

CENTRO UNIVERSITÁRIO SALESIANO – UNISALES
CURSO DE PSICOLOGIA

**A FOTOGRAFIA COMO FERRAMENTA TERAPÊUTICA NA CLÍNICA PSICOLÓGICA
COM PACIENTES EM PSICOTERAPIA**

***PHOTOGRAPHY AS A THERAPEUTIC TOOL IN PSYCHOLOGICAL CLINIC WITH
PSYCHOTHERAPY PATIENTS***

Ana Paula Mendes de Souza do Rosário[1]

Victor Pacheco Johne Freitas Pacheco [2]

RESUMO: Este estudo tem como objetivo investigar a prática fotográfica e suas contribuições para a construção da identidade e a expressão do self no contexto clínico, sob a perspectiva da abordagem centrada na pessoa, de Carl Rogers. A pesquisa parte do pressuposto de que a fotografia, ao ser incorporada ao processo terapêutico, pode ampliar as possibilidades de expressão subjetiva, sobretudo em situações nas quais a linguagem verbal se mostra limitada. Fundamenta-se teoricamente nas contribuições de Rogers (1977) sobre o self, e a autenticidade, articulando-as ao potencial simbólico e expressivo da imagem fotográfica conforme Barthes (1984) e Vieira Filho (2020). Trata-se de um estudo qualitativo, de caráter exploratório, realizado por meio de um estudo de caso com um indivíduo adulto em acompanhamento terapêutico. Como instrumentos, utilizou-se da produção de imagens fotográficas assistidas, entrevista semiestruturada e diário reflexivo, analisados sob abordagem simbólica e de conteúdo. Os resultados evidenciam que o uso da fotografia favorece a ampliação do autoconhecimento, promovendo a integração entre o self real e o self ideal, e fortalecendo a congruência interna do sujeito. Conclui-se que a prática fotográfica, ao ser inserida em contextos clínicos humanistas, configura-se como uma ferramenta terapêutica potente, capaz de estimular a expressão simbólica, a autenticidade e o processo de construção da identidade. Assim, este estudo contribui para o campo da psicologia humanista ao propor a integração de recursos expressivos visuais à prática clínica.

Palavras-chave: Fotografia terapêutica; Abordagem Centrada na Pessoa; Identidade; Self; Carl Rogers.

ABSTRACT: This study aims to investigate photographic practice and its contributions to identity construction and self-expression in the clinical context, from the perspective of Carl Rogers' person-centered approach.

[1] Graduanda em Psicologia do Centro universitário salesiano (UniSales). Vitória/ES, Brasil. E-mail: Ana.Paula@souunisales.com.br

[1] Psicólogo, Mestre em Psicologia Institucional (PPGPSI-UFES), Docente do curso de Psicologia do Centro universitário salesiano (UniSales). Vitória/ES, Brasil. E-mail: victor.pacheco@salesiano.br

The research is grounded in the assumption that photography, when incorporated into the therapeutic process, can expand the possibilities of subjective expression, especially in situations in which verbal language proves limited. Theoretical foundations draw on Rogers' (1977) contributions regarding the self and authenticity, articulating them with the symbolic and expressive potential of photographic imagery, as discussed by Barthes (1984) and Vieira Filho (2020). This is a qualitative, exploratory study conducted through a case study with an adult individual in therapeutic follow-up. The instruments employed include assisted photographic production, semi-structured interview, and reflective journal, all analyzed through symbolic and content-based approaches. The results indicate that the use of photography fosters the expansion of self-knowledge, promoting integration between the real self and the ideal self, and strengthening the individual's internal congruence. It is concluded that photographic practice, when incorporated into humanistic clinical contexts, emerges as a powerful therapeutic tool capable of stimulating symbolic expression, authenticity, and the process of identity construction. Thus, this study contributes to the field of humanistic psychology by proposing the integration of visual expressive resources into clinical practice.

Keywords: Therapeutic photography; Person-Centered Approach; Identity; Self; Carl Rogers.

1 INTRODUÇÃO

A construção da identidade e a expressão do eu são dimensões essenciais do desenvolvimento humano, especialmente em um ambiente terapêutico onde a subjetividade e a escuta genuína são valorizadas. Abordagens humanísticas, particularmente aquelas baseadas na teoria de Carl Rogers, oferecem um terreno fértil para compreender o eu como um processo dinâmico, constantemente influenciado pelas experiências vividas em um contexto de aceitação incondicional, empatia e autenticidade.

Para Rogers (1977, p. 17), "o estranho paradoxo é que quando me aceito como sou, posso mudar", o que enfatiza a centralidade da auto aceitação no caminho da transformação pessoal. Nesse sentido, a prática fotográfica pode ser compreendida como uma ferramenta simbólica que amplia os canais de expressão subjetiva nos espaços clínicos. As imagens fotográficas permitem que o indivíduo represente visualmente aspectos de sua experiência interior, oferecendo uma via alternativa para articular sentimentos, memórias e dimensões da própria identidade. O desafio da aceitação em ambientes clínicos é numeroso: na clínica, quando os recursos verbais são insuficientes para sustentar e promover experiências transformadoras, são confrontados com a aceitação que é exigida por este espaço. A prática fotográfica torna-se uma oportunidade simbólica e sintonizada para estender e ampliar o conhecimento da experiência nesses momentos, quando as palavras simplesmente não são suficientes como uma saída para a sutileza interna.

Ao se colocar em uma imagem, ou ao criar essa imagem de si mesmo, o cliente pode acessar uma gama de significados e potenciais além das palavras faladas. A fotografia, dessa forma, não substitui o diálogo terapêutico; ela amplia e aprofunda, proporcionando um local de contato com o eu. Esse contato permite movimentos de aceitação, para permitir que o não reconhecido, o esquecido ou o não celebrado

existam como formas vistas e ouvidas em seu espaço genuíno. Essa experiência possibilita o que Rogers chama de tendência atualizante, uma força interna do eu que move as pessoas em direção à plenitude; ser autêntico, viver mais plenamente. Quando o cliente experimenta maior autoaceitação (tanto do terapeuta quanto de si mesmo), a imagem atua não apenas como um registro, mas como um novo espelho que convida à aceitação e ao mesmo tempo à mudança. A fotografia já tem um lugar comum e familiarizado na vida das pessoas. Seja através dos smartphones, que tornaram o ato de fotografar em um gesto mais simples do cotidiano, ou das tradições familiares, como registros mensais de aniversários, acompanhamentos de gravidez, fotografias de casamentos, sequências de fotos tiradas durante viagens, ou até mesmo fotos cuidadosamente dispostas nas prateleiras de nossos avós e bisavós. Roland Barthes, em seu livro "A Câmara Clara" *La Chambre Claire* (1980), menciona que a imagem fotográfica tornou-se uma ferramenta para fazer conexões com o que vivenciamos. Barthes explica como a fotografia ultrapassa o registro visual para criar uma conexão emocional e pessoal com o observador, o que revela seu poder de evocar vivências e memórias. Tiramos fotografias para lembrar, compartilhar, solidificar relacionamentos e testemunhar nosso próprio ser ao longo do tempo.

Essa familiaridade com a cultura abre um novo terreno rico para entender a fotografia em um sentido clínico, que não apresenta um recurso incomum ou invasivo, mas que existe como uma continuação de uma prática já integrada à experiência subjetiva. Como resultado, terapêuticamente, a fotografia pode então reconectar os gestos comuns, transformando-os em um local de encontro consigo mesmo, no olhar do cliente sobre si, sobre o que vivenciou ao longo da vida, sobre o que sente, e tudo isso com uma experiência mais presente, autêntica e de aceitação de si mesmo.

Barthes (1984), ao refletir sobre o poder da fotografia, destaca seu caráter ambíguo e afetivo, afirmando que ela "é o que foi", ou seja, um testemunho sensível da presença e da ausência, da memória e do instante capturado. Esse potencial evocativo faz da fotografia um meio expressivo e potente para a experimentação de sentidos e a construção narrativa do self.

Ao integrar a fotografia ao processo terapêutico, o sujeito pode desenvolver um olhar mais reflexivo e congruente sobre si mesmo, articulando o vivido e o representado. Como propõe Rogers (1977, p. 21), "quando sou mais real, mais verdadeiro, mais autêntico, posso ser de maior utilidade em qualquer relacionamento", reforçando a importância da autenticidade como base para relações transformadoras, inclusive na relação consigo próprio. Nesse contexto, a imagem torna-se um espelho da jornada de autoconhecimento, favorecendo o diálogo entre o que somos e o que desejamos ser.

Dessa forma, este trabalho propôs investigar a prática fotográfica e suas contribuições para a construção da identidade e a expressão no contexto clínico, sob uma perspectiva humanista: "a Abordagem Centrada na Pessoa" (ACP). Parte-se do pressuposto de que a linguagem visual pode ampliar as possibilidades de escuta e de expressão subjetiva, especialmente em situações em que a linguagem verbal se mostra limitada diante da complexidade da experiência vivida.

Delimita-se, portanto, este estudo à investigação da fotografia como ferramenta terapêutica em um contexto clínico individual com adultos. Busca-se compreender, a partir de um olhar qualitativo e humanista, de que maneira o ato fotográfico pode

favorecer a expressão autêntica do eu e auxiliar no processo de construção da identidade. O foco não está na técnica fotográfica em si, mas na experiência simbólica e emocional que emerge a partir do uso da imagem como mediadora no espaço terapêutico.

O problema de pesquisa que orientou este trabalho parte da seguinte questão: de que forma a prática fotográfica pode contribuir para a construção da identidade e a expressão do self no contexto clínico, sob a perspectiva humanista? A relevância desse questionamento está em ampliar as possibilidades da clínica psicológica, integrando linguagens expressivas que respeitam a singularidade do sujeito e promovem seu crescimento pessoal.

Justifica-se, portanto, a incorporação da fotografia como recurso terapêutico por seu potencial em enriquecer a prática clínica, respeitando a singularidade do sujeito e promovendo sua autonomia, autenticidade e crescimento pessoal.

Nesse sentido, este estudo tem como objetivo geral investigar de que forma a prática fotográfica pode contribuir para a construção da identidade e a expressão do self no contexto clínico, a partir da perspectiva da abordagem humanista centrada na pessoa.

Para isso, busca-se:

- Compreender os fundamentos da abordagem humanista, com ênfase na teoria de Carl Rogers sobre o self, a congruência e o processo terapêutico centrado na pessoa;
- Investigar as possibilidades terapêuticas da fotografia articuladas a essa abordagem;
- Analisar a prática fotográfica como mediadora simbólica no processo de construção da identidade e expressão do self;
- Refletir sobre as potencialidades e limitações do uso da fotografia como ferramenta terapêutica em contextos clínicos humanistas;
- E, por fim, contribuir para o debate acerca do uso de recursos expressivos visuais como facilitadores da escuta terapêutica e da elaboração subjetiva.

2. REVISÃO DE LITERATURA

A fotografia tem se consolidado, nas últimas décadas, como um recurso expressivo relevante em contextos terapêuticos, especialmente dentro das práticas psicológicas contemporâneas. Mais do que registrar momentos, ela funciona como um meio simbólico capaz de favorecer reflexão, expressão emocional e ressignificação da própria história. Nesse sentido, Weiser (1999) destaca que as imagens permitem acessar camadas da experiência humana que frequentemente permanecem fora do campo verbal, servindo como pontes entre o mundo interno e o externo, ampliando a capacidade de expressão e elaboração subjetiva. “Na fotografia, o que me toca, o que me fere, é o que me impele a essa comunicação... O punctum da fotografia não é aquilo que eu vejo, mas aquilo que eu sinto; é um detalhe que salta da cena para me ferir.” Roland Barthes (1988, p. 45)

Essa passagem revela como a fotografia é capaz de criar uma ponte subjetiva, permitindo que sentimentos, memórias e experiências internas sejam tocados por

meio de um estímulo visual externo. Tirar uma fotografia pode possibilitar que o indivíduo se reconheça de forma renovada, reformule experiências ou dê forma visual a sentimentos para os quais faltam palavras. Ao atuar como um espelho simbólico, a imagem fotográfica permite ver-se com novos olhos, notar aspectos antes negligenciados e revisitar emoções de forma mais segura e acessível Weiser (2004). Esse encontro entre ver e sentir favorece o autoconhecimento e fortalece a escuta interna, elementos fundamentais para o processo psicoterapêutico.

O uso da fotografia na clínica pode promover momentos de insight, autenticidade e conexão consigo mesmo. As escolhas feitas durante o processo (onde fotografar, que roupa usar, correlacionar imagens climáticas com meu humor diário) funcionam como vias de acesso às narrativas internas do sujeito, ajudando a articular experiências e favorecer a comunicação emocional. Como observam Gonzaga e Ribeiro (2020), a fotografia pode operar como um dispositivo que estimula a criatividade e facilita o diálogo terapêutico, tornando o processo mais sensível e significativo.

Esse recurso dialoga profundamente com a Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), proposta por Carl Rogers, cuja fundamentação se apoia na aceitação incondicional, na empatia e na congruência como condições necessárias para o desenvolvimento psicológico saudável. Para Rogers (1977), quando o indivíduo se sente acolhido e compreendido, ele se torna mais capaz de explorar sua experiência interna de forma aberta e autêntica. Nesse contexto, a fotografia pode favorecer o contato com o self e apoiar a emergência de insights a partir de uma linguagem não verbal, que amplia o acesso às vivências subjetivas.

Assim, a fotografia como ferramenta terapêutica contribui para fortalecer o self, ampliar a autoconsciência e favorecer processos de cura que são humanos, espontâneos e transformadores. Como afirma Cristiane Esteves (2020), ao integrar arte, subjetividade e cuidado, a fotografia promove um espaço de elaboração simbólica que potencializa o desenvolvimento pessoal e o autoconhecimento de maneira profunda e integrada.

3. FUNDAMENTOS HUMANISTAS DA EXPRESSÃO E DA IMAGEM

A Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) por Carl Rogers, adota uma perspectiva humanista do ser humano, acreditando na pessoa como um organismo em evolução, focando na realização de seu pleno potencial. No contexto dessa perspectiva, o sofrimento é compreendido a partir da forma como alguém se acostuma a medir seu valor pelas normas externas. Em outras palavras, a explicação do autor é baseada em conceitos como as condições de valor e o modo de avaliação condicional como dimensões estruturais da distância da pessoa para seu eu experiencial. As condições de valor Fadiman & Frager (2014, p. 185) se desenvolvem precisamente quando o sujeito "passa a acreditar que só é digno ou merecedor de amor sob certas circunstâncias" e internaliza condições externas que determinam quais ações, sentimentos ou manifestações recebem reconhecimento público.

A criança forma condições de valor, a ideia mais básica e inata sendo a ideia de que seu valor é baseado apenas na aceitação pelas figuras principais. Como afirmam Fadiman e Frager (2014): "a criança aprende a negar ou distorcer experiências que são indesejáveis para as pessoas de quem depende", o que gera uma maior desconfiança em seu próprio organismo como guia. O primeiro passo para isso é o

modo de avaliação condicional, onde um indivíduo abandona o desejo de confiar em seus próprios sentimentos e experiências e se concentra no que deve acontecer a seguir e em como deve se sentir em resposta à validação externa. Rogers (1961, p. 186) argumenta que a internalização dessas condições cria uma distância entre o eu real, produzido através da experiência organísmica, e o eu ideal, produzido através do condicionamento externo. Fadiman e Frager (2014) descrevem esse conflito como a fonte de incongruência e o lugar onde "a experiência organísmica e a autoimagem não estão alinhadas" (p. 188). Segundo o autor, é essa incongruência que está no cerne do que o autor considera tão doloroso: eles estão sofrendo de ansiedade, de estagnação, de incapacidade de se expressar, de sentimentos de inferioridade, de autoimagem reduzida. Quanto mais rígidas são as condições de valor internalizadas, mais o abismo entre a vida e as crenças sobre como as pessoas devem se comportar se alarga. Assim, quando confrontado com sentimentos de miséria, Rogers sugere que um processo terapêutico baseado em diferentes aspectos das relações: consideração positiva incondicional, empatia e congruência, pode liberar as amarras do valor.

De acordo com Fadiman e Frager (2014), a consideração positiva incondicional é quando o terapeuta oferece aos seus clientes "consideração calorosa e não julgadora, independentemente de seus sentimentos ou ações" (p. 191), diferenciando-se da avaliação condicional. O tratamento empático para isso é o sentimento de que 'a vida de uma pessoa deve ser considerada à luz dessas experiências' Fadiman; Frager, (2014, p. 191). Isso garante que experiências anteriormente ocultas apareçam abertamente sob uma nova luz. A congruência, por outro lado, diz respeito à autenticidade do terapeuta, sendo honesto e aberto na relação. Nesse espaço terapêutico, o indivíduo começa lentamente a reconstruir a confiança na experiência organísmica e começa a julgar seus sentimentos e ações usando condições internas em vez de externas.

Assim, o processo psicoterapêutico limita a incongruência e apoia a melhor integração dos aspectos rejeitados do eu; os indivíduos tornam-se mais espontâneos e autônomos, confiando na experiência. Como explicam Fadiman & Frager (2014), à medida que o cliente passa por isso, ele ou ela se torna "uma pessoa plenamente funcional, aberta à experiência e capaz de confiar em seu próprio organismo" (p.193), um processo fundamental de desenvolvimento saudável escapando de traumas letais. Em contraste com uma visão de pessoas que internalizam ou dependem de fontes externas de determinismo, a visão humanista assume que todos os indivíduos possuem recursos internos para ajudá-los a crescer, mas apenas em um ambiente de apoio.

Dessa forma de ver, uma pessoa tende a evoluir quando inserida em relacionamentos que proporcionam um contexto capacitador, incluindo aceitação, empatia e congruência, aspectos que Rogers (1951; 1961) sugeriu formar a base para que o processo terapêutico se torne verdadeiramente transformador. E além disso, esses recursos não são externos, mas sim emergem do próprio organismo à medida que a pessoa se torna mais aceita e compreendida. Portanto, o encontro emocional vivido na troca terapêutica apoia a afirmação do potencial humano de remodelar perspectivas, assimilar experiências e seguir uma trajetória contínua de autodesenvolvimento.

Dessa forma, o ser humano é visto como participante de sua transformação e está, de fato, movendo-se ativamente de onde está para onde precisa estar: o organismo em seu processo de transformação sendo flexível o suficiente para revisar uma experiência, definir um conflito e avançar em direção a uma vida que não é desordenada por seus próprios valores, necessidades internas e realidade. Um conceito central é a inclinação para a atualização, ou para o viver. Rogers (1977) apresenta a seguinte ideia: é a motivação central que impulsiona todo ser vivo, um impulso intrínseco crítico que leva o ser humano em uma jornada de crescimento, desenvolvimento e identidade. A atualização não é um objetivo imposto de cima e um padrão moral, mas o curso do próprio organismo, sempre trabalhando para realizar seu verdadeiro potencial, expandir capacidades e estar em equilíbrio. Isso se manifesta através do campo psicológico na busca de autenticidade, relações pessoais mais próximas e uma maior interconexão do eu real com o eu ideal (Rogers, 1961).

Se o indivíduo tem um ambiente facilitador onde se sente compreendido, aceito e acolhido, ou seja, onde se sente visto, cuidado e não rejeitado, manifestações concretas do potencial podem ser vistas (em grande medida) para que as pessoas possam convergir para quem realmente são, redesenhar seus autoconceitos e mudar para um estilo de vida mais saudável (Bohart & Tallman, 1999; Bozarth, 1998). Clínicas terapêuticas e práticas expressivas como a fotografia podem ajudar nesse sentido. A ênfase no próprio processo do indivíduo de acessar esses recursos incentiva a atualização a encontrar espaço para fluir e proporcionar oportunidades de mudança, e para assimilar e se tornar algo (Gendlin, 1981; Schmid, 2001). Conforme descrito em termos de uma perspectiva centrada na pessoa, em um ambiente clínico, a escuta sensível e não diretiva permite que a pessoa acesse suas próprias emoções, pensamentos e experiências, contribuindo para uma maior conscientização.

O Caderno de Terapia Artística do Ministério da Saúde (BRASIL, 2022) aponta a fotografia como processo terapêutico e veículo para a autodescoberta. Eles demonstram que materiais expressivos em saúde mental, quando usados em um ambiente de saúde mental como parte de um tratamento, validam os ideais rogerianos ao oferecer meios alternativos para representar a experiência. Reconhece práticas expressivas como ferramentas para o cuidado clínico e comunitário e inclui aplicações de linguagem expressiva como estratégia terapêutica, apresentando-o como possibilidade para o Sistema Único de Saúde. Além disso, Esteves (2017) traz uma contribuição relevante para a área, confirmando que a fotografia não é simplesmente uma ferramenta estética ou documental, mas sim uma forma de arte expressiva que pode produzir processos subjetivos profundos. Esse arcabouço reforça os pressupostos deste trabalho, pois mostra como a técnica fotográfica pode facilitar a ressignificação de memórias, a externalização de sentimentos e narrativas pessoais que são integrais à autorrepresentação da ACP.

A pesquisa também demonstra que a fotografia melhora os níveis de criatividade, autoconhecimento e autoestima. Assim, contribui para um corpo teórico que conecta arte, subjetividade e saúde mental e argumenta que a fotografia é uma ferramenta sensível e poderosa para atuar como facilitadora em um caminho de formação pessoal e mudança de ser. A fotografia pode encontrar um espaço único como ferramenta alinhada com a abordagem centrada na pessoa, concentrando-se na exploração de espaços internos e expansão do conhecimento. Ao capturar fragmentos da realidade ou da imaginação, contribui para a articulação dessas narrativas, funcionando como um recurso de escuta sensível da subjetividade.

Pesquisas brasileiras em saúde coletiva reforçam esse papel. Souza et al. (2021) mostram que o uso do photovoice amplia a possibilidade de narrar experiências individuais e coletivas, promovendo reconhecimento, fortalecimento de vínculos e empoderamento identitário. Photovoice é uma metodologia participativa de pesquisa visual que utiliza fotografias para que pessoas possam documentar, refletir e compartilhar suas experiências de vida, realidades sociais ou questões comunitárias. O objetivo é dar voz aos participantes, sobretudo aqueles em contextos sociais vulneráveis ou marginalizados, possibilitando que expressem suas perspectivas de forma criativa e visual. No contexto da saúde coletiva, o photovoice amplia a possibilidade de narrar tanto experiências individuais quanto coletivas, fortalecendo vínculos comunitários, promovendo o empoderamento dos participantes e facilitando a transformação social. Ao produzir imagens que representam suas vivências, os sujeitos se engajam de forma ativa no processo de conhecimento, reflexão e mudança. Assim, a fotografia não apenas registra, mas também ressignifica experiências, constituindo-se como um dispositivo clínico capaz de favorecer a integração entre self e identidade. A fotografia se apresenta como um recurso criativo de escuta e de expressão, capaz de potencializar processos de autoconhecimento e de cuidado psicológico.

3.1 A Fotografia como Linguagem e Prática Expressiva

A fotografia, além de documento visual, constitui-se como uma linguagem estética, simbólica e afetiva. Para Barthes (1984), a imagem fotográfica vai além do que é mostrado: ela carrega sentidos que atravessam tanto quem produz quanto quem contempla. Assim, a câmera não é apenas um instrumento de registro, mas também de criação de mundos, funcionando como um espelho que reflete e, ao mesmo tempo, constrói a subjetividade.

Essa concepção encontra respaldo em Gomes (2021), que evidencia, por meio das metodologias photovoice e fotolinguagem, como as imagens favorecem a emergência de narrativas que dificilmente surgirão apenas pela via verbal. Hirano (2023) complementa essa perspectiva ao destacar a câmera como um dispositivo de experimentação e de reinvenção do olhar, capaz de desenhar novas formas de perceber e significar a realidade. Do mesmo modo, a relevância da fotografia em contextos de arteterapia no Brasil, demonstra sua potência no cuidado clínico e na promoção de saúde comunitária.

Destaca-se, então, o texto de Castelan (2020), publicado na Revista AATESP, no qual a autora utilizou, como ponto de partida, relatos dos participantes que evidenciaram questões relacionadas à carência afetiva, ao rebaixamento da autoestima e à presença de sintomas depressivos. O trabalho desenvolveu-se por meio da criação de histórias e personagens voltados ao cuidado dos aspectos emocionais do envelhecimento saudável, processo que favoreceu o resgate da autoestima e da confiança dos participantes na busca por novas realizações.

No campo da psicologia clínica, Vieira Filho (2020) sistematiza o uso da fotografia em psicoterapia sob o termo fotopsicoterapia, destacando que as imagens produzidas e selecionadas pelos pacientes atuam como mediadoras simbólicas de memórias, emoções e significados. Segundo o autor, trata-se de uma prática muito mais vinculada à arte do que a uma metodologia rígida, uma vez que, sob uma perspectiva

holística, cada caso é único e requer sensibilidade no processo terapêutico. Assim, o profissional deve dispor de um repertório amplo de técnicas para atender à diversidade dos clientes, sendo que a fotopsicoterapia se apresenta como um recurso que pode somar de forma significativa, tanto como método principal quanto como complemento às abordagens tradicionais.

Para Rogers (1977), o self refere-se ao conjunto de percepções que o indivíduo possui sobre si e sobre suas relações com o mundo, configurando-se como uma estrutura dinâmica em constante reelaboração. O equilíbrio entre o self real (ligado à experiência vivida) e o self ideal (associado à representação de quem se deseja ser) constitui um importante indicador de saúde psicológica. O autor descreve o self como um núcleo organizador da experiência, “formado pelo conjunto de percepções que o indivíduo tem de si mesmo e de suas relações com os outros e com a vida” (ROGERS, 1977, p. 195). Trata-se, portanto, de uma construção fluida, permanentemente reformada pela interação entre experiências internas e contextos relacionais.

Nesse processo, a distância entre o self real e o self ideal pode gerar incongruência, definida como a discrepância entre o que o indivíduo vive e o que acredita que deveria ser. Essa incongruência constitui, segundo Rogers (1977), a raiz de angústia e desorganização interna, levando o sujeito a recorrer a defesas rígidas e ao distanciamento de suas próprias emoções. A busca pela psicoterapia e justamente para reduzir essa lacuna, favorecendo a reorganização do self em um clima facilitador pautado por empatia, autenticidade e consideração positiva incondicional (ROGERS, 1977, p. 213).

A compreensão rogeriana do self dialoga com as contribuições de Maltz (1960), que concebe a autoimagem como um modelo interno que orienta comportamentos, atitudes e potencialidades. Para o autor, essa imagem interna funciona como um “padrão que governa o comportamento, as atitudes e até as capacidades de realização” (MALTZ, 1960, p. 45). Assim, tanto Rogers quanto Maltz destacam que é por meio da autoimagem que o indivíduo reconhece sua possibilidade de mudança, ação e desenvolvimento. Nesse ponto, a fotografia torna-se um recurso especialmente relevante.

Ao produzir, selecionar e interpretar imagens próprias, o indivíduo entra em contato direto com representações simbólicas de si e, muitas vezes, com aspectos do self que permanecem inacessíveis pela via exclusivamente verbal. A fotografia pode revelar tensões entre o self real e o ideal, evidenciar zonas de incongruência e, simultaneamente, oferecer oportunidades de reconstrução da autoimagem. Nesse sentido, imagens funcionam como espelhos ampliados, capazes de refletir não apenas como a pessoa se vê, mas como gostaria de ser, permitindo ao cliente reconhecer disparidades, validar experiências autênticas e reorganizar percepções distorcidas sobre si. Assim, ao ser integrada ao processo terapêutico, a fotografia favorece o fortalecimento do self ao proporcionar ao indivíduo uma forma concreta, visual e sensível de explorar sua identidade. Ela atua como mediadora entre experiência e percepção, contribuindo para a redução de incongruências e facilitando o movimento em direção a um funcionamento mais integrado, autêntico e condizente com a tendência atualizante descrita por Rogers.

4. METODOLOGIA

A metodologia proposta para este estudo é de natureza empírica, focando em uma abordagem exploratória com o objetivo de compreender, de forma profunda, como a prática fotográfica pode influenciar o processo de construção da identidade e do self de indivíduos adultos em um contexto clínico, buscando considerar a necessidade de métodos que acessem significados, percepções e experiências de forma contextualizada para fenômenos subjetivos como identidade, sentimento e auto expressão. Como Minayo (2012) enfatiza, a pesquisa qualitativa opera dentro de “um universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes” (p. 21), sendo especialmente adequada para investigações que buscam compreender processos humanos complexos. O caráter exploratório também é essencial, uma vez que esse tipo de pesquisa permite ao investigador aproximar-se de fenômenos pouco estudados ou ainda insuficientemente compreendidos. Como sugere Gil (2008), o objetivo principal da pesquisa exploratória é “desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias, com vistas à formulação de problemas mais precisos ou hipóteses pesquisáveis” (p. 27). Ao focar na fotografia, o estudo visa fornecer a base tanto teórica quanto empírica sobre novos dados em modalidades terapêuticas inovadoras.

Por fim, trata-se de uma pesquisa empírica desenvolvida por meio de um estudo de caso único, fundamentada na observação direta das experiências clínicas e fotográficas da participante. Sampieri, Collado e Lucio (2013) reforçam que pesquisas empíricas se fundamentam na “observação direta e interpretação da realidade”, permitindo ao pesquisador compreender a manifestação do fenômeno em profundidade. O estudo foi desenvolvido com paciente único, considerando a natureza qualitativa e exploratória da pesquisa.

A participante é uma mulher adulta em acompanhamento clínico, que demonstrou abertura para vivenciar a prática fotográfica como ferramenta terapêutica e para refletir sobre sua identidade. Os critérios de inclusão foram: ser adulta; estar em atendimento psicológico; demonstrar disponibilidade e abertura à experiência fotográfica; ter interesse em refletir sobre identidade e autopercepção. A coleta dos dados ocorreu em quatro etapas principais, articuladas ao longo do processo terapêutico, e a anamnese clínica foi realizada antes da intervenção fotográfica, com o objetivo de compreender aspectos relevantes da história de vida da participante, seu contexto emocional, relacional e suas demandas psicológicas. A anamnese contribuiu para orientar as sessões e contextualizar a produção fotográfica e as narrativas emergentes.

Durante as sessões terapêuticas, a participante foi convidada a revisar, selecionar e produzir imagens relacionadas ao seu passado, presente e futuro, representando emoções, memórias e temas relevantes de sua trajetória pessoal. A sessão também contou com um ensaio fotográfico no qual a participante assumiu o papel de protagonista, ocupando um espaço único e explorando aspectos de sua identidade, emoções e vivências. Após a sessão fotográfica, a participante participou de uma entrevista guiada pela pesquisadora, com o objetivo de explorar como interpretou suas próprias imagens e quais significados foram atribuídos ao processo fotográfico. A entrevista ocorreu em ambiente confortável, favorecendo espontaneidade e profundidade.

A participante manteve um diário reflexivo ao longo das sessões, registrando percepções, sentimentos e interpretações sobre a experiência fotográfica. Esse

material complementou a análise, permitindo acompanhar a evolução do autoconhecimento e da elaboração simbólica de sentimentos ao longo do processo.

A entrevista foi transcrita e analisada por meio da análise de conteúdo, permitindo identificar categorias, temas e sentidos atribuídos à experiência fotográfica e ao processo de construção da identidade.

As imagens foram analisadas com base na narrativa da própria participante, respeitando a perspectiva subjetiva e evitando interpretações externas. O diário reflexivo auxiliou na compreensão do desenvolvimento emocional, da autopercepção e das mudanças emergentes ao longo das sessões. A integração entre imagens, narrativa e registros reflexivos possibilitou uma compreensão profunda sobre como a fotografia atuou como ferramenta de autoconhecimento e constituição do self.

Ao longo deste trabalho, a identidade da participante será preservada; por isso, ela será mencionada apenas como *participante*. A participação da colaboradora ocorreu somente após a leitura do documento, esclarecimento de dúvidas e assinatura do TCLE, autorizando o uso dos dados (falas, imagens e escritos) exclusivamente para fins acadêmicos e científicos. Todas as fotografias e registros foram tratados de forma confidencial, sem qualquer elemento que permitisse sua identificação. O estudo seguiu as diretrizes éticas da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que orienta pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. A participante foi informada sobre todos os procedimentos, tendo garantidos o sigilo, a privacidade e o direito de interromper sua participação a qualquer momento.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta experiência, foi possível vivenciar de forma direta a prática interdisciplinar, o que ampliou minha visão crítica e criativa para o aprimoramento da assistência psicológica e para o fortalecimento das competências necessárias ao exercício profissional. A participante iniciou seu processo terapêutico em 18 de setembro de 2025. Trata-se de uma mulher divorciada, mãe de dois filhos, uma filha com deficiência, encefalopatia, 33 anos, e um filho de 30 anos que mora com ela. Relata baixa autoestima, desânimo e a sensação persistente de viver exclusivamente em função dos outros e sem autonomia, desde o divórcio, dedica-se integralmente aos filhos e aos cuidados da mãe

Ao longo das sessões, observa-se que a participante apresenta dificuldade em voltar-se para si mesma. Sua autoimagem é marcada por exigências externas e papéis rigidamente assumidos, especialmente o de cuidadora que, segundo Rogers (1977), podem funcionar como condições de valor internalizadas, levando o indivíduo a afastar-se de sua experiência orgânica e de seu próprio senso de autenticidade. Em vez de reconhecer e acolher seus sentimentos e limites, a participante tende a priorizar constantemente o outro, o que produz incongruência entre suas necessidades reais e o modo como se percebe e se comporta. As sessões foram conduzidas preservando a empatia, autenticidade e consideração positiva incondicional, permitindo que a participante experimentasse um clima psicológico facilitador.

O foco clínico esteve em ajudá-la a entrar em contato com sua própria experiência interna (emoções, pensamentos e sensações) de forma livre de julgamentos. A cada encontro, buscou-se favorecer que ela nomeasse o que sentia no momento presente, aumentando a consciência de si e oferecendo condições para que pudesse

reorganizar sua autoimagem a partir do próprio referencial interno. Esse processo permitiu que a participante reconhecesse os aspectos antes negligenciados, ampliando a compreensão sobre seus limites, desejos e necessidades e fortalecendo gradualmente sua capacidade de autoaceitação.

Relatório de atendimentos em sessão

Tabela 1 - Atendimentos

PARTICIPANTE	ATENDIMENTOS
CONTATO	11/09/2025 POR TELEFONE
1º ATENDIMENTO	18/09/2025
2º ATENDIMENTO	25/09/2025
3º ATENDIMENTO	09/10/2025
4º ATENDIMENTO	16/10/2025
5º ATENDIMENTO	30/10/2025
6º ATENDIMENTO	06/11/2025
7º ATENDIMENTO	13/11/2025
8º ATENDIMENTO	18/11/2025

Na segunda sessão em terapia a participante apresentou intensa necessidade de falar, trazendo histórias e vivências familiares. Mostrou-se confortável em narrar o cotidiano, mas ainda evita falar de si de forma direta, faz rodeios e não sabe reconhecer seu lugar em relação ao outro. Foram exploradas percepções de si no momento presente. Foi proposto um exercício de contato com o olhar do outro, no qual ela deveria solicitar a diferentes pessoas de seu convívio que a descrevessem em uma palavra. Ela faria a partir desta descrição externa um pequeno relato por escrito. O objetivo foi favorecer que a participante reconhecesse como tem se percebido e como acredita ser percebida pelos outros, ampliando sua compreensão sobre os papéis e expectativas que internalizou ao longo da vida.

O resultado deste exercício foi positivo. Segundo a participante houve relatos como: “guerreira, resiliente, super mãe, bem como, olhar solitário, carente, e às vezes triste”. Observou-se que a participante começou a demonstrar maior abertura à própria experiência, embora ainda mantivesse certa distância de seus sentimentos e necessidades mais profundas. Esse movimento, ainda inicial, indica um processo gradual de aproximação de seu referencial interno, elemento central para a construção de um self mais congruente. Na quarta sessão, a participante relatou conflitos familiares e sentimentos de invasão quando parentes entraram em sua casa sem sua autorização. Ao narrar a situação, expressou raiva, cansaço e uma sensação profunda de exaustão emocional.

Para ajudá-la a entrar em contato com seu mundo interno, foi proposta a criação de uma imagem simbólica que representasse como ela se sentia naquele momento. A participante descreveu “um céu escuro e carregado de nuvens prestes a desabar”, descrição que expressa de forma sensível seu estado emocional de tensão, acúmulo e sobrecarga interna.



Link: <https://acesse.one/Nc4og>

A utilização da imagem funcionou como um recurso facilitador, permitindo que a participante reconhecesse seus sentimentos com maior clareza e sem julgamentos, aproximando-a de sua experiência imediata, movimento essencial para a redução da incongruência e para o fortalecimento do self, conforme proposto por Rogers.

5.1 - Análise das Sessões Terapêuticas

Na sexta sessão, emergiram relatos de conflitos familiares associados ao início de um novo vínculo afetivo. Ao compartilhar a novidade com familiares próximos, a participante encontrou críticas e reprovações, o que reativou padrões emocionais antigos, especialmente o sentimento de culpa e o receio de priorizar suas próprias necessidades e desejos. Esse episódio evidenciou a persistência de dinâmicas relacionais que dificultam sua autonomia emocional e reforçam mecanismos internos de autocrítica e autocensura, elementos que voltaram a se manifestar durante o processo terapêutico. Durante a sessão, emergiram narrativas isoladas, pouco elaboradas sobre a real intensidade das experiências emocionais da participante, diante a diferentes momentos de sua vida.

Ao descrever sua experiência, surgiu um dilema central: de um lado, o desejo genuíno de autonomia; de outro, o papel introjetado de cuidadora, fortemente associado às expectativas familiares. Essa tensão revelou a polaridade entre o “dever” e o “querer”, frequentemente presente em sua trajetória. Sob a perspectiva rogeriana, esse movimento evidencia incongruências entre seu self experiencial (que deseja explorar novas possibilidades) e o self idealizado ou condicionado, moldado pelas demandas externas e pelo desejo de aprovação. À medida que expressa seus sentimentos em um ambiente de aceitação, a participante começa a entrar em contato com partes suas antes reprimidas, expandindo sua capacidade de ouvir a própria experiência.

Como aponta Rogers (1977), quando a pessoa se percebe acolhida sem julgamentos, torna-se possível acessar camadas mais profundas de si e iniciar um processo genuíno de mudança.

5.2 - Análise das Fotografias e do Diário Reflexivo

Com intuito de facilitar a elaboração do self real e do self ideal da participante, foi-lhe proposta a tarefa fotográfica “Passado, Presente e Futuro”, convidando-a a selecionar ou produzir imagens que representassem essas temporalidades que permitissem refletir sobre onde ela se percebe em cada uma delas. O exercício teve como objetivo ampliar a *awareness* temporal, fortalecendo a percepção de continuidade do self ao longo da vida e favorecendo a integração de sua narrativa existencial. Ao ser estimulada, ela optou por uma imagem do dia do seu casamento, relatando que conseguiu sentir novamente a alegria e a felicidade daquele momento. Descreveu-se como alguém que se sentia amada, segura e plenamente convicta de estar fazendo o que era certo. Contudo, ao revisitar essa lembrança, também emergiu a dor associada ao fim do relacionamento.

A fotografia neste contexto sugerido funcionou como disparadora de emoções tanto do amor quanto do luto pela perda do que foi sonhado. Ainda na elaboração do passado, a participante escolheu uma fotografia do nascimento de sua filha. Ao descrevê-la, relatou sentimentos de ternura, responsabilidade e amor incondicional, mas também memórias difíceis relacionadas às dificuldades enfrentadas nos primeiros meses de vida da criança e ao início do processo de negação familiar diante da deficiência da filha. Nesse ponto, a fala da participante revela um momento marcante de ruptura: a passagem do ideal de uma “criança perfeita” para o enfrentamento da realidade de uma filha com necessidades específicas. Essa vivência provocou conflitos conjugais e familiares, expressos por meio da culpa, da rejeição, de agressões e da ausência de suporte emocional em seu relacionamento.

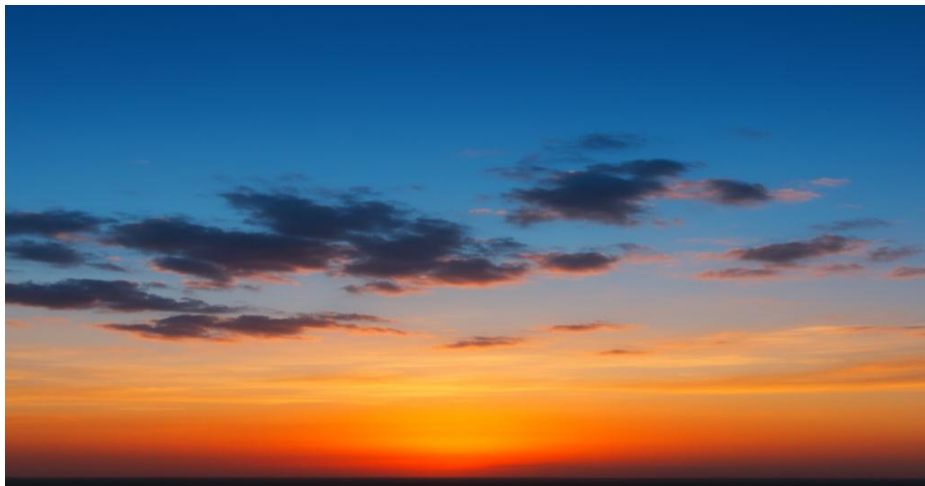
Ao ser questionada sobre em que ponto de sua história voltaria, a participante afirmou que retornaria ao período do desenvolvimento da filha, pois foi ali que se iniciou a negação e a não elaboração do luto familiar pela perda de uma criança “perfeita”. Ao revisitar essas emoções por meio da imagem e da narrativa, a participante começa a tocar sua própria verdade interna, num processo que Rogers descreve como fundamental para a integração psíquica. Como afirma o autor: “quando aceito meus sentimentos e experiências sem negar ou distorcer, posso enfim compreender com clareza o que se passa dentro de mim” (Rogers, 1977, p. 201). É justamente essa aproximação da experiência, realizada sem julgamentos, que favorece a congruência. Além disso, Rogers ressalta que “à medida que a pessoa se permite reconhecer seus sentimentos reais, ela se torna mais capaz de reorganizar sua vida de maneira autêntica” (Rogers, 1977, p. 202). Neste caso a fotografia funcionou como mediadora desse processo, não apenas mostrando uma cena, mas abrindo espaço para que sentimentos antes reprimidos pudessem emergir de forma segura e consciente. Quando questionada sobre o “presente”, ela disse que fez uma foto do filho e da nora de costas, sentados à mesa na hora do jantar, (não incluída por motivos éticos) simbolizando continuidade, reconstrução e esperança.

Ela diz: ... quando olhei os dois ali, pensei: eu dei certo, eu consegui, eu conduzi a caminhada de meus filhos, e permiti que

chegassem à vida adulta, para seguirem seus próprios caminhos e escolhas. (Participante)

A participante expressa uma profunda sensação de “missão cumprida” ao reconhecer o crescimento e a independência dos filhos. Sua fala revela amadurecimento emocional e espiritual, bem como o desenvolvimento de um senso de autonomia e autocompaixão. A participante identifica o aprendizado advindo das dificuldades e reconhece que cada vivência teve um propósito formativo. Ao mencionar a importância da fotografia em seu processo terapêutico, ela atribui a essa prática o papel de ferramenta simbólica de autoconhecimento e reorganização emocional, afirmando que “uma simples imagem pode revelar sentimentos, mudanças e até pontos de virada na vida”. O diário reflexivo apresentado pela participante revela um estado um pouco mais tranquilo, mesmo diante dos desafios que ainda precisa “enfrentar”.

Esse momento revela uma virada importante em seu processo terapêutico. Aos poucos, ela começa a se aproximar do que sente sem tanto medo, permitindo-se experimentar sua experiência de forma mais inteira. Na perspectiva de Rogers, esse gesto é um sinal de crescente congruência: a distância entre quem ela realmente é e quem acredita que deveria ser começa a diminuir. Ela se aproxima de sua verdade emocional com mais gentileza, sem precisar negar ou ocultar partes de si. Quando questionada sobre o futuro ela lembrou a fotografia da sessão anterior, quando descreveu céu escuro com nuvens carregadas de chuva, e disse: ...agora, depois das sessões, me vejo assim, à medida que a tarde avança, as nuvens começam a se dissipar, revelando um céu azul que, aos poucos, é tomado pelos tons alaranjados do pôr do sol. Entre o azul e o laranja, ainda restam fragmentos de nuvens escuras, como pedaços de algodão doce, representando a presença do que foi doloroso, mas que já não domina o cenário.



AUTORA. Céu ao entardecer com nuvens dissipando-se. Imagem gerada por Inteligência artificial (Chat GPT – OpenAI). 2025.

Essa composição visual carrega uma forte simbologia de transição e renascimento: a chuva dá lugar à luz, a densidade se transforma em leveza, e o céu se reconfigura em uma harmonia entre sombra e claridade. Há, nesse movimento, uma metáfora da própria experiência humana de atravessar a dor e reencontrar sentido. A imagem pode

ser compreendida como uma representação simbólica do equilíbrio entre o sofrimento e superação.

Ao ser estimulada a manter um diário reflexivo que pudesse descrever o dia a dia dela através do olhar fotográfico, a participante enviou uma fotografia feita por ela, da rua, e disse: ...”eu estava na janela do prédio contemplando o céu azul, achei o dia muito lindo, mas, ao mesmo tempo, fui tomada por um susto de buzinas, e um vento com mal cheiro, ao olhar para baixo, vi a rua, o valão a céu aberto, e um pequeno caos interrompendo aquele momento único, no qual eu contemplava”... A imagem do céu azul em contraste com o caos urbano expressa a coexistência entre serenidade e turbulência, um reflexo do próprio processo terapêutico, em que luz e sombra, ordem e desordem, convivem como partes legítimas da experiência humana. A participante reconhece, por meio dessa imagem, uma coerência com sua vida atual, e enxerga a importância da aceitação da totalidade de si mesma e das circunstâncias que a cercam.

Ao falar sobre isso, expressou espontaneamente: “Até o que é belo tem algo feio para atrapalhar!”. Essa frase traduz, de forma sensível, a descoberta de que sua vida não precisa ser organizada, perfeita ou linear para ter valor. Há beleza também nas partes difíceis, e reconhecer isso tem sido um movimento de libertação. Assim, ao olhar para essa imagem e enxergar nela a mistura de belo e feio, a participante começa a acolher sua própria complexidade, aproximando-se de um viver mais autêntico e congruente com o que realmente sente.



AUTORA. Imagem enviada pela participante. Produção de imagem

Depois desta experiência fotográfica, foi sugerida uma intervenção externa: a realização de uma sessão fotográfica. A proposta buscou oferecer um espaço simbólico e concreto para que ela pudesse se reconhecer, ocupar um lugar de protagonismo e experienciar-se de forma mais autêntica, em coerência com a ideia rogeriana de facilitar processos de autoexploração e autorreconhecimento. Segundo os relatos da participante, quando chegou a sessão de fotos, encontrava-se muito apreensiva. Uma mistura de ansiedade, dúvida e insegurança, não sabia direito o que

esperar, nem como se expressar. Ela pensou na roupa, no cabelo, na maquiagem... tudo isso a deixava ainda mais nervosa. Ela estava tensa, aflita, tentando entender o que aquele momento significaria e qual importância havia para ela naquele momento.



AUTORA. Imagem produzida pela pesquisadora. Diário reflexivo

Mas, aos poucos, ao conversar sobre o processo, a experiência da participante começou a se alinhar. Ela foi se sentindo mais tranquila, mais presente, mais à vontade para ser quem realmente é. À medida que compreendia e se permitia a experiência sobre o que captar por meio da fotografia, uma leveza começou a surgir dentro dela, uma leveza que veio acompanhada de memórias afetivas, especialmente quando lembrou do brilho dos próprios olhos nas fotos de seu casamento, uma alegria que reconhecia como genuinamente sua. Por um instante, sentiu-se retornando àquele tempo, revivendo a emoção que acreditava perdida.

A participante relatou que sempre teve vontade de fazer uma sessão fotográfica diferente: aos 50 anos desejou fazer, aos 55 novamente, e aos 60 mais uma vez, mas nunca conseguia, sempre havia algo que a impedia. Viver essa experiência agora foi descrito por ela como um presente esperado por muito tempo, especialmente em um momento de tantas transições pessoais. Ela reconheceu estar em um processo de transformação, lento, mas real. Tem percebido sua força, sua voz, suas opiniões. Está aprendendo a se impor, a expressar o que pensa e sente, algo que por muito tempo não conseguia fazer. Segundo ela, a sessão fotográfica tornou esse movimento interno ainda mais evidente.

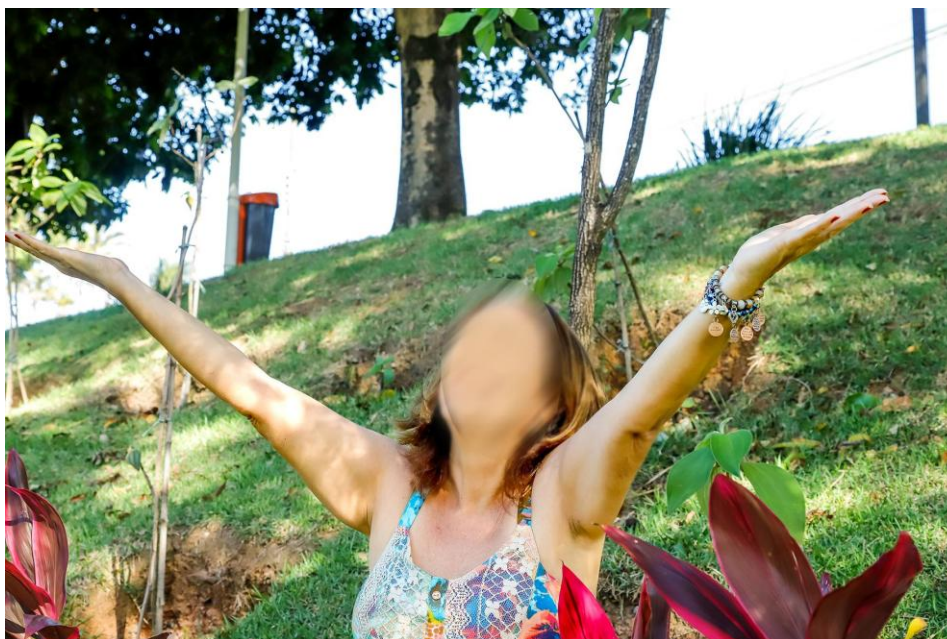
A experiência também a ajudou a resgatar partes de si mesma que estavam adormecidas: lembranças às quais já não tinha mais acesso, a alegria, o brilho, a mulher que olha para o céu e encontra beleza nas pequenas coisas, aquelas que a rotina, por vezes, ofusca. Ela descreveu o momento como mágico. Disse ter saído leve, verdadeiramente leve, com a sensação de ter cumprido algo consigo mesma: a certeza de que conseguiu expressar aquilo que nem sabia se seria capaz de expressar.

Nos registros do diário reflexivo, observa-se um movimento contínuo de autopercepção, ressignificação e fortalecimento do eu. Ela compartilha sobre o início de um novo relacionamento e sobre o modo como tem se posicionado diante dessa fase da vida. Menciona também o processo do inventário de seu ex-marido, que poderá lhe proporcionar um respiro financeiro e uma melhor qualidade de vida. Além disso, fala sobre a responsabilidade pelos cuidados de sua mãe, algo que tem exigido dela atenção e equilíbrio emocional. Todos esses temas emergiram durante a sessão externa, enquanto ela era estimulada a falar ao mesmo tempo em que era fotografada. As imagens produzidas (especialmente as fotografias de mãos e gestos)



AUTORA. Imagem produzida pela pesquisadora. Diário reflexivo

revelam sentimentos ainda em processo de elaboração. Esses gestos parecem expressar, de forma silenciosa, aquilo que ela busca reorganizar internamente, acompanhando o ritmo de sua própria narrativa. O diário também revela o desejo de transformação e liberdade representado pela fotografia imaginada para o futuro, o “inventário resolvido”.



AUTORA. Imagem produzida pela pesquisadora. Diário reflexivo

Esse desejo está relacionado à busca por independência financeira, dignidade e serenidade. O futuro, assim, aparece como um espaço de esperança e reconstrução,

no qual a participante deseja viver com mais leveza, autonomia e amor próprio. De modo geral, a análise dos relatos escritos demonstra a evolução de um processo de integração do self, no qual a fotografia atua como mediadora simbólica da escuta interna, possibilitando que a participante se perceba como sujeito ativo de sua história. Através da imagem, ela reconstrói narrativas, ressignifica dores e reconhece sua própria força, expressando congruência com o presente e abertura para se reconstruir.

A partir disso surgiu o relato da escolha da roupa, algo que para ela, carregava um significado imenso. Por muitos anos, por influência de relacionamento pregresso, ela havia deixado de usar blusas de alça, vestidos e roupas que mostrassem um pouco mais de si. Deixou de escolher. Deixou de decidir. Sem perceber, foi apagando partes importantes de quem era. Por isso, escolher aquele vestido para a sessão foi, para ela, um gesto de coragem. Um ato simbólico, quase um recado para si mesma: *“Eu posso. Eu posso escolher. Posso me vestir do jeito que gosto. Posso tomar minhas decisões (certas ou erradas), mas minhas.”* O vestido a lembrou de que era bonita, de que era mulher, de que havia sensualidade em sua presença, e de que merecia se valorizar. A estampa, a leveza, a energia da peça, tudo isso a representava profundamente. Na percepção da participante, aquele vestido não foi apenas uma roupa: foi uma libertação. O vestido foi um presente de uma amiga amada, que ficou guardado por mais de 20 anos no guarda-roupas. Por não se sentir livre para usá-lo, escolheu guardar. Finalmente houve na sessão fotográfica a liberdade de expressar sua verdadeira autenticidade.



AUTORA. Imagem produzida pela pesquisadora. Diário reflexivo

Ela relatou ter saído da sessão extremamente feliz e realizada. As fotografias produzidas foram mais do que simples registros; elas materializaram um sonho antigo que, por anos, ela tentou realizar, mas que sempre era adiado. Naquele dia, finalmente aconteceu. Ela viveu esse sonho. A participante contou que saiu emocionada e profundamente agradecida, porque, para ela, não foram apenas fotos tiradas, foi a

oportunidade de enxergar uma mulher que havia sido esquecida que existia. E esse reencontro, segundo ela, foi a verdadeira realização de um sonho. Ela ressalta que:

“Para mim, foi uma experiência muito diferente de tudo que eu imaginava... A gente costuma pensar que sessão de terapia é só sentar e conversar, mas dessa vez foi algo totalmente diferente, você conseguiu captar minhas emoções através da fotografia. Cheguei naquele dia com expectativa alta, ansiedade, mas também uma leveza que eu não sentia há muito tempo. Olhar para as fotografias foi como me enxergar de um jeito novo... Vi toda uma jornada ali. Percebi que o tempo passou, que já não sou mais a mesma garota de antes, que mudei fisicamente e emocionalmente e, mesmo assim, meu olhar continua o mesmo, aquele cheio de emoção de quando me casei. As fotos mostraram minhas marcas, minhas expressões, minhas mãos (que eu nunca havia parado para ver antes) ..., mas também mostraram minha beleza interior, minha força. Elas tornaram visível o que talvez eu não conseguisse expressar em palavras. Foi mágico perceber que meu corpo fala, que minha expressão conta a história. Ao me ver ali, consegui parar, respirar e realmente me olhar... fazia tempo que eu não tinha esse olhar para mim mesma. Percebi que continuo bonita, por dentro e por fora, mesmo diferente. Ver as fotos me fez entender que ainda tenho muito a viver, muita esperança. Foi como recuperar um sorriso antigo... Lembrei do dia do meu casamento, do brilho nos meus olhos, da minha trajetória. E, quando vi as fotos com as minhas duas filhas (a biológica e a que a vida me deu), senti o mesmo amor pelas duas...”



AUTORA. Imagem produzida pela pesquisadora. Diário reflexivo

“As imagens mostraram o quanto ser mãe é algo forte em mim, algo que me realiza profundamente como ser humano, foi um momento mágico e profundo. Cada foto era como uma pausa no

tempo, uma chance de olhar para mim de verdade. Refletir sobre as imagens me fez entender minha caminhada, minhas marcas e tudo o que vivi. Ali eu percebi que fiz o meu “melhor” em cada etapa da minha vida. Isso trouxe uma sensação boa, de realização e de paz. A fotografia me mostrou coisas que eu não tinha parado para ver. Eu pude entender quem eu sou hoje, perceber minhas mudanças e reconhecer minha força. As fotos me ajudaram a ver que continuo viva, esperançosa, bonita e com muita coisa para viver, me fizeram pensar no futuro que eu desejo, com mais leveza e mais paz na alma. Foi uma experiência que me fez parar e olhar para mim de verdade. Hoje, aos 61 anos, consigo perceber que valeu a pena a caminhada, com erros e acertos. Me sinto mais consciente, mais tranquila e com esperança. Ainda estou refletindo sobre o futuro que quero, mas sei que desejo mais leveza, paz e menos necessidade de ter razão. A experiência com as fotografias me fez sentir realizada, grata, e com a certeza de que ainda tenho muito a viver” (Participante).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo foi analisado com uma abordagem integrada, levando em consideração o material registrado coletado a partir da anamnese, produção fotográfica, entrevista semiestruturada e do diário reflexivo da voluntária. De acordo com a Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) e a natureza qualitativa-exploratória da pesquisa, o objetivo foi compreender de que maneira a fotografia funcionou como uma ferramenta simbólica para a autoexpressão e para o acesso a experiências subjetivas essenciais na construção da identidade.

Os achados empíricos evidenciam que a fotografia favorece a interlocução entre o self real e o self ideal, reduzindo incongruências internas e fortalecendo a congruência pessoal, conceitos centrais da teoria de Carl Rogers (1977). Ao atuar como um espelho simbólico, a imagem fotográfica possibilita que o indivíduo explore sentidos profundos sobre si mesmo, acessando emoções, memórias e dimensões do self que frequentemente não são plenamente alcançadas pela linguagem verbal.

A prática fotográfica inserida em contextos clínicos humanistas promove um espaço de autenticidade, presença e aceitação, essencial para o processo terapêutico centrado na pessoa. A participante relatou experiências de ressignificação, fortalecimento emocional e maior consciência de sua trajetória pessoal ao revisar imagens do passado, presente e futuro. Esse processo indica o potencial restaurador e transformador da fotografia como recurso expressivo.

Assim, a pesquisa reafirma que a fotografia complementa e amplia os canais de escuta terapêutica, funcionando como um recurso sensível para explorar a subjetividade, respeitando a singularidade do sujeito e incentivando a tendência atualizante, a força interna que impulsiona o crescimento e a realização do potencial humano. Destaca-se a importância das condições terapêuticas de aceitação incondicional, empatia e congruência para que esse recurso alcance seu efeito pleno.

Além do relato da participante, este estudo também evidenciou importantes resultados metodológicos. A prática fotográfica, como ferramenta terapêutica, mostrou-se viável e significativa na psicoterapia de abordagem humanista. Ao longo do processo, foram utilizadas diferentes práticas: a observação e análise das imagens durante as sessões, o convite à descrição sensível das próprias fotografias e o uso da entrevista semiestruturada e do diário reflexivo como dispositivos de aprofundamento.

Cada uma dessas práticas demonstrou características específicas e benefícios distintos. A produção das imagens favoreceu um contato mais autêntico da participante consigo mesma, permitindo-lhe registrar dimensões de sua experiência que nem sempre encontravam expressão verbal. A observação e discussão das fotografias ampliaram a consciência sobre aspectos afetivos, corporais e identitários, promovendo um movimento de reconhecimento e legitimação de sua própria história. Já o diário reflexivo mostrou-se útil para acessar nuances da experiência entre uma sessão e outra, ajudando a identificar transformações graduais no modo de se perceber.

A articulação dessas práticas ao atendimento em psicoterapia se mostrou especialmente potente. As fotografias funcionaram como um mediador simbólico capaz de aproximar conteúdos internos, muitas vezes difusos ou pouco elaborados, possibilitando que fossem explorados de forma segura e gradual. As imagens abriram espaço para discussões que, provavelmente, não emergiriam apenas pela via verbal, como questões sobre autoimagem, identidade, memória, maternidade, relacionamentos e vivências silenciadas.

Do ponto de vista clínico, as práticas adotadas também ampliaram as possibilidades de diálogo terapêutico, favorecendo momentos de insight, fortalecimento do self, expressão emocional e reconstrução de significados pessoais. Assim, os resultados metodológicos indicam que a fotografia não apenas enriquece o processo terapêutico, mas pode contribuir de maneira consistente para a construção de um espaço de cuidado mais sensível, criativo e conectado às necessidades individuais da pessoa atendida.

Por fim, este estudo contribui para o avanço da psicologia, ao propor a incorporação da fotografia como linguagem expressiva na clínica psicológica, ampliando as possibilidades de intervenção e enriquecendo o cuidado ao promover um processo de construção identitária autêntico e integrado. Recomenda-se a realização de futuras pesquisas com amostras maiores e em diferentes contextos clínicos para aprofundar o conhecimento sobre as potencialidades e limitações dessa prática terapêutica inovadora.

7. REFERÊNCIAS

Aumont, Jacques. **A imagem**. Campinas: Papyrus, 1993.

Barthes, Roland. **A câmara clara: nota sobre a fotografia**. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1984.

Benjamin, Walter. **Pequena história da fotografia**. In: BENJAMIN, W. *Magia e técnica, arte e política*. São Paulo: Brasiliense, 1985.

Bohart, A. C.; Tallman, K. **How clients make therapy work: The process of active self-healing**. Washington: American Psychological Association, 1999.

Bozarth, J. D. **Person-Centered Therapy: A Revolutionary Paradigm**. Ross-on-Wye: PCCS Books, 1998.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Arteterapia**. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/>. Acesso em: 26 set. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno de Arteterapia**. Brasília: Ministério da Saúde, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016**. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 24 maio de 2016. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>. Acesso em: 23 abr. 2025.

Dubois, Philippe. **O ato fotográfico e outros ensaios**. Campinas: Papyrus, 2012.

MELO, Carolina. **A beleza da ferida**. 2024. Disponível em: <https://acesse.one/Nc4og>. Acesso em: 04 dez. 2025.

Gendlin, E. T. **Focusing**. New York: Bantam Books, 1981.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

Gomes, Mariana. **Photovoice e Fotolinguagem: o poder das imagens nas práticas terapêuticas**. São Paulo: Cortez, 2021.

Gomes, N. N. **A fotolinguagem e photovoice na produção de dados sobre representações sociais em saúde**. Revista de Enfermagem e Atenção à Saúde, v. 10, n. 1, p. 1–12, 2021.

Gonzaga, A.; Ribeiro, M. **Fotografia e subjetividade: usos clínicos e possibilidades terapêuticas**. Revista Psicologia e Práticas Clínicas, v. 7, n. 2, p. 45–58, 2020.

Hirano, L. F. K. **Habitando dobras entre formas expressivas: desenhando com a câmera**. Mana: Estudos de Antropologia Social, v. 29, n. 3, p. 1–22, 2023.

Hirano, Patrícia. **O olhar reinventado: fotografia e subjetividade na clínica contemporânea**. São Paulo: Summus, 2023.

Joschko, R. et al. **Active Visual Art Therapy and Health Outcomes**. 2024.

Kossoy, Boris. **Realidades e ficções na trama fotográfica**. São Paulo: Ateliê Editorial, 2002.

Maltz, Maxwell. **Psico-cibernética: o poder da autoimagem positiva**. São Paulo: Cultrix, 1960.

Milasan, L. H. **Exploring the Therapeutic Value of Photography as a Tool for Emotional Expression in Mental Health Services**. 2024.

Minayo, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 12. ed. São Paulo: Hucitec, 2012.

PSICOLOGIA: Teoria e Prática. **Uso de metodologias fotográficas em saúde mental**. 2022.

Rogers, Carl R. **Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory**. Boston: Houghton Mifflin, 1951.

Rogers, Carl R. **On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy**. Boston: Houghton Mifflin, 1961.

Rogers, Carl R. **Psicoterapia e relações humanas: teoria e prática da Abordagem centrada na pessoa**. Porto Alegre: Artmed, 1951.

Rogers, Carl R. **Tornar-se pessoa: um ponto de vista sobre psicoterapia**. São Paulo: Martins Fontes, 1977.

Rouillé, André. **A fotografia: entre documento e arte contemporânea**. São Paulo: SENAC, 2009.

Saita, E. **Navigating the complexity of the therapeutic and clinical use of photography**. 2018.

Santa, Susan. **Sobre fotografia**. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.

Sampieri, Roberto Hernández; COLLADO, Carlos Fernández; LUCIO, Maria del Pilar Baptista. **Metodologia de pesquisa**. 5. ed. Porto Alegre: Penso, 2013.

Schmid, P. F. **Authenticity: The person as his or her own author** — Dialogical and ethical perspectives on therapy as an encounter relationship. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, v. 1, n. 1–2, p. 38–54, 2001.

Souza, L. P. et al. **Photovoice e empoderamento identitário em contextos comunitários**. *Revista de Saúde Coletiva*, v. 31, n. 2, p. 55–70, 2021.

Souza, R. C. et al. **Photovoice como ferramenta de pesquisa em saúde coletiva: potencialidades e desafios**. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 7, p. 2763–2772, 2021.

Trombeta, A. et al. **Using photographic methods in the mental health field**. 2022.

Vieira Filho, H. **Fotopsicoterapia: a fotografia como instrumento terapêutico**. São Paulo: Sinopsys, 2020.

Vieira Filho, João. **Fotopsicoterapia: a imagem como linguagem simbólica na clínica contemporânea**. Rio de Janeiro: Appris, 2020.

Weiser, Judy. **PhotoTherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums**. London: Routledge, 2010.

Weiser, Judy. **Uses of personal pictures in therapy.** Canadian Art Therapy Association Journal, v. 17, n. 1, p. 23–45, 2004.