



**Universidade de Évora - Escola de Artes**

Mestrado em Práticas Artísticas em Artes Visuais

Dissertação

**Solidão e autoconhecimento: uma perspetiva sobre criação  
artística.**

Inês de Matos Trigo de Bettencourt

Orientador(es) | Filipe Rocha da Silva

Évora 2025

---

---

---

---



**Universidade de Évora - Escola de Artes**

Mestrado em Práticas Artísticas em Artes Visuais

Dissertação

**Solidão e autoconhecimento: uma perspetiva sobre criação  
artística.**

Inês de Matos Trigo de Bettencourt

Orientador(es) | Filipe Rocha da Silva

Évora 2025

---

---

---

---

---



A dissertação foi objeto de apreciação e discussão pública pelo seguinte júri nomeado pelo Diretor da Escola de Artes:

Presidente | Luís Afonso (Universidade de Évora)

Vogais | Filipe Rocha da Silva (Universidade de Évora) (Orientador)  
Teresa Veiga Furtado (Universidade de Évora) (Arguente)

## Resumo

O trabalho artístico a executar, bem como o relatório de mestrado, tentarão responder às seguintes questões: O que significa a solidão? Existe uma diferença entre solidão e isolamento? Como é que nos podemos relacionar com os outros, se achamos difícil comunicar? Qual é o papel da sociedade na solidão? A solidão pode ter lados negativos, mas poderá ser também algo de positivo? Quais serão então as vantagens da solidão? Será que ela tem um papel ativo no processo de criação artística? Qual o papel da solidão no autoconhecimento?

Palavras chave: Solidão, Arte, Autoconhecimento, Criatividade, Sociedade.



# Loneliness and Self-knowledge: A perspective on artistic creation

---

## Abstract

The master's degree artistic work and also the report will try to answer to the following questions: What is the meaning of loneliness? Is there any difference between loneliness and solitude? If we find communication difficult, how can we relate to others? What is the role of society in loneliness? There are negative sides to loneliness, but can it also have some positive sides? What are the advantages of loneliness? Does loneliness have an active part in the process of artistic creation? What is the role of loneliness in the process of self-knowledge?

Keywords: Loneliness, Art, Self-knowledge, Creativity, Society.



À minha mãe, por me ter encorajado sempre e por toda a ajuda.

Ao meu pai, por toda a paciência e atenção.

A ambos, por todo o apoio incondicional e constante.

À Joana Corvo, por estar sempre lá para mim e por todo o apoio.



### **Agradecimento**

Agradeço ao Professor Doutor José Filipe Moreira Rocha da Silva, pela sua pronta disponibilidade, paciência, exigência e valiosa orientação, sem a qual não teria conseguido levar este projeto até ao fim.



# Índice

Resumo.....	I
Abstract.....	III
Índice de Ilustrações.....	XI
Introdução.....	1
Parte I. Solidão.....	3
Solidão e Isolamento.....	8
A Solidão e a Sociedade.....	9
Antiguidade.....	9
Idade Média.....	12
Renascimento.....	14
Iluminismo.....	15
Século XIX.....	16
Século XX.....	21
Século XXI.....	35
Parte II. Criatividade.....	49
Parte III. Autoconhecimento.....	67
Uma Breve História das Teorias do Autoconhecimento.....	67
Autoconhecimento, a Criatividade e a Catarse.....	82
Parte IV. Instalação.....	89
A Solidão na Instalação Artística.....	104
Autoconhecimento na Instalação Artística.....	105
Catarse na Instalação Artística.....	107
Parte V. Epílogo.....	111
All the things I'll never say – Notas de um processo.....	127
All the things I'll never say – Aquilo que fica (Exposição Final).....	135
Bibliografia.....	161
Anexos.....	169
Anexo I – Processo e Construção da exposição.....	170



## Índice de Ilustrações

Figura 1 – Paul Klee, Death for an Idea, 1915, MoMA, © 2024 Artists Rights Society (ARS), New York / VG Bild-Kunst, Bonn .....	24
Figura 2 - Joseph Kosuth, One and Three Chairs (Une et trois chaises), 1965.....	27
Figura 3 – Marina Abramovic, The Artist is Present, 2010, Performance; The Museum of Modern art, New York, Image courtesy Marina Abramovic and Sean Kelly Gallery, NY .....	28
Figura 4 - Yoko Ono, Cut Piece (1964) performed by Yoko Ono in New Works of Yoko Ono, Carnegie Recital Hall, New York, March 21, 1965. Photo: Minoru Niizuma, Courtesy of Yoko Ono. © Minoru Niizuma 2015.....	28
Figura 5 - Marcel Duchamp, Bicycle Wheel, New York, 1951 (third version, after lost original of 1913), MoMA .....	30
Figura 6 – Bill Viola, Ascension, 2000, Wadsworth Atheneum Museum of Art .....	32
Figura 7 - Joan Jonas, Lines in The Sand, 2002, © Joan Jonas, VEGAP, Barcelona..	33
Figura 8 – Banksy, Girl with Ballon or There is Always Hope, Version in South Bank, Dominic Robinson from Bristol, UK .....	63
Figura 9 – Pablo Picasso, Guernica, 1937, Museo Nacional Centro de Arte: Reina Sofia, Madrid .....	84
Figura 10 - The Broken Column, 1944 by Frida Kahlo .....	85
Figura 11 - The Two Fridas, 1939 by Frida Kahlo.....	86
Figura 12 - Kurt Schwitters, Merzbau; Photo: Wilhelm Redemann, 1933 © DACS 2007 .....	92
Figura 13 – Words (1962) de Allan Kaprow .....	93
Figura 14 - Yayoi Kusama, Infinity Mirrored Room - Filled with the Brilliance of Life 2011/2017 Tate Presented by the artist, Ota Fine Arts and Victoria Miro 2015, accessioned 2019 © YAYOI KUSAMA .....	95
Figura 15 -Joseph Beuys, <i>Model for a Felt Environment</i> , 1964,.....	96
Figura 16 - ARTIST: Joseph Beuys 1921–1986; MEDIUM: Basalt, clay and felt; DIMENSIONS displayed: 900 × 7000 × 12000 mm; COLLECTION: Tate; © DACS 2024 .....	97
Figura 17 – Bruce Nauman, Green Light Corridor, 1970, © 2011 The Milanese .....	97
Figura 18 – Ai Weiwei, Dropping a Han Dynasty Urn, 1995, Courtesy of Ai Weiwei Studio Image courtesy Ai Weiwei © Ai Weiwei.....	98
Figura 19 – Ai Weiwei, Forever, 2003.....	99
Figura 20 – Ai Weiwei, Forever Bicycles (2013), Installation at the 55th Venice Biennale, 2013. Courtesy of Lisson Gallery. Photography: Filippo Armellini © Ai Weiwei .....	99
Figura 21 - Olafur Eliasson, How do we live together?, 2019, Tate Modern, London – 2019, Photo: Anders Sune Berg .....	100
Figura 22 -Olafur Eliasson, S ymbiotic seeing, 2020, Singapore Art Museum at Tanjong Pagar Distripark – 2024, Photo: Joseph Nair, Memphis West Pictures   Singapore Art Museum .....	101
Figura 23 - Olafur Eliasson, Your pluralistic coming together, 2024, Studio Olafur Eliasson, Berlin – 2024, Photo: Jens Ziehe.....	101
Figura 24 - Robert Smithson, Spiral Jetty (1970), 2019. © Holt/Smithson Foundation and Dia Art Foundation/Licensed by VAGA at Artists Rights Society (ARS), New York. Photo: Victoria Sambunaris .....	102
Figura 25 - Sir Anish Kapoor, Ishi's Light, 2003, .....	105

Figura 26 - Yayoi Kusama, mirror balls, Narcissus Garden, Inhotim (Brazil) installation, original installation and performance 1966 (photo: emc, CC BY-NC-ND 2.0).....	106
Figura 27 - Yayoi Kusama, mirror balls, Narcissus Garden, Inhotim (Brazil) installation, original installation and performance 1966 (photo: emc, CC BY-NC-ND 2.0).....	107
Figura 28 – Christian Boltanski, The Missing House, 1990. Courtesy of the artist and Marian Goodman, New York / Paris.....	108
Figura 29 - In Silence, 2011, Chiharu Shiota, Curated by Oliver Varenne.....	109
Figura 30 – Inês Bettencourt, <i>The Complicated Continuation of Being Lonely (2022)</i> , Madeira, gesso e tecido, Audio, 00:52min, loop, 180x180 mm .....	113
Figura 31 - Inês Bettencourt, <i>The Complicated Continuation of Being Lonely (2022)</i>	113
Figura 32 – Inês Bettencourt, <i>The Complicated Continuation of Being Lonely (2022)</i>	114
Figura 33 – Inês Bettencourt, <i>The Complicated Continuation of Being Lonely (2022)</i>	114
Figura 34 - Inês Bettencourt, <i>The Complicated Continuation of Being Lonely (2022)</i>	114
Figura 35 – Inês Bettencourt, <i>Mapped Dreaming (2021)</i> , Papel de cenário, caneta preta, 200 x 200 cm .....	117
Figura 36 - Inês Bettencourt, <i>Mapped Dreaming (2021)</i> .....	118
Figura 37 - Inês Bettencourt, <i>Mapped Dreaming (2021)</i> .....	118
Figura 38 – Inês Bettencourt, <i>Layers (2019)</i> , Vidro, espelho, stencil, tinta acrílica, 60 x 45 cm.....	120
Figura 39 - Inês Bettencourt, <i>Layers (2019)</i> .....	121
Figura 40 – Inês Bettencourt, <i>Stillness (2021)</i> , Resina Poliéster, Peças de relojoaria, Madeira, Papel Kraft, 400 cm x 200 cm.....	122
Figura 41 - Inês Bettencourt, <i>Stillness (2021)</i> .....	123
Figura 42 - Inês Bettencourt, <i>Stillness (2021)</i> .....	123
Figura 43 – Esboços da Instalação “Who am I When no One is Looking?” .....	129
Figura 44 - Esboços da Instalação “Who am I When no One is Looking?” .....	129
Figura 45 - Esboços da Instalação “Who am I When no One is Looking?” .....	130
Figura 46 - Esboços da Instalação “Who am I When no One is Looking?” .....	130
Figura 47-Maquete Digital da Instalação Who am I when no one is looking? .....	131
Figura 48 - Maquete Digital da Instalação Who am I when no one is looking? .....	131
Figura 49 - Maquete Digital da Instalação Who am I when no one is looking? .....	132
Figura 50 - Maquete Digital da Instalação Who am I when no one is looking? .....	132
Figura 51 - Maquete Digital da Instalação Who am I when no one is looking? .....	133
Figura 52 - Exposição All the things I'll never say.....	135
Figura 53 - Exposição All the things I'll never say.....	135
Figura 54 - Fading into solitude (2024 - 25), Fotografia Digital Sobre Papel, 297 mm x 420 mm .....	136
Figura 55 - Figura 3 – Exposição All the things I'll never say, Fading into solitude (2024 - 25), Fotografia Digital Sobre Papel .....	137
Figura 56 - Fading into solitude (2024 - 25), Fotografia Digital Sobre Papel.....	137
Figura 57 - Fading into solitude (2024 - 25), Fotografia Digital Sobre Papel.....	137
Figura 58 - Fading into solitude (2024 - 25), Fotografia Digital Sobre Papel.....	138
Figura 59 - Fading into solitude (2024 - 25), Fotografia Digital Sobre Papel.....	138
Figura 60 - Exposição All the things I'll never say, <i>The Complicated Continuation of being lonely II (2022-25)</i> , Instalação Artística, Madeira, gesso e tecido, 300x500 cm.	139
Figura 61 - - Exposição All the things I'll never say, In Silence (2025), Fotografia Digital Sobre Papel, 297mm x 420 mm.....	140
Figura 62 - In Silence (2025), Fotografia Digital Sobre Papel.....	140

Figura 63 -Exposição All the things I'll never say, The Space In Between (2024-25), Fotografia Digital Sobre Papel.....	141
Figura 64 - The Space In Between (2024-25), Fotografias Digitais sobre Papel, 297 mm x 420 mm .....	141
Figura 65 - The Space In Between (2024-25), Fotografias Digitais sobre Papel, 297 mm x 420 mm .....	142
Figura 66 - Exposição All the things I'll never say, Stillness (2021), Instalação Artística, Resina Poliéster, Peças de relojoaria, Tecido, 300 cm x 500 cm.....	143
Figura 67 - Exposição All the things I'll never say, Stillness (2021), Instalação Artística .....	144
Figura 68 - Exposição All the things I'll never say, Stillness (2021), Instalação Artística .....	145
Figura 69 - Exposição All the things I'll never say, Stillness (2021), Instalação Artística .....	146
Figura 70 - Exposição All the things I'll never say, Layers (2019), Escultura, Vidro, espelho, stencil, tinta acrílica, 60 x 45 cm .....	146
Figura 71 - Exposição All the things I'll never say, Fragments of Self (2022), Fotografia Digital Sobre Papel, 297 mm x 420 mm .....	147
Figura 72 - Fragments of Self (2022), Fotografia Digital Sobre Papel.....	147
Figura 73 - Exposição All the things I'll never say, Beyond Layers (2025), Fotografia Digital Sobre Papel, 297 mm x 420 mm .....	148
Figura 74 - Beyond Layers (2025), Fotografia Digital Sobre Papel.....	148
Figura 75 - Exposição All the things I'll never say, Solitude's Reflection (2024), Fotografia Digital Sobre Papel, 297 mm x 420 mm .....	149
Figura 76 - Solitude's Reflection (2024), Fotografia Digital Sobre Papel .....	149
Figura 77- Exposição All the things I'll never say, Who Am I When No One Is Looking? (2025), Instalação Artística, Madeira, Tecido, Espelho ,Luzes LED; Audio, 00:52min, loop; 200cm x 600 cm.....	150
Figura 78 - Exposição All the things I'll never say, Who Am I When No One Is Looking? (2025), Instalação Artística .....	151
Figura 79 - Exposição All the things I'll never say, Who Am I When No One Is Looking? (2025), Instalação Artística .....	152
Figura 80 - Exposição All the things I'll never say, Who Am I When No One Is Looking? (2025), Instalação Artística .....	153
Figura 81 - Exposição All the things I'll never say, Who Am I When No One Is Looking? (2025), Instalação Artística .....	154
Figura 82 - Exposição All the things I'll never say, Who Am I When No One Is Looking? (2025), Instalação Artística .....	155
Figura 83 - Exposição All the things I'll never say, Who Am I When No One Is Looking? (2025), Instalação Artística .....	156
Figura 84 - Exposição All the things I'll never say, Who Am I When No One Is Looking? (2025), Instalação Artística .....	157
Figura 85 - Exposição All the things I'll never say, Who Am I When No One Is Looking? (2025), Instalação Artística .....	157
Figura 86 - Exposição All the things I'll never say, To No One, From Me: Unspoken Pages Left Behind (2025), Instalação Artística; Máquina de Escrever, Papel 160gr, Luzes LED; 100cm x 200cm.....	158
Figura 87 - Exposição All the things I'll never say, To No One, From Me: Unspoken Pages Left Behind (2025), Instalação Artística.....	158



## Introdução

A solidão, frequentemente associada a estados de isolamento e afastamento social, revela-se um terreno fértil para o autoconhecimento e a criação artística. Este fenómeno, por vezes visto como um fardo ou condição negativa, tem sido abordado de forma distinta por artistas, filósofos e psicólogos ao longo da história. A presente dissertação tem como objetivo explorar a relação entre a solidão, o autoconhecimento e a criatividade, especialmente no contexto da instalação artística, um meio que, por sua própria natureza imersiva e introspetiva, potencia uma reflexão profunda sobre estas temáticas.

Ao longo deste estudo, será argumentado que a solidão, quando canalizada de forma criativa, pode servir como um catalisador para o autoconhecimento, permitindo ao indivíduo desvendar camadas profundas da sua identidade. Além disso, serão analisadas as formas como o processo criativo, em particular na instalação artística, pode funcionar como um mecanismo de catarse, libertando tensões emocionais e proporcionando uma transformação pessoal.

O percurso deste trabalho inicia-se com a análise da solidão na sociedade contemporânea, traçando uma breve história sobre como este conceito foi compreendido ao longo dos tempos. A seguir, examina-se a relação entre criatividade e autoconhecimento, abordando também as principais teorias que sustentam este campo de estudo. Posteriormente, será explorada a forma como a instalação artística pode servir de meio privilegiado para expressar e aprofundar estes estados interiores, focando-se particularmente nos aspetos de solidão, autoconhecimento e catarse.

O epílogo conclui com uma reflexão final sobre a complexidade de sentimentos e ideias abordados ao longo da dissertação. Referindo-se, ao tema subjacente "*All the things I'll never say*", o projeto final, que simboliza o universo de pensamentos, emoções e descobertas que muitas vezes permanecem indizíveis, mas que encontram na arte um espaço para se manifestarem de forma plena e autêntica.



## Parte I. Solidão

“I was here.

When you contribute your point of view to the world, others can see it. It's refracted through their filter and distributed again. This process is continuous and ongoing. Taken all together, it creates what we experience as reality.

Every work, no matter how trivial it may seem, plays a role in this greater cycle. The world continually unfolds. Nature renews itself. Art evolves.

Each of us has our own way of seeing this world. And this can lead to feelings of isolation. Art has an ability to connect us beyond the limitations of language.

Through this, we get to face our inner world outward, remove the boundaries of separation, and participate in the great remembering of what we came into this life knowing. There is no separation. We are one.”

(Rubin R. )

O dicionário define solidão como um estado de isolamento ou um lugar solitário, referindo, por sua vez, isolamento como o ato de isolar ou estado de uma pessoa isolada/solitária. O adjetivo solitário caracteriza aquele que vive em solidão e evita a convivência. Ou seja, as definições de solidão aparentam ter um caráter negativo e parecem derivar do isolamento. Assume-se também que querer estar em companhia ou em sociedade é aquilo que é a norma e o que todos desejam.

Solidão *s.f.* (1525cf. ABejP 2v) **1** estado de quem se acha ou se sente desacompanhado ou só; isolamento <*vive na mais negra s*> **2** caráter dos locais ermos, solitários <*no meio da s. do deserto*> **3** local despovoado e solitário; retiro **4** vasto espaço ermo, sem população humana <*s. do mar, da taiga, da floresta etc.*> **5** é uma situação de quem vive afastado do mundo ou isolado no meio de um grupo social <*quanto mais gente, maior a sua s.*> [...]

Isolamento *s.m.* (1839 cf. JMeIC) ato ou efeito de isolar(-se) separação de uma substância, um elemento, uma coisa de um determinado meio ou do seu contexto **2** estado da pessoa que vive isolada, que se pôs ou foi posta à parte **3** *p.ext.* ato de aplicar um isolante a um corpo **4** PSICN interrupção das conexões de um pensamento ou comportamento com o resto da existência do indivíduo (p.ex., rituais, fórmulas e tudo que permite estabelecer

uma quebra na sucessão temporal dos pensamentos ou atos); mecanismo de defesa típico da neurose obsessiva[...]

Solitário *adj.* (sXIV cf. FichIVPM) **1** relativo à solidão **2** que se passa o que decorre na solidão <*meditação s.*> **3** que está ou vive só <*o seu amor à natureza fez dele um caminhante s.*> **4** que gosta de estar só, foge da sociedade, aborrece-se em companhia de outras pessoas <*era arredo e s.*> **5** que não convive com os seus semelhantes <*ave s.*> **6** que está situado em lugar ermo, afastado, deserto <*casebre s.*> **7** abandonado por todos; reduzido à solidão <*animal ferido e s.*> **8** isolado, posto ou situado à parte, separado <*no alto do monte, via-se um castelo s.*> **9** MORF BOT que nasce isolado e assim se desenvolve <*flor s.*> [...] **11** indivíduo que está ou vive só ou gosta de estar só[...]

(Houaiss & Villar, 2005, p. 4751; 7440; 7443)

E se solidão não fizer sempre parte do isolamento? E se experienciar a solidão for possível quando rodeado de pessoas e em interação com a sociedade? É a solidão um sentimento e não só um estado físico? E se a solidão for uma escolha? Será que a solidão é só uma coisa negativa? Quais serão os aspetos positivos? Perante estas questões como se pode então definir solidão?

“Loneliness is a condition of human life, an experience of being human which enables the individual to sustain, extend, and deepen his humanity. Man is ultimately and forever lonely whether his loneliness is the exquisite pain of the individual living in isolation or illness, the sense of absence caused by a loved one’s death, or the piercing joy experienced in triumphant creation. I believe it is necessary for every person to recognize his loneliness, to become intensely aware that, ultimately, in every fiber of his being, man is alone—terribly, utterly alone. Efforts to overcome or escape the existential experience of loneliness can result only in self-alienation. When man is removed from a fundamental truth of life, when he successfully evades and denies the terrible loneliness of individual existence, he shuts himself off from one significant avenue of his own self-growth.” (Moustakas, 2016, p. 8)

A solidão é um estado emocional e/ou psicológico que pode ocorrer quando uma pessoa se sente isolada, desconectada ou sozinha, seja física ou emocionalmente. Podemos estar sozinhos em qualquer lado, a solidão não está necessariamente ligada à presença física de outras pessoas. Nem todos os que experienciam solidão se encontram fisicamente sozinhos, pois é possível senti-la rodeados de pessoas, podendo

estar relacionada com um sentimento de falta de conexão significativa e genuína em relação às pessoas à sua volta.

Este sentimento o pode ser experienciado devido a variados e diversos fatores, nomeadamente, uma mudança de vida significativa, a experiência de perda de alguém ou de alguma coisa importante, dificuldades de relacionamento com outros, isolamento social, e também uma falta de apoio emocional ou falta de uma rede de suporte. Esta experiência da emoção humana pode ser temporária ou persistente e afeta pessoas de todas as idades e contextos. É uma experiência universal que quase todos sentem pelo menos uma vez na vida.

Sendo a solidão uma emoção universal, natural e comum, pode, ter efeitos negativos na saúde mental e física de uma pessoa, se não for abordada adequadamente.

No entanto, não se deve descartar o facto de que alguns indivíduos estão predispostos para a solidão. Prosperam, florescem e crescem nessas circunstâncias. Estas pessoas podem desenvolver um grande autoconhecimento e autoconfiança e ter um conhecimento profundo do “eu”, do mundo à sua volta e do seu lugar neste. Como diria a autora Olivia Laing, a solidão pode ser algo bom e muito especial, pois leva à reflexão sobre o que é o mais importante, no que se realmente acredita e que é mais necessário para viver: “Loneliness is a very special space. [...] Loneliness is by no means a wholly worthless experience, but rather one that cuts right to the heart of what we value and what we need.” (Laing, 2016, p. 15)

Na perspetiva da Psiquiatria e da saúde mental, alguns estudos como *A Solidão na Contemporaneidade: Uma Reflexão sobre as Relações Sociais e Solidão na saúde*, definem solidão como uma emoção versátil, distinguindo diferentes tipos de solidão que um indivíduo pode experienciar, dependendo da sua experiência pessoal e cultural: a solidão emocional, a solidão social e a solidão existencial. (Leite & Carvalho, 2011)

A solidão emocional é, resumidamente, sentir-se só, mesmo quando rodeado por outras pessoas, até as que lhe são íntimas. Isto pode ocorrer quando o indivíduo não se sente compreendido, apoiado ou ligado emocionalmente aos outros. Pode-se dizer que a esta acontece quando se entra num estado de isolamento e de desconexão emocional e psicológica em relação ao resto do mundo, ou seja, resulta de uma falta de conexão genuína e profunda com outros, o que pode resultar num vazio emocional intenso, e uma desconexão com o mundo e o lugar a que se procura pertencer.

Este tipo de solidão pode derivar de diferentes circunstâncias, nomeadamente, dificuldade de comunicação por parte do indivíduo, traumas emocionais, mudanças significativas na sua vida, relações interpessoais conflituosas e, até mesmo como uma consequência dos avanços tecnológicos modernos e das redes sociais, onde as interações podem ser superficiais e não oferecer uma conexão emocional mais profunda.

Por outro lado, a solidão social resulta da falta de interações sociais significativas ou até mesmo da ausência de um grupo social satisfatório. Pode ser mais comum após grandes mudanças na vida, como o deslocamento de cidade ou comunidade de origem, a perda de alguém importante, a troca de emprego, divórcio, doença, entre outras. Esta, tal como a solidão emocional, tem que ver com o sentimento de isolamento e a desconexão em relação aos outros, experienciando uma falta de conexão significativa ou de qualidade. No entanto, distingue-se da solidão emocional, pois esta refere-se à falta de conexões emocionais profundas, enquanto que a solidão social trata-se da ausência ou inadequação das interações sociais na vida de uma pessoa. Esta solidão aproxima-se mais do isolamento, da solidão física, do que as outras. Algumas pessoas podem até sentir-se socialmente isoladas devido a algum estigma associado a certas condições ou identidades. Este tipo de solidão, tal como o anterior, pode ter grandes impactos na saúde física e mental de um indivíduo.

Por fim, temos a solidão existencial, mais abstrata, introspetiva e que ultrapassa a ausência das interações sociais a que os outros tipos de solidão estão ligados. Está intimamente relacionada a um percurso interior do indivíduo e à procura e tentativa de compreensão sobre o seu lugar no mundo e o seu sentido da vida. Está, assim, relacionada com questões fundamentais da experiência humana, como o propósito da vida, o significado da própria existência e a procura de respostas para questões filosóficas e existenciais.

A solidão existencial e todas as questões que lhe são intrínsecas podem muitas vezes levar a um sentimento de estranhamento em relação ao mundo e às pessoas que rodeiam. Pode haver uma grande desconexão das atividades e vida quotidiana. Existe também uma consciência da inevitabilidade e finitude da vida e da morte. Esta solidão pode ocorrer quando o indivíduo confronta a transitoriedade da vida e a procura de um propósito mais profundo. Estas questões e introspeções podem também levar a um sentimento de não pertença a nenhum lugar, grupo ou comunidade. Para o indivíduo estas questões e experiências tornam-se exclusivas de si mesmo, o que limita ainda mais a partilha, a comunicação e conexão com outros. (Mansfield L, 2021)

Quando o indivíduo enfrenta um conflito entre os seus valores pessoais e as normas sociais e culturais predominantes na sociedade do seu tempo, acentua-se a solidão existencial, ao sentir-se isolado nas suas perspectivas e crenças.

A solidão existencial pode ser uma experiência desafiadora. O indivíduo pode sentir-se isolado nesta procura interior para encontrar as suas respostas e dar um sentido mais profundo e significativo às suas experiências, mas também pode levar a um crescimento pessoal, uma maior busca de quem somos e no que acreditamos, a um autoconhecimento profundo, uma visão e conhecimento sobre o mundo e o seu lugar. A autodescoberta e autoaceitação têm um papel crucial nesta forma de solidão. Algumas pessoas encontram conforto na Filosofia, Religião, Música, Literatura, Dança e as Artes. A criatividade é também um dos fatores mais importantes da solidão existencial.

Jean-Paul Sartre, autor incontornável do Existencialismo, em *O ser e o nada* explora questões centrais da existência humana, como a liberdade, a responsabilidade e a solidão. Em *A Náusea*, apresenta uma reflexão profunda sobre o absurdo da existência humana e a experiência da solidão e do vazio existencial. Na palestra *O Existencialismo é um humanismo* defende os princípios do existencialismo, incluindo a ideia de que a solidão é uma condição inerente à existência humana.

Rainer Maria Rilke, na obra *Cartas a um jovem poeta*, escritas para um poeta seu amigo, oferece conselhos sobre a arte, a vida e a solidão, com reflexões sobre a importância da autoconsciência e o autoconhecimento e procura interior.

E por fim, Kate Chopin em *O despertar*, um romance que retrata a viagem de uma mulher à procura da sua própria identidade e independência, aborda temas como isolamento e solidão emocional.

Um fator que todos os tipos de solidão têm em comum é que requerem um autoconhecimento e um grande reconhecimento do “eu”. A procura de conexões emocionais autênticas, a prática de uma comunicação aberta e empática, bem como o conhecimento e valorização das próprias emoções e experiências são os lados positivos e enriquecedores deste sentimento.

No entanto, deve-se ter em mente que nem todos os seres humanos estão predispostos a uma solidão positiva e nem mesmo todos os que estão predispostos conseguem ter uma solidão crónica e prolongada sem consequências. Algumas destas consequências são problemas de saúde mental, ansiedade e depressão, stress, entre outros, mas também uma maior dificuldade em comunicar e interagir com os outros.

## Solidão e Isolamento

Acredita-se que o ser humano tem uma necessidade visceral de socializar e de se conectar com os outros, de se sentir acompanhado, valorizado e validado. Ainda assim, todos os seres humanos são diferentes e todas as experiências pessoais são intrínsecas a cada indivíduo. No entanto, terão realmente todos os seres humanos esta necessidade de conexão?

Existe ainda a necessidade de distinguir solidão de isolamento. Se a solidão é um estado emocional, o isolamento é uma condição mais objetiva. Como vimos, a solidão é um sentimento de desconexão psicológica e emocional, mediante o qual o indivíduo se sente desligado dos outros ou da sua própria vida.

Por outro lado, o isolamento é mais objetivo, já que implica a ausência total de interação social ou física com os outros. Ou seja, um afastamento físico de outras pessoas ou a permanência numa posição geograficamente afastada, em que não se tem acesso a interações sociais significativas. Este pode ser voluntário quando uma pessoa escolhe estar sozinha e se afasta de outros, ou involuntário, quando a pessoa é afastada devido a circunstâncias externas e fora do seu controlo.

A solidão é uma experiência subjetiva e emocional, enquanto o isolamento é uma situação mais objetiva de falta de interações sociais ou físicas. Embora a solidão muitas vezes possa resultar do isolamento, nem todas as situações de isolamento levam necessariamente à solidão. Por outro lado, alguém pode sentir-se só no meio de uma multidão, se não tiver conexão significativas e genuínas com as pessoas à sua volta.

A sociedade desempenha um papel fundamental na história da solidão, pois a forma como as pessoas vivem, se relacionam e interagem entre si influencia diretamente a experiência e percepção dessa emoção. Não se trata apenas de uma emoção individual, mas também de uma emoção universal, que pode ser moldada socialmente. As normas culturais, as expectativas sociais, as estruturas familiares, os valores e as crenças de uma sociedade podem influenciar a forma como as pessoas entendem e experienciam a solidão. Ao longo da história, mudanças sociais significativas, como por exemplo a urbanização, a industrialização, os avanços tecnológicos e a imigração em massa impactaram a forma como as pessoas viviam e se conectavam. As condições socioeconómicas de uma sociedade também influenciam a solidão, devido às desigualdades sociais, à pobreza, à exclusão social, à discriminação e à falta de apoio comunitário. Os *media* e a cultura tiveram igualmente influência na representação e percepção da solidão, como se pode observar nos filmes, livros, música e outras formas

de arte que retratam a solidão de maneiras ressonantes com as experiências sociais e emocionais de uma determinada época.

A solidão vai ainda ser, mais tarde, marcada pelo uso das tecnologias e das redes sociais e o impacto que estas têm na sociedade. Todos estes fatores influenciam não só a solidão, como emoção em si, mas também o isolamento.

## A Solidão e a Sociedade

A solidão é uma emoção humana, complexa e universal que tem acompanhado a história da humanidade desde os primórdios, tendo sido também objeto de interesse e reflexão em diferentes épocas e culturas. Embora seja difícil traçar as suas histórias completas, pode-se observar como a percepção e a experiência da solidão evoluíram ao longo do tempo, tendo sido retratadas na Literatura, na Arte e na Filosofia, refletindo a procura de conexão inerente ao ser humano. Este subcapítulo aborda a história da solidão e a sua relação com a sociedade, explorando as suas manifestações culturais e sociais desde a Antiguidade até aos dias de hoje.

### Antiguidade

A solidão na Antiguidade teve várias formas e significados, sendo marcada pelas crenças religiosas, filosóficas e contextos sociais das diferentes civilizações. Desde os tempos da Mesopotâmia, a solidão passa a ser entendida como uma emoção ambivalente, composta por dois lados. Por um lado, a solidão era procurada e entendida como uma oportunidade para a reflexão e conexão com os deuses, dando, muitas vezes, forma a retiros espirituais. Por outro lado, a solidão também poderia ser considerada um castigo divino, resultando no isolamento e na alienação social. No caso do antigo Egito, a solidão era associada ao mundo espiritual, mas num contexto de vida após a morte, ou seja, na procura da vida após a morte havia um período de isolamento e preparação espiritual. Nesta civilização o autoisolamento surge, ainda, como forma de comunhão com os deuses.

Na Antiga Grécia, a solidão foi tema de discussão entre filósofos. Por um lado, os estóicos acreditavam que a solidão era uma oportunidade para a autossuficiência e tranquilidade interior. Por outro lado, os epicuristas viam a solidão mais negativamente,

pois valorizavam a amizade, a comunidade e os laços sociais para o bem-estar emocional. Os filósofos gregos exploraram ainda a solidão no contexto do herói trágico, como, por exemplo, Édipo e Prometeu, para os quais a solidão era uma consequência das suas ações e destinos.

Deste período temos uma das mais importantes obras de literatura europeia, a *Odisseia*, do poeta grego Homero, onde o tema da solidão pode ser associado à viagem física e intelectual do herói. Esta obra é um poema épico que narra e retrata as aventuras e o percurso de Ulisses, que tenta voltar para casa, Ítaca, depois da guerra de Tróia. Durante a sua viagem, Ulisses encontra múltiplos desafios, obstáculos e criaturas míticas, que vão servir como representações de várias experiências humanas e emoções. A solidão parece ser um tema recorrente na *Odisseia*, em particular em relação a Ulisses e à sua prolongada separação de casa, da família e da sua pátria. Durante esta viagem para casa, vai-se confrontar frequentemente com várias situações que o obrigam a escolher entre esta solidão, que, muitas vezes, sente estando isolado e distante da sua família, e o deixar de estar só. Ulisses escolhe sempre continuar o seu percurso para voltar a casa, independentemente do peso da solidão. Pode-se ver também este desejo imenso de voltar a casa como uma metáfora para a necessidade de voltar a si mesmo, numa viagem de autoconhecimento.

Começando pelo Canto V, no episódio da Ilha da ninfa Calipso, onde, no início da sua viagem, Ulisses fica retido, pode-se encontrar indícios de solidão. Apesar de Calipso lhe oferecer a imortalidade e companhia, Ulisses continua a querer voltar para casa, em particular, voltar para a sua mulher Penélope. Em relação às experiências e emoções humanas, Calipso representa a tentação.

Também no Canto IX, quando encontra os Lotófagos, os seus homens consomem a planta de Lótus e perdem o desejo de voltar a casa, ficando num estado de contentamento, satisfação e esquecimento. É Ulisses que os obriga a voltar ao barco, indo, mais uma vez, contra o caminho mais fácil e talvez satisfatório, pelo seu desejo mais forte de voltar a casa. Este episódio simboliza a tentação de um escape da realidade, mas também do isolamento que pode vir de seguir um objetivo pessoal, contra todas as tentações e, às vezes, até contra o desejo dos seus companheiros.

Outro episódio é o da Ilha de Circe, no Canto X, onde Ulisses e os seus homens encontram a feiticeira Circe, que transforma a tripulação em porcos. Circe, depois de Ulisses resistir aos seus feitiços, leva-o para a sua casa e torna-se na anfitriã perfeita e liberta os seus homens. Na casa de Circe, muito convidativa e luxuosa, devido a atenção que esta lhe dá, Ulisses esquece-se da ânsia de voltar a casa. São os seus homens que

o vão ajudar a recuperar do encantamento e lembrá-lo do seu desejo mais profundo de regressar. A solidão de Ulisses é visível, quando este tem a difícil decisão entre lutar para se libertar a ele e à sua tripulação ou optar por ficar no luxo e conforto.

Num outro episódio, onde Ulisses depara com o mundo dos mortos, no Canto XI, e se dirige para a entrada do Inferno para descer ao subterrâneo e procurar Tirésias, vamos ter presente a solidão. Ulisses vai encontrar vários espíritos dos mortos, incluindo o da sua mãe. Aqui a solidão é acentuada com o encontro com a mãe e demonstra o custo emocional de se estar separado da família, não só pela distância geográfica, mas também pela morte dos que já partiram.

Por fim, um dos maiores exemplos de solidão na *Odisseia* é a chegada de Ulisses a Ítaca, no Canto XIII, em que Atena o mascara de mendigo e Ulisses observa o declínio da sua casa e as dificuldades da sua família. A sua necessidade por reconectar e o seu isolamento é notável neste episódio. Ítaca foi, ao longo de toda a viagem de Ulisses, o símbolo do lar, mas também do fim da viagem, o objetivo final desta jornada, que se fez por entre etapas com muitos obstáculos que foi vencendo. No final, quando Ulisses chega, em vez do alívio de não deixar de estar só e estar finalmente em casa, tem de se disfarçar e a sua luta por recuperar a sua “casa” não termina com o seu regresso. Agora encontra-se perto da sua família, mas ainda totalmente sozinho e isolado.

Na *Odisseia* o tema da solidão pode ser utilizado para explorar os desafios e a turbulência emocional que surge de se ser separado do lar, da família e da comunidade. A jornada de Ulisses é uma metáfora para a experiência e emoção humana de saudade, mais precisamente da “dor do regresso” (cf. Grego *nostos+algia*), da persistência e do desejo acima de tudo de reencontro e pertença.

Esta, juntamente com a *Ilíada*, é uma das primeiras obras do género épico, e servirá como modelo das que se vão seguir como a *Eneida* do poeta romano do Séc. I a.C., Vergílio, e até d’ *Os Lusíadas* de Luís de Camões, onde podemos assistir a conflitos, desafios e momentos de solidão semelhantes. Na epopeia de Vergílio vamos encontrar de novo a consciência de que o herói tem uma missão destinada e que as grandes decisões são tomadas em solidão e que a viagem física e intelectual leva ao autoconhecimento e a uma procura contínua da capacidade de vencer obstáculos.

Na Antiga Roma, a solidão influencia ainda o quotidiano e a política. A solidão torna-se numa consequência das responsabilidades e do isolamento do poder. Isto vê-se nos líderes políticos, como o imperador, ou nos soldados, devido ao isolamento e falta de comunicação com a sua família e comunidade, nas longas viagens pelo Império,

o que nos é atestado pelos diferentes textos deixados por governantes, poetas e filósofos deste período.

Através da análise das perspectivas e experiências da solidão na Antiguidade, podemos compreender como essa emoção tem sido moldada por fatores culturais e sociais das diversas civilizações, na procura de um significado e transcendência.

## Idade Média

Na Idade Média, a solidão surge intimamente ligada ao contexto religioso, à vida monástica, que era considerada como um caminho para a procura de Deus através do isolamento. Está presente em diferentes esferas sociais e culturais, evidenciado desde a procura espiritual em mosteiros e ermitérios, até experiências de isolamento na corte e nas cidades medievais.

Nesta época, a experiência e a percepção da solidão são caracterizadas por grandes transformações sociais, culturais e religiosas. A solidão é uma emoção diferente entre os diversos estratos sociais. As crenças religiosas e filosóficas influenciam de forma marcante a compreensão desta emoção. Os mosteiros e as ermidas, onde as pessoas procuravam a solidão como caminho de devoção religiosa e introspeção espiritual, tiveram um grande crescimento. A vida monástica criava um ambiente propício à reflexão e à conexão com o divino, embora pudesse conduzir a problemas emocionais devido ao isolamento social.

Na literatura medieval, podemos encontrar referências à solidão e isolamento, que refletem os contextos sociais, religiosos e culturais da época. No entanto, o conceito de solidão não foi discutido e explorado explicitamente como nos dias de hoje. A literatura medieval demonstra este sentimento através das consequências do isolamento, alienação e a procura espiritual que acompanha a solidão e também de temas como o herói solitário e suas aventuras e o ermita que procura sabedoria e transcendência. As personagens destes textos de cariz religioso procuravam a solidão ou o isolamento proveniente de uma separação da vida quotidiana, com o intuito de encontrar a introspeção, contemplação e devoção, numa conexão espiritual mais profunda.

Não sendo a solidão tema central da obra, podemos referir *A Divina Comédia*, de Dante Alighieri, obra literária que explora variados temas, incluindo espiritualidade, pecado, salvação/redenção, a condição humana e a jornada da alma.

*A Divina Comédia*, de Dante, incorpora elementos de solidão e isolamento como representações simbólicas de condições morais e espirituais. Na aventura pelo Inferno, Purgatório e Paraíso, Dante vai encontrando várias almas em diferentes formas de sofrimento e separação (solidão).

No início do poema, Dante está perdido numa floresta sombria, que simboliza uma certa confusão espiritual e o pecado. Aqui pode-se observar um pouco o isolamento pelo afastamento do caminho “correto” para a salvação. Encontra-se sozinho e desconectado do seu “Deus”.

A seguir, no Canto III, 9, Dante observa uma inscrição na entrada para o inferno que diz “Deixai toda a esperança, vós que entráis” (Alighieri, Dante, 2002), o que cria um ambiente de abandono e, conseqüentemente, de isolamento das almas condenadas.

Posteriormente, no Canto V, Dante encontra Francesca e Paolo, que lhe contam a sua trágica história de terem sido condenados ao castigo eterno de nunca se poderem tocar ou aproximar por causa da tempestade infinita de vento característica daquela parte do inferno, que os separa continuamente.

No Livro II, encontra-se no Purgatório, onde as almas que lá deambulam estão a “arrepender-se” dos seus pecados para serem purificadas. Muitas destas almas expressam a sua ânsia por Deus e o remorso pelos seus atos. Esta tristeza e ânsia genuínas demonstram um isolamento espiritual e o peso que os seus pecados lhes trouxe.

Dante, no Canto XVII, conhece uma alma chamada Guido del Duca, que lamenta o fato da sua memória estar a desaparecer à medida que sobe a montanha do Purgatório. Este conceito de esquecimento e da perda do “eu”, da sua identidade, evoca sentimentos de solidão. Guido lida com estes sentimentos à medida que as memórias da sua vida desaparecem.

Nos Cantos XXVIII a XXXIII, em que Dante se encontra no cume do Monte do Purgatório, no Paraíso mundano/terrestre, conhece Matilda e observa o Rio Lete, que causa o esquecimento dos pecados passados, e também o Rio Eunoé, que restaura as memórias boas e felizes. Quando as almas entram neste rio experienciam uma espécie de purificação, mas ao mesmo tempo um isolamento espiritual enquanto confrontam o seu passado pessoal.

Por fim, no final do poema, Dante ascende pelas esferas celestiais até à visão de Deus, nisto experiencia uma conexão íntima com o divino. Aqui temos um exemplo

da condição humana e da solidão e isolamento, quando Dante experiencia a vasta diferença entre a finita alma humana e a infinita presença divina.

Nesta obra, a viagem de Dante é marcada pelas várias almas que encontra ao longo do caminho, cada uma com as suas histórias e experiências inerentes. São abordados vários temas como isolamento, separação, saudade e conexões humanas e divinas, entre outras que estão presentes durante a exploração da vida após morte.

## Renascimento

Rompendo com a visão e mentalidade medieval do mundo, nasce na Itália, nos séculos XIV a XVI, o Renascimento, um movimento cultural, artístico e intelectual que rapidamente se estendeu a toda a Europa. Foram retomadas as influências e modelos de inspiração clássica greco-romanas e as Artes, a Filosofia, a Ciência e a Literatura têm um novo impulso. O Homem é posto como centro do mundo (que se opõe ao teocentrismo medieval) promovendo o individualismo, o humanismo e a procura pelo conhecimento científico experimental. Assim o humanismo e o antropocentrismo marcam o Renascimento, valorizando o ser humano, em particular as suas capacidades intelectuais. Os humanistas queriam aperfeiçoar a Educação e a Cultura, inspirando-se no modelo clássico da Antiguidade. Devido a esta valorização do indivíduo, houve um interesse exponencial pelo estudo da anatomia, das emoções e da natureza humana. Devido a esta ênfase dada ao conhecimento e educação, pode ter havido também um incentivo à procura individual por conhecimento e reflexão, o que terá levado a que os intelectuais se recolhessem e isolassem, numa solidão intelectual. Nestas aprendizagens e devido a esta crescente importância da individualidade, em particular as realizações pessoais e a autoexpressão, artistas e escritores renascentistas como Leonardo Da Vinci e Michelangelo, procuraram expressar as suas ideias, visões e pensamentos através das suas obras.

Este processo de autoexpressão poderá ter sido alimentado por momentos de solidão criativa, tal como nos diz Giorgio Vasari em *Lives of Artists*: “[...] Leonardo carried into a room of his own, which no one but he himself entered [...]”. (Vasari, 2008, p. 288) Vasari refere ainda que Leonardo Da Vinci demonstra uma certa habilidade dos artistas e criativos para viverem por momentos dentro da própria cabeça, numa certa solidão e isolamento dos outros e do mundo à sua volta por causa deste alienamento: “[...] the greatest genius sometimes accomplish more when they work less, since they are searching for inventions in their minds, and forming those perfect ideas which their

hands then express and reproduce from what they previously conceived with their intellect. [...]”. (Vasari, 2008, p. 290)

O Renascimento desenvolve na Arte uma abordagem mais realista e naturalista, dando grande importância à representação real das coisas. Alguns artistas, como Leonardo Da Vinci, Rafael, Ticiano e Michelangelo, produziram obras de arte com ênfase na monumentalidade da forma humana e da natureza real.

Nesta época, houve acentuados avanços e desenvolvimentos na área da ciência, que não só resultaram das novas técnicas de observação nas navegações dos Descobridores, que por novos mares expandiram horizontes, como através destas se conheceu um novo mundo e se compreendeu melhor a realidade.

Os escritores e filósofos renascentistas deram atenção a temas como a condição humana, o amor, a política e a moral. Embrenharam-se em reflexões filosóficas sobre a condição humana e a natureza do ser. Estas contemplações, que permitiram aos filósofos e humanistas aprofundar as suas ideias sobre a vida e a existência, podem ter ocorrido em momentos de solidão, visto que este tipo de contemplação tem algo em comum com a solidão existencial do mundo contemporâneo.

O Renascimento marcou a história da cultura europeia e mundial. A sua preocupação com a razão, ciência, arte e o ser humano foi uma das bases para o desenvolvimento do pensamento moderno.

Importa, porém, salientar que a perspectiva da solidão no Renascimento não é uniforme, pois, se havia o lado da valorização da vida comunitária e que muitos indivíduos viviam em contextos sociais e familiares muito próximos, por outro a individualidade e autoexpressão implicaria uma experiência de reclusão e reflexão que podem ser relacionados com o isolamento e a solidão em alguns contextos.

## Iluminismo

O Iluminismo foi um movimento intelectual que surgiu na Europa por volta do século XVIII. Esta época foi também conhecida pela “Idade da razão”, pelo facto de, neste movimento, ser dado destaque à razão, ao progresso, à ciência, ao pensamento crítico, ao desenvolvimento intelectual e ao questionamento das tradições e dogmas estabelecidos.

Durante esta época, a solidão era vista como uma condição favorável à reflexão: os filósofos do Iluminismo favoreciam o isolamento como momento de aprofundar o conhecimento e questionar ideias estabelecidas, acreditando que ambos seriam importantes para o progresso e melhoramento da condição humana e do progresso social. Alguns dos principais pensadores do iluminismo foram Voltaire, Denis Diderot, Jean-Jacques Rousseau, Montesquieu, Adam Smith e Immanuel Kant. Estes filósofos defendiam a separação dos poderes, a liberdade de expressão, a tolerância religiosa, a igualdade perante a lei e a valorização do conhecimento científico. Alguns destes filósofos e pensadores passaram por períodos de solidão ou isolamento em retiros, dedicando-se à escrita e à reflexão sobre questões filosóficas e sociais. A solidão era também um escape das influências das instituições estabelecidas, como a Igreja e o Estado, permitindo o desenvolvimento de ideias próprias e de perspectivas únicas.

Sendo o Iluminismo um movimento mais filosófico e intelectual, teve um forte impacto, pela sua riqueza, em artistas e obras artísticas, literárias e musicais deste período. Este movimento teve também um impacto profundo nas ideias político-sociais e filosóficas da época e influenciou movimentos revolucionários como a revolução americana e a francesa.

## Século XIX

O século XIX foi um período de profundas transformações sociais, económicas e culturais e a solidão foi um tema explorado nesta época em diversos contextos e perspectivas.

Um marco histórico deste século, a Revolução Industrial, foi um período de grande transformação económica e social, com origem na Grã Bretanha no final do século XVIII, tendo-se dispersado pelo mundo ao longo do século XIX. Esta revolução foi bastante impulsionada pelos avanços tecnológicos, como por exemplo a invenção da máquina a vapor, que permitiu a mecanização da produção e o aumento da eficiência, mudando, pela mecanização, a maneira como todos os produtos eram fabricados, assim como a sua distribuição, tendo um impacto profundo na economia. A agricultura foi também transformada pela mecanização e começaram a ser construídas fábricas em grande escala. O crescimento das indústrias levou a um aumento da urbanização, pois muitas pessoas deixavam as áreas rurais para ir trabalhar nas cidades. Houve também impactos sociais significativos devido às mudanças nas relações de trabalho, ao surgimento de uma classe trabalhadora industrial e à exploração de trabalhadores em

condições instáveis. A par com o crescimento de diferentes problemas sociais, a Revolução Industrial impulsionou o crescimento económico, a produção em massa e a globalização do comércio.

Nesta sociedade, a solidão era, muitas vezes, manifestada como um resultado indesejado das mudanças socioeconómicas. Ou seja, o rápido crescimento urbano e a migração das pessoas de áreas rurais para as cidades à procura de empregos levaram a uma perda de conexões sociais e comunitárias preexistentes. O progresso do trabalho agrícola para trabalho industrial muitas vezes isolava trabalhadores em ambientes desumanizantes, onde executavam tarefas repetitivas. Estas condições de trabalho poderiam levar a sentimentos de alienação e solidão, à medida que perdiam um propósito e conexão com o seu trabalho. Para além disso, a Revolução Industrial levou a uma maior fragmentação da sociedade, com a ascensão da burguesia e a separação das classes sociais, o que levou ao distanciamento emocional e físico entre os indivíduos.

O Iluminismo e a Revolução Industrial foram eventos distintos, no entanto, estão interligados: a revolução industrial foi determinada pelo Iluminismo, pelo foco na razão, no progresso e na ciência, onde residem as bases intelectuais para as mudanças socioculturais e tecnológicas. Ou seja, os avanços científicos e tecnológicos que surgiram no pensamento iluminista foram a base do crescimento industrial e da inovação.

Derivado das desigualdades e injustiças sociais da Revolução Industrial, surge um questionamento mais profundo das estruturas sociais e políticas. As ideias de Igualdade e Liberdade, defendidas pelos filósofos iluministas, inspiraram os movimentos sociais que vão procurar melhores condições para a classe trabalhadora e uma sociedade mais justa.

No que se refere ao tema da solidão, pode-se dizer que o Iluminismo teve uma visão mais positiva sobre este tema do que a Revolução Industrial. No Iluminismo, a solidão era encarada como uma oportunidade para o desenvolvimento intelectual e para a reflexão filosófica, enquanto na Revolução Industrial, esta emoção frequentemente refletia as consequências negativas das mudanças socioeconómicas, levando ao isolamento e alienação. A Arte teve uma grande influência nesta época através do movimento *Arts and Crafts*, envolvendo muitas personalidades das Artes, Design, Arquitetura, filantropos, entre outros. Estas personalidades vieram criticar a produção em massa, consequência da industrialização. De acordo com o artigo do *Grove Art*, este movimento não tinha um manifesto próprio, nem era algo com ideias e objetivos fixos,

era apenas um grupo de indivíduos que tinham a mesma opinião em relação às problemáticas da industrialização. John Ruskin foi um dos indivíduos que marcou este movimento, com a sua crítica ao trabalho industrial. Em *The Stones of Venice*, de 1851, fez os outros indivíduos aperceberem-se de como os empregos industrializados, nomeadamente o trabalho em fábricas de produção em massa, eram “souless and degrading” (Crawford, 2023), e que o segredo para os objetos serem belos, dependia do trabalho cuidadoso do indivíduo que o fazia por gosto. Este movimento procurou também acabar com distinção entre artistas e artesãos e com as hierarquias artísticas, em que Escultura e Pintura eram vistas como formas de arte superiores. Uma outra figura que inspirou este movimento com o seu trabalho de exploração de técnicas de artesanato antigas, quase esquecidas e abandonadas, foi William Morris, um artista que se tornou também ativista, tentando terminar e concluir a crítica de Ruskin sobre a Industrialização. Com a ajuda deste movimento foram criadas organizações dedicadas a *Arts and Crafts* como a *Art Workers Guild* em 1885, a *Arts and Crafts Exhibition Society* em 1888 e a *Home Arts and Industries Association* em 1884.

Com o avanço da Revolução Industrial, muitos indivíduos migraram do campo para a cidade à procura de emprego e oportunidades. Isto levou a uma rápida urbanização, criando centros urbanos com uma população densa e diversa. Neste ambiente urbano, impessoal e acelerado, muitos indivíduos enfrentaram a solidão, seja devido à falta de conexões sociais e pessoais ou pela alienação de multidões: “On all sides, therefore, political, social and economic changes seemed to emphasize the helplessness of the individual when confronted by fate.” (Vaughan, 2003)

Este século foi também marcado pelo movimento romântico na Literatura e Arte. Este movimento foi uma resposta aos princípios e à idealização da razão do século XVIII.

O Romantismo é um movimento que valoriza a emoção, a imaginação e a subjetividade. Os artistas românticos procuravam expressar as suas emoções e sentimentos por meio da Arte, retratando frequentemente cenas dramáticas da natureza, paisagens exóticas, figuras históricas e temas mitológicos. Exploravam a solidão, a melancolia e o desejo de escapar à realidade. Procuravam também uma comunhão mais profunda com a natureza, o passado e o mundo interior.

Este movimento artístico explorou emoções intensas e sentimentos de isolamento e solidão. Autores como Edgar Allan Poe, Emily Brontë e Almeida Garrett retrataram personagens atormentadas e solitárias, expressando a luta entre os desejos individuais e as convenções sociais da época.

Na era vitoriana, a moralidade era rígida e existiam bastantes restrições sociais que muitas vezes limitavam a expressão de emoções e sentimentos pessoais, contribuindo para um sentimento de isolamento e solidão emocional. Além disso, a falta de discussões abertas sobre questões de saúde mental e bem-estar emocional, assim como a aceitação de que estes existiam e eram importantes, pode ter agravado a solidão nesta época.

À medida que a sociedade se foi modernizando surgiram novas estruturas sociais e culturais. A solidão poderia ser experienciada por quem se sentia deslocado e marginalizado face às mudanças, como imigrantes, minorias étnicas ou indivíduos afastados das estruturas tradicionais de poder. Também houve mudanças significativas na estrutura familiar, com a transição de famílias extensas para unidades familiares nucleares menores. O distanciamento físico entre parentes e a diminuição do apoio social dentro das famílias pode ter contribuído para a experiência de solidão. Ainda assim, com o aumento da alfabetização, muitas pessoas mantinham diários e trocavam correspondências, atividades que proporcionavam uma forma de expressão pessoal e funcionavam como meio de lidar com a solidão ao compartilhar pensamentos e sentimentos íntimos com outros.

Uma outra vertente da solidão, nesta época, era a limitação do papel das mulheres na sociedade e cultura, restringindo a sua participação em atividades públicas e intelectuais, o que proporcionava o isolamento das mulheres que desejavam explorar os seus talentos e interesses fora do ambiente doméstico.

Ao explorar a solidão no século XIX, é fundamental considerar o contexto histórico e cultural, bem como as diferentes perspectivas e experiências individuais que contribuíram para a complexidade deste tema.

No que se refere à solidão, este foi um período ambíguo e complexo. Enquanto a urbanização e as mudanças sociais podem levar ao isolamento e à alienação, a literatura romântica e outras formas de expressão artística também exploraram a solidão como uma experiência humana universal. Este sentimento teve várias manifestações, influenciado por todos estes fatores.

A Literatura e a Arte refletiam os sentimentos de isolamento, alienação e introspeção presentes na sociedade desta época. A solidão foi retratada como uma experiência profundamente pessoal, ligada a emoções variadíssimas, desde a melancolia à contemplação serena. Os artistas românticos procuravam distanciar-se das convenções sociais e das estruturas tradicionais de poder, entrando em estados introspectivos que abriam espaço para a solidão e autodescoberta: “Some favoured

retreat, clutching at past traditions and evoking the 'good old days' of the Middle Ages. Others turned to worlds beyond the reach of civilization, to the contemplation of the 'primitive' in the natural world." (Vaughan, 2003)

A natureza desempenhou aqui um papel fundamental. Artistas como Caspar David Friedrich retrataram paisagens vastas e grandiosas, frequentemente com figuras solitárias diante de cenários imponentes, transmitindo um sentimento de comunhão profunda com a natureza e ao mesmo tempo de isolamento diante a sua grandeza. Temos como exemplo deste pintor, a obra *Wanderer, Above a Sea of Fog* (c. 1818), a obra *Abbey in a Oakwood* (1809) e a obra *The Monk by the Sea* (1808 – 1810). Segundo Michael Ferber, o pintor Carl Gustav Carus diz que *Abbey in an Oak Forest (1809–10)* seria: "*the most profound poetic work of art of all recent landscape painting*". (Ferber, 2010)

Tal como afirma Vaughan, o dramatismo da pintura paisagística do Romantismo conduziu à reavaliação do mundo natural nas artes visuais e podemos dizer que: "It encouraged a taste for more informal landscape gardens, for the depiction of rural and primitive life and, perhaps most significantly of all, for more ambitious and challenging forms of landscape painting." (Vaughan, 2003)

Salientou ainda sobre o impacto deste movimento na pintura paisagística: "It is no exaggeration to say that Romanticism was responsible for one of the greatest moments in Western landscape painting, evident particularly in the work of such artists as Constable, Friedrich and Turner." (Vaughan, 2003)

Muitos outros artistas retrataram a solidão como resultado de um indivíduo alienado da sociedade moderna, que se sentia deslocado e incompreendido no meio das transformações da época. O tema da alienação social e a procura por conexões mais autênticas foram comuns em obras como *O Grito* de Edvard Munch (1893) e a obra literária *Frankenstein* de Mary Shelley (1818). A obra de Edvard Munch, *O Grito* (1893) tem características expressionistas, apesar de ser do século XIX, pois retrata as emoções de uma personagem em que se consegue observar os sentimentos de desespero, a angústia e até a solidão.

Para muitos artistas românticos, a solidão era usada como uma fonte de inspiração criativa. A introspeção e reclusão/isolamento eram vistos como uma forma de conexão com a essência da existência humana e de exploração dos mistérios da alma e do ser. A solidão proporcionava, assim, um espaço de reflexão e autoexpressão, dando origem a obras, quer artísticas, literárias ou musicais, carregadas de intensidade emocional. O sentimento de nostalgia, ou seja, a saudade do passado e a procura de

um tempo/vida idealizado, estava presente em muitas obras românticas. A solidão entrelaçava-se muitas vezes com a nostalgia, à medida que os artistas idealizavam períodos passados e experiências perdidas, criando uma sensação de isolamento diante da inalcançável e talvez idealizada perfeição do passado.

O Romantismo foi também um movimento artístico profundamente pessoal e emotivo, que permitiu a exploração da solidão como uma experiência complexa e multifacetada. A solidão romântica variava desde a contemplação serena na natureza até à alienação social e à melancolia profunda. Através da solidão, os artistas românticos procuraram expressar os sentimentos complexos entre o desejo individual e as convenções sociais, encontrando inspiração na introspeção, na reclusão e na nostalgia de um passado idílico. O Romantismo, ao abordar a solidão como um sentimento inerente/intrínseco da experiência humana, teve uma influência significativa na Arte e na Literatura, mas também uma marca inextinguível na maneira como ainda hoje se encaram as emoções e a expressão individual.

Desde o século XIX até à época contemporânea, muitos outros movimentos como o Simbolismo, o Expressionismo, o Realismo, o Surrealismo e o Pós-Modernismo, vieram a usar e a reafirmar os ideais do movimento do Romantismo, reiterando o seu carácter “futurista”, que vai estabelecer um conjunto de princípios de base, como nos apresenta Vaughan, “However, this emphasizes the fact that Romanticism was effective far beyond the time when it constituted a dominant cultural movement.” (Vaughan, 2003)

## Século XX

O século XX foi um período de mudanças profundas e aceleradas em várias sociedades à escala global. Foi marcado por transformações sociais, políticas, tecnológicas e culturais sem precedentes. Estas mudanças tiveram um impacto significativo na experiência humana, incluindo a maneira como a solidão foi percebida, vivenciada e representada. Pode-se dizer também que as transformações desta época moldaram a maneira como vivemos, trabalhamos, comunicamos e interagimos nos dias de hoje.

Neste século ocorreram a I Guerra Mundial (1914 – 1918) e a II Guerra Mundial (1939 – 1945), que trouxeram um enorme sofrimento e perda de vidas. As experiências traumáticas de guerra levaram a uma sensação generalizada de solidão, isolamento, deslocamento, medo e angústia, com muitos indivíduos à procura de um significado e conexão no meio da destruição. Este século foi também marcado pela luta pelos direitos

humanos e movimentos pelos direitos civis e igualdade. As lutas pela igualdade de género, direitos das minorias étnicas e os direitos LGBTQ+ integraram mudanças significativas nas leis e nas normas sociais, o que acarretou mudanças nos papéis de género. As mulheres ganham direitos políticos e económicos e oportunidades de trabalho. O movimento feminista cresce e promove a igualdade de género em diversas áreas da sociedade. Estes movimentos sociais também abordaram questões de solidão coletiva e opressão social. Um dos temas importantes nesta luta por igualdade e justiça foi a procura, pelos grupos marginalizados, de uma conexão e um sentimento de pertença.

Um bom exemplo na Literatura deste século, em particular sobre as lutas e experiências das mulheres, é a obra de Virginia Woolf *A Room of One's Own*, onde a solidão não é um tema central, mas está presente em algumas passagens que tocam no conceito de isolamento. Esta obra tem como tema principal a necessidade de haver espaço intelectual e criativo para as mulheres e de como as normas da sociedade levaram à sua limitação e separação. Virginia Woolf argumenta que as mulheres, ao longo dos séculos, não tiveram uma oportunidade de seguir interesses e trabalhos intelectuais e criativos. A negação da liberdade e independência das mulheres, assim como as normas e regras da sociedade e o seu criticismo constante levaram à exclusão e ao isolamento, impedindo que se apercebessem do seu potencial e que eram livres para formular os seus próprios pensamentos e opiniões. Tal como diz Virginia Woolf: “But for women, I thought, looking at the empty shelves, these difficulties were infinitely more formidable.” (Woolf, 2021, p. 76)

Se de facto a solidão não é um tema central desta obra, esta demonstra como as limitações sociais, a falta de oportunidades e a desigualdade pode levar a várias formas de isolamento, neste caso referindo-se às mulheres, que, no entanto, se aplica a todos os seres humanos. Devemos salientar que a solidão e o isolamento é mais exacerbado no género feminino. A mulher, desde os primórdios, viu-se obrigada a ficar enclausurada nas paredes do lar, da família e da sociedade. São múltiplos os exemplos no mundo de hoje, tal como no início dos tempos como os direitos da mulheres são limitados e impostos pelo homem.

A arte desta época refletiu todas as tensões e incertezas, incluindo a solidão do indivíduo. Alguns dos movimentos artísticos como o Expressionismo, o Surrealismo e o Abstracionismo abordam estes temas de isolamento, alienação e a natureza complexa da psique humana.

A urbanização, iniciada no século anterior, pela fuga das pessoas do espaço rural para as cidades à procura de trabalho e melhor qualidade de vida, aumentou exponencialmente devido à necessidade de reconstrução dos pós-guerras. As melhorias significativas na saúde pública e no tratamento de doenças pelos avanços médicos deste século trouxeram uma maior esperança de vida e melhoria das condições sociais de muitos indivíduos. Mas esta urbanização levou a um aumento das populações nas cidades, onde os indivíduos muitas vezes se sentiam anonimamente solitários no meio de uma multidão. A solidão torna-se um tema recorrente na Literatura e Arte do século XX.

O avanço tecnológico, iniciado com a Revolução Industrial, torna-se revolucionário com a eletrificação, a invenção do avião, a rádio, a televisão, a expansão da rede telefónica e, mais tarde, com a criação da computação e da internet. Estas tecnologias vieram transformar radicalmente a maneira como se comunica e interage, tendo este século sido marcado por uma crescente interconexão entre países e culturas. Isto fez com que houvesse uma globalização que facilitou o comércio internacional, a disseminação de ideias e as interações culturais, tornando o mundo mais interdependente. Estes avanços tecnológicos vieram, no entanto, a afetar a maneira como as pessoas se relacionam e comunicam. Ou seja, embora a tecnologia tenha aproximado as pessoas a distância, também gerou uma sensação de isolamento, estando muitos indivíduos mais conectados virtualmente, mas menos conectados emocionalmente. Algo que se veio a agravar muito mais no século XXI.

Devido à popularização do cinema, televisão e da música, a cultura pop e o entretenimento tornaram-se mais acessíveis e influentes nesta época, o que veio moldar a cultura e novos valores para a sociedade.

No final deste século, surge uma preocupação com a sustentabilidade e os desafios ambientais. A poluição, a degradação ambiental e as mudanças climáticas tornam-se questões urgentes.

A Arte e Literatura desta época refletem estas tensões e incertezas, incluindo a solidão do indivíduo. Na Literatura, alguns escritores como Rainer Maria Rilke, Franz Kafka, Virginia Woolf, Albert Camus, Samuel Beckett exploraram nas suas obras vários tipos de solidão, sobretudo a solidão existencial, a alienação, a condição e emoções humanas. A Literatura do século XX refletiu a complexidade das emoções humanas e das experiências individuais da solidão.

Um outro movimento artístico desta época, que começou por volta do início do século XX, foi o Expressionismo. Este movimento destaca-se pela sua ênfase na

expressão emocional e subjetiva, retratando a realidade de forma distorcida e carregada de emoções intensas. A solidão foi um dos seus temas recorrentes e as suas obras retrataram também a angústia emocional e emoções complexas, como a alienação, de forma bastante intensa e carregada. As obras deste movimento expressam a experiência humana e as emoções profundas que a acompanham.

Muitas das obras, deste movimento, retratam figuras solitárias, isoladas do mundo à sua volta. As personagens retratadas pareciam muitas vezes desconetadas e alienadas, demonstrando solidão existencial. Devido à ênfase na expressão emocional, as obras refletiam a angústia e solidão das personagens retratadas. O uso de cores fortes e pinceladas dramáticas contribuem para a criação da atmosfera intensa das obras dos expressionistas. Por exemplo, na obra de Paul Klee, um artista do Expressionismo, *Death for an Idea* (1915), foi utilizado simbolismo e Klee escolheu ainda não usar cor nem sombras, sendo esta pintura a preto e branco e sem profundidade na imagem, dando a ideia que tudo existisse à superfície, menos a figura retratada na obra. Esta figura está deitada no chão sozinha e abandonada no meio dos edifícios, o que transmite que a própria “cidade” está desprovida de vida. Esta figura pode ser uma demonstração de dor e solidão.

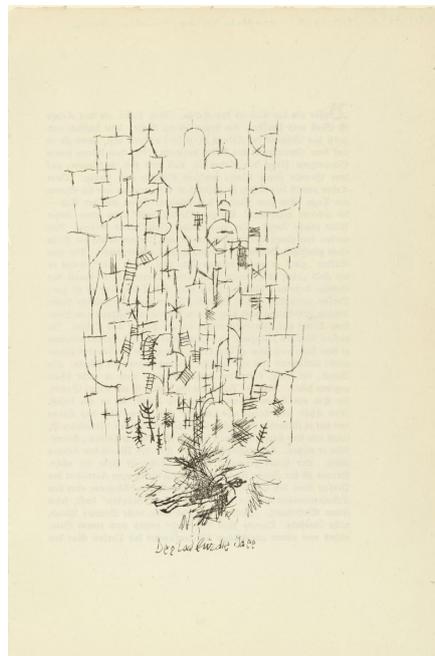


Figura 1 – Paul Klee, *Death for an Idea*, 1915, MoMA, © 2024 Artists Rights Society (ARS), New York / VG Bild-Kunst, Bonn

Muitos artistas expressionistas viam a sociedade moderna como desumanizadora. Retravam a solidão do indivíduo na cidade, onde a industrialização

e urbanização intensa criavam sentimentos de isolamento, alienação e despersonalização.

Um outro movimento artístico e literário desta época foi o Surrealismo, liderado por André Breton, que explorava o subconsciente e o mundo dos sonhos. As obras surrealistas apresentavam imagens oníricas, irracionais e desconcertantes, pois procuravam revelar o inconsciente humano.

Sendo o Surrealismo muito associado aos sonhos, ao fantástico e ao mundo interior, é influenciado pela psicanálise e estudo da mente. Explorou, também, as partes mais emocionais e privadas da psique humana, incluindo a solidão e isolamento. Alguns artistas do surrealismo representaram nas suas obras, personagens alienadas e sozinhas. A solidão foi explorada através da Psicologia, entrando e observando a psique humana para revelar os medos e vulnerabilidades mais profundos.

As obras surrealistas tinham, muitas vezes, um carácter irreal e quase delirante, com elementos absurdos que criavam um sentimento de desorientação e desconforto. Os sonhos são normalmente uma experiência solitária e o Surrealismo captura a natureza desconexa e disjuntiva do mundo inconsciente dos sonhos, onde os indivíduos se sentem desconectados do mundo real. A solidão foi representada de várias maneiras, nomeadamente através de figuras fisicamente sozinhas e rodeadas por uma paisagem estranha e surreal, que destacava a sua solidão emocional. Estas personagens pareciam destacadas do espaço distorcido em que se encontravam. O Surrealismo, muitas vezes, indefinia as linhas entre realidade e sonho com os seus espaços quase sobrenaturais, onde a solidão se podia manifestar de maneiras estranhas e perturbadoras. O uso de espaços vastos e vazios e paisagens desertas evocava esse sentimento de solidão. Todas estas narrativas e representações eram não lineares, mas fragmentadas e abertas à interpretação e permitiam o envolvimento dos espetadores a conectarem-se com este tema de solidão a um nível mais pessoal.

Alguns dos artistas mais proeminentes nesta exploração da solidão e desta irrealidade foram Salvador Dalí e René Magritte. Na obra de Magritte, na série *The Empire of Light*, temos um exemplo desta solidão, quando se contrapõe um céu claro e diurno com uma rua noturna e solitária, criando uma atmosfera de isolamento. A obra *The Lovers*, de Magritte, é também um exemplo, quando duas personagens se encontram a beijar, mas os seus rostos estão cobertos por um tecido a esconder as suas identidades, o que cria um sentimento de separação, apesar da sua proximidade. Outra obra, de Salvador Dalí, *The Persistence of Memory* (1931), a distorção de formas sugere um sentimento de intemporalidade e uma atmosfera de sonho. Na obra *The*

*Melting Clock*, temos o mesmo sentimento, ao usar um ambiente irreal e sobrenatural para acentuar o fator misterioso e inexplicável da sua pintura.

Outra obra interessante é *The Island of the Dead*, de Arnorl Böcklin, que, apesar de não ser uma pintura surrealista, tem a influência dos artistas deste movimento. Retrata uma pequena figura isolada ao lado de uma árvore num ambiente misterioso, mas ao mesmo tempo quase tranquilo, que sugere os temas de solidão e mortalidade.

A solidão é um tema que, no Surrealismo, foi explorado de diversas e criativas maneiras, refletindo a ênfase que este movimento dá ao irracional e subconsciente da experiência e mente humana. O Surrealismo desafiou as noções convencionais de psique e das emoções humanas, incluindo a experiência da solidão. Através de imaginação, sonhos, simbolismo e exploração da psicologia, os artistas do surrealismo capturaram a emoção multifacetada e complexa da solidão na sua arte.

Nos anos 60, nasce a Arte Conceptual, um movimento artístico que veio desafiar as convenções tradicionais da Arte, ao priorizar o conceito e a ideia por detrás da obra, em vez da sua forma estética ou visual. Distingue-se dos movimentos artísticos anteriores, que valorizavam a técnica e as representações, ao concentrar-se na intenção do artista e na mensagem que este quer transmitir, muitas vezes explorando temas filosóficos, sociais, políticos e existenciais. A técnica e a habilidade do artista deixa de ser a parte mais importante da obra de arte e o conceito e a ideia tornam-se o mais relevante. Ao longo da história da Arte Conceptual, diversos artistas exploraram temas relacionados com a solidão de maneiras inovadoras.

A Arte Conceptual mergulha, frequentemente, em questões filosóficas e existenciais e a solidão vai ser um tema recorrente dentro deste contexto. Alguns artistas chegaram a usar as suas obras para explorar a natureza da solidão, questionando a experiência solitária e a sua conexão com a existência humana. A obra *One and Three Chairs* (1965) de Joseph Kosuth, por exemplo, apresenta uma cadeira física, a fotografia da mesma e a definição da palavra “cadeira” em forma de texto. Esta obra instiga o espectador a questionar a natureza das coisas e a refletir sobre a solidão existencial através da representação e da linguagem apresentadas na obra. Temos ainda a obra literária estruturalista, *Les Mots et Les Choses (As Palavras e as Coisas)* de Foucault, que veio a inspirar e influenciar as obras de artistas como Kosuth, entre outros.



Figura 2 - Joseph Kosuth, *One and Three Chairs (Une et trois chaises)*, 1965

Nesta época, também não se pode deixar de referir uma obra cinematográfica, de Stanley Kubrick, *2001: A Space Odyssey*, um exemplo extremo da representação da solidão. Este filme, para além de ser uma obra de entretenimento, é também profundamente belo e coloca questões fundamentais sobre a existência humana e a sua relação com a tecnologia. Aqui, um ambiente sintético é dominado por um computador, “HAL 9000”, que assassina quase todos os tripulantes da nave espacial, salvando-se apenas um, que vai encontrar a solidão absoluta perante o infinito, sem qualquer percepção de espaço e de tempo.

Alguns artistas exploraram também a solidão ao desconstruir e questionar os meios de comunicação e a interação entre as pessoas. Estas obras podem destacar a dificuldade de conexão com os outros e a sensação de isolamento na sociedade moderna. Tomemos como exemplo Marina Abramovic, que é conhecida pelas suas performances artísticas que envolvem a interação com o público. Na sua performance *The Artist is Present* (2012), sentou-se em silêncio durante horas e olhou nos olhos de cada espetador que se aproximava. Esta performance destaca a solidão inerente à existência humana e a necessidade de conexão. A performance foi uma prática muito utilizada, a partir da segunda metade do século XX, criando atos únicos e irrepetíveis ao vivo, transformando a obra de arte em efémera. Reivindicando um lado da solidão, em que separa, através da experiência, o público que assistiu à obra, do resto do mundo. A ideologia da performance está muito ligada à ideologia e filosofia da Arte Conceptual, que segundo o artigo sobre a Performance em Grove Art Online era: “An art of which the material is concepts’ and on ‘an art that could not be bought and sold”. (Goldberg, 2003)



Figura 3 – Marina Abramovic, *The Artist is Present*, 2010, Performance; The Museum of Modern art, New York, Image courtesy Marina Abramovic and Sean Kelly Gallery, NY

A Arte Conceptual convida, muitas vezes, o público a refletir sobre as suas próprias experiências e emoções, incluindo a solidão, através de obras que estimulam a introspeção. A artista Yoko Ono aborda frequentemente temas emocionais, incluindo a solidão, como na sua obra *Cut Piece*, em que convida o público a cortar pedaços das suas roupas. Esta obra foi também uma das obras mais importantes no movimento artístico feminista.



Figura 4 - Yoko Ono, *Cut Piece* (1964) performed by Yoko Ono in *New Works of Yoko Ono*, Carnegie Recital Hall, New York, March 21, 1965. Photo: Minoru Niizuma, Courtesy of Yoko Ono. © Minoru Niizuma 2015

Este movimento tem algumas características interessantes, incluindo artistas que procuravam comunicar uma mesma ideia ou pensamento através de obras, desde pintura, escultura, texto, fotografia, performances e, mais tarde, vídeo e instalação.

Outra característica era que, por priorizar o conceito, a Arte Conceptual frequentemente desmaterializava uma obra de arte, ou seja, em muitos casos a peça física em si tornava-se menos importante que a ideia do que esta representava, tendo algumas obras sido documentadas e descartadas após a sua exposição.

Questiona-se se a arte tradicional (pintura, escultura, etc.) é superior a outras formas de expressão artística. A ênfase na ideia permite que qualquer meio seja usado para comunicar a mensagem pretendida pelo artista. Pela desmaterialização da obra de arte e a importância do conceito começa-se a questionar o seu valor comercial. Muitos artistas conceptuais procuram evitar a mercantilização da sua produção, preferindo que o único valor da sua obra seja a ideia e a mensagem por trás dela.

A Arte Conceptual envolve, muitas vezes, o espectador, convidando-o a interagir com a obra, ao participar ativamente na sua conceção ou na sua exposição. Essa interação tinha o intuito de gerar reflexões e questionamentos sobre o próprio papel do público na construção do significado da arte.

Muitas das obras da Arte Conceptual vieram marcar e reinventar as maneiras de se criar arte e também questionar o que é realmente Arte. Marcel Duchamp, por exemplo, foi um dos artistas que gerou várias polémicas entre a comunidade artística com os seus *Ready-mades*, como por exemplo com *Bicycle Wheel*, em 1913. Esta consiste na utilização de uma roda de bicicleta e um banco de cozinha para criar uma obra de arte. Segundo o artigo no website do MoMA, o artista explicou ter um efeito muito calmante devido ao seu movimento:

“To see that wheel turning,” he once remarked, “was very soothing, very comforting, a sort of opening of avenues on other things than material life of every day. I liked the idea of having a bicycle wheel in my studio. I enjoyed looking at it, just as I enjoyed looking at the flames dancing in a fireplace. It was like having a fireplace in my studio.”  
(Museum of Modern Art, 2019)



*Figura 5 - Marcel Duchamp, Bicycle Wheel, New York, 1951 (third version, after lost original of 1913), MoMA*

A Arte Conceptual proporcionou uma plataforma única para a exploração da solidão e de emoções de maneiras desafiadoras e criativas. Ao questionar as formas tradicionais de expressão artística, os artistas conseguiram transmitir emoções, reflexões profundas e observações sobre a experiência humana, incluindo a solidão e a procura de um significado da vida. Essas abordagens inovadoras têm vindo a influenciar a arte contemporânea e a maneira como a solidão é explorada e compreendida através da expressão artística.

Posteriormente surge a Arte Digital, que desempenha um papel significativo no desenvolvimento da arte contemporânea, trazendo novas possibilidades e formas de expressão artística através do uso da tecnologia digital. Com a evolução da computação e das tecnologias, os artistas começaram a explorar o potencial criativo dessas ferramentas, dando oportunidade e meios para a criação de obras inovadoras e interativas.

Primeiro, na década de 60, os artistas pioneiros começaram a explorar o potencial criativo dos computadores, utilizando-os como ferramentas para criar obras artísticas. A computação gráfica emergiu como uma nova maneira de expressão,

permitindo a geração de imagens e padrões através de algoritmos e programação, possibilitando aos artistas novas abordagens estéticas e visuais.

A Arte Computacional emerge assim nesta década, tendo sido das primeiras manifestações da Arte Digital. Estava, no entanto, no seu estado inicial e os artistas trabalhavam principalmente através de grandes computadores *mainframe*, disponíveis apenas em universidades e centros de pesquisa. A Arte Computacional teve uma abordagem conceptual, onde a ênfase estava mais processo de criação do que a habilidade do artista. Envolvia frequentemente colaborações entre artistas e cientistas ou programadores, havendo assim uma interdisciplinaridade entre Arte e Ciência e Arte e Matemática, entre outras. Demonstra-se, através destas colaborações, que a criatividade não é apenas intrínseca a disciplinas artísticas, mas que todas as disciplinas têm e incluem um lado criativo, e que a criatividade está disponível e faz parte de todos, como iremos ver nos capítulos mais à frente. Alguns dos pioneiros da Arte Computacional foram Frieder Nake, um matemático e cientista da computação, que apareceu em três pequenas exposições em 1965, e Vera Molnar, pioneira também na Arte Generativa e uma das primeiras mulheres a usar computadores para a prática artística.

Estes foram marcos importantes na história da Arte Digital, abrindo espaço para as possibilidades criativas da tecnologia, que se desenvolverão nas seguintes décadas. A utilização de algoritmos e computadores para a expressão artística foi um passo revolucionário que influenciou a arte contemporânea e expandiu fronteiras.

Já na década de 1970, aparece a Videoarte, pois o equipamento de vídeo tornou-se mais acessível, deixando os artistas experimentar o vídeo como *media* para criar obras de arte, instalações e performances, utilizando a gravação, edição e projeção de imagens em movimento para criar narrativas. Destacou-se pela incorporação de elementos visuais e sonoros nas suas produções. A sua natureza efémera fez com que os artistas explorassem também a transitoriedade e temporalidade nas suas obras artísticas. De entre os artistas de Arte de Vídeo destacamos Bill Viola, conhecido pelas suas instalações de vídeo, como por exemplo a obra *Ascension* (2000). Esta obra é observada e filmada debaixo de água e, segundo Wadsworth Atheneum Museum of Art, num artigo online sobre a obra: “Bill Viola’s *Ascension* (2000) debuted to coincide with the special exhibition *Burst of Light: Caravaggio and His Legacy*. Although separated by hundreds of years, Caravaggio and Viola share the use of strong lighting effects to dramatically express spiritual subject matter.” (The Wadsworth Atheneum Museum of Art, 2013)



Figura 6 – Bill Viola, *Ascension*, 2000, Wadsworth Atheneum Museum of Art

Joan Jonas, uma artista visual pioneira da performance e da Arte de Vídeo, com a obra *Lines In the Sand* (2002), uma performance e instalação onde confronta a mitologia, vista como uma representação do subconsciente, com a realidade. Aliás, segundo o artigo do Museu de Arte Contemporânea de Barcelona, nesta obra, a artista:

“Both performance and installation are based on the epic poem *Helen in Egypt* (1951–55), where the Imagist poet and writer H.D. (Hilda Doolittle, patient of Sigmund Freud before the World War II) revises the myth of Helen of Troy. In H.D.’s poem, based on classic texts, as well as in Jonas’s work, the epic war of Troy was not fought for an unfaithful Helen, but rather for less prosaic reasons, such as commercial routes and access to the Black Sea. Helen was in Egypt, not in Troy, which means that Trojans and Aqueans fought and killed each other for a ghost, a fake illusion, an ancient archetype. In the work, Jonas explores the interconnected threads of myth, which is viewed as a representation of subconscious and reality. Juxtaposing images, texts and gestures, the artist questions and contradicts the official history and collective memory.” (MACBA, 2022)



Figura 7 - Joan Jonas, *Lines in The Sand*, 2002, © Joan Jonas, VEGAP, Barcelona

Na década de 1980, a tecnologia digital e a computação gráfica continuaram a desenvolver-se e a evoluir. A Videoarte continua a ser explorada como uma forma de Arte Digital, com a incorporação apenas de efeitos visuais e o recurso de edição mais avançado. Esta década marca o período crucial do desenvolvimento da Arte Digital, pois os artistas exploram as possibilidades criativas dos avanços dos computadores, dos *softwares* e do processamento de imagem 3D, possibilitando a criação de imagens tridimensionais e animações realistas, com uma maior flexibilidade e precisão nas imagens digitais. Para além disto, a computação gráfica, que estuda os métodos de sintetizar e manipular digitalmente o conteúdo visual, começou a desempenhar um papel relevante em várias indústrias, como o entretenimento, o design e a publicidade.

Com o início do uso dos computadores pessoais, os artistas começaram a desenvolver e criar obras digitais interativas que permitiam a participação e/ou manipulação do espectador. É ainda nesta década que a colaboração entre artistas e profissionais da tecnologia entra no auge, porque a arte digital estava a ser fundida com o progresso das ciências de computação.

A Videoarte veio introduzir novos meios de expressão e desafiou as convenções estabelecidas da arte. Ao explorarem temas como a identidade, a política, género e cultura, os artistas abriram novos horizontes para a criação artística e expandiram as possibilidades do vídeo como forma de arte.

Destaca-se Laurie Anderson, uma artista experimental, compositora e performer, que utilizou a tecnologia digital em obras como *Four Talks*. Em 2003, o Museu de Arte Contemporânea de Lyon, em França, criou uma visita com obras desta artista com o

título *The Record of the Time: Sound in the Work of Laurie Anderson*, que incluiu desde instalação, áudio, instrumentos, vídeo e objetos de arte de 1970 até às obras mais atuais da artista. Outra artista com relevância é Lynn Hershman, artista e realizadora, com obras como *The Infinite Engine*, tendo colaborado com os cientistas de um laboratório de genética. A referir ainda temos John Witney, compositor, animador, inventor e também um pioneiro da animação por computador.

Em 1990 e na década seguinte, a arte interativa teve um crescimento notável, impulsionado pelo desenvolvimento tecnológico e pela propagação da internet. Este período foi marcado pela expansão da conectividade, devido ao uso de computadores pessoais, e permitiu que os artistas explorassem novas formas de expressão artística *online*.

A arte interativa torna-se parte da arte contemporânea e vem também a desafiar as noções tradicionais da arte e as possibilidades de interação entre o artista, a obra e o espetador. A arte interativa enfatiza a participação do público, permitindo a interação com a obra. A internet também veio a tornar-se um espaço para criação e exibição de obras de arte, permitindo que os artistas alcançassem uma audiência global, tendo começado a explorar a possibilidade da criação de obras coletivas e colaborativas através da internet. Outras ferramentas digitais, como a realidade virtual, realidade aumentada e a programação, vieram a ser usadas pelos artistas para a criação das suas obras.

De entre os artistas que criaram arte interativa temos Rafael Louzano-Hemmer, que trabalha com ideias de arquitetura, teatro e performance e criou obras como *Flatsun*, *Photo By: Antimodular Research*. Temos de referir também Janet Cardiff e George Bures Miller, uma dupla de artistas colaboradores, que trabalham com instalação e som e criaram obras como *To Touch* (1993), *The Dark Pool* (1995), *The House of Books Has No Windows* (2008), *Experimente In F# Minor* (2013), *The Poetry Machine* (2017) e *Escape Room* (2021), entre outras.

Esta década foi um período de rápida mudança, à medida que os artistas exploravam novas fronteiras e possibilidades oferecidas pela tecnologia digital e a conectividade *online*. A Arte Interativa permitiu ao público uma experiência mais envolvente e pessoal com as obras de arte, enquanto a conexão da arte com a internet expandiu os limites tradicionais das galerias e dos museus, popularizando o acesso à Arte. Estas formas de expressão artística expandiram-se ainda mais nas décadas seguintes, desempenhando um papel significativo na arte contemporânea.

Neste século, a solidão foi trabalhada e reconhecida com uma emoção inerente à experiência humana, sobretudo na Arte Conceptual.

## Século XXI

“Tiredness in achievement society is a solitary tiredness; it has a separating and isolating effect” (Han, 2015, p. 31)

O século passado foi um período de rápidas transformações e diversas inovações, com avanços significativos e desafios múltiplos, que moldaram a forma como vivemos e nos relacionamos no século XXI.

Cada século ou cada era tem as suas doenças. Se no final do século XIX, com o Romantismo, se dava valor ao individualismo e às emoções, a grande doença era a tuberculose. No século XX, sobretudo após as duas guerras mundiais, inicia-se um processo em que os seres humanos começam a pôr em causa o seu próprio sentido de existência. No entanto, até por motivos de sobrevivência, esta foi uma sociedade do dever, da proibição e do negativismo. Na passagem do século XX para o XXI, de acordo com a Organização Mundial da Saúde, as doenças que marcam, com a exceção do cancro, são sobretudo as de carácter psicológico e neurológico, como a depressão, a perturbação de hiperatividade/défice de atenção, e o transtorno de personalidade *borderline*. A síndrome de *burnout* é uma das patologias que marcam o início do século XXI, como refere Byung-Chul Han.

A alteração fundamental do século XX para o XXI é a passagem da sociedade do dever, da proibição e do negativismo para uma sociedade do sucesso. Os cidadãos desta sociedade já não são sujeitos de obediência, mas sujeitos de sucesso. A maneira como o sucesso é encarado faz com que se torne também uma espécie de obrigação e de obediência perante aquilo que é certo ou errado para obter o sucesso acima de tudo.

Pode dizer-se que a exaustão veio substituir a noção de repressão tradicional de outros séculos, como maneira de controlo da sociedade. Os indivíduos estão agora sobrecarregados com a necessidade constante de produzir e realizar. Passa-se de uma sociedade do dever para uma sociedade que descarta as proibições. A sociedade da restituição é governada pelo “não”, ao passo que a sociedade do sucesso cria pessoas depressivas e falhadas.

O sucesso e o seu imperativo social tornou-se uma espécie de fantasia impossível de alcançar e um sentimento de culpa constante por nunca ser suficiente, pois jamais alguém conseguirá lá chegar.

Passa-se de uma sociedade do “eu devo”, em que as restrições limitam o “posso” para uma sociedade em que o “posso”, é ilimitado, com o objetivo de aumentar a produtividade. No entanto, tudo isto é uma ilusão, pois a produtividade deste “posso” ilimitado, gera uma sociedade em que tudo está orientado para um sucesso do “ter” e não para um sucesso pessoal e psicológico.

A sociedade do século XXI, ao assumir esta nova forma, provoca a exaustão extrema do “eu” e o *burnout* da alma, tal como a define Byung-Chul Han: “Seen in this light, burnout syndrome does not express the exhausted self so much as the exhausted, burned out soul.” (Han, 2015, p. 10)

O excesso de trabalho para alcançar o sucesso transforma-se numa autoexploração: o Capitalismo, que antes tentava explorar os trabalhadores ao máximo, conseguiu agora induzir uma ética do sucesso, segundo a qual o trabalhador se autoexplora. O explorador e o explorado já não se distinguem. O indivíduo da sociedade do sucesso explora-se a si mesmo até à exaustão. Nesse processo desenvolve-se a autoagressão, a violência e a autodestruição. Ou seja, pode dizer-se que a sociedade é enganada por este conceito de sucesso. Os indivíduos, ao pensarem que já não são explorados, são eles mesmos quem a faz a sua própria exploração. Todos ganham exceto os trabalhadores. Acredita-se que quem segue esta autoexploração ao máximo está perto de atingir o sucesso. No entanto, repare-se que nem quem trabalha até à exaustão e põe o trabalho à frente de tudo, incluindo saúde e família, alcança realmente o auge do sucesso. Mesmo que a pessoa alcance ou não os seus objetivos, tenha ou não sucesso, há sempre um sentimento incessante e prevalente de que se pode sempre fazer mais e melhor. Este processo pode levar ao fenómeno psicológico chamado Síndrome de Impostor.

“The depressed individual is unable to measure up; he is tired of having to become himself.” (Han, 2015, pp. 9-10)

A depressão, que culmina no *burnout*, torna os indivíduos excessivamente motivados, autocentrados e com traços destrutivos. A consequência é a exaustão de si próprio e a total incapacidade de sair de si e relacionar-se com o mundo e com os outros: “For Ehrenberg, depression is the pathological expression of the late-modern human being’s failure to become himself.” (Han, 2015, p. 10)

O indivíduo desta sociedade é afirmativo, procura o prazer e a satisfação através do trabalho, ou seja, trabalha por prazer, sem procurar também aquilo que é melhor para o resto da sociedade. Tudo o que faz é para si próprio, pois em cada indivíduo deve existir um empreendedor. Em vez de obedecer, como na sociedade do século anterior, tem a ilusão que é ele quem comanda. A ausência de uma relação com os outros torna cada vez mais difícil a gratificação pessoal. Este tipo de sujeito é incapaz de se relacionar intimamente com o outro, pois existe uma solidão quase autoimposta. Esta sociedade da positividade e do sucesso, que se julga livre de todas as restrições, acaba por encontrá-las no seu carácter destrutivo de exaustão e depressão, as típicas doenças do século XXI.

“Illness is the night-side of life, a more onerous citizenship. Everyone who is born holds a dual citizenship, in the kingdom of the well and in the kingdom of the sick. Although we all prefer to use only the good passport, sooner or later each of us is obliged, at least for a spell, to identify ourselves as citizens of that other place.” (Sontag, 1978, p. 3)

O cansaço, numa sociedade em que o alvo é o sucesso, torna-se um cansaço solitário de carácter isolador, pois uma das consequências da produtividade até à exaustão, é ficar-se doente, seja física ou mentalmente, sem possibilidade de partilhar os problemas e sentimentos com outros.

Podemos dizer que nos encontramos numa sociedade de positividade excessiva. Uma positividade simplesmente tóxica, que encoraja os indivíduos a estarem sempre felizes, otimistas e ativos. Esta norma é reforçada através das redes sociais, dos livros de autoajuda e dos discursos motivacionais, estando também ligada à necessidade constante de o indivíduo estar sempre em processo de melhoria de si mesmo, de aperfeiçoamento do “eu”. Isto pode levar à procura inflexível e constante do sucesso, da felicidade e da vida “perfeita”, muitas vezes com prejuízo da saúde física e mental e do bem-estar geral do indivíduo.

Como referido, esta positividade extrema faz com que os sentimentos e emoções negativas sejam ignorados e suprimidos. As pessoas são pressionadas a esconder as suas dificuldades e mágoas e a terem sempre uma máscara perfeita de felicidade em conformidade com as expectativas sociais. Esta pressão constante na vida das pessoas pode levar a um *stress* psicológico e a uma ansiedade extrema.

Os indivíduos podem chegar a sentir-se inadequados e a sentir culpa, quando experienciam sentimentos negativos ou têm dificuldades, o que um contribui para o *burnout* e outras doenças psicológicas. Todos estes sentimentos podem levar a que o indivíduo, mesmo que um dia alcance um sucesso ou os objetivos traçados, nunca se sinta realmente satisfeito e feliz.

Uma das doenças típicas desta época é a da Síndrome do Impostor, devido à qual uma pessoa nunca acredita que merece aquilo que conseguiu alcançar ou se consegue ver de forma positiva, mesmo recebendo elogios e reconhecimento, sentindo-se constantemente uma fraude.

Esta forma de viver torna a existência completamente inautêntica e superficial. As prioridades são a imagem e a aparência perante os outros, em vez das conexões e experiências genuínas com os outros e com eles mesmos. Existe uma perda de autenticidade e uma desconexão dos próprios sentimentos. Por outro lado, temos o consumismo, ao qual se pode atribuir a grande responsabilidade deste ideal ser tão divulgado por toda a sociedade (redes sociais, internet, Literatura, etc.).

Os indivíduos são encorajados a procurar uma felicidade relacionada com a percepção que os outros têm deles, fazendo tudo o que possam para melhorar essa percepção, desde a aquisição de objetos e de experiências únicas, que sejam invejados pelos outros e publicáveis nas redes sociais. Este consumismo pode levar a sentimentos de insatisfação, cansaço extremo (*burnout*) e infelicidade: “The capitalist economy absolutizes survival. It is not concerned with the good life” (Han, 2015, p. 50)

É essencial conhecer, utilizar e sentir todas as emoções e experiências humanas sejam elas positivas, negativas ou até um meio termo entre ambas. Tudo isto faz parte da experiência humana que é viver. Em vez de ambicionar e idealizar esta positividade (tóxica) constante, os indivíduos deviam focar-se em perceber e aceitar o cerne das suas dificuldades e daquilo que acreditam que é importante, independentemente da percepção da sociedade e dos outros.

Byung-Chul Han, em *The Burnout Society*, alerta para os perigos desta desenfreada procura do sucesso e aceitação do indivíduo por parte da sociedade e dos outros, pois pode levar ao “esquecimento” de si mesmo, incentivando a acreditar mais na vida e a encontrar um sentido:

“All of you who are in love with hectic work and whatever is fast, new, strange – you find it hard to bear yourselves, your diligence is escape and the will to forget yourself. If you believed more in life, you would hurl yourself less into the moment. But you do not have enough content in yourselves for waiting – not even for laziness!”

(Han, 2015, p. 50)

Pode-se, então, dizer que a solidão foi definida como algo negativo por uma sociedade onde o sucesso pessoal é o objetivo último, uma sociedade de consumo, de acumulação de bens materiais, da ostentação, em que o outro tem um papel fundamental no reconhecimento do sucesso de cada indivíduo. Vive-se para mostrar aos outros a medida do nosso êxito. Assim, aquele que vive em solidão parece estar desajustado, parece viver fora das expectativas. Contudo, é na solidão que surgem os impulsos que são fruto da contemplação, do autoconhecimento e de uma visão mais profunda da realidade. A solidão é fundamental à concentração, ao recolhimento e à meditação inerente ao trabalho artístico e à criatividade. Pode ser uma forma de viver a negatividade do *stress* e outros estados emocionais induzidos pela vida contemporânea.

Por outro lado, existem outros fatores para a solidão no século XXI. Começando na primeira década do século XXI, a solidão e a sua relação com a sociedade foram influenciadas por diversos fatores sociais, tecnológicos e culturais.

Este período observou um rápido avanço na tecnologia da informação e comunicação, com o crescimento das redes sociais, da internet e da comunicação digital, o que veio a impactar significativamente nas interações sociais e a experiência de solidão nos indivíduos.

O início do século foi marcado pelo surgimento e a popularização de plataformas como o *Facebook*, o *Twitter*, o *Youtube* e, no fim da primeira década do século XXI, o *Instagram*. Embora existam aspetos positivos neste avanço tecnológico, como uma maior conexão virtual entre as pessoas, também aspetos negativos que vão influenciar diretamente a solidão e o isolamento social, pois a interação pessoal é, muitas vezes, substituída pelas interações digitais.

O individualismo e a cultura da autossuficiência tornaram-se mais proeminentes, com muitas pessoas a optar por atividades e interesses individuais e pessoais em vez de interação social. A natureza impessoal da internet e da comunicação digital contribuiu também para a sensação de isolamento e de não se ter conexões genuínas e íntimas

com os outros. Assim, estando a sociedade está cada vez mais individualista, vivendo pela afirmação da diferença e não do universal e com as suas necessidades básicas satisfeitas e onde a arte invade todos os domínios, inclusive os da cultura popular, é inevitável que esta surja como fator de socialização e para estabelecer contactos e ligações e criar pequenas comunidades reais ou virtuais como *fandoms*, clubes de leitura, cineclubes, entre outros.

Durante este período houve ainda um aumento da urbanização e globalização, o que levou a um grande crescimento de centros urbanos e à população ter-se mobilizado para a procura de oportunidades de trabalho e de estudo.

Como já se observou nos séculos anteriores, isto poderá levar a uma certa solidão e isolamento, devido ao abandono do sítio e pessoas que se conhece com a mudança para uma grande cidade, com uma grande densidade populacional, onde existe uma maior aglomeração física.

A solidão emocional e o isolamento social podem também ser agravados por problemas de saúde mental, como por exemplo a ansiedade e a depressão, que se tornaram proeminentes e fonte de discussão durante o século XXI. É importante notar que, se a solidão é uma emoção universal, possível a todos sentirem independentemente de onde vêm e de quem são, não quer dizer que todos tenham sentido esta época da mesma maneira. Além disso o estudo da solidão na sociedade é uma questão complexa e multidisciplinar que envolve desde a Psicologia, à Sociologia, à Antropologia, entre outras Ciências.

Ainda assim, durante a primeira década do século XXI, a sociedade começou a reconhecer cada vez mais a importância de abordar as questões da solidão, do isolamento e da saúde mental, tanto a nível pessoal como a nível coletivo, ainda que o diálogo aberto sobre estes temas só se viesse a desenvolver mais na década seguinte, até aos dias de hoje.

De 2010 a 2018, a solidão continuou a ser uma questão relevante e presente na sociedade, mas foi influenciada por novos fatores sociais, económicos, tecnológicos e culturais. O crescimento tecnológico contínuo foi cada vez mais integrado na vida quotidiana das pessoas, afetando as relações entre estas e a experiência da solidão.

As redes sociais continuaram a expandir-se e a tornarem-se uma parte mais importante da vida. Embora exista também um lado positivo, pois as redes sociais ofereceram oportunidades para uma vasta conexão virtual para todos, foi igualmente fator de aspetos negativos como o *cyberbulling*, a comparação social e sentimentos de

isolamento pela excessiva exposição às vidas “perfeitas” dos outros. Tudo isto foi acentuado pelo uso generalizado de telemóveis e, mais tarde, dos *smartphones*, tendo a introdução destes trazido uma maior individualização. As pessoas voltam-se frequentemente para as interações virtuais nos seus dispositivos eletrónicos, em detrimento da interação pessoal com outros.

A conetividade total, embora tenha os seus benefícios como a comunicação e a aproximação das pessoas, levou, de certo modo, a uma desassociação emocional e à escassez de relacionamentos profundos e com significado e contribui para a solidão neste século.

Durante este período e devido a todos estes fatores, houve um aumento de consciencialização e de diálogo sobre a saúde mental, incluindo questões relacionadas com os efeitos da solidão e do isolamento na psique humana. As discussões sobre a solidão ajudaram a demonstrar a importância deste tema.

Importa sublinhar que a solidão é subjetiva e é sempre influenciada por fatores individuais, culturais e sociais. A solidão pode não ser exclusivamente um sentimento negativo e existem pessoas que a procuram propositadamente. A tecnologia, embora tenha contribuído para a solidão, não é de todo o único fator nesta experiência. Existem outros como, as mudanças sociais, as pressões culturais, etc., já que a solidão apesar de ser um sentimento universal, também é intrínseca a cada indivíduo e determinada pelas circunstâncias de cada um.

Desde 2019 até aos dias de hoje, a solidão torna-se numa questão ainda mais relevante na sociedade, com o aparecimento de novos desafios e oportunidades decorrentes do avanço contínuo da humanidade. No entanto, foi nesta época que se desenvolveu ainda uma maior consciencialização dos impactos da solidão e do isolamento social.

No final de 2019, a pandemia COVID-19, teve um impacto enorme no mundo, a nível das interações sociais, mudando as prioridades das pessoas e também a experiência da solidão, que desenvolveu novos significados. O distanciamento social, os confinamentos e as restrições de movimento levaram a um aumento de sentimentos de isolamento e solidão em muitas comunidades e indivíduos.

Nesse momento, a tecnologia assume um papel ainda mais central na vida das pessoas, devido ao facto de permitir uma maior conectividade virtual. O uso das redes sociais, das aplicações de mensagens e das plataformas de videochamada aumentou exponencialmente, pois proporcionou maneiras alternativas de comunicação entre as

peças, especialmente no isolamento social da pandemia. No meio desta, desenvolve-se uma hiperconectividade e o uso excessivo da tecnologia, associados a problemas como o esgotamento digital, *cyberbullying* e desconexão emocional das interações, que passam a ser exclusivamente virtuais.

Como consequência da crescente preocupação com a solidão e o isolamento social, houve um aumento na procura de conexões autênticas e significantes. Os indivíduos necessitaram de criar comunidades de apoio e grupos de interesses comuns, atividades e formas de interação que vão para além do mundo digital.

Com o uso recorrente da tecnologia digital, durante a pandemia, o teletrabalho passou a ser normalizado em numerosas profissões, com um grande impacto nas interações sociais e na solidão de algumas pessoas, que passaram a enfrentar o isolamento também nas suas atividades laborais. O mesmo tipo de impacto emocional deu-se nas crianças, adolescentes e jovens adultos que se encontravam a estudar, afetando todos: os que estavam a meio do seu percurso e os que iam começar ou terminar os seus estudos.

Os jovens tiveram que lidar com o ensino a distância e com os problemas de desenvolvimento social que a falta de interações com outros da sua idade viria a causar, sobretudo nas faixas etárias mais baixas e pré-adolescência, quando se desenvolvem as dinâmicas de integração social.

Outra consequência, teletrabalho foi o impacto negativo que teve na saúde mental de todos, por se viver numa sociedade do sucesso. Ou seja, quer os estudantes quer os trabalhadores, que eram antes regulados por horários fixos, agora trabalhavam horas e dias contínuos, sem interrupções, por estarem em casa e sempre disponíveis por detrás de um ecrã. O trabalho a distância e o confinamento imposto pelos governos, como medida sanitária, levou a que empregadores e professores entendessem que, ao se estar impedido de sair de casa, o dia, nas suas 24 horas, poderia ser ocupado com trabalho, levando a que, em muitos casos, se ignorasse horários, horas de trabalho por dia, fins de semana e períodos de férias.

O volume de trabalho era muito mais elevado do que em regime presencial. Mais uma vez a necessidade de sucesso e perfeição sobrepunha-se às necessidades de saúde física e mental.

Consequentemente muitas pessoas ganharam uma profunda consciência da necessidade de conexões íntimas e profundas com os outros e do significado da vida

para além do mundo da internet e das redes sociais. As relações genuínas tornam-se prioridade para alguns.

A solidão pode ser uma experiência individual e subjetiva e a forma como se manifesta e é experienciada pode variar muito de pessoa para pessoa, assim as mudanças na sociedade, na tecnologia e nos eventos globais deste período tiveram impactos complexos na experiência da solidão. A sociedade continua, no entanto, a explorar diferentes maneiras de enfrentar este sentimento e de promover o sentimento de pertença e conexão. A tecnologia providencia um papel ambíguo, em que fornece os meios para conexão, mas continua a levantar preocupações sobre os efeitos do seu uso excessivo e a alienação virtual.

É indiscutível que esta pandemia teve um grande impacto em todos os níveis da vida, incluindo na experiência da solidão. As medidas de distanciamento social e isolamento resultante do *lockdown* afetaram a vida das pessoas globalmente, levando a sentimentos complexos de desconexão, luto, ansiedade e solidão. Este período levou, no entanto, a uma grande consciencialização e reconhecimento da necessidade de abordar todos estes temas e o seu impacto na saúde mental. Conversas mais abertas sobre estes temas e campanhas procuraram combater o estigma à volta da saúde mental e todas as suas consequências e incentivar, ainda, o apoio emocional e a conexão entre as pessoas.

A solidão continua a ser um tema complexo e multidimensional, sujeito a variados fatores que moldam a experiência, tanto a nível individual como a nível coletivo.

Como já se viu anteriormente, as artes nas suas variadas formas vêm, ao longo dos tempos, a acompanhar e a desenvolver-se de acordo com os acontecimentos, desenvolvimentos e necessidades da sociedade de cada tempo. Assim, pode-se dizer que uma pessoa que sente solidão procura Arte, Música, Literatura, entre outros, com a qual se consiga identificar e que de alguma forma o ajude a saber que não está sozinho naquilo que sente.

Durante muitos anos, era tabu falar de saúde mental, o que fez com que muitos indivíduos com depressão, ansiedade, bipolaridade, anorexia, bulimia, dismorfia corporal, entre muitos outros, fossem invalidados pelo resto da sociedade e que isso os isolasse ainda mais. Quem sente este tipo de solidão pode vir a procurar as Artes, desde Literatura, Música, Cinema a Artes Visuais, entre muitas outras. Estas fazem com que se sinta mais acompanhado, pois tem a certeza que existem pessoas que sabem, percebem e comungam daquilo que experienciam e sentem. As Artes assumem-se como uma forma de transcender os problemas e pode ajudar o indivíduo a alhear-se por

momentos da sua solidão, quando por exemplo, lê um livro e é transportado para uma outra vida e se embrenha num outro universo.

No final do século XX, refere-se à Arte Conceptual e o impacto que esta teve em quase todas as obras de Arte de Instalação e Arte Digital, entre outras. A Arte segue normalmente as necessidades e os valores da sociedade da época em que encontra, assim sendo, qual será agora o papel da arte no século XXI, um século com acontecimentos, avanços e mudanças de paradigma constantes?

A Arte do século XXI é caracterizada por uma ampla diversidade de estilos, técnicas e conceitos, reflete as múltiplas influências culturais, avanços tecnológicos e questões sociais contemporâneas. Neste período a Arte abrangeu uma grande variedade de formas, desde a pintura, escultura, fotografia, vídeo, instalação, arte digital, à performance, entre muitas outras.

No início do século, com a crescente globalização, a arte abraçou uma grande diversidade cultural, permitindo diferentes vozes e perspectivas de múltiplas origens serem ouvidas e representadas. Artistas de várias culturas exploram as suas identidades através das suas obras, enriquecendo o panorama artístico global. A arte deste século é marcada por uma maior valorização e celebração da diversidade cultural, refletindo a riqueza das diferentes identidades, experiências e perspectivas presentes no mundo contemporâneo.

Os artistas têm utilizado as suas obras como um meio de questionar estereótipos, de promover diálogo intercultural e de destacar vozes das comunidades marginalizadas, explorando amplas identidades culturais, incluindo etnias, religiões, línguas e tradições. Esta representação mais diversificada tenta romper as narrativas existentes e ampliar visibilidades de culturas minoritárias, a Arte vai servir como uma plataforma para a comunicação, partilha e compreensão. Exposições e projetos colaborativos que envolvem artistas de diferentes origens vêm promover a troca de ideias, a aprendizagem e o respeito mútuo entre todos.

A Arte é usada como uma ferramenta para quebrar barreiras e promover interação, respeito e empatia entre grupos sociais. Tem o poder de transcender fronteiras e unir pessoas através de uma experiência partilhada para a construção de sociedades mais inclusivas e interconectadas e de uma identidade global que valoriza a diversidade.

A revolução digital, iniciada no século anterior e continuada neste período, vai ter um grande impacto na Arte. A arte digital e novos *media* exploram as possibilidades

tecnológicas para a criação de obras interativas, virtuais e imersivas, além de abordarem temas de tecnologia e da sociedade digital.

A forma como os artistas criam e apresentam as obras foi afetada e, do mesmo modo, a maneira como os espectadores interagem com a Arte. Com os avanços tecnológicos, surgem novas formas de expressão que alargam os limites da criatividade. A tecnologia veio a permitir que aos artistas explorarem novos *media* como a Arte Generativa, a realidade virtual, a realidade aumentada, a Arte feita a partir de código e programação, as instalações interativas, entre outras. Com estas novas formas de expressão, as possibilidades da criação artística são ilimitadas. A arte digital, como já se referiu, veio facilitar a colaboração e participação do público na criação artística. Com as instalações interativas e as plataformas digitais, os espectadores podem vir a tornar-se parte integrante das obras e influenciar a experiência artística. Com todas estas inovações, deu-se também o aumento da acessibilidade à Arte, permitindo que todas as pessoas, independentemente do local onde se encontrem, tenham acesso a obras e exposições virtuais, através das redes sociais e plataformas digitais *online*, que se tornaram importantes meios de interação e divulgação de Arte, levando a que numerosos artistas passem a utilizar estas plataformas para partilhar os seus trabalhos, receber *feedbacks* e comunicar com o público.

Os artistas, para além de utilizarem as tecnologias como uma ferramenta para a criação artística, vieram a abordar também, nas suas obras, questões relacionadas com o impacto da tecnologia na sociedade e no indivíduo, tratando nomeadamente da dependência tecnológica. Pode-se então dizer que a arte digital e a tecnologia desenvolvida no século XXI têm sido catalisadoras para a inovação artística. Ao desafiar as normas estabelecidas, criam novas experiências para o público. Assim, a arte digital tem desempenhado um papel fundamental na expansão da Arte contemporânea e na conexão entre a Arte e a sociedade tecnológica atual.

A Arte Conceptual, iniciada no século anterior, veio questionar o conceito da Arte tradicional. Desde o seu início, a Arte Conceptual desafiou as noções da estética e da forma estabelecidas, tendo em mente as ideias e conceitos por trás das obras como o mais importante e não o “belo”.

Neste século, a arte contemporânea desafia as expectativas que as instituições artísticas e o público têm sobre o que realmente constitui uma obra de arte. As abordagens da arte contemporânea, com inspiração na conceptual, desafiam o público a questionar o que é Arte e refletir sobre as definições estabelecidas noutros séculos. Incentiva a análise crítica da sociedade, especialmente quando aborda questões

político-sociais e quando usa a Arte como uma maneira de promover a reflexão e consciencialização para os problemas contemporâneos, assim como a crítica ao sistema artístico e às convenções culturais, contribuindo para a evolução da Arte e a sua relação com o mundo e sociedade contemporânea.

A utilização de vários *media* numa obra de arte constitui outra das características do século XXI, impulsionada pelo rápido crescimento tecnológico, pela Arte Conceptual e também pela arte digital e pela grande interconexão entre diferentes formas de expressão artística. Os artistas contemporâneos têm-se apropriado de diversas tecnologias para criar obras inovadoras, rompendo as tradicionais fronteiras entre pintura, escultura, fotografia, vídeo, instalação, realidade virtual e outras formas e disciplinas. As instalações artísticas são um dos exemplos desta multidisciplinaridade e podem incorporar elementos como luz, som, vídeo, escultura, desenho, pintura, entre outros, para criar ambientes imersivos e sensoriais. A performance artística também é uma outra forma de arte que pode combinar vários elementos, à semelhança da instalação.

No que diz respeito à presença da solidão na Arte do século XXI, pode-se dizer que, graças à Arte Conceptual, foi um tema bastante explorado por muitos artistas contemporâneos. A solidão é uma emoção universal, mas, simultaneamente, muito pessoal, tendo a arte sido escolhida como uma forma de expressão para abordar as questões emocionais, sociais e existenciais que este sentimento desencadeia. Esta relação entre a Arte e solidão foi explorada de várias maneiras pelos artistas deste século, pois a solidão é um tema atemporal que continua a ser relevante para a sociedade contemporânea. Como se sabe, muitos artistas utilizaram a arte como forma de expressar as suas próprias experiências de solidão e isolamento e criaram obras que refletiam as suas emoções e pensamentos pessoais. Sendo solidão um sentimento pessoal, mas também universal e partilhado por muitos, a Arte pode servir como um meio de reflexão sobre a condição humana e a procura por uma conexão e significado num mundo cada vez mais fragmentado. Algumas obras de arte oferecem ao espetador um espaço de contemplação e introspeção, permitindo que explorem os seus próprios sentimentos de solidão.

Através da criatividade e da expressão artística, os artistas têm a capacidade de despertar empatia, de promover a compreensão e de oferecer uma espécie de catarse, não só para eles mesmos, mas também para outros que se sentem isolados ou desconetados do mundo à sua volta. Por tudo isto, a Arte continua sempre a ser um espaço para exploração e reflexão sobre temas existenciais como a solidão.

Pode-se dizer que a Arte do século XXI é caracterizada pela sua capacidade de refletir a complexidade do mundo contemporâneo, abordando questões globais e pessoais, utilizando diversas técnicas e incorporando a evolução tecnológica na expressão criativa. É um século de diversidade, inovação e de novos paradigmas, tendo os artistas e as suas obras explorado novas fronteiras e desafiado conceitos pré-estabelecidos.

Ao longo dos tempos, a solidão pode ser interpretada de diferentes formas, refletindo as perspectivas, sociedades, desafios enfrentados em cada período histórico.



## Parte II. Criatividade

“Sometimes,  
it can be the most ordinary moment  
that creates an extraordinary piece of art”  
(Rubin R. )

A criatividade existe desde os primórdios da Humanidade. A percepção sobre a criatividade tem evoluído a par dos estudos da Psicologia, Filosofia e Ciência. No início, a criatividade era vista como algo de “inspiração divina”, mas atualmente é assumida como uma capacidade humana complexa que envolve os processos cognitivos humanos, expressão emocional e também as influências e experiências culturais do indivíduo. No século XXI, foram desenvolvidas várias perspectivas, no estudo da criatividade, que levaram à conclusão de que esta não é só um talento inerente do indivíduo, mas também algo que pode ser praticado e desenvolvido ao longo da vida.

Pode-se observar ainda que o progresso da humanidade se deveu à capacidade do ser humano de pensar para lá do que já existe ou acha possível. Para este desenvolvimento é necessária a existência da imaginação e da criatividade. Parte da criatividade é olhar para o mundo (existente) e querer mais do que se pensa possível ou necessário.

Ainda assim, existem muitos lados da criatividade e muitos pressupostos. A criatividade está notoriamente associada às artes e aos artistas, sejam estes artistas visuais, músicos, escritores, bailarinos, atores, entre outros. A criatividade será, no entanto, uma capacidade do ser humano? O que é a criatividade senão também algo que ajudou o ser humano e a sociedade a evoluir? Seria possível a inovação sem criatividade? Talvez tudo isto queira dizer que, a criatividade é necessária em áreas como a Ciências, a Medicina, a Engenharia e muitas outras.

No livro *Psychology, Art and Creativity*, Shannon Whitten explora vários conceitos de criatividade, incluindo áreas como a Psicologia, as Artes e a Ciência. Segundo Whitten, existem semelhanças entre artistas e cientistas. Um dos exemplos é que ambas, Arte e Ciência, procuram perceber o mundo à nossa volta. É claro que os métodos e os objetivos diferem, no entanto, os motivos e as razões continuam as

mesmas. No fim de contas, uma das maiores necessidades humanas é perceber, entender e descobrir o mundo à sua volta e partilhar a sua perspetiva e conhecimentos.

É possível observar as semelhanças entre a Arte e a Ciência, sendo que existem duas práticas cruciais em ambas as disciplinas: a observação e a reflexão. A observação consiste na utilização consciente todos os sentidos para recolher informação. É quase uma arte de olhar, sentir e ouvir genuinamente o que se encontra à nossa volta e não aquilo que é mais obvio. É algo quase pragmático. Como observador, é necessário prestar atenção, conscientemente, a um objeto e usar todos os sentidos para se conseguir perceber tudo sobre o mesmo.

Por outro lado, a reflexão consiste no pensamento crítico e analítico sobre o que se observa para chegar a conclusões concretas.

Pode-se dizer que, ao contrário do que se pensa, as artes e as ciências estão unidas no uso deste ciclo de observação seguido pela reflexão que se repete em contínuo. (Whitten, 2023, pp. 2-3)

A criatividade é um conceito complexo e multifacetado, ou seja, é um conceito que pode englobar diversas perspetivas, dependendo do ponto de vista em que é abordada. Existem três pontos de vista em relação a este tópico que não podem ser ignorados: o ponto de vista da Psicologia; a abordagem filosófica e a perspetiva artística.

Começando pelo primeiro, não se pode falar do que é criatividade e de onde emergiu este conceito, sem primeiro abordar brevemente a perspetiva psicológica.

A Psicologia trata do estudo da mente, do cérebro e do comportamento do indivíduo, ou seja, abrange a totalidade da mente humana. No geral, pode ser dividida em dois tipos: a Psicologia Clínica e a Psicologia Experimental. Na primeira, o foco está no tratamento de doenças mentais e psicológicas e, na segunda, o foco está no saber e na investigação de questões da experiência humana.

Nesta perspetiva, a criatividade é a capacidade do indivíduo de gerar e criar ideias, conceitos e soluções que sejam úteis e inovadores. A Psicologia procura encaixar o termo criatividade no estudo dos processos cognitivos humanos, referindo-se sobretudo à capacidade para utilizar pensamento divergente (a habilidade de produzir inúmeras possibilidades e soluções para estas) e também o pensamento convergente (que se trata de refinar as ideias, conceitos e possibilidades existentes para produzir um melhor resultado).

Procura ainda integrar criatividade no estudo da personalidade humana/do indivíduo, defendendo o conceito de que indivíduos com maior criatividade exibem traços de personalidade específicos, como curiosidade, receptividade a novas ideias, experiências e conceitos, versatilidade, entre outros. Aqui, criatividade está também ligada a uma motivação íntima e intrínseca: o indivíduo é motivado por algo interno e pessoal e não por fatores externos, algo que se irá referir mais profundamente no capítulo seguinte.

O estudo do comportamento humano é ainda uma outra área de estudo que tenta investigar a criatividade. Aqui é necessário referir o conceito do “*Flow*” desenvolvido pelo psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi.

Em *Flow, the secret to happiness (2004)*, uma TED Talk, Mihaly Csikszentmihalyi conta que, enquanto viveu nos Estados Unidos da América, para estudar Psicologia, começou a tentar perceber os fundamentos da Felicidade. Durante estes estudos, Mihaly começou a observar indivíduos criativos, incluindo artistas e, mais tarde, cientistas, para tentar compreender quais as motivações para dedicarem as suas vidas a realizar coisas que, segundo Csikszentmihalyi, “For which many of them didn’t expect either fame or fortune, but which made their life meaningful and worth doing.” (Csikszentmihalyi, 2024)

Refere-se ainda a uma entrevista que fez a um músico, nos anos 70, de que apresenta um excerto breve, onde este descreve como se sente quando o processo criativo de produzir/compor música corre bem e é fluído:

“You are in a ecstatic state to such a point that you feel as though you almost don’t exist. I have experienced this time and again. My hand seems devoid of myself, and I have nothing to do with what is happening. I just sit there watching it in a state of awe and wonderment. And [the music] just flows out of itself.” (Csikszentmihalyi, 2024)

Segundo Csikszentmihalyi, *ecstasy* é simplesmente entrar numa realidade alternativa. Neste caso: “Participating in a reality that is different from that of the everyday life that we’re used to.” (Csikszentmihalyi, 2024)

Este músico não precisa de se deslocar para um sítio específico para alcançar *ecstasy*, ele necessita apenas: “A piece of paper where he can put down little marks, and as he does that he can imagine sounds that had not existed before in that particular combination.” (Csikszentmihalyi, 2024)

Csikszentmihalyi explica, deste modo, que quando este artista chega ao ponto de começar a criar uma nova realidade, o tal momento de *ecstasy* surge e este entra

nele. O músico explica que chega a um ponto que a experiência é tao intensa, que quase parece que ele mesmo já não existe. Isto, segundo Csikszentmihalyi, pode parecer um pensamento exagerado, no entanto explica:

“Our nervous system is incapable of processing more than about 110 bits of information per second. And in order to hear me understand what i’m saying you need to process about 60 bits per second.[...] When you are really involved in this completely engaging process of creating something new, as this man does, he doesn’t have enough attention left over to monitor how his body feels or his problems at home, he cant feel even that he’s hungry or tired. His body disappears, his identity disappears from his consciousness, because he doesn’t have enough attention, like none of us do, to really do well something that requires a lot of concentration and at the same time to feel that he exists. So existence is temporarily suspended. (Csikszentmihalyi, 2024)

Csikszentmihalyi esclarece que este processo automático e espontâneo, que o músico descreve, só pode acontecer a alguém que, para além de criatividade, tem muita prática e experiência e que tenha também desenvolvido previamente as técnicas que utiliza.

Defende ainda que não é possível criar algo inovador quando se tem menos de dez anos de conhecimentos técnicos e prática na área em que se trabalha, seja nas áreas científicas ou artísticas, e afirma que: “It takes that long to be able to begin to change something in a way that it’s better than what was there before.” (Csikszentmihalyi, 2024)

A partir de todas as entrevistas que Csikszentmihalyi realizou sobre este tema, verificou que muitas pessoas descrevem este processo como um “*Flow*” espontâneo e daí desenvolveu um nome para este processo criativo: “*The Flow Experience*”.

Existem várias descrições para esta experiência, visto que é algo universal dentro da criatividade. Por exemplo um poeta descreve-a como:

“It’s like opening a door that’s floating in the middle of nowhere and all you have to do is go and turn the handle and open it and let yourself sink into it. You can’t particularly force yourself through it. You just have to float. If there’s any gravitational pull, it’s from the outside world trying to keep you back from the door.” (Csikszentmihalyi, 2024)

Uma atleta de patinagem artística, no entanto descreve o seguinte:

“It was just one of those programs that clicked. I mean everything went right, everything felt good... it’s just such a rush, like you feel it could go on and on and on, like you don’t want it to stop because it’s going so well. It’s almost as though you don’t have to think, it’s like everything goes

automatically without thinking... it's like you're on automatic pilot, so you don't have any thoughts. You hear the music but you are not aware that you're hearing it, because it's a part of it all." (Csikszentmihalyi, 2024)

Csikszentmihalyi e os seus colegas desenvolveram então uma lista, com a ajuda de todas estas entrevistas, das características e condições que aparentam estar presentes quando uma pessoa está em "*Flow*":

- “ 1. Completely involved in what we are doing – focused, concentrated;
2. A sense of ecstasy – of being outside everyday reality;
3. Great inner clarity – knowing what needs to be done, and how well we are doing;
4. Knowing that the activity is doable – that our skills are adequate to the task;
5. A sense of serenity – no worries about oneself, and a feeling of growing beyond the boundaries of ego;
6. Timelessness – thoroughly focused on the present, hours seem to pass by in minutes;
7. Intrinsic motivations – whatever produces flow becomes its own reward;” (Csikszentmihalyi, 2024)

Csikszentmihalyi desenvolveu uma maneira de prever quando as pessoas vão entrar em *Flow* no seu dia-a-dia, é o momento em que as pessoas fazem aquilo que realmente gostam, como compor música, desenhar, trabalhar num projeto que se tem interesse, etc.

Csikszentmihalyi explica ao público que a sua questão final, para a qual ainda está a tentar encontrar uma resposta ou solução, é: “How to put more and more of everyday life in that flow channel. And that is the kind of challenge that we are trying to understand. And some of you obviously know how to do that spontaneously, without any advice but unfortunately a lot of people don't.” (Csikszentmihalyi, 2024)

Já nos anos 50, o estudo sobre a criatividade sofreu uma grande mudança devido à intervenção e palestra de Guilford, na conferência da *American Psychological Association* (APA), em que este afirma a impensável negligência dos psicólogos em relação ao estudo da criatividade. Este discurso foi o que veio a proporcionar uma mudança de paradigmas e de pensamento em relação a este tema. Assim, o estudo da criatividade veio a ser mais proeminente nas áreas da Psicologia e também da Educação.

Em relação ao papel da Filosofia na criatividade, referiram-se alguns dos equívocos e pressuposições. Como já visto anteriormente, existe o conceito/ideia “errada” de que a criatividade é um mistério e por isso deve ser algo atribuído apenas a certos indivíduos com um “gênio” especial e incomparável.

No início do estudo da criatividade, acreditava-se que seria algo que acontecia apenas a indivíduos cujos os sonhos eram alvo e/ou invadidos por deuses ou demónios que os possuíam: “The Greeks also attributed creative insight to the possession of benevolent demons. (Whitten, 2023, p. 39)

Acreditava-se que a criatividade deveria vir de algo mais que humano, de algo divino. Platão, por exemplo, refere que estes indivíduos criativos só produziam/criavam o que a sua musa ordenava. O que é que ele quereria dizer com isto? Na época de Platão, eram construídas e desenvolvidas histórias e teorias baseadas na crença nos deuses gregos. Julgava-se que existiam nove musas, filhas de Zeus, e a cada uma delas pertenciam as áreas denominadas “criativas”, como por exemplo: poesia, música, dança, entre outras.

“We are still often influenced by the ancient view of creativity, according to which a creative person is not the source of the creative product per se. Instead, it is a vessel for divine inspiration; Plato himself observed that the poet only writes “what the muse dictates.” (Sternberg R. J., 1999, p. 5)

Sendo assim, cada musa vinha inspirar o indivíduo criativo na sua área: a musa da poesia épica inspirava o autor épico a escrever como diz Simonton: “As a creator, your particular muse would approach you and inspire your creation to flow through you. For this reason, the creative individual was viewed as a mere instrument for divine attributes.” (Whitten, 2023, p. 39)

Mais tarde, vieram a ser desenvolvidos novos pensamentos sobre a criatividade. Com o progresso da área da Filosofia, alguns filósofos psicanalistas, como Sigmund Freud e Carl Jung, vêm a desenvolver novas explicações para o tema da criatividade. Ambos puseram ênfase no simbolismo que está por detrás do subconsciente: “Sigmund Freud and Carl Jung offered lucid explanations of creativity emphasizing the role of subliminal wish fulfillment and symbolism in the context of the unconscious.” (Whitten, 2023, p. 39)

De acordo com a revista *Journal of Jungian Scholarly Studies*, no artigo *Jung and the Neurobiology of the Creative Unconscious*, Volume 13 (2018) a criatividade é ainda hoje um grande mistério. Existem muitas teorias e estudos sobre este tema,

sobretudo neurocientíficos, como acima se referiu, que pretendem desvendar o paradigma neurobiológico da criatividade na psique humana. No século XX, foram desenvolvidas muitas teorias que procuram explicar este fenómeno da criação humana. As teorias de Jung baseiam-se e dão ênfase ao consciente e inconsciente da mente humana, continuando o mistério da criatividade a ser prevalente nas suas teorias: “Built largely around the concept of the unconscious, keeps the doorway at least partially open to such misteries.” (Erickson, 2018, p. 73)

Assim, para Jung, o inconsciente e a criatividade encontram-se intrinsecamente ligados. Acreditava que a criatividade era algo significante, que nascia de algo que se pensava não existir antes e que a mente consciente apenas observava. Aqui se aplicava aquilo a que chamava a metáfora de Lótus: “New thoughts and creative ideas can appear which have never been conscious before. They grow up from the dark depths like a lotus, and they form an important part of the subliminal psyche” (Erickson, 2018, p. 74). Ou seja, algo belo e surpreendente desenvolvia-se/ou nascia das partes mais profundas da psique e subconsciente humano, sendo algo para que a mente consciente não contribuiu: “Creativity, in this sense, is not the work of the conscious ego, though ultimately it may well be for the conscious ego to decide what to do with the creative gifts from below.” (Erickson, 2018, p. 74)

Jung vem ainda a introduzir um outro aspeto da criatividade, afirmando que esta não pode ser apenas uma coisa intelectual e analítica, mas uma espécie de curiosidade infinita da imaginação humana e um divertimento lúdico de mil e uma possibilidades que a imaginação e criatividade proporcionam ao ser humano. Assim a imaginação é intrínseca, não só há mente humana, mas também à sua capacidade de criatividade: “Fantasy and imagination become the realm where new possibilities can emerge”. (Erickson, 2018, p. 74)

Podemos então concluir que da imaginação surge a criatividade e que de ambas vem a capacidade de inventar e de criar. Sendo assim, o progresso e a evolução devem-se à habilidade do ser humano de imaginar algo que não existia e que não era considerado possível. Criatividade é olhar para o mundo à volta e imaginar todas as suas possibilidades e oportunidades. Já o ato de ser criativo é utilizar esta habilidade na sua maior potencialidade em qualquer área da vida, seja nas ciências, nas artes ou mesmo na vida do dia-a-dia. A criatividade existe em todos, mas, para alguns, a habilidade de a utilizar é mais proeminente. Daí nascem os grandes criadores, aqueles que viram novas hipóteses, tiveram novas ideias e imaginaram para além das que existiam e as decidiram realizar. Resumindo: “As long as things remain completely rigid

and fixed, there is no room for something new to come into existence.” (Erickson, 2018, p. 74)

Em 1960, Joy Paul Guilford veio introduzir um dos conceitos mais importantes no que se refere à criatividade. Esta é a possibilidade do pensamento divergente e do pensamento convergente, dois tipos de abordagem a resolução/respostas a problemas/situações.

O pensamento convergente é o tipo de pensamento que origina múltiplos pontos de vista e possibilidades e procura o mais correto ou as melhores possibilidades. Este é o mais conhecido, pois trata-se do pensamento em que o sistema de ensino se baseia. Por exemplo, um exame de escolhas múltiplas é uma aplicação do pensamento convergente.

O pensamento divergente é o mais “criativo”, pois, pelo contrário, trata-se da habilidade de imaginar/pensar várias soluções, cenários e respostas a um único problema. Acredita-se que este é o mais criativo, pois no seu cerne esta a habilidade de formular várias ideias a partir de um único princípio. Temos como exemplo o uso da técnica de *Brainstroming*, em que se criam e exploram várias possibilidades e ideias até se chegar à resposta. Podemos até referir em específico o trabalho criativo de um artista, em que este, através de uma frase que leu ou ouviu, ou de algo que observou, pode despertar ideias para explorar para as suas obras e dar início ao seu processo criativo.

Resumidamente, a abordagem convergente trata-se de decidir e fazer escolhas; a abordagem divergente trata-se de criar escolhas e opções.

Guilford, com estas teorias, abre caminho para futuros psicólogos se aperceberem da importância que a criatividade pode ter na terapia cognitiva.

Temos ainda de referir um outro marco no estudo da criatividade: a publicação de Abraham Maslow, *Toward a Psychology of Being*, 1962: “Maslow’s *Toward a Psychology of Being* in 1962, which paved the way for the acknowledgement of “everyday creativity”. (Whitten, 2023, p. 41)

Abraham Maslow foi o criador da *Hierarchy of Needs*, desenvolvida a partir de um livro publicado em 1943, *A Theory of Motivation*. No topo desta “pirâmide” de hierarquias de necessidades encontra-se a realização pessoal, a necessidade de um indivíduo sentir que realizou o seu potencial ao máximo: “At the top of this hierarchy is self-actualization, or the desire for self-fulfillment, namely, to the tendency for (a person) to become actualized in what he is potentially. This tendency might be phrased

as the desire to become more and more of what one is, to become everything that one is capable of becoming.” (Whitten, 2023, p. 41) Maslow afirmou ainda que a criatividade era um dos fatores mais importantes para o processo da realização pessoal do indivíduo.

Maslow foi um dos grandes psicólogos que reformulou o estudo da criatividade e também advogou a conexão que existe entre a criatividade e o bem-estar individual. Devido a isto abriu o caminho para futuros pensadores e psicólogos desenvolverem a teoria da psicologia positiva: um estudo sobre o funcionamento positivo do cérebro de um indivíduo para encontrar o que torna a vida mais estimulante e satisfatória para um ser humano.

Como poderemos então definir a criatividade no contemporâneo?

Como já observado desde 1950 e do diálogo de JP Guilford na APA, cientistas, psicólogos e filósofos passaram a dar importância e a abordar o estudo da criatividade. Em todos os conceitos encontra-se sempre a necessidade de uma definição concreta do tema. A definição *standard* que foi acordada é: “Creativity is the ability to produce work that is both novel (original and unexpected) and valuable (which, depending on the context, may mean high quality, appropriate, useful, functional, and/or and meets the constraints of the task at hand).” (Whitten, 2023, p. 42)

Shannon Whitten aborda no seu livro *Psychology, Art and Creativity*, esta definição da seguinte forma:

“It is noteworthy that this definition is twofold:

A creative response is first and foremost a novel – something must be unique in order to be deemed creative. This seems rather uncontroversial in most discussions about what creativity really means. A creative entity must possess an aspect of “newness” in some respect, such as from the viewpoint of the artist (new to him) or the culture (something never seen before within a group).

A creative response is also valuable as defined within a particular context. The value may be to culture or group, like Andy Warhol’s Campbell’s Soup Cans (1962), or it could be in relation to an individual, such as a child coloring and experiencing insight into the manner in which colors balance each other; in this case, the personal insight is valuable to the child’s growth. Throughout the history of creativity research, many synonyms for value have been offered, such as relevance, usefulness, significance and, appropriateness. Importantly, though specific ideas about value may change across time, people, and situations, some aspects remain important to the definition of creativity. (Whitten, 2023, p. 42)

Esta é uma definição de criatividade bastante ampla e abre várias perspetivas sobre o tema. No entanto, também tem os seus problemas, como por exemplo, a aplicação exata das diferentes interpretações a esta definição. Como Shannon Whitten expõe em *Psychology, Art and Creativity*:

“For instance, how do the definitional features of creativity apply when we are talking about a creative person versus a creative product? Or when we are talking about a mental state, such as the process and individual experiences during a creative task? Does our definition retain the same sense when we apply to the initial attempts of a child singing to herself versus the professional attempts of a seasoned composer?” (Whitten, 2023, p. 43)

Assim, em 2002, Glück, Ernst e Unger vieram demonstrar, através de uma investigação, que a definição de criatividade pode ser diferente, dependendo da atividade profissional que se exerce. Esta investigação tinha como objetivo descobrir se artistas com obrigações e limites externos no seu trabalho teriam a mesma definição de criatividade do que artistas que tivessem a liberdade de escolher os seus materiais, temas, ideias, entre outros.

Todas as análises, estudos e inquéritos vieram apenas demonstrar que existiam opiniões divergentes entre os artistas mais livres dos limites exteriores, como por exemplo, pintores e escultores, e entre os artistas, como os designers e arquitetos, que possuem opiniões e limites exteriores preexistentes. Neste estudo, foram ainda ouvidos 47 estudantes de psicologia, que vieram equilibrar o ramo de pesquisa, juntando-se a opinião, perspetiva e definição de criatividade de mais 64 artistas de diversas áreas.

No entanto, conseguiram chegar a um consenso no que se refere à seguinte definição: “a creative person should have many ideas” (Glück J. E., 2002), como exposto no artigo *How Creatives Define Creativity: Definitions Reflect Different Types of Creativity*, escrito por Judith Glück, Roland Ernst e Floortje Unger, que se encontra no *Creativity Research Journal*, vol. 14 (2002).

Isto veio a provar que a perspetiva do indivíduo influencia a sua definição e perceção de criatividade.

Muitos investigadores procuraram ainda delinear as possíveis perspetivas sobre a criatividade, e algumas foram:

- **Perspetiva de um indivíduo** – ou seja, a perspetiva individual sobre a criatividade de uma pessoa singular, e de como esta é considerada ou se considera criativa.

- **Perspetiva de um objeto/produto** – nesta, considera-se a criatividade no âmbito de um objeto/produto tangível, como por exemplo uma obra de arte, uma ideia, um projeto, entre outros.
- **Perspetiva do processo** – refere-se à criatividade como processo de produzir algo novo. Pode-se até ponderar qual a criatividade do processo para criar algo/um objeto criativo.
- **Perspetiva do meio** – esta perspetiva foca-se no ambiente em que a criatividade aparece, é necessária e desenvolvida. Pode-se aplicar a questão: será que existem ambientes que são melhores e mais condutores à criatividade? (Whitten, 2023, pp. 43 - 44)

Não se podem também deixar de referir as aptidões que se acreditam ser mais específicas da criatividade e das pessoas criativas, como a capacidade de pensamento divergente (já explicado anteriormente), como a capacidade de considerar algo ou uma situação de várias perspetivas e também a capacidade de associar diferentes conceitos uns aos outros, por muitos divergentes que estes sejam.

Investigadores têm-se focado especialmente nestas três capacidades cognitivas para disseminar a criatividade. Estas aptidões podem ser utilizadas em simultâneo e aplicadas por pessoas altamente criativas, que tenham capacidade de imaginar e uma vocação e necessidade natural para criar/desenvolver as suas ideias de uma maneira criativa e inovativa: “Highly creative people can easily switch between broad-focus, daydream, flexible state required to brainstorm idea and facilitate remote associations/insights and the razor-sharp focus required to actualize vision” (Whitten, 2023, p. 46)

Quando se fala de criatividade, deve-se também referir as associações mais populares que este tema tem. Existem dois lados nas opiniões públicas sobre o que é a criatividade e sobre os indivíduos criativos. Por um lado, temos as associações da criatividade com a Arte e os artistas, onde a criatividade é por vezes vista como algo que apenas existe em indivíduos específicos, que estão sempre ou quase sempre ligados à arte e à produção artística. Noutros tempos, era algo que se associava aos génios e mentes incomparáveis e simultaneamente a indivíduos excêntricos.

Uma questão importante é o porquê de se acreditar que a criatividade é puramente exclusiva a certos indivíduos e áreas de estudo e não uma capacidade intrinsecamente humana que pertence a todos nas suas diferentes formas.

Temos ainda a ideia popular de interligar a criatividade com a Arte e a Saúde Mental, como um meio de catarse. Esta ideia é algo interessante e tem sido mais explorada na última década.

Neste tópico prevalece a ideia de a Arte estar conectada de alguma maneira à catarse e ao progresso do bem-estar psicológico do indivíduo. Vamos então primeiro ponderar exatamente sobre o termo “*healing*”.

Podemos então referir as duas principais formas em que a Arte é usada como catarse: terapia de arte e arte como terapia.

Na terapia de arte, o indivíduo pode encontrar várias maneiras de se expressar significativamente. Pode haver um maior conhecimento sobre os comportamentos e reações de cada pessoa para se tentar chegar a uma conclusão e conhecimento das experiências que viveu. Um exemplo disto é quando a Arte é usada através de desenho ou pintura, para exprimir as emoções, como Shannon Whitten afirma em *Psychology, Art and Creativity*: “We use art in this sense when we draw or paint to express our grief.” (Whitten, 2023, p. 66)

Podemos ainda referir a arte como terapia, que difere um pouco da anterior. Aqui cria-se arte apenas pela necessidade e vontade de criar arte e, em segundo plano, pode desenvolver-se um processo terapêutico, trabalhando e processando os sentimentos através da arte, até se chegar a uma espécie de catarse. Como Shannon Whitten descreve: “We are able to access a meditative, challenging experience that create the pathway for transformative growth and profound healing” (Whitten, 2023, p. 66)

Este uso da arte como catarse pode levar um indivíduo a uma jornada de autoconhecimento, especialmente se este juntar a esta experiência a solidão.

Devemos também referir que entre as perspetivas psicológicas e as filosóficas, as mais elucidativas para esta temática, são as da perspetiva artística. Para começar, vamos ver quais são as definições de Arte, começando pela forma como é definida nos dicionários.

No American Heritage Dictionary (2022):

Art: n. 1. a. The conscious use of the imagination in the production of objects intended to be contemplated or appreciated as beautiful, as in the arrangement of forms, sound, or words. b. Such activity in the visual or plastic arts: take classes in art at the college. c. Products of this activity; imaginative works considered as a group : art on display in the lobby. 2. A field or category of art, such as music, ballet, or literature. 3. A nonscientific branch of learning; one of the liberal arts. 4. A skill that is attained by study, practice, or observation: the art of negotiation. See Synonyms at skill. 5. a. arts Artful devices, stratagems, and tricks. b.

Artful contrivance ; cunning. 6. Printing Illustrative material, especially in contrast to text.” (Art, 2022)

“A word that means everything means nothing” (Whitten, 2023, p. 25) ou seja, o termo Arte tornou-se numa coisa tão usada e complexa que significa tudo, mas não significa nada ao mesmo tempo.

Existem múltiplas definições de arte que foram desenvolvidas ao longo do tempo, e estas perspetivas vêm a ajudar a definir o que é Arte. Numa definição mais básica, Arte é uma forma de expressão utilizada para comunicar ideias, emoções e experiências.

Esta definição de Arte foca-se mais na experiência estética que oferece ao público, ou seja, a Arte deve provocar emoções, transpor os sentidos e desenvolver o pensamento humano, como refere Shannon Whitten: “Art opens your mind to new ideas” (Whitten, 2023, p. 24)

Existem ainda perspetivas mais tradicionais, algumas vindas de outros séculos, mas que são ainda relevantes hoje, como por exemplo, a Arte como representação, em que existe uma direta representação das experiências humanas, da natureza e da realidade.

A Arte também pode ser vista na perspetiva da inovação, quando se procura explorar novas ideias e técnicas e traçar novos caminhos menos tradicionais, estando sempre intimamente ligada à criatividade.

Não se pode deixar de referir que a Arte pode também ser encarada como um método de comunicação: de contar histórias, partilhar experiências, denunciar ações e eventos e passar mensagens. Nesta perspetiva, é importante o papel que a Arte tem perante e dentro de uma sociedade.

A Arte pode ter ainda uma perspetiva cultural, ou seja, cada cultura é diferente e assim também a arte produzida pelos seus indivíduos será diferente e terá elementos próprios da cultura e sociedade a que pertence. A Antropologia utiliza esta perspetiva para o estudo e conhecimento das diversas culturas do mundo.

Por fim, a Arte pode ser vista apenas através da lente da habilidade/ofício, definindo-se uma obra de arte como Arte, apenas pela capacidade de criar algo belo através de técnicas específicas. Esta definição é mais tradicional e aplica-se mais às artes onde o domínio e controle da técnica é a característica mais importante.

Ainda assim, não é necessário definir Arte para a poder observar e sentir, mas o ser humano procura sempre dar nomes às coisas para as perceber melhor. Pode-se concluir que a Arte é realmente tudo e nada, ou seja, todas estas definições de Arte estão corretas. Arte é algo multifacetado que apoia a liberdade de expressão, onde existem variadas maneiras de criar Arte e de a interpretar. Uma das razões por que é difícil definir conceitos como a Arte é porque estes estão sempre em mudança e evolução. No fim, pode-se concluir que a Arte é tudo isto, e que todas estas perspetivas fazem parte da sua definição.

Em todas estas interpretações, há sempre uma referência a desenvolver e a criar e nada disso é possível sem existir criatividade, que é crucial ao processo artístico. Esta é o principal componente para a conceção e criação da obra artística. A criatividade é essencial ao progresso da Arte. Ao longo dos anos houve múltiplas inovações introduzidas na sociedade e no mundo, como por exemplo a tecnologia, que vêm a influenciar a Arte. Sem criatividade não haveria maneira de a Arte se desenvolver para acompanhar estas inovações, adaptar-se a elas e até utilizá-las no processo artístico.

Como já referido, a criatividade é o que conduz à exploração de novas ideias, métodos, formas e perspetivas, quer se se refira às ciências, à filosofia ou à arte.

A criatividade no contexto da Arte é muitas vezes descrita como a capacidade de criar ideias e formas originais. É algo que se conclui e interpreta como um talento inerente ao próprio indivíduo, mas que também pode ser desenvolvido com prática e até à exposição a ambientes artísticos.

Existem, ao longo da história da Arte, artistas que vieram reinventar e inovar a maneira como se cria e como se define Arte e criatividade. Banksy, que reinventou *Street Art*, demonstrou a sua criatividade quando, com o uso do graffiti, realizou através da sua Arte críticas sociopolíticas. Uma das suas obras mais conhecidas é "*Girl with a Balloon*", que mostra a figura de uma menina a tentar chegar a um balão em forma de coração.



Figura 8 – Banksy, *Girl with Ballon or There is Always Hope, Version in South Bank, Dominic Robinson from Bristol, UK*

As obras de Banksy procuram sempre utilizar imagens e figuras simples, mas evocar o máximo de emoção e provocar o pensamento. Veio demonstrar como o *graffiti* pode transcender as suas origens para partilhar mensagens, ideias e conceitos mais profundos.

Já uma das artistas que veio explorar e reinventar o uso de tecnologia na Arte foi Yayoi Kusama. Como se observa, na sua obra *Infinity Mirrored Room – The Souls of Millions od Light Years Away* (2013), utilizou tecnologia para criar, através de arte de instalação, uma experiência imersiva, infinita e única para o espectador.

Não podemos deixar também de referir o artista que veio contestar a interpretação do que é Arte: Marcel Duchamp. Este abriu caminhos quando reinventou a definição do que é Arte com a sua obra *Fountain* (1917). Esta obra é de um tipo de arte classificado como *Ready-made*, pois apresenta um objeto do quotidiano, dando-lhe um título e assinando-o como obra de Arte. Foi muito controverso, mudando o pensamento, a crítica e a natureza da obra de arte.

Quando se alia Arte e criatividade não se pode deixar de referir também um fenómeno que aparece interligado: a catarse.

A catarse é um conceito que teve origem na Grécia Antiga, em particular no Teatro e na Filosofia. Segundo Aristóteles é o processo de libertar e aliviar o indivíduo de emoções, sentimentos e experiências muito marcante negativamente. Em si, a catarse é uma espécie de purga das emoções, muitas vezes através das Artes, para chegar a um sentimento de liberdade e leveza emocional.

Uma maneira de chegar à catarse é a expressão artística, através das suas várias formas como: Arte visual, Literatura, Teatro, Dança, Música, etc.

Os artistas podem explorar as suas emoções e experiências mais essenciais e íntimas. Este processo permite-lhes confrontar e perceber a sua experiência e o que sentiram, mas também lhes permite a partilha com público do seu íntimo. É nesta partilha que o público será afetado, pois este tem também uma oportunidade de catarse, quando observa, percebe e internaliza a obra e, muitas vezes, vê aquilo que sente ou conhece a ser representado à sua frente. Permite-lhe perceber que não está sozinho e que faz parte de algo, que tem algo em comum com outros no que sente.

Shannon Whitten, no seu livro *Psychology, Art and Creativity*, oferece um bom exemplo para abordar esta ideia quando fala de uma personagem, do livro *A Culpa é das Estrelas*, de John Green. Esta personagem, Hazel Grace, uma rapariga que tem uma doença terminal há bastantes anos, demonstra muito do sofrimento que esta e as pessoas à sua volta passam, ao ponto de não se quer aproximar ou ter relações com outros, pois não quer que estes sofram quando ela morrer.

Apesar de não haver uma cura para esta doença ou sequer um alívio para o sofrimento, ao longo da história pode-se observar a personagem a ter um alívio, uma cura, em termos psicológicos. Hazel começa a história sendo muito realista e até pessimista com a sua situação e com o facto de saber que um dia irá morrer desta doença e que irá deixar a família. Ainda assim, numa situação tão dolorosa ao longo da história, Hazel vai percebendo o valor da vida, apesar do pouco tempo que lhe resta, como podemos observar num discurso de elogio que faz: “Some infinities are bigger than other infinities [...] I can not tell you how thankful I am for our little infinity. I wouldn't trade it for the world. You gave me a forever within the numbered days, and I'm grateful.” (Green, 2012, p. 260)

Aqui falamos então de uma espécie de catarse da personagem e como conseguiu ver o valor do tempo que lhe resta para viver. No entanto, vamos falar no papel do autor John Green ao escrever e partilhar esta história.

John Green com este livro demonstra a catarse possível ao criar e partilhar uma obra, já que *A Culpa é das Estrelas* se baseia numa história real em honra de uma amiga que fez, quando trabalhou num hospital pediátrico, Esther Earl, que faleceu de cancro da tiroide aos 16 anos. Como já referido esta história não esconde algumas das realidades desta doença, nem o sofrimento que traz. Assim, não só o autor escreve a sua obra por uma necessidade de catarse, mas também, ao partilhá-la com o público,

permite a este uma vivência de catarse, fazendo-o sentir que não está sozinho no que sente e nas suas experiências.

Uma outra obra literária, onde se pode também falar do efeito catártico, é o *Diário de Anne Frank*, uma rapariga que viveu durante o Holocausto, e que, durante o tempo em que esteve escondida da ocupação Nazi da Holanda, com familiares e amigos num sótão, decidiu manter um diário de tudo o que se passava, do que estava a sentir, dos seus medos, angústias e experiências, transpondo para aquelas páginas tudo o que não podia partilhar com os outros. Nisto tudo podemos olhar um diário como um método para alcançar catarse, um alívio, num meio tão violento e incerto.

Esta “cura” (healing), está presente na catarse e é algo que se encontra muito associado à Arte pois: “Art can help us work through our darkest moments and engage us in positive and meaningful experiences.” (Whitten, 2023, p. 66)

A catarse pode também abrir caminho para o autoconhecimento, pois, para se conseguir trabalhar, utilizar e reconhecer as experiências e emoções próprias, tem de haver um certo conhecimento do “eu”, como se verá no capítulo seguinte.

Se há alguma coisa que se pode concluir sobre a criatividade é como Shannon Whitten expressou: “I believe one thing is indubitable: Creativity adds meaning to life at both individual and collective levels.” (Whitten, 2023, p. 60)



## Parte III. Autoconhecimento

“Look for what you notice  
But no one else sees.”  
(Rubin R. )

Este capítulo é dedicado ao autoconhecimento e às questões que este tema levanta, refletindo sobre algumas das teorias desenvolvidas por filósofos e psicólogos como Sócrates, Platão, Aristóteles, Immanuel Kant, René Descartes, Friedrich Nietzsche, Sigmund Freud, Carl Jung, Jean-Paul Sartre, entre outros.

Mencionar-se-á o envolvimento e influência que o autoconhecimento e a criatividade podem ter um sobre o outro, especialmente quando aplicados ao processo artístico e à Arte. Consequentemente, por ser inerente a estes tópicos, referir-se-á a catarse, como um dos processos mais importantes quando abordamos estes temas em conjunto.

O autoconhecimento é algo que se encontra dentro das capacidades do ser humano, tendo sido estudado ao longo dos séculos, encontrando-se referências sobre este tema, suas potencialidades e desvantagens desde a Grécia antiga, e do filósofo Sócrates e do seu discípulo Platão.

Ao longo dos séculos, através do estudo do “eu” e o do autoconhecimento, muitos filósofos e sociólogos levantaram questões relevantes e desenvolveram teorias que ainda hoje são a base daquilo que sabemos sobre o tema, tendo marcado e influenciado a forma como usamos este conhecimento. Por exemplo, a Psicologia dos dias de hoje, em relação ao ser humano, ao “eu” e ao autoconhecimento baseia-se e desenvolveu novas técnicas a partir de todas as teorias destes filósofos e psicólogos.

### Uma Breve História das Teorias do Autoconhecimento

Ao longo da história, a percepção e análise do autoconhecimento foi evoluindo com as mentalidades e estudos de cada época. Assim, foram-se levantando questões, desde a definição do termo, às diversas maneiras como um ser humano processa e chega ao autoconhecimento.

O autoconhecimento é frequentemente objeto de estudos das áreas da Psicologia e da Filosofia. Foi visto como uma virtude essencial para o bem-estar humano e como algo importante, mas ao mesmo tempo impossível de obter na sua totalidade. A consciência desta impossibilidade é muito importante uma vez que o indivíduo está em permanente e constante mudança, desenvolvimento e crescimento, levando a que esteja sempre a aprender, desenvolvendo novas perspetivas e pensamentos e alterando o seu autoconhecimento.

Este pode assumir três vertentes na sua interpretação: por um lado, o autoconhecimento é considerado como uma capacidade de mérito de um indivíduo, essencial ao seu bem-estar; por outro, desenvolvendo a ideia anterior, é algo virtuoso, ao qual se acrescenta a crença de que é uma impossibilidade, porque conhecer o “eu” num todo não é possível. Por fim, é encarado como uma forma de crítica de si mesmo, o que pode ser o seu lado mais obscuro e “destrutivo”, como afirma David A. Jopling no livro *Self-knowledge and The Self*: “Self-knowledge has been regarded as a form of reflexive critique, because of its destructive impact on conventional ways of understanding the self, and because of its potential for moral and psychological destabilization.” (Jopling, 2000, p. 3)

Recuando, podemos ver como o autoconhecimento é objeto de estudo desde a Antiguidade. Todas as teorias sobre autoconhecimento da Antiguidade clássica greco-romana assentavam no aforismo do templo de Apolo em Delfos “conhece-te a ti mesmo”. Esta epígrafe tem vindo a assumir vários significados ao longo dos tempos derivando em várias interpretações.

De acordo com David A. Jopling, existem duas interpretações: Na primeira, conhecer o “eu” deve ser algo intrínseco ao ser humano, pois as suas vantagens e benefícios irão sempre prevalecer sobre qualquer desvantagem que possa existir: “Self-knowledge can be considered as intrinsically valueable: that is, its possession is good in itself, independent of any consequences it may have in action, character formation, or the relative well-being of the agent.” (Jopling, 2000, p. 3)

Deste modo e segundo esta primeira interpretação, existe um contexto de positividade em que este autoconhecimento a que um indivíduo pode chegar é sempre algo extraordinário: “The assumption here is that knowledge is always good, and ought always to be maximized.” (Jopling, 2000, p. 3)

Na segunda interpretação possível, o autoconhecimento pode ser instrumental, ao contrário da interpretação anterior que define autoconhecimento intrínseco ao ser humano. O autoconhecimento é uma ferramenta indispensável, que pode ser adquirida

por um indivíduo e servir como condutor do uso de boas éticas. No entanto, também se acredita que o autoconhecimento nem sempre pode ser utilizado em todas as suas potencialidades, pois um ser humano imoral pode ter tanto conhecimento como um indivíduo “íntegro”, mas não quer dizer que use esse conhecimento da mesma maneira e com as mesmas intenções. Mesmo que um indivíduo adquira autoconhecimento, não haverá uma garantia de melhoria ou benefício para a sua vida. O autoconhecimento é utilizado e compreendido de diferentes formas de pessoa para pessoa, por isso os seus benefícios e desvantagens são bastantes amplos e variados.

Estas duas definições têm pontos que se sobrepõem, ou seja, têm algumas coisas em comum. Um indivíduo autoconsciente e com um grande conhecimento do seu “eu” tem que saber e estar ciente de vários fatores, como exemplifica Jopling em *Self-knowledge and the Self*: “Those who are self-knowledgeable will know such things as the limits of what they can do; their place in the world; the limits of their understanding; and the extent and nature of their faults.” (Jopling, 2000, p. 3)

Ao longo do tempo, vieram-se a desenvolver outras perspectivas e interpretações sobre o autoconhecimento, no que consiste e quais são as suas vantagens e desvantagens.

O autoconhecimento é, do ponto de vista socrático, crucial para uma vida ética e significativa e a ignorância sobre si mesmo, sobre o seu “eu” mais profundo, pode levar um indivíduo a falsas convicções. Daí que a introspeção seja um ponto focal para o autoconhecimento da “alma” do ser humano, para conhecer as necessidades para o desenvolvimento e crescimento do “eu”: “But to care for the soul adequately presupposes knowledge of what, in general, the soul is; and this entails knowing what the soul needs, how it flourishes, and what is detrimental to it.” (Jopling, 2000, p. 4)

Assim, do ponto de vista socrático, existe uma ênfase em conhecer a própria “alma”, ao contrário do ponto de vista aristotélico que punha ênfase no conhecimento do próprio “caráter”.

Já de acordo com ideal de Aristóteles, as possibilidades do autoconhecimento são abordadas como “virtudes”, isto é, apenas a idealização mais positiva e perfeita deste tema. No entanto, o Aristotelismo considera também outras possibilidades.

A natureza humana é diversa e muda de acordo com o indivíduo, daí existirem, pessoas mais honestas e outras mais imorais. Todos os seres humanos têm experiências próprias e vidas diferentes e a acumulação de todas estas formam o

caráter do indivíduo, daí o autoconhecimento e todas as suas potencialidades variam de pessoa a pessoa. Jopling ilustra este ponto no seu livro:

“Magnanimity is an ideal mean between what Aristotle calls petty-mindedness and conceitedness, both of which states arise from the moral agents state of self-ignorance or self-deception. Those who are magnanimous have a true and action-guiding estimate of their character, and awareness of their flaws, and an understanding of their limits as finite human beings. Those who are petty-minded, by contrast, have the potential of greatness, but it remains unrealized because they systematically underestimate the true worth of their own talents and traits, which flourish only with proper cultivation and rational direction: they do not, in other words, know their own measure. Conceited persons are just as self-ignorant as the petty-minded, but their self-ignorance takes a different form: they are convinced of their superiority, counterevidence notwithstanding, but their talents and traits fail to live up to their inflated self-assessments.” (Jopling, 2000, pp. 3-4)

Mesmo com as diferenças entre os pontos de vista aristotélico e socrático, ambos reconhecem a importância do autoconhecimento do ser humano para a formação do indivíduo. Como afirma Jopling: “Self-knowledge is an essential component in the formation of good character, and in care for self; and it is a necessary condition for living a good life and being a responsible citizen.” (Jopling, 2000, p. 4)

Todas estas teorias se baseiam na ideia de que o conhecimento total do “eu” é algo que é possível alcançar. No entanto, existem alguns filósofos que questionam esta mesma possibilidade: será que é realmente alcançável um autoconhecimento inteiro e profundo?

Esta questão vem a levantar um número de problemáticas em relação às teorias do autoconhecimento: “This assumption generates a number of questions about the conditions and limits of self-knowledge, and the very possibility of knowing the self.” E vêm sobretudo levantar questões sobre a ideia do autoconhecimento como uma “virtude”: “If character or soul are not knowable as such, if they are only knowable indirectly, or if they are know only as appearances rather as they are in themselves, then the ideal of self-knowledge as a virtue may be unattainable.” (Jopling, 2000, p. 5)

Heráclito e, mais tarde, Nietzsche e Freud, vêm defender a ideia de que o autoconhecimento é um ideal impossível de alcançar, pois o “eu” interior é elusivo e nunca poderá ser identificado ou compreendido da maneira que existe. Jopling, quando se refere a este tema, em *Self-knowledge and the Self*, afirma que, de acordo com estes filósofos, esta ideia é formada a partir do seguinte: “Human beings are cognitively and phenomenologically constituted in such a way that they are strangers to themselves, and

their efforts to improve their lives through reflective self-inquiry are destined to failure or incompleteness.” (Jopling, 2000, p. 5)

No entanto, segundo Jopling, existem duas teorias de onde este conceito poderá ter resultado. Na primeira, menos provável na opinião de Jopling, o autoconhecimento total é algo inalcançável, pois o “eu” é complexo e difícil de identificar e existe sempre mais do que o que é possível o indivíduo perceber. Esta interpretação é assumida como uma verdade comum por alguns filósofos, que não só acreditam que o “eu” é multifacetado e que muitos dos seus aspetos são difíceis de compreender na sua totalidade pelo indivíduo, mas também reivindicam a teoria de que a realidade é mais complexa, misteriosa e imperceptível ao nosso potencial conhecimento sobre ela.

Já a segunda teoria, mais credível para Jopling, tem em atenção os domínios cognitivos do ser humano, neste caso os que permitem a reflexão. Isto é, afirma que existe sempre uma falta de percepção inerente em relação ao “eu” e à sua existência: “The self is not merely something that is difficult to know because of its complexity; it is something that systematically eludes knowledge – despite first-person claims to the contrary.” (Jopling, 2000, p. 5)

Estas concepções do autoconhecimento são compatíveis com a noção de que o “eu” é complexo e difícil de reconhecer e também que nunca pode ser totalmente conhecido pelo indivíduo. Nas palavras de Jopling: “the self can not be adequately known because the only available access to it is distorted by inadequate descriptive language, or by conceptual schema that are poorly fitted to the contours of experience.” (Self-knowledge and the self, Jopling, p. 5). Existe ainda uma certa referência à realidade e à sua complexidade, o que pode provocar a uma certa disjunção: “Who I am is not who I think I am.” (Jopling, 2000, p. 6)

Um dos filósofos que cria uma perspetiva interessante sobre o autoconhecimento, é René Descartes com o seu *cogito, ergo sum* (Penso, Logo Existo).

A Dúvida metódica, de Descartes, descrita na obra *Discurso do Método*, foi criada inicialmente com intuito de ajudar a desenvolver o pensamento na área das ciências/matemáticas, mas a sua importância veio a ser multidisciplinar e foi utilizada em várias áreas do saber e da vida. Foi através deste método que chegou à ideia de que, se um indivíduo pensa, este inevitavelmente existe.

Esta obra de Descartes começou com a necessidade de um método universal para encontrar a verdade. Queria desenvolver um método que ele mesmo pudesse utilizar para conseguir distinguir o verdadeiro do falso, sendo que acreditava que era

preferível rejeitar e repensar todas as noções que previamente lhe foram incutidas, desde criança, e só as voltar a readmitir como factos depois de investigadas com a utilização deste método. Nasce então o processo da dúvida, que assenta em diferentes ideias, nomeadamente no erro/engano sensorial, isto é os sentidos do ser humano podem, por vezes, induzir um indivíduo em erro e por isso não são totalmente confiáveis. Por exemplo, quando se observa uma palhinha submergida num copo de água, esta aparenta uma distorção. Argumentou ainda sobre os sonhos e a realidade, não existindo para ele uma diferença explícita entre estar acordado ou a dormir/sonhar, porque a percepção do que é realidade pode ser uma ilusão.

Com este método da dúvida, conclui que o ato de pensar e duvidar, por si só, leva-o a pressupor que existe uma entidade capaz de pensamento e assim afirma *cogito, ergo sum* (penso, logo existo).

É necessário ainda referir as teorias de Immanuel Kant. Este foi um filósofo central na Filosofia moderna e veio a influenciar o que agora definimos como autoconhecimento. As suas teorias e pesquisas exploram os limites e as estruturas do cognitivo humano e admitem o autoconhecimento como um dos temas mais importantes na Epistemologia.

Kant vem defender a necessidade do autoconhecimento e da autoconsciência para que exista o pensamento, referindo-se às representações ou primeiras impressões/imagens que a mente desenvolve para associar aos objetos à sua volta. Aqui, Kant vai além do “eu penso” de Descartes e evolui para o estudo da intuição humana. Acredita que a intuição é espontânea, que não se desenvolve no consciente de um indivíduo e que, sendo algo inconsciente, não é um fator para o autoconhecimento. A partir daqui, desenvolve a teoria de que o autoconhecimento e a autoconsciência são a base do conhecimento humano, apesar de distinguir estes conceitos.

Resumidamente, todos os seres humanos são capazes de intuição, no entanto, esta pode ser inconsciente e espontânea. Assim, quando se toma consciência das representações que a intuição providencia, entra a autoconsciência. Isto leva a que as duas representações estejam interligadas com a teoria do “eu penso, logo existo”, porque existe um pensamento a ser desenvolvido conscientemente: “A autoconsciência é uma representação intelectual dessa espontaneidade.” (Camillo, 2022, p. 5). Por seu lado, o autoconhecimento é a conceção e conhecimento do “eu”. Aqui o objeto já não se trata de algo exterior, o objeto de conhecimento é o “eu”.

Kant distancia-se de Descartes, pois define que o conhecimento do “eu” é igual ao conhecimento de outro qualquer objeto: “Começa pela intuição, logo em seguida é reproduzido pela imaginação, para, por fim, ser reconhecido por meio dos conceitos e assim é entendido pelo sujeito.” (Camillo, 2022, p. 6). Existe também uma outra diferença em relação à autoconsciência e o autoconhecimento na teoria de Kant, o “eu”, no autoconhecimento, vai sempre ser algo intrínseco a cada indivíduo. Todos os seres humanos possuem uma vida particular, o implica memórias, desejos, experiências, aprendizagens, etc., que são pessoais e imutáveis, o autoconhecimento muda de pessoa para pessoa.

“Kant diferencia autoconsciência de autoconhecimento. Autoconsciência se refere, segundo ele, a uma espontaneidade que tem a capacidade de determinar o sujeito temporalmente. Ela é a base do conhecimento humano. Já o autoconhecimento se refere a algo que não se diferencia do conhecimento de qualquer objeto exterior.” (Camillo, 2022, p. 6)

Friedrich Nietzsche vem também alterar a maneira como se pensa e como se encara o autoconhecimento, visto que vem criticar a máxima socrática “Conhece-te a ti mesmo”. Segundo Nietzsche, esta máxima veio a servir não como um autoconhecimento genuíno, mas como uma mentira propagada pela Filosofia e pela Religião. Estas afirmavam “factos” sobre o autoconhecimento com o intuito de encorajar a sociedade a aderir às “normas” sociais e morais que decidiam que eram as corretas, em vez de encarar o autoconhecimento como algo pessoal e individual.

Nietzsche defende que o autoconhecimento nunca deve ser sobre a conformidade aos padrões de outros, mas sim sobre alguém conhecer as suas particularidades e individualidades. Acrescenta também que o “eu” não é algo estático e permanente, mas algo em constante mudança, crescimento e desenvolvimento. Consequentemente, o autoconhecimento implica ter sempre em conta que as crenças, valores, morais e ações do indivíduo mudam a cada nova experiência.

Posteriormente, nasce também uma das teorias mais importantes do psicanalista Sigmund Freud, que veio desenvolver uma nova maneira de interpretar o autoconhecimento. Freud introduz os conceitos de inconsciente, subconsciente, consciente no processo de autoconhecimento através da psicanálise.

Começamos então por perceber as três “camadas” principais da mente humana: Inconsciente; Subconsciente e Consciente. Segundo Freud, o Inconsciente é onde os

pensamentos, sentimentos, memórias e desejos se encontram fora do conhecimento do indivíduo e têm normalmente um carácter negativo e socialmente inadmissível (*tabu*).

O Subconsciente contém informação e também memórias, experiências, etc., que não se encontram presentemente no Consciente do indivíduo, mas podem a qualquer momento ser recordadas e alcançadas.

Por fim, o Consciente é a parte da mente humana que contém todo o conhecimento, pensamento, memórias (normalmente as mais recentes), sentimentos a que, no momento, temos total acesso: “We have said that consciousness is the superficies of the mental apparatus; that is, we have allocated it as a function to the system which is situated nearest to the external world” (Freud, 2013, p. 10)

Freud estabeleceu um conjunto de termos importantes para completar esta teoria do autoconhecimento: os termos *Id*, *Ego* e *Superego*. *Id* trata-se de uma parte do Inconsciente, que compreende todos os instintos e impulsos mais profundos. É uma parte da psique humana que opera de acordo com as vontades e prazeres, sem quaisquer inibições.

O *Superego* faz parte tanto do Inconsciente como do Subconsciente e é uma parte internalizada da psique que contém as normas e morais socialmente aceitáveis. Julga os pensamentos e ações, é onde são gerados os sentimentos de orgulho e culpa. O *Ego* faz parte do subconsciente e, em parte, gere o *Id* e o *Superego* e cria uma ponte entre ambos e entre o mundo externo (a realidade).

O *Ego* é algo que é influenciado pela realidade, ou seja, utiliza pensamentos realistas para navegar o mundo exterior, mas também satisfazer alguns dos “desejos” desenvolvidos pelo *Id* