar sobre como o tempo dedicado ao silêncio e à contemplação influenciam a minha visão artística, partindo de reflexões de autores como Byung-Chul Han, Ernst Gombrich e Susan Sontag. Além disso, apresento de forma simplificada minha metodologia para treinar o olhar contemplador, que serve não só para a fotografia, mas também para outras técnicas artísticas.

Palavras chave: fotografia, meditação, contemplação, natureza, espiritualidade.

Abstract

This paper proposes an analysis of the correlation between photography, meditation, and nature, based on my own context. This reflection stems from the observation of how my personal meditation and yoga practices have influenced my perception of the world, which in turn has resonated in my photographic and artistic practice. I also aim to address how the time dedicated to silence and contemplation influences my artistic vision, drawing from insights of authors such as Byung-Chul Han, Ernst Gombrich, and Susan Sontag. Additionally, I present in a simplified manner my methodology for cultivating a contemplative gaze, which applies not only to photography but also to other artistic techniques.

Keywords: photography, meditation, contemplation, nature, spirituality.

Lista de figuras

Fig 1 - Gabrielli Cristina. Fisher Price 35mm	13
Fig 2 – Kandinsky. Composição VIII	15
Fig 3 - Julie DuBose. Sem Título	32
Fig 4 - Thomas Struth. Paradise 15	33
Fig 5 - Gabrielli Silva. “O céu não é mais o mesmo”	34
Fig 6 - Mariana Wartchow. Mala Gigante V	36
Fig 7 – Imagem da capa para a apresentação do trabalho “Save the Bees”	38
Fig 8 – Fotografias das plantas cultivadas para o trabalho “Save the Bees”	38
Fig 9 - Desenhos para a apresentação do trabalho “Save the Bees”	39
Fig 10 – Gabrielli Silva. Sem Título	42
Fig 11 – Gabrielli Silva. Sem Título	43
Fig 12 – Gabrielli Silva. Sem Título	43
Fig 13 – Gabrielli Silva. Sem Título	44
Fig 14 – Gabrielli Silva. Sem Título	44
Fig 15 – Gabrielli Silva. Sem Título	45
Fig 16 – Gabrielli Silva. Sem Título	45
Fig 16 – Gabrielli Silva. Sem Título	46
Fig 17 – Gabrielli Silva. Sem Título	46
Fig 19 – Gabrielli Silva. Sem Título	47
Fig 20 – Gabrielli Silva. Sem Título	47
Fig 21 – Gabrielli Silva. Sem Título	48
Fig 22 – Gabrielli Silva. Sem Título	48
Fig 23 – Gabrielli Silva. Sem Título	49
Fig 24 – Gabrielli Silva. Sem Título	49
Fig 25 – Gabrielli Silva. Sem Título	50
Fig 26 – Gabrielli Silva. Sem Título	50
Fig 27 – Gabrielli Silva. Sem Título	51
Fig 28 – Gabrielli Silva. Sem Título	51
Fig 29 – Gabrielli Silva. Sem Título	52
Fig 30 – Gabrielli Silva. Sem Título	52

Fig 31 – Gabrielli Silva. Sem Título	53
Fig 32 – Gabrielli Silva. Sem Título	53
Fig 33 – Gabrielli Silva. Sem Título	54
Fig 34 – Gabrielli Silva. Sem Título	54

Sumário

INTRODUÇÃO	9
1. O QUE VOCÊ DEIXOU DE SER QUANDO CRESCEU?	12
2. DESVENDANDO NOVOS CAMINHOS	14
3. ARTE COMO EXPRESSÃO DO ESPÍRITO	16
4. REAPRENDER A OLHAR	21
5. FOTOGRAFIA COMO FERRAMENTA DE MEDITAÇÃO	26
6. ARTE NO DIA A DIA E DIA A DIA NA ARTE	30
7. SÉRIE SERENDIPIDADES	40
CONSIDERAÇÕES FINAIS	55
REFERÊNCIAS	57

INTRODUÇÃO

A palavra contemplação em um contexto comum significa observação atenta (de algo ou alguém). Em algumas religiões e filosofias, principalmente orientais, este termo possui um significado mais profundo: contemplar transcende a reflexão, assumindo uma conotação que implica um processo de ponderação mais profundo do que o convencional. Ao usarmos o termo "contemplar", estamos sinalizando uma forma mais aprofundada de introspecção, onde a mente se dedica a uma análise mais atenta. A origem da palavra revela uma ligação intrínseca com a observação meticulosa, sugerindo que a verdadeira essência desta é a capacidade de examinar com cuidado um objeto, conceito ou ideia, indo além da superfície para descobrir camadas mais profundas de significado. Nesse contexto, contemplar não apenas denota um ato de pensar, mas sim um mergulho consciente nas complexidades do pensamento, proporcionando uma compreensão mais rica e refinada do tema em questão.

A meditação contemplativa é uma prática que envolve reflexão profunda e concentração mental para explorar questões específicas, ideias ou conceitos. Ao contrário de algumas formas de meditação que se concentram na atenção plena ou na respiração, a meditação contemplativa tem como objetivo direcionar a mente para um objeto específico de pensamento.

Essa prática muitas vezes envolve a escolha de um tema, pergunta ou ideia para contemplação. Durante a meditação contemplativa, é possível buscar insights, compreensão mais profunda ou respostas para questões pessoais ou espirituais. A ideia é mergulhar nas camadas mais profundas da consciência para obter uma compreensão mais completa.

Apesar de ser focada em um possível tema, a meditação contemplativa é diferente da observação atenta. A reflexão desinteressada distingue o contemplador daquele que vigia ou observa, constantemente em busca de metas tangíveis. Ao contrário da vigia, o contemplador não está direcionado a nenhum propósito específico, sem objetivos predefinidos (Han, 2023, p. 11).

A meditação contemplativa é frequentemente associada a tradições espirituais e filosóficas. No entanto, ela também pode ser praticada de maneira secular, como uma ferramenta para promover o autoconhecimento, a paz interior e a clareza mental. Esta prática pode ser realizada de várias maneiras, incluindo sentando-se em silêncio, caminhando, refletindo sobre textos sagrados, fazendo perguntas profundas a si mesmo, explorando visualizações mentais, pintando, fotografando, entre outros.

É importante notar que existem várias abordagens e técnicas dentro da meditação contemplativa, e as práticas podem variar de acordo com as tradições culturais, espirituais ou filosóficas específicas. No meu trabalho, eu abordo a forma como a fotografia contemplativa pode ser uma ferramenta para gerar uma mudança na forma como experienciamos o mundo, principalmente em um contexto de imagens instantâneas e hiper informação.

Em uma época da pressa, onde tudo tem um prazo curto e tudo é feito para ser consumido de forma rápida e termos todas nossas necessidades satisfeitas instantaneamente, acabamos não tendo mais paciência para momento de tédio, introspecção ou espera e isso fica muito evidente na fotografia instantânea, que de certa forma acompanha a forma como a sociedade evolui. Com isto em mente, este tema de pesquisa foi escolhido em virtude de sua relevância e atualidade, e através da observação de pessoas próximas, como amigos, colegas e professores da universidade.

É notório o crescente afastamento da sociedade em relação à natureza, ao autoconhecimento e, conseqüentemente, ao distanciamento dos demais. Esse fenômeno tem sido acompanhado pelo aumento significativo de casos de depressão e outras patologias relacionadas à saúde mental.

Objetivo, através de uma abordagem multidisciplinar, explorar de forma teórica e prática a conexão entre a espiritualidade, arte e filosofia para compreender como estas disciplinas se relacionam e podem potencializar o desenvolvimento de uma prática fotográfica mais consciente e significativa e trazer melhoras para o bem estar, além de demonstrar como a arte pode estar presente no dia a dia.

No primeiro capítulo, falo sobre minha trajetória antes de ingressar na faculdade de Artes Visuais, de como minha conexão com a natureza se iniciou na minha infância e

como eu tentei preservá-la ao longo dos anos. Também, abordo brevemente como a fotografia se inseriu na minha vida.

No segundo capítulo, abordo meu percurso na graduação em artes visuais, sobre ser um período de experimentações e muitos desafios e como fui percebendo a influência das minhas vivências e experiências paralelas à vida acadêmica em minha produção artística.

No terceiro capítulo, faço um apanhado de como a religião ou espiritualidade se manifestou na arte e na cultura ao longo da história da humanidade e como moldou e foi moldada pela época. Também introduzo brevemente a fotografia, falando sobre a sua criação e desenvolvimento e como ela se relacionou com a arte inicialmente.

No quarto capítulo, falo sobre como a fotografia evoluiu de ser considerada uma ferramenta mecânica até se tornar uma arte autônoma. Falo também sobre a problemática do gênero instantâneo e a sua relação com o consumismo estético e os problemas ocasionados pelo mesmo.

No quinto capítulo, falo sobre a meditação em si e sobre como já se relacionava com a arte há muitos séculos. Explico, também, o que é o contemplar dentro do contexto da meditação e o que é a fotografia contemplativa.

No sexto capítulo abordo a relação entre a minha produção artística e as tradições orientais, principalmente a meditação. Também falo brevemente sobre minha metodologia e cito alguns artistas que são referência para o meu trabalho.

No sétimo capítulo, apresento o meu trabalho prático para a conclusão do curso, expondo as imagens que surgiram a partir da metodologia citada no capítulo anterior.

1. O que você deixou de ser quando cresceu?

Início esta exploração da minha trajetória neste trabalho da maneira que mais gosto: com uma caminhada longa e serena, onde faço pausas para respirar, refletir e anotar todos os pensamentos que chamam minha atenção. Ao final, me deparo com algumas perguntas fundamentais: o que a arte representa para mim? Qual é o potencial que enxergo como artista? De que forma essa paixão influencia minha vida? E qual rumo desejo seguir na minha jornada artística?

Ao revisitar o passado, percebo que minha ligação com a arte sempre esteve presente, desde a infância. No entanto, em algum momento, acabei deixando isso para trás, juntamente com muitos outros interesses que pareciam não encontrar espaço na vida adulta. Durante muito tempo, subestimei o valor das atividades criativas da minha infância. Afinal, para que serviram as inúmeras peças de cerâmica que costumava modelar com minhas primas? E as mandalas feitas com flores do quintal da casa da minha bisavó? Hoje reconheço que a maioria dessas atividades infantis estava intrinsecamente ligada à criação, à conexão com a natureza e a momentos de reflexão profunda. Muitas vezes, gostaria de não ter deixado isto para trás.

Refletindo sobre as brincadeiras da minha infância, que tinham muitas vezes relação com elementos naturais e que, frequentemente, me conduziam a momentos de introspecção, percebo que a prática da contemplação e meditação sempre esteve presente em minha vida. A partir das ideias de Bachelard, é possível argumentar que a propensão inata do ser humano ao ato criativo está intimamente ligada a uma postura reflexiva. O autor exemplifica essa relação ao abordar o elemento fogo, destacando sua capacidade de estimular a imaginação e observando como as crianças, de maneira natural, adotam uma atitude reflexiva diante desse elemento (Bachelard, 2008). Nesse sentido, constato que essa inclinação reflexiva foi resgatada em minha vida e incorporada de forma expressiva em minha produção artística.

Uma parte significativa dos primeiros anos da minha vida adulta foi dedicada a trabalhos e atividades que não tinham conexão com a arte. Apesar de ter conquistado coisas importantes para mim, sentia que algo essencial estava ausente. Os momentos que me sentia mais feliz eram aqueles relacionados à criatividade e à

expressão artística. A fotografia, de alguma forma, sempre esteve presente, graças à tradição da minha família de registrar momentos especiais. Aniversários, férias, festas, tudo era registrado com cuidado em álbuns enormes.

Por volta dos meus treze anos, minha avó, cansada de ter sua câmera frequentemente utilizada sem permissão, decidiu presentear-me com uma câmera de brinquedo, mas que fotografava de verdade. Uma Fisher Price 35mm tornou-se meu brinquedo favorito de todos os tempos e o início de uma grande paixão. A fotografia tornou-se uma conexão invisível com o passado, permitindo que eu me expressasse e mantivesse contato constante com a natureza, que sempre foi o foco principal das minhas fotos desde a adolescência.

Enquanto isso, eu também estava me aprofundando nas filosofias orientais, o que me ajudou a entender melhor o que era realmente importante para mim, como levar uma vida equilibrada, além de contribuir de maneira significativa à minha forma de fotografar. Assim, naturalmente, com o tempo, dediquei cada vez mais tempo para a fotografia e para as práticas meditativas. Comecei fazendo edição e restauração de fotos, retratos e eventos infantis. Somente em 2018 que decidi deixar a fotografia comercial e me dedicar aos estudos das Artes.

Em 2019, iniciei minha graduação em Artes Visuais, que ultrapassa a mera obtenção de um diploma. Tem sido uma profunda jornada de autoconhecimento, uma oportunidade de revisitar o passado e resgatar sonhos que haviam sido deixados para trás. Por dedicar muitos anos a outras atividades, a graduação tem sido um processo de experimentação contínua, abrindo inúmeras possibilidades para o meu desenvolvimento como artista.

Fig. 1 - Fisher Price 35mm



Fonte: a autora

2. Desvendando novos caminhos

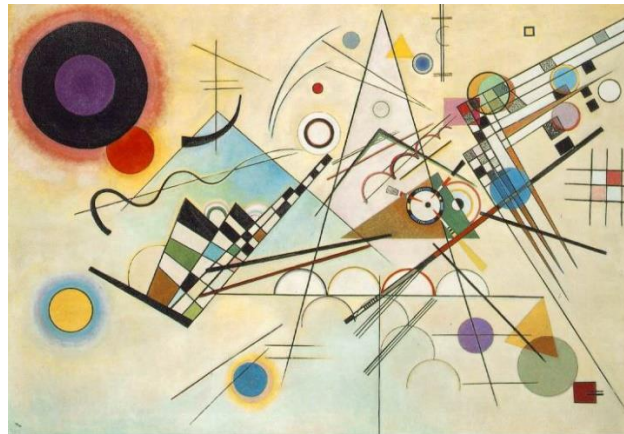
Minha trajetória acadêmica em Artes Visuais tem sido um percurso rico e cheio de desafios. Como dediquei muitos anos da minha vida a outras atividades, minha entrada na graduação representou um ponto de virada, e deu início a uma época de experimentações e descobertas constantes. Meu foco principal sempre foi na fotografia de natureza, mas a graduação me permitiu explorar uma variedade de outras técnicas artísticas, como aquarela, cerâmica, gravura, desenho, etc. No entanto, a temática da natureza e da contemplação sempre esteve presente na maioria dos meus trabalhos, ainda que eu não tivesse plena consciência disto ao longo do processo.

Ao longo desse percurso, encontrei-me constantemente desafiada a questionar as convenções, romper com as barreiras preestabelecidas e explorar o desconhecido, principalmente por já trabalhar com fotografia comercial, que em muitos casos não permite a exploração da criatividade. A cada nova aula, um novo desafio se apresentava, seja na forma de um conceito artístico complexo, na experimentação com novos materiais ou na exploração de ideias inovadoras. Essas experiências me permitiram expandir minha criatividade e aprimorar minhas habilidades técnicas. Além disso, a interação com colegas, professores e artistas desempenhou um papel fundamental em minha jornada acadêmica. As discussões em sala de aula, as críticas construtivas e as trocas de experiências enriqueceram minha compreensão da arte e me inspiraram a buscar novos horizontes.

Nesse período, também aprofundei meus estudos e práticas relacionados às filosofias orientais, o que teve uma influência significativa em diversas áreas da minha vida, incluindo a produção dos meus trabalhos artísticos. A partir de 2018, iniciei o desenvolvimento de um projeto fotográfico que se dedica à exploração de elementos relacionados à meditação, contemplação, bem-estar e à conexão com a natureza. Minha metodologia de produção incorpora principalmente elementos provenientes do yoga e da meditação, e tenho buscado maneiras de transmitir esses conhecimentos por meio das imagens, de modo que estas não se restrinjam apenas a fotografias de paisagens, mas se tornem instrumentos de percepção e conexão com o mundo ao nosso redor.

Durante minhas pesquisas, deparei-me com diversos artistas que também incorporam elementos da meditação e espiritualidade em suas obras, seja de maneira explícita, como no trabalho de Zé Paiva, que estabelece uma conexão direta entre a fotografia de natureza e a prática contemplativa, ou de Yves Klein, que incorpora elementos do zen-budismo em algumas de suas criações, como a obra "Sinfonia Monotone-Silence" (1960). Nesta apresentação, uma orquestra executa uma única nota por 20 minutos, seguida por um período de 20 minutos de silêncio, criando, assim, uma experiência meditativa que envolve um amplo público. Outro artista que explora a espiritualidade em suas obras é Kandinsky, que via a arte como uma forma de alcançar níveis mais profundos de compreensão e conexão espiritual. Elementos como cores, traços e informações que não remetem necessariamente a algo físico ou natural, mas uma expressão sinestésica que a arte poderia despertar no espectador, são os principais elementos de suas obras abstratas.

Fig. 2 – Kandinsky, Composição VIII, série "Composição", 1923, Óleo sobre tela, 140cm x 200cm, Guggenheim Museum, New York



Fonte: Site Ibiblio¹

Este capítulo ilustra a variedade de experiências e influências que permearam minha jornada acadêmica em Artes Visuais, delineando um percurso caracterizado pela contínua exploração, autodescoberta e evolução. Essas vivências constituem a base sobre a qual construirei as etapas subsequentes da minha pesquisa.

¹ Disponível em: <<https://www.ibiblio.org/wm/paint/auth/kandinsky/>> Acesso em: 20 de set. 2023.

3. Arte como expressão do espírito

A história da arte mostra como a humanidade evoluiu ao longo do tempo. Desde os primórdios da pré-história até os dias atuais, as expressões artísticas têm desempenhado um papel importante na representação e no entendimento das diferentes épocas e sociedades. A capacidade das artes de refletir o estado de espírito de uma era é fascinante, pois permite que observemos não apenas a estética de um período, mas também seus eventos, sentimentos, crenças e emoções.

A relação entre a arte e o contexto histórico é evidente desde as primeiras manifestações artísticas da humanidade. As pinturas rupestres que datam de milhares de anos atrás não eram apenas representações de animais e cenas cotidianas, mas também indícios da relação do homem pré-histórico com o mundo natural que o cercava. Essas obras de arte eram uma forma de expressão das crenças e mitologias da época, oferecendo insights valiosos sobre a mentalidade daqueles tempos sobre a importância da relação da humanidade com a espiritualidade, pois acredita-se que estas pinturas eram usadas em rituais simbólicos.

A história interligada da religião e da arte, que remonta aos tempos pré-históricos, é o registro deixado por nossos antepassados dos símbolos que tiveram especial significação para eles e que, de alguma forma, os emocionaram. Mesmo hoje em dia, como mostram a pintura e a escultura modernas², continua a existir viva interação entre religião e arte (Jung et. Al, 2016, p. 312).

A evolução da arte através das civilizações antigas, como o Egito, Grécia e Roma, revela não apenas avanços técnicos e estilísticos, mas também a influência de valores culturais, religião e política, na produção artística. No Egito a religião é um dos aspectos mais significativos, estando presente na maior parte de sua produção artística, arquitetura, e sua organização social e política. A maneira como representavam o real era única em comparação com outros períodos, pois a tarefa do artista era preservar tudo da forma mais clara possível “de acordo com regras estritas que asseguravam que tudo que tinha que entrar no quadro se destacaria com perfeita clareza” (Gombrich, 1999, p. 36). Podemos, por exemplo, notar que nas pinturas, o tronco do ser humano era representado por um angulo frontal, cabeça e pés de

² Autora explica que utiliza a expressão “pintura e escultura modernas” no sentido que pessoas leigas usam, visto que o livro é voltado para a psicanálise e não para a arte.

perfil, garantindo que tudo seria facilmente identificado, e essa forma de representação está intimamente ligada à finalidade mágica que essas representações tinham.

Na Grécia clássica, a arte passou a ser valorizada por si mesma, independentemente de seu conteúdo ou função. Essa mudança de perspectiva foi influenciada por diversos fatores, como o desenvolvimento da filosofia, o surgimento da democracia e o contexto histórico da época.

Na Grécia Antiga, a rica tradição artística floresceu em meio a um contexto religioso politeísta, onde os deuses ocupavam uma posição central na vida cotidiana. No entanto, paradoxalmente, os artistas gregos conseguiram transcender os limites da expressão religiosa, concentrando-se em uma estética que celebrava a beleza e a maestria técnica.

O fato é que provavelmente nessa época, o período do Helenismo, a arte já perdera largamente suas amigas vinculações com a magia e a religião. Os artistas passaram a interessar-se pelos problemas de seu ofício em termos de arte pela arte (Gombrich, 1999, p. 74).

A arte pela arte na Grécia teve um impacto significativo na história da arte ocidental, influenciando artistas de diversas épocas e estilos.

No período do império romano, “a arte manteve-se mais ou menos inalterada enquanto os romanos conquistavam o mundo e fundavam seu próprio império sobre as ruínas dos reinos helênicos” (Gombrich, 1999, p. 79). As práticas romanas revelam a assimilação de métodos gregos, contudo, com uma destacada ênfase na representação mais individualizada da realidade. Enquanto os gregos se dedicavam à busca da representação idealizada do corpo humano, os romanos davam ênfase à expressividade singular e à construção narrativa, destacando-se por uma abordagem única na elaboração de suas obras.

O modo romano de contar histórias através da arte, marcado pela ênfase na narrativa e na expressividade dramática, foi adotado de maneira significativa pelos artistas indianos para transmitir a história de Buda. “A arte grega e romana, que ensinara ao homem a visualizar deuses e heróis com belas formas, também ajudou os indianos a criar uma imagem do seu salvador” (Gombrich, 1999, p. 87).

A Idade Média, por sua vez, viu o florescimento da arte religiosa, com catedrais góticas e pinturas retratando temas bíblicos e religiosos, pois foi um período de domínio da igreja católica. A arte desempenhou um papel fundamental na transmissão de valores religiosos e morais à população, e os artistas eram frequentemente

encarregados de ilustrar os ensinamentos da Igreja. Nesse momento “as ideias egípcias sobre a importância da clareza na representação de todos os objetos tinham retornado com grande força, devido à ênfase que a igreja dava à clareza” (Gombrich, 1999, p. 96) porém essas representações diferiam da arte primitiva, pois os artistas do período já dominavam as técnicas desenvolvidas pela pintura grega.

Nesse mesmo período, no oriente, a arte era ainda mais influenciada pela religião. No Oriente Médio a representação de imagens era estritamente proibida, o que “... desviou o espírito do artista dos objetos do mundo real para esse mundo onírico de linhas e cores” (Gombrich, 1999, p. 101). Como resultado surgiram as ornamentações populares conhecidas como arabescos.

Já no Extremo Oriente, o Budismo influenciava fortemente a arte chinesa, “não só fornecendo aos artistas novas tarefas, mas introduzindo uma abordagem inteiramente nova da pintura...” (Gombrich, 1999, p. 105). Desde a sua introdução na China, até a disseminação por outras regiões asiáticas, o Budismo deixou uma marca duradoura nas expressões artísticas do Oriente. As representações de figuras budistas, como Buda e bodisatvas³, tornaram-se temas proeminentes em pinturas e esculturas, refletindo a espiritualidade e as narrativas das escrituras budistas. Muito além de ser uma ferramenta usada para narrar as lendas do Buda – como a arte cristã era usada para narrar as histórias bíblicas – a arte era usada como uma forma de meditação pelos artistas devotos, que pintavam elementos da natureza não para ensinar lições, nem como forma de decoração, mas como uma forma de fornecer material para meditação profunda. Na tradição chinesa, a caligrafia é considerada uma forma de meditação em si, exigindo concentração plena e uma mente tranquila. Assim como na meditação, a caligrafia incentiva a presença no momento, permitindo que o praticante se afaste das distrações externas e se envolva totalmente no processo criativo.

O período da renascença marcou uma transição entre a Idade Média e a era moderna. O Renascimento se inspirou nos ideais da antiguidade clássica, especialmente na arte e na filosofia greco-romanas. Além disso, a arte renascentista foi fortemente influenciada pelo espírito do humanismo, enfatizando a importância da razão

³ Bodisatva é um termo que tem origem no budismo, e se refere a um ser iluminado que adiou sua própria iluminação final (atingir o estado de Buda) para permanecer no ciclo de reencarnação, a fim de ajudar os outros a alcançarem a iluminação.

e da busca pelo conhecimento. Essa inspiração, porém, não culminava em uma cópia exata das técnicas da antiguidade, os artistas desse período buscavam dominar e superar estes conhecimentos.

A partir do século XIV, e especialmente na Itália, onde o interesse pela antiguidade era mais ativo, cresceu a noção de que os homens modernos (como eles se viam) não só deveriam aprender tudo que os antigos tinham a ensinar nos dias de glória de Roma, mas também devem basear-se nesse conhecimento para alcançar padrões ainda mais elevados de conhecimento, escrita, arquitetura e arte (Johnson, 1928, n.p).

O foco da expressão artística estava predominantemente voltado para a representação da realidade externa, em contraste com a expressão do sentimento. Isso representou uma mudança significativa em relação aos períodos anteriores, como a arte primitiva grega e egípcia, que tinham uma inclinação para expressar os estados emocionais e internos dos sujeitos em suas obras.

Essa abordagem naturalista valorizava a observação cuidadosa e a reprodução fiel da realidade externa. No entanto, a ênfase na representação realista da forma externa muitas vezes relegou a expressão dos sentimentos e estados internos para um segundo plano.

A transição do Renascimento para a Arte Moderna foi um processo gradual que ocorreu ao longo do final do século XIX e início do século XX. O Renascimento foi caracterizado por uma ênfase no humanismo, na exploração da perspectiva, na busca pelo realismo e na influência da mitologia clássica. No entanto, à medida que a sociedade evoluía, novas ideias, tecnologias e filosofias começaram a moldar a visão de mundo das pessoas, e no lugar da ênfase na representação idealizada, a arte passou para uma exploração mais livre e expressiva de formas, cores e emoções.

Durante este período de transição surgiu a câmera fotográfica, como uma inovação marcante, exercendo impacto não apenas no âmbito artístico, mas também na sociedade na totalidade. A ideia da fotografia já existia muito antes da invenção da câmera, já no século V a.C., o filósofo chinês Mo Ti descobriu que a luz refletida de um objeto iluminado e passando através de um orifício para uma área escura formaria uma imagem invertida exata, oferecendo um protótipo da câmera sem lente. No ocidente, a primeira descrição registrada deste mesmo processo foi feita pelo filósofo grego

Aristóteles, por volta de 330 a.C. O rápido avanço da fotografia no período do pode estar relacionado com “uma maior dependência da observação durante o Renascimento europeu” (Hirsch, 2017, p. 1).

A fotografia não apenas introduziu uma forma inédita de captar imagens, mas também desencadeou uma transformação profunda na nossa percepção do mundo. “O novo pensamento visual, baseado em ideias provenientes de máquinas, alterou as construções culturais e a percepção, ao mesmo tempo que retreinou as expectativas do público sobre como o mundo era representado” (Hirsch, 2017, p. 10).

Seu impacto abrangente estendeu-se para além da estética das artes visuais, moldando como as pessoas se relacionam, comunicam e preservam momentos significativos. Este marco histórico não só consolidou a transição entre épocas, mas também abriu caminho para uma era em que a imagem fotográfica se tornou um poderoso meio de expressão e documentação social.

4. Reaprender a olhar

Durante parte da história, a fotografia foi subestimada em seu estatuto artístico, sendo percebida como uma ferramenta meramente mecânica destinada ao registro de imagens e sem uma utilidade social específica. Seu uso primordial residia na função de servir como uma espécie de suporte técnico para outros meios artísticos, notadamente a pintura e o desenho. Contudo, ao longo do tempo, observou-se uma transformação gradual dessa percepção, culminando na aceitação da fotografia como uma forma autônoma de expressão artística.

A industrialização da fotografia, que ocorreu no século XIX, trouxe consigo uma série de mudanças significativas para a prática fotográfica. Em primeiro lugar, tornou a fotografia mais acessível a um público mais amplo. Em segundo lugar, possibilitou o desenvolvimento de novas técnicas e tecnologias fotográficas, que ampliaram as possibilidades artísticas da fotografia. Além disso, proporcionou novos usos para a fotografia, que passou a ser usada para fins sociais, comerciais, jornalísticos e documentais.

[...] e tirar fotos não tinha nenhuma utilidade social clara; tratava-se de uma atividade gratuita, ou seja, artística, embora com poucas pretensões a ser uma arte. Foi apenas com a industrialização que a fotografia adquiriu a merecida reputação de arte. Assim como a industrialização propiciou os usos sociais para as atividades do fotógrafo, a reação contra esses usos reforçou a consciência da fotografia como arte (Sontag, 2004, p.18).

À medida que a sociedade ocidental se tornou mais industrializada e urbanizada, as melhorias nas comunicações e nos transportes ajudaram a reduzir o isolamento entre as pessoas, que passaram a ter informações sobre os acontecimentos que ocorriam em outras partes do mundo. Esse estreitamento do mundo levou a um grande interesse pela educação e pela cultura, e uma busca por novas formas de aprender sobre o mundo. Na época, a visão era considerada uma das formas mais importantes de adquirir conhecimento, “ver era equiparado a saber, quanto mais as pessoas viam, mais podiam sentir que possuíam conhecimento do mundo” (Hirsch, 2017, p. 100), assim a premissa da fotografia como portadora de informação e valores culturais contribuiu para sua rápida aceitação na sociedade em geral.

No final do século XIX surgiram os avanços tecnológicos que levaram a criação das primeiras câmeras portáteis, modificando os limites da prática e permitindo que o ato de fotografar fizesse parte da vida cotidiana de pessoas de classe média. De forma geral, os usuários dessas câmeras não possuíam conhecimentos técnicos ou estéticos sobre a criação de imagens, então a abordagem era espontânea e prática, explorando o cotidiano e interesses pessoais.

Até o final da década de 1880, o custo, a dificuldade e o tamanho físico do equipamento impediam a maioria das pessoas de tirar suas próprias fotografias. Os avanços técnicos do final do século XIX permitiram que os designers criassem câmeras portáteis, libertando-as do tripé (Hirsch, 2017, p. 173-174).

Pela facilidade de uso e custo relativamente baixo, as câmeras portáteis se popularizaram e, com esse advento, o gênero instantâneo emergiu de um processo colaborativo e orgânico, “normalmente, a câmera portátil agia como uma colecionadora democrática de memórias, e a combinação do instantâneo e do álbum que o acompanha logo funcionaria como um diário visual do familiar” (Hirsch, 2017, p. 175). O caráter espontâneo do gênero instantâneo incentivou as pessoas a arriscarem mais na hora de fotografar, sem se preocupar em atingir a perfeição técnica buscada anteriormente.

Essa mudança na forma de fotografar modificou tanto as artes, quanto a sociedade. Situações que antes eram vistas como erros - como linhas de horizonte distorcidas, desfoque, assuntos fora de foco - passaram a ser aceitas como uma forma de expressão, influenciando inclusive movimentos da arte moderna, como o surrealismo e o dadaísmo. Outra mudança foi a relação social entre fotógrafos e seus modelos, “antes da câmera portátil, o ato de tirar uma fotografia exigia a cooperação mútua. Agora, a câmera portátil possibilitou fotografar furtivamente sem o consentimento do sujeito” (Hirsch, 2017, p. 176).

A expansão da fotografia instantânea, já naquela época, levantou questões sobre como conciliar o direito à privacidade, direitos autorais e a liberdade de expressão, problemas que persistem até a atualidade.

Além disso, o fenômeno da banalização da fotografia, que se tornou uma atividade comum, sobretudo com o advento da fotografia digital, trouxe outros problemas relacionados ao consumo de imagens. Devido ao grande número de

imagens produzidas, hoje consumimos imagens de forma rápida e superficial, sem nos atentarmos ao seu significado. Sontag argumenta que a banalização da fotografia é um fenômeno relacionado ao consumismo estético:

A necessidade de confirmar a realidade e de realçar a experiência por meio de fotos é um consumismo estético em que todos, hoje, estão viciados. As sociedades industriais transformam seus cidadãos em dependentes de imagens; é a mais irresistível forma de poluição mental (Sontag, 2004, p.34).

O imperativo de fotografar cada aspecto da vida contemporânea – e consumir imagens da vida de outrem – está ligado a própria lógica do consumo. A fotografia atualmente é um instrumento não apenas de registro, mas também de validação e visibilidade social em um ambiente onde a estética e a imagem desempenham papéis centrais na construção da identidade individual e coletiva. Nesse contexto, a necessidade de fotografar transcende a mera preservação de memórias, transformando-se em uma prática enraizada na dinâmica do consumismo, onde a captura e compartilhamento incessantes alimentam a constante busca por novidades estéticas e experiências visualmente cativantes.

A estética se tornou um objeto de consumo de massa ao mesmo tempo que um modo de vida democrático. Isso para o bem e para o mal. O bem está no universo cotidiano cada vez mais remodelado pela operatividade das artes, pela abertura de todos os prazeres do belo e das narrações emocionais; o mal, numa cultura degradada em show comercial sem consciência, numa vida fagocitada por um consumismo hipertrofiado (Lipovetsky; Serroy, 2015, p. 401).

O problema dessa forma de consumismo estético é que ela se torna excessiva, transcendendo o simples apreço pela estética e se transformando em uma força que compromete aspectos fundamentais da experiência humana. Além disso, a pressão social para manter um padrão estético elevado pode resultar em ansiedade, insatisfação constante e uma busca incessante por novidades, contribuindo para um ciclo vicioso de consumo excessivo e descarte rápido, inclusive dos relacionamentos.

A estética permeia todos os aspectos da existência, agora com a força da massificação digital-presencial, evidenciando a profunda interconexão entre a estética e a dinâmica consumista que impulsiona a compulsão contemporânea para documentar incessantemente cada detalhe da vida.

Cada período histórico deixa sua marca não apenas através de manifestações culturais e artísticas, mas também ao expor as enfermidades fundamentais que o caracterizam. Enquanto no passado vivenciamos uma era bacteriológica encerrada com a descoberta dos antibióticos, “o começo do século XXI não é definido como bacteriológico nem viral, mas neural” (Han, 2017 p. 7) caracterizado por doenças como a depressão, o transtorno de déficit de atenção com hiperatividade (TDAH) e a Síndrome de Burnout. A sociedade contemporânea, caracterizada por constante estimulação e pressões de desempenho, contribui para o surgimento dessas doenças, influenciando não apenas o bem-estar individual, mas também dando forma à estética e à apreciação artística dessa era.

Em seu livro “A sociedade do cansaço”, Han critica o que ele chama de "excesso de positividade" na sociedade atual. Ele observa que a sociedade de consumo muitas vezes promove a ideia de que a felicidade e a realização podem ser alcançadas por meio da aquisição de bens materiais, do sucesso profissional e da busca constante por experiências positivas. Nesse contexto, as emoções negativas, como o sofrimento, a tristeza ou a frustração, são frequentemente ignoradas, suprimidas ou tratadas como obstáculos para serem superados.

O consumismo, como parte integrante dessa cultura de positividade excessiva, pode levar a uma série de problemas, incluindo o endividamento, a insatisfação crônica e uma busca incessante por novos estímulos e conquistas. Han argumenta que essa mentalidade pode contribuir para a alienação social, o isolamento e uma superficialidade nas relações humanas, pois as conexões muitas vezes são baseadas em conquistas e na busca constante por experiências positivas.

Também os novos meios de comunicação e as técnicas de comunicação estão destruindo cada vez mais a relação com o outro. O mundo digital é pobre em alteridade e em sua resistência (Han, 2017, p. 91).

O consumismo e o excesso de positivismo prejudicam também a relação intrapessoal. No exercício da alteridade aprendemos a perceber e respeitar a diferença do outro, esses encontros também são fundamentais para a construção de nossa identidade. Ao entrar em contato com a diversidade de perspectivas, valores e

experiências, uma pessoa tem a oportunidade de refletir sobre suas próprias crenças e valores. Se as relações sociais são superficiais, também o Eu é superficial.

Neste contexto, existe uma metodologia que vai na contramão deste consumismo frenético de fotografias e conteúdos efêmeros característicos da era moderna. Esta metodologia se fundamenta na valorização da contemplação em detrimento da incessante busca por registros visuais instantâneos. Os adeptos desta redescobrem o valor da experiência direta, apreciando os momentos em sua plenitude, ao invés de apenas documentá-lo. A fotografia, neste contexto, assume um papel mais reflexivo e intencional, transcendendo a simples captura superficial para se tornar uma expressão mais profunda do olhar do fotógrafo sobre o mundo ao seu redor. O ato fotográfico se transforma em uma jornada e cada aspecto desta é apreciado, desde a observação atenta ao ambiente que cerca o praticante até o resultado (a fotografia propriamente dita). Isto resgata a autenticidade da contemplação, enfatizando a qualidade sobre a quantidade e promovendo uma conexão mais significativa com o momento presente e o ambiente ao nosso redor, contrapondo-se à superficialidade e ao ritmo frenético de hoje em dia.

5. Fotografia como ferramenta de meditação

A definição da meditação torna-se uma tarefa desafiadora devido à sua diversidade de interpretações entre diferentes filosofias e práticas. A popularização da meditação nas últimas décadas tem contribuído para a sua evolução e ramificação, resultando em diversas abordagens contemporâneas. No contexto da minha metodologia de trabalho, opto por uma abordagem mais alinhada ao zen budismo. Essa escolha reflete a influência do zen na minha prática, destacando a busca pela simplicidade, presença e clareza mental como fundamentais para a meditação.

A prática da meditação emerge como uma ferramenta valiosa na busca por uma vida mais plena e equilibrada, destacando-se, em especial, pela sua capacidade de nos conectar com o presente. Nesse contexto, viver no momento presente é fundamental para o bem-estar psicológico e emocional.

Na esfera ocidental, a prática da meditação não figura de maneira tão proeminente em nosso cotidiano, contrastando com a realidade do oriente, onde a meditação se integra de maneira intrínseca à sociedade há séculos. Enquanto no ocidente o ritmo acelerado da vida moderna muitas vezes relega a meditação a um papel periférico, no oriente, essa prática se estabeleceu como um componente essencial não apenas para o bem-estar individual, mas também como parte integrante de diversas manifestações artísticas.

A rica tradição oriental evidencia que a meditação transcende seu aspecto meramente espiritual, permeando várias esferas da vida cotidiana. Essa prática milenar não se restringe unicamente à esfera do autoconhecimento, mas enraíza-se profundamente em atividades culturais e artísticas, influenciando expressões como a caligrafia, a pintura, a dança e até mesmo a arquitetura.

A habilidade de cultivar a atenção plena e a contemplação, características intrínsecas à meditação, transborda para as diversas formas de expressão artística, conferindo-lhes uma sensibilidade única e uma conexão mais profunda com o momento presente.

Os artistas devotos começaram a pintar água e montanhas num espírito de reverência, não a fim de ensinar qualquer lição específica nem meramente como decoração, mas com o intuito de fornecer

material para a meditação profunda. Seus quadros em rolos de seda eram guardados em recipientes preciosos e somente eram desenrolados em momentos de grande tranquilidade, para serem contemplados e meditados (Gombrich, 1999, p.106).

Assim, enquanto o ocidente não possui a meditação enraizada em sua cultura, é imperativo reconhecer a tradição oriental como um tesouro de sabedoria, onde a prática meditativa não apenas subsiste, mas floresce como uma influência vital e enraizada nas nuances da vida cotidiana e nas expressões artísticas que moldam a identidade cultural oriental.

Para além das técnicas artísticas tradicionais, como pintura e caligrafia, é interessante observar o papel desempenhado pela fotografia, que, embora seja uma manifestação artística de natureza mecânica e contemporaneamente instantânea, revela-se também como uma forma de expressão que evoluiu para além do mero registro visual e se desenvolveu como uma ferramenta de meditação que é conhecida como fotografia contemplativa. Esta abordagem busca não apenas capturar imagens, mas também cultivar uma consciência plena e uma conexão mais profunda com o momento presente através do ato fotográfico. Nesse sentido, a fotografia contemporânea se insere não apenas no âmbito das artes visuais, mas também na esfera da introspecção e contemplação, destacando sua versatilidade como meio de expressão artística e prática contemplativa. No livro “The practice of contemplative photography”, os autores explicam como o termo contemplativo é utilizado dentro deste contexto, que difere de outras definições mais populares para a palavra:

A palavra contemplar algumas vezes significa parar para pensar sobre um tema, mas quando usamos este termo, estamos indicando um processo de reflexão baseado em um nível de pensamento mais profundo do que o modo usual. O significado da raiz da palavra contemplar está conectado com a observação cuidadosa (Karr; Wood, 2011, p.3, tradução da autora).

A técnica da fotografia contemplativa, conforme delineada por Andy Karr e Michael wood, é uma abordagem que transcende a mera captura de imagens para explorar a experiência visual e emocional do fotógrafo. Ela propõe uma mudança de foco do sujeito para a percepção, convidando os praticantes a se engajarem de maneira mais consciente e atenta com o ato de fotografar.

A essência da fotografia contemplativa reside na capacidade de transcender a busca pelo "instantâneo perfeito" e mergulhar na riqueza do momento presente. Para desenvolver uma postura contemplativa, é essencial que o indivíduo direcione sua atenção de maneira consciente para o momento presente, ao invés de buscar criar deliberadamente um ambiente de meditação. A rotina cotidiana se apresenta como uma valiosa ferramenta para fomentar a contemplação, uma vez que cada instante é único, mesmo quando inserido em uma estrutura disciplinada, apresentando nuances em relação ao dia anterior. A consciência da singularidade de cada momento, sobretudo em sintonia com nossas percepções emocionais, constitui a verdadeira essência da contemplação.

Quando separamos nossa atividade artística da vida cotidiana, nos desconectamos de nosso recurso mais valioso. Dividimos o mundo entre o que vale a pena e o que é insignificante; entre o significativo e o meramente funcional. Em vez de apreciarmos o que temos, buscamos algo melhor, algo mais bonito, mais envolvente. Procurar percepções extraordinárias e experiências artísticas especiais nos faz negligenciar as riquezas que nos cercam. Podemos sonhar em ser artistas bem-sucedidos, vivendo no sul da França ou no norte da Califórnia, enquanto ignoramos o dourado fluxo de luz solar na pia da cozinha. Em vez de procurar em outros lugares por inspiração, podemos viver vidas artísticas e elegantes, apreciando os detalhes de nossa existência comum (Karr; Wood, 2011, p.21 tradução da autora).

Ao adotar uma abordagem contemplativa, somos desafiados a abandonar preconceitos e expectativas, permitindo que a visão se desenrole de forma intuitiva. A simplicidade ganha destaque, e cada cena é explorada não apenas pelo que é, mas também pela energia e atmosfera que emana.

A capacidade de contemplar requer a adoção de uma pedagogia específica do ver. É necessário "habituar o olho ao descanso, à paciência, ao deixar-aproximar-se-de-si" (Han, 2017, p. 51). Esse processo envolve uma abordagem contrária àquela à qual estamos acostumados, especialmente no contexto das redes sociais, que favorecem um consumo rápido e superficial.

Embora muitos fotógrafos que buscam esse estilo tendam a escolher paisagens como tema, é importante destacar que o objeto ou tema em si é menos relevante do que a atitude contemplativa subjacente. Essa distinção é essencial porque as conexões entre trabalhos fotográficos muitas vezes se baseiam mais em significados internos do

que em formas externas. Quando se trata de um relacionamento espiritual com a arte, o significado intrínseco assume uma importância muito maior do que a forma externa (Kandinsky, 2008).

6. Arte no dia a dia e dia a dia na arte

Desde 2018, venho desenvolvendo um trabalho fotográfico que explora a intersecção entre a contemplação, o bem-estar e a conexão com a natureza. Minha metodologia de produção e trabalho é guiada por uma abordagem que incorpora elementos do yoga e principalmente a meditação zen budista, visando não apenas capturar imagens, mas também expressar uma conexão mais profunda com o ambiente ao meu redor. Assim, grande parte dos meus trabalhos são verdadeiras imersões nas temáticas que decido abordar, sendo, de certa forma, “inacabados”, já que, no dia a dia, estou sempre atenta a elementos que possam contribuir para um projeto.

A meditação zen budista, um componente vital na minha prática, representa uma forma de meditação que tem suas raízes na tradição budista Chan, originada na China e posteriormente desenvolvida no Japão como zen. Essa prática centra-se na atenção plena e na vivência do momento presente, através de técnicas que incluem a observação da respiração, a postura corporal adequada e a direção do foco mental. Ao contrário de abordagens mais formais, a meditação zen busca transcender os conceitos convencionais, enfatizando uma compreensão direta e intuitiva da realidade. Dessa forma, ao integrar a meditação zen budista na minha metodologia, busco não apenas aprimorar a técnica fotográfica, mas também cultivar uma apreciação mais profunda e consciente do ambiente que permeia meu trabalho.

Na minha prática pessoal, a meditação não se restringe somente ao instante de capturar imagens e produzir. A meditação e a contemplação integram minha rotina diária, na qual procuro concentrar minha atenção em cada atividade realizada no momento, seja na cozinha, na leitura de um livro, no cuidado das minhas plantas ou na fotografia. Este exercício assume uma relevância substancial para manter a mente calma e vigilante diante das diversas possibilidades cotidianas.

Conforme proposto pelo mestre Zen Shunryu Suzuki, é aconselhável manter a mente vazia, não no sentido de ausência total de pensamentos, mas sim pronta para acolher, questionar e perceber as variadas possibilidades, conceito denominado por Suzuki como a "Mente do Principiante". Como afirmado por ele, ao evitar nutrir pensamentos de conquista ou de natureza egocêntrica, nos tornamos verdadeiros

principiantes, aptos a aprender efetivamente. A mente do principiante é descrita como a mente da compaixão (Suzuki, 1994, p. 20).

A adoção da perspectiva de se ver como um principiante constitui um componente essencial tanto na minha prática meditativa quanto artística. Sinto que essa abordagem me possibilita aproveitar de maneira mais eficaz as oportunidades, descobrindo inspiração até mesmo nas trivialidades do cotidiano.

Apesar de no Brasil ser um campo ainda pouco explorado, em outros países o tema já é amplamente difundido a bastante tempo e em diversas linguagens. Um dos principais responsáveis por transmitir essa abordagem é o mestre budista Chogyam Trungpa Rinpoche, que foi um grande estudioso de religiões, filosofia e artes. Apesar de suas bases para a meditação e contemplação serem a partir de práticas budistas, Trungpa tinha a intenção de propagar os ensinamentos sem necessariamente se ater aos cânones budistas, assim começou a ensinar diversas modalidades, como teatro, dança, fotografia, entre outras. Com essas atividades, ele buscava trazer a arte para a vida diária.

Nesse contexto, a produção fotográfica de Julie DuBose, apesar de não ser voltada para a fotografia de natureza, é uma inspiração para o meu trabalho pois incorpora estes elementos do cotidiano na fotografia. Em seus trabalhos, observamos desde representações da banalidade, como utensílios de cozinha usados diariamente, passando por instantâneos que capturam contextos familiares, até paisagens pitorescas da cidade onde vive.

Fig. 3 - Julie DuBose, Sem título, 2019, Fotografia Digital



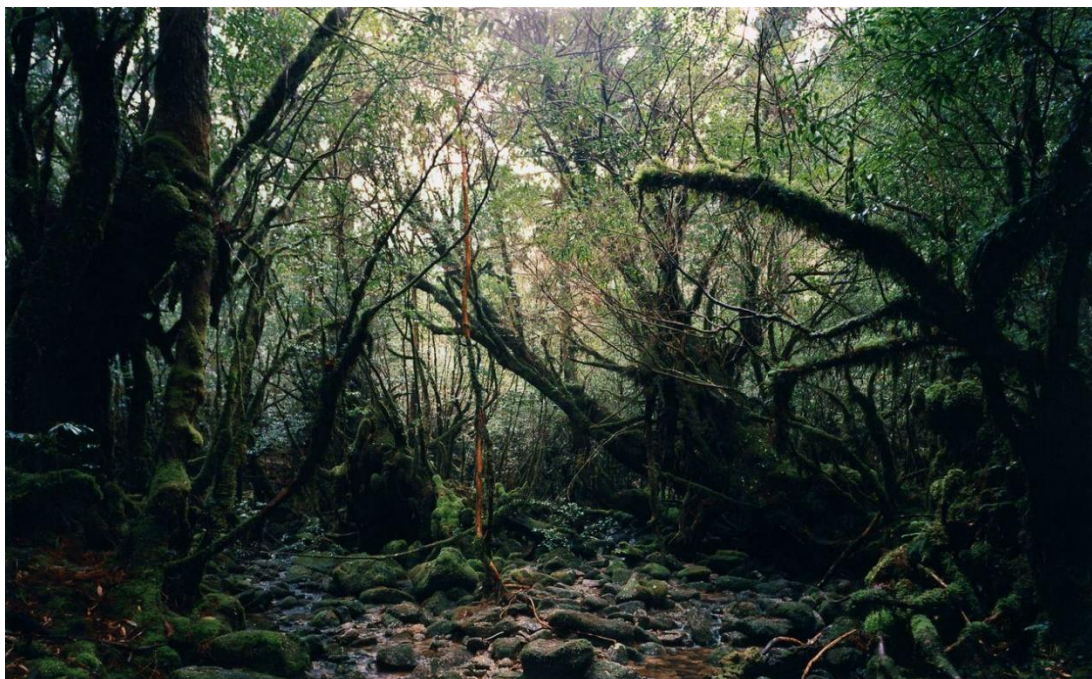
Fonte: Facebook da artista⁴

Outro fotógrafo que tenho como inspiração é Thomas Struth, que não se denomina um fotógrafo contemplativo, mas tem um trabalho que é capaz de provocar uma atitude contemplativa. Suas fotografias mais conhecidas são de paisagens urbanas, mas em sua série Paradise, a composição das fotos consiste em florestas e matas densas, de diversos locais do mundo, onde “os elementos parecem todos ligados entre si e impossíveis de desemaranhar” (Cotton, 2010, p. 105), criando um espaço esvaziado de significantes para provocar um momento de quietude e diálogo interno, que ele chama de “membrana para meditação”. O trabalho de Struth não segue uma metodologia contemplativa, mas o resultado estético possui essa característica de provocar um momento de introspecção, comum a trabalhos considerados contemplativos.

⁴ Disponível em:

<<https://www.facebook.com/photo/?fbid=10219711249795181&set=a.10219711244755055>> acesso em: 5 de dez de 2023.

Fig. 4 - Thomas Struth, *Paradise 15*, Yakushima, Japan, 1999.



Fonte: Site do autor⁵

O processo criativo é a parte mais importante de minha prática pessoal. Antes de fotografar, procuro realizar atividades que me auxiliem a criar um estado de atenção plena: caminhadas, meditação Zazen⁶, práticas de yoga ou simplesmente respirar e ficar atenta a como estou me sentindo no momento. Ao respirar conscientemente e permitir que o ambiente me envolva, adentro em um estado meditativo que abre espaço para a criatividade florescer de forma intuitiva e sem pretensões.

Quando me sinto focada e em harmonia com o entorno, começo a fotografar. Neste momento, não estabeleço limitações para o que merece ou não ser registrado. Fotografo tudo que me atrai e desperta meu interesse, seja um detalhe delicado das folhas de uma árvore ou a amplidão do horizonte que se funde com o céu. Essa abordagem despreziosa possibilita que as imagens surjam de forma natural, revelando nuances e detalhes que, muitas vezes, são ignorados quando estamos em busca de algo que já tenha sido previamente definido.

⁵ Disponível em: < <https://www.thomasstruth32.com/smallsite/index.html> > Acesso em: 10 de dez de 2023.

⁶ Zazen é uma prática de meditação que faz parte do Budismo Zen. A palavra “Zazen” em japonês significa literalmente “meditação sentada”. O foco principal em Zazen é a respiração e a postura, para manter a mente clara e alerta.

Essa forma de produzir foi muito importante para mim, principalmente durante o período da pandemia de COVID 19, pois me permitiu continuar produzindo trabalhos mesmo com as limitações impostas pelo isolamento, além de contribuir para o meu bem-estar psicológico. Durante os meses de confinamento, adaptei meu trabalho, que consistia em sua maioria de fotografias de natureza, e produzi uma série de fotos de observações do céu a partir desta perspectiva de contemplação, através da minha janela. Este era basicamente o único contato que eu tinha com o mundo externo neste momento.

Fig. 5 - Gabrielli Silva, Compilado de imagens da série “O céu não é mais o mesmo”, fotografia digital



Fonte: a autora (2020-2022)

Foi neste período também que parei para observar a minha produção desde 2018 e entendi que, apesar de fotos distintas em sua estética, eram fruto de uma mesma metodologia de trabalho, que acontecia mesmo sem que eu tivesse consciência.

Um aspecto que considero relevante da minha prática, é explorar como podemos nos relacionar com o meio ambiente de forma mais profunda, pois acredito que a falta de vínculo com a natureza é um dos fatores que contribuem para o adoecimento da sociedade. A relação com aquilo que nos cerca, de certa forma demanda que tenhamos uma atitude menos acelerada e mais contemplativa, de outra forma teremos apenas uma relação superficial.

O trabalho da artista Mariana Wartchow, “malas Gigantes⁷” ilustra como podemos realizar atividades simples e significativas no dia a dia que servem como ferramenta para nos relacionarmos com a natureza, segundo a artista:

A cerâmica envolve uma relação direta com elementos da natureza — processos de secagem e transformação pela queima fazem parte, sendo, portanto, uma ótima ferramenta para olhar a nossa própria relação com a natureza (Wartchow, 2021, n.p.).

Neste trabalho ela explora também um elemento importante que almejo trazer para meus projetos futuros, que é a questão do coletivo. No projeto “Malas Gigantes”, Mariana propôs que pessoas diversas construíssem suas próprias esferas a partir do barro. Um processo lento, cuidadoso e que requer um estado de presença profundo. Ao final do processo, após passado o período da quarentena, um grupo se uniu presencialmente para montar as malas. Além disso, todo o passo a passo foi filmado e disponibilizado na internet, para que outras pessoas possam dar continuidade no projeto, se assim desejarem.

⁷ Mala é um tipo de cordão feito com contas (como um rosário) que é utilizado, principalmente no budismo, para contar mantras e recitar preces. Ele auxilia o praticante de meditação a se concentrar, facilitando assim o processo meditativo

Fig. 6 - Mariana Wartchow, Mala Gigante V, Obra colaborativa produzida no projeto artístico “Malas Gigantes”, 2020 – 2021, cerâmica e cabo de aço, Fundação Vera Chave Barcelos



Fonte: Imagem cedida pela artista

Compartilho da mesma opinião do autor Han (2017, p. 33) quando defende que “a cultura pressupõe um ambiente onde seja possível uma atenção profunda”, porém, na atualidade nossa atenção é cada vez mais deslocada por uma forma de hiper atenção, já que estamos o tempo todo recebendo diversas informações e principalmente imagens. Essa nova forma de atenção também nos torna pessoas com uma baixa tolerância ao tédio profundo, que seria fundamental para os processos criativos. Walter Benjamin define esse tédio profundo como um “pássaro onírico, que choca o ovo da experiência” (Han, 2017, p. 33, *apud* Benjamin, 1977), e o ninho de repouso deste pássaro onírico estaria desaparecendo.

Apesar do meu trabalho estar relacionado com as práticas de meditação budista, acredito que qualquer pessoa pode se beneficiar de práticas simples de atenção plena, sem necessariamente se vincular a uma determinada filosofia ou religião. O ponto mais importante é reaprender a ver, habituar nosso olho e mente ao descanso, à paciência e principalmente ao que nos é intrínseco.

O trabalho “Save the bees”, realizado para a disciplina Atelier de Desenho 1, exemplifica bem como minha metodologia se desenvolve em diferentes linguagens. Para este, escolhi a temática da preservação das abelhas, que são fundamentais para nossa existência no planeta. Ao longo do desenvolvimento do trabalho, fiz leituras de autores pertinentes ao assunto, realizei pesquisas sobre o tema, cultivei algumas plantas que são atrativas para as abelhas, realizei diversos desenhos de plantas e flores. Dessa forma, não apenas realizei o trabalho, mas vivi em meu dia a dia todas as experiências que ele poderia me proporcionar.

Fig. 7 – Imagem da capa para a apresentação do trabalho “Save the Bees”



Fonte: A autora (2020)

Fig. 8 – Compilado de fotografias das plantas cultivadas para o trabalho “Save the Bees”



Fonte: a autora (2020)

Fig. 9 - Desenhos para a apresentação do trabalho “Save the Bees”



Fonte: a autora (2020)

7. Série Serendipidades

A definição da palavra serendipidade no dicionário é: Ato ou capacidade de descobrir coisas boas por mero acaso, sem previsão, ou circunstância interessante ou agradável que ocorre sem aviso, inesperadamente; casualidade feliz.

Durante a leitura de um dos livros para desenvolver a parte teórica do trabalho, deparei-me com essa palavra, que é normalmente associada a descobertas ou experiências que ocorrem "acidentalmente", mas que surpreendentemente são exatamente o que precisamos encontrar. Muitas vezes, essas descobertas estão relacionadas a tópicos diferentes dos que estávamos inicialmente buscando. No campo científico, o termo é visto de maneira semelhante, pois muitos avanços científicos importantes surgiram de "acidentes" ou resultados inesperados durante pesquisas. Na fotografia temos o exemplo de Daguerre, que em 1837, descobriu acidentalmente o processo que levaria ao daguerreótipo. Ele colocou uma placa exposta em seu armário químico e, alguns dias depois, descobriu, para sua surpresa, que a imagem latente havia se revelado. Daguerre eventualmente concluiu que isso ocorreu devido à presença de vapores de mercúrio de um termômetro quebrado. Essa descoberta importante de que uma imagem latente poderia ser revelada possibilitou a redução do tempo de exposição de cerca de oito horas para trinta minutos.

Foi exatamente a sensação de serendipidade que tive ao ler o trecho do livro, pois até aquele momento ainda não tinha certeza de como chamar esse conjunto de fotos que tem uma ligação tão forte, mas ao mesmo tempo são tão distintas.

Embora a definição convencional de serendipidade resida na ocorrência inesperada e positiva de eventos, argumento que manter uma mente serena e atenta, ou como seria descrito pelo guru Shunryu Suzuki, uma mente de principiante, é essencial para verdadeiramente perceber as agradáveis surpresas que a vida oferece. Quando nossa atenção está dispersa ou exclusivamente focada em questões imediatas e planos futuros, é improvável que tenhamos a clareza necessária para reconhecer as coincidências aparentes do cotidiano. Nesse contexto, defendo a ideia de que cultivar uma mente de principiante transforma nossa perspectiva do mundo, aproximando-nos das nuances da rotina e conferindo um significado genuíno às pequenas experiências

diárias. Essa abordagem, ao nos sintonizar com os detalhes aparentemente triviais da vida, amplifica a apreciação pelas sutilezas do cotidiano, proporcionando uma visão mais enriquecedora e significativa do mundo que nos cerca.

Escolhi a série “Serendipidades” para representar um pouco do que foi o meu percurso acadêmico, pois vejo como um trabalho que condensa bem o que realizei ao longo destes anos, não tanto com relação a questões estéticas, mas sim sobre aquilo que considero importante, e que julgo que será um fio condutor para minhas futuras produções artísticas, sejam em fotografia ou não. Também me parece ser uma continuidade de trabalhos realizados em outras linguagens, como “Save the bees” e outros que tiveram a temática da natureza e contemplação como motivadores.

A seleção das fotografias apresentadas neste trabalho não se baseou exclusivamente em critérios técnicos ou de composição que tradicionalmente determinam a excelência visual. Optei, primordialmente, por imagens que ressoam com meu atual estado de conexão com a natureza, em detrimento de escolhas estritamente estéticas. Embora reconheça, em minha produção, a presença de fotografias contemplativas que capturam paisagens urbanas e cenas do cotidiano doméstico, a temática central concentra-se na natureza, uma componente significativa de minha vida diária, permeada pelas ideologias e experiências que carrego.

A vinculação íntima entre minha família, aspectos relevantes de minha existência e as vivências marcantes de minha infância e juventude, além das minhas atuais práticas meditativas, são indissociáveis da proximidade constante com a natureza. Esta escolha tem como propósito não apenas documentar uma expressão artística visual, mas, sobretudo, refletir sobre a profundidade e a relevância que a natureza assume em minha vida, delineando uma narrativa visual enraizada em valores, memórias e conexões pessoais.

A maneira como escolhi apresentar a série “Serendipidades” também teve grande importância. Escolhi utilizar monóculos fotográficos para expor as minhas fotografias, porém não queria que ficassem expostas sem um contexto. Decidi, então, criar uma experiência mais intimista e, para isso, criei um cubo no qual os monóculos ficam agrupados e possam ser olhados sob uma luz de fundo instalada no cubo. Penso que o galeria-cubo pode proporcionar ao observador a oportunidade de dedicar alguns

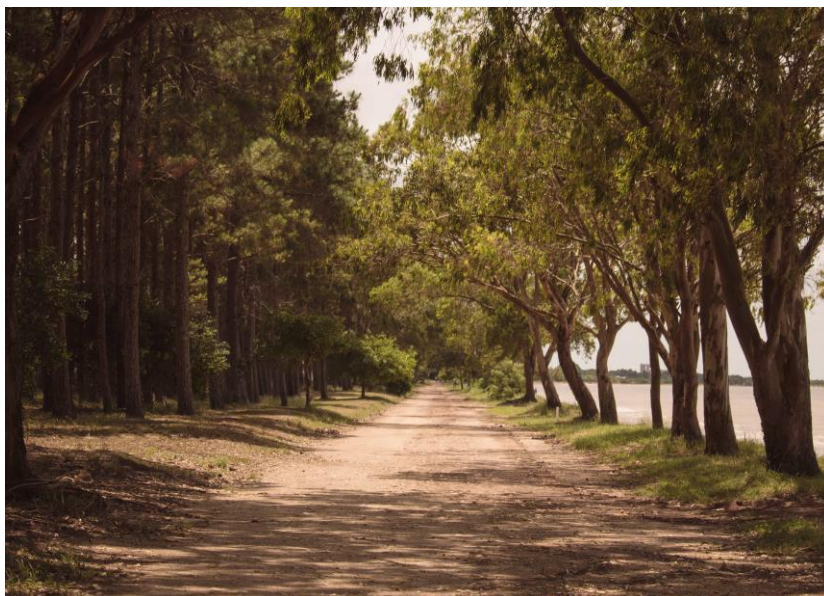
minutos para contemplar atentamente o que está diante dele, algo que seria diferente se as fotos fossem expostas em uma escala maior, pois os monóculos naturalmente demandam um pouco mais de atenção e paciência, e também atualmente geram certa curiosidade por não serem mais tão comuns. Além disso, a possibilidade de segurar, transportar e compartilhar o cubo de mão em mão cria uma conexão mais íntima com as imagens que estão sendo exibidas.

Fig. 10 – Gabrielli Silva, sem título, Série Serendipidades, Fotografia Digital



Fonte: a autora (2022)

Fig. 11 – Gabrielli Silva, sem título, Série Serendipidades, Fotografia Digital



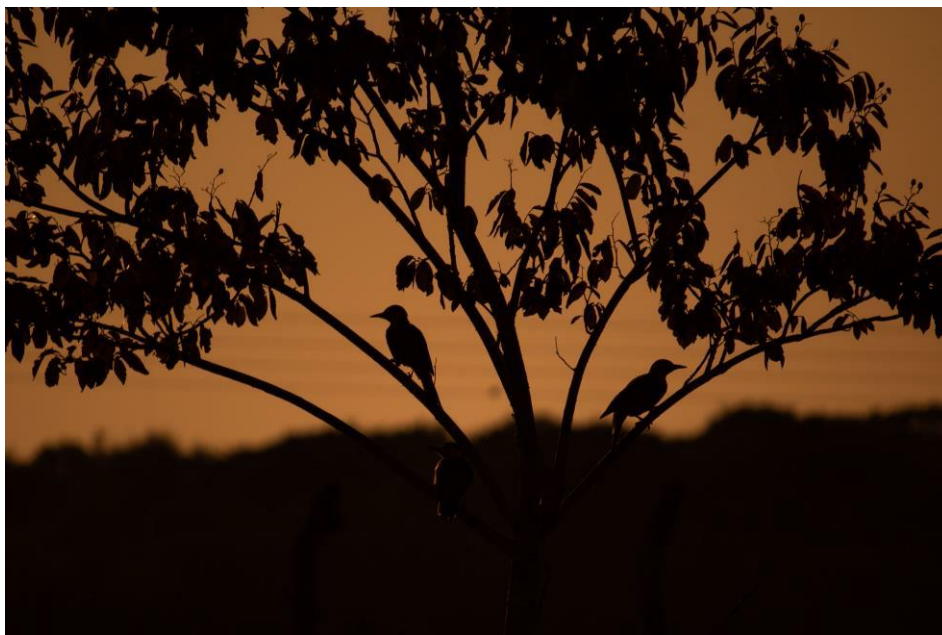
Fonte: a autora (2018)

Fig. 12 – Gabrielli Silva, sem título, Série Serendipidades, Fotografia Digital



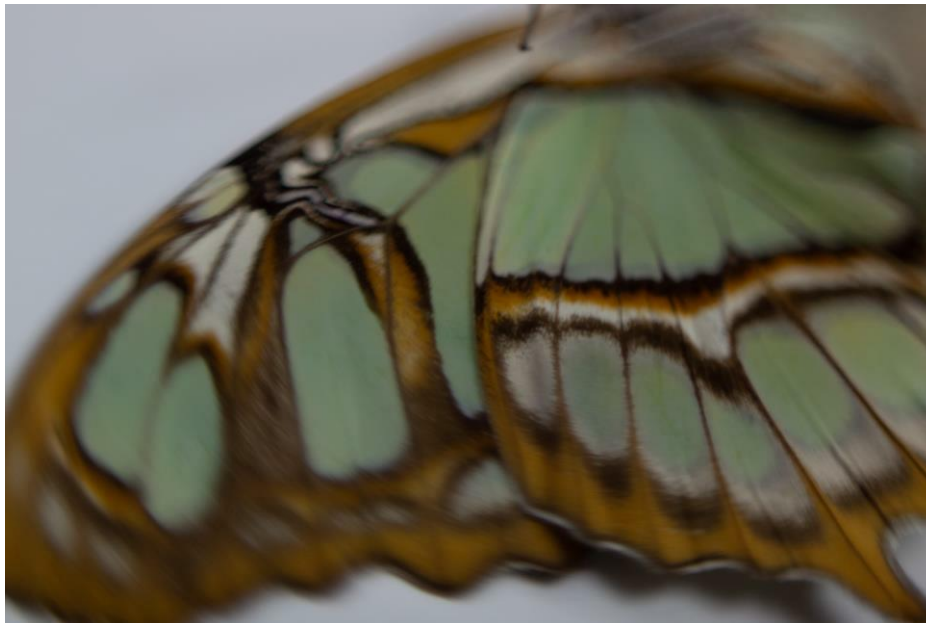
Fonte: a autora (2019)

Fig. 13 – Gabrielli Silva, sem título, Série Serendipidades, Fotografia Digital



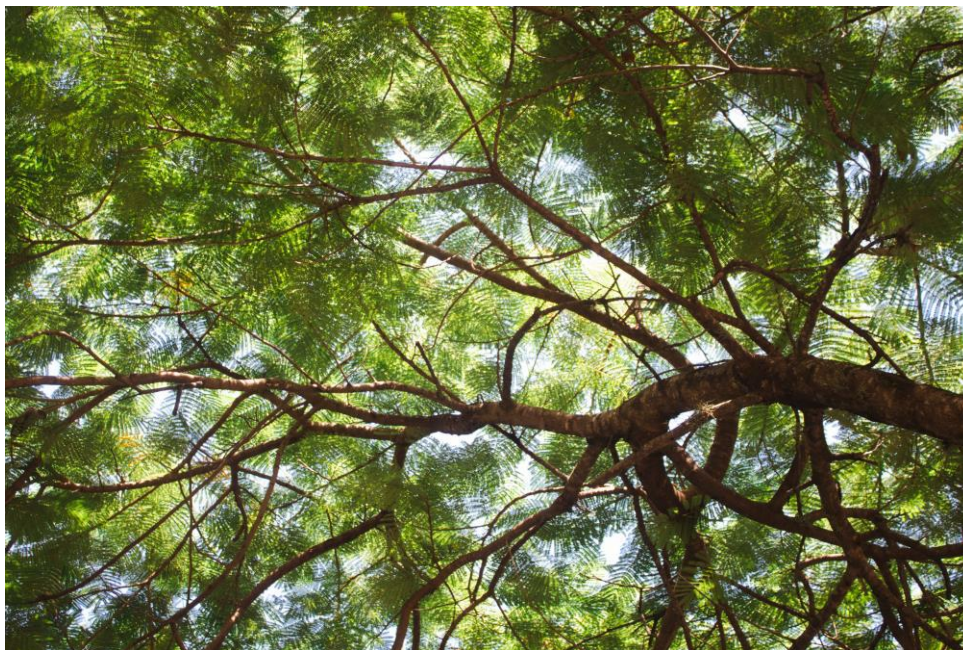
Fonte: a autora (2019)

Fig. 14 – Gabrielli Silva, sem título, Série Serendipidades, Fotografia Digital



Fonte: a autora (2022)

Fig. 15 – Gabrielli Silva, sem título, Série Serendipidades, Fotografia Digital



Fonte: a autora (2023)

Fig. 16 – Gabrielli Silva, sem título, Série Serendipidades, Fotografia Digital



Fonte: a autora (2023)

Fig. 17 – Gabrielli Silva, sem título, Série Serendipidades, Fotografia Digital



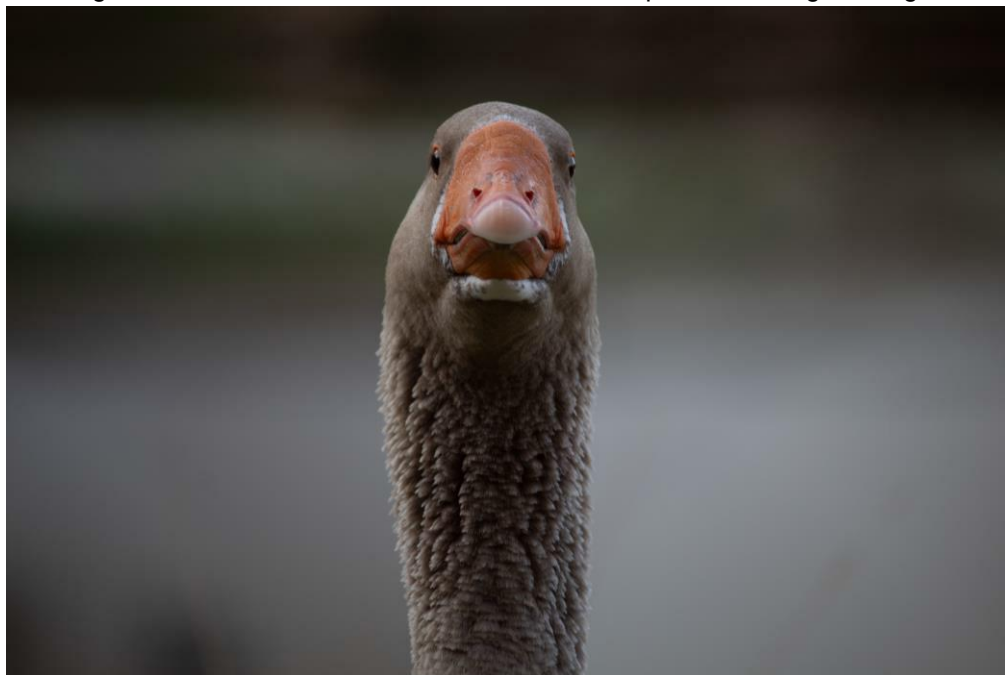
Fonte: a autora (2021)

Fig. 17 – Gabrielli Silva, sem título, Série Serendipidades, Fotografia Digital



Fonte: a autora (2023)

Fig. 19 – Gabrielli Silva, sem título, Série Serendipidades, Fotografia Digital



Fonte: a autora (2019)

Fig. 20 – Gabrielli Silva, sem título, Série Serendipidades, Fotografia Digital



Fonte: a autora (2023)

Fig. 21 – Gabrielli Silva, sem título, Série Serendipidades, Fotografia Digital



Fonte: a autora (2022)

Fig. 22 – Gabrielli Silva, sem título, Série Serendipidades, Fotografia Digital



Fonte: a autora (2023)

Fig. 23 – Gabrielli Silva, sem título, Série Serendipidades, Fotografia Digital



Fonte: a autora (2023)

Fig. 24 – Gabrielli Silva, sem título, Série Serendipidades, Fotografia Digital



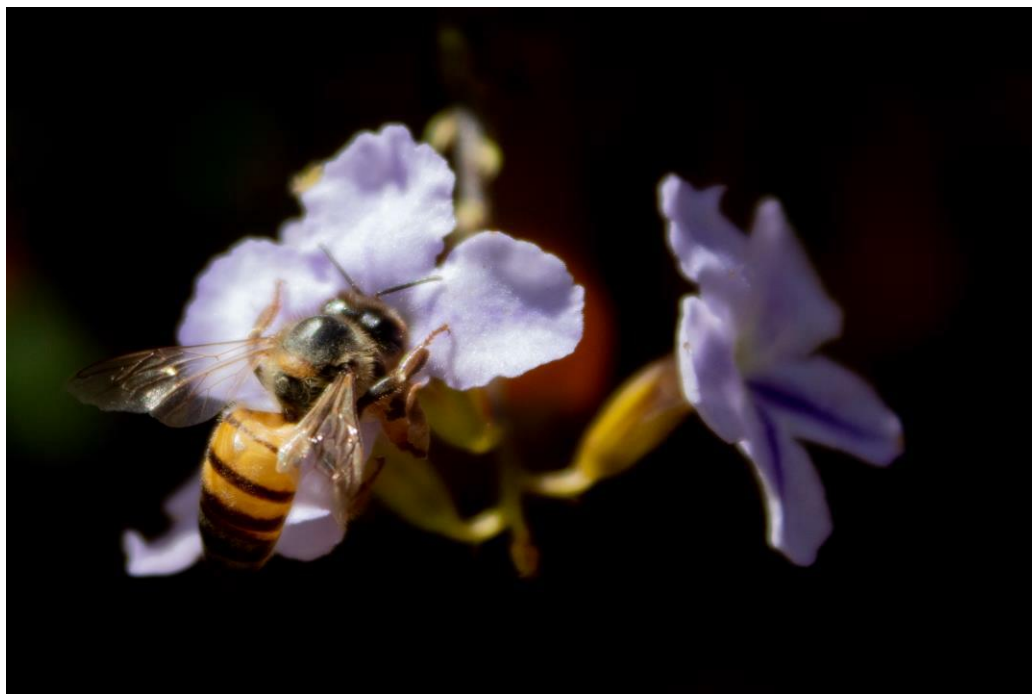
Fonte: a autora (2022)

Fig. 25 – Gabrielli Silva, sem título, Série Serendipidades, Fotografia Digital



Fonte: a autora (2023)

Fig. 26 – Gabrielli Silva, sem título, Série Serendipidades, Fotografia Digital



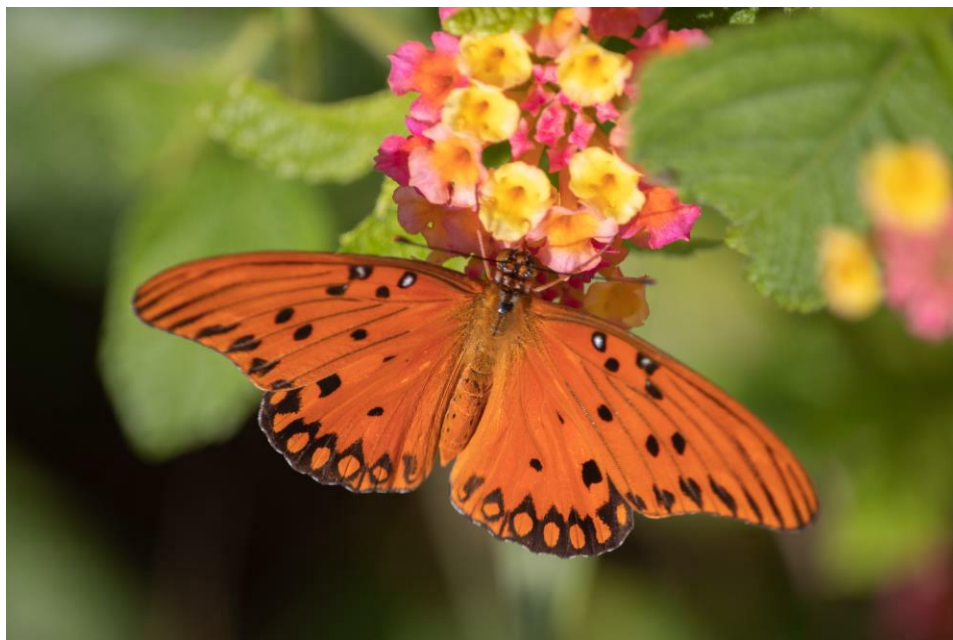
Fonte: a autora (2023)

Fig. 27 – Gabrielli Silva, sem título, Série Serendipidades, Fotografia Digital



Fonte: a autora (2020)

Fig. 28 – Gabrielli Silva, sem título, Série Serendipidades, Fotografia Digital



Fonte: a autora (2023)

Fig. 29 – Gabrielli Silva, sem título, Série Serendipidades, Fotografia Digital



Fonte: a autora (2023)

Fig. 30 – Gabrielli Silva, sem título, Série Serendipidades, Fotografia Digital



Fonte: a autora (2019)

Fig. 31 – Gabrielli Silva, sem título, Série Serendipidades, Fotografia Digital



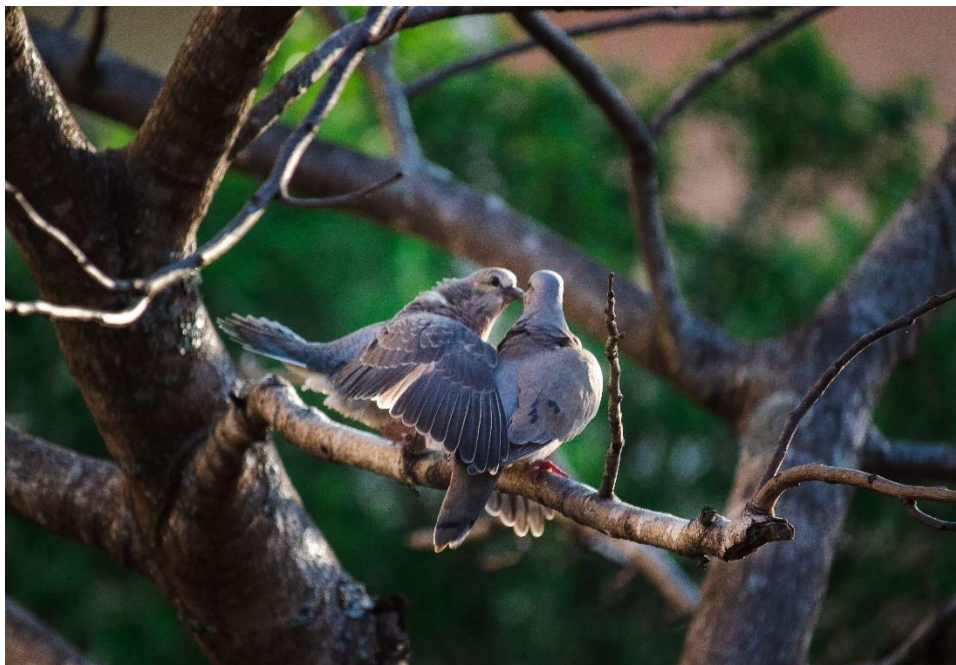
Fonte: a autora (2018)

Fig. 32 – Gabrielli Silva, sem título, Série Serendipidades, Fotografia Digital



Fonte: a autora (2020)

Fig. 33 – Gabrielli Silva, sem título, Série Serendipidades, Fotografia Digital



Fonte: a autora (2019)

Fig. 34 – Cubo-galeria com os monóculos fotográficos, 18x18 cm, MDF, 2024



Fonte: a autora (2024)

Considerações finais

Ao longo desta jornada, explorei as múltiplas dimensões da fotografia, meditação e natureza, examinando como minhas próprias práticas pessoais afetam não apenas minha perspectiva do mundo, mas também minha expressão artística. Além disso, acredito que, em vez de uma conclusão, a realização deste trabalho é, na verdade, apenas o início de uma longa trajetória onde ainda tenho muito a desenvolver e aprofundar, tanto no campo acadêmico, como artístico e pessoal. Durante minhas pesquisas, foi essencial realizar diferentes leituras de obras de acadêmicos do campo das artes e de outras áreas para perceber caminhos e tendências em meu trabalho que ainda me eram inconscientes. Julgo que, principalmente as leituras do campo da filosofia, foram importantes para ressignificar textos e artistas amplamente reconhecidos no meio acadêmico, de quem eu já tinha uma opinião formada. Ter reencontrado esses textos e artistas a partir da ótica de pessoas de outras áreas mostrou-me quão amplas são as possibilidades e reforçou ainda mais minha crença de que devemos sempre receber as coisas com uma postura de aprendiz, mesmo quando pensamos já ter explorado suficientemente um tema.

No início da pesquisa, existia uma sensação de estar tratando de uma temática muito deslocada do campo acadêmico, pois desconhecia textos e artistas que tratassem do tema diretamente. Felizmente, descobri aos poucos que arte, natureza e espiritualidade sempre caminharam juntas e continuam caminhando. Livros importantes como "A História da Arte" de Gombrich falam sobre o tema e artistas e filósofos como Yves Klein, Kandinsky, Barthes, Hannah Arendt, entre outros, já discutiram amplamente a importância da união entre arte e espiritualidade. Acredito que estou bem amparada para seguir minhas pesquisas, e que meu percurso e reconhecimento como artista virão de forma natural, como todas as coisas.

Desejo com muito entusiasmo que meus trabalhos possam, de alguma maneira, contribuir para o bem-estar coletivo, inspirando as pessoas a buscar uma existência mais leve e menos preocupada. Além disso, anseio pelo dia em que possamos ter uma relação saudável e benéfica com a natureza, visando o benefício de todos os seres.

Ailton Krenak disse:

Nosso tempo é especialista em produzir ausências: do sentido de viver em sociedade, do próprio sentido da experiência da vida. Isso gera

uma intolerância muito grande com relação a quem ainda é capaz de experimentar o prazer de estar vivo, de dançar e de cantar. E está cheio de pequenas constelações de gente espalhada pelo mundo que dança, canta e faz chover (Krenak, 2020, p. 13).

Espero seguir minha trajetória como artista sabendo ser presença, experienciando a vida com prazer, sendo alguém que dança, canta e faz chover, e principalmente sendo tolerante e quem sabe fazendo parte de cada constelação que cruzar o meu caminho.

Referências

COTTON, Charlotte. **A Fotografia Como Arte Contemporânea**. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2010. 248 p.

GOMBRICH, Ernst H. **A História da arte**. Rio de Janeiro: LTC, 1999. 714 p.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2017. 128 p. Edição ampliada.

HAN, Byung-Chul. **Vita Contemplativa: ou sobre a inatividade**. Petrópolis: Vozes, 2023. 116 p.

HIRSCH, Robert. **Seizing the Light: A Social & Aesthetic History of Photography**. Nova Iorque: Routledge, 2017. 608 p.

JAFFÉ, Aniela. **O simbolismo nas artes plásticas**. In: JUNG, Carl G.. O homem e seus símbolos. 3. ed. Rio de Janeiro: Harper Collins Brasil, 2016. Cap. 4. p. 308-368. Tradução de: Maria Lúcia Pinho.

JOHNSON, Paul. **The Renaissance: A short history**. Nova Iorque: Modern Library, 2000. 208 p.

KANDINSKY, Wassily. **Concerning the Spiritual in Art**. Auckland: The Floating Press, 2008. 135 p.

KARR, Andy; WOOD, Michael. **The practice of contemplative photography: seeing the word with fresh eyes**. Boston: Shambhala, 2011. 240

KRENAK, Ailton. **Ideias para adiar o fim do mundo**. São Paulo: Companhia Das Letras, 2019. 104 p.

LIPOVETSKY, G. & SERROY, J. **A estetização do mundo: viver na era do capitalismo artista**. São Paulo: Companhia das Letras, 2015.

SONTAG, Susan. **Sobre fotografia**. São Paulo: Companhia Das Letras, 2004. 223 p.

SUZUKI, Shunryu. **Mente Zen, Mente de Principiante**. São Paulo: Palas Athena, 1994. 138 p.

TRUNGPA, Chögyam. **True Perception: the path of dharma art**. Boulder: Shambhala, 2008. 224 p.

WARTCHOW, Mariana. **Arte e Espiritualidade: budismo e cerâmica em uma produção poética coletiva**. 2021. 80 f. TCC (Graduação) - Curso de Artes Visuais, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2021.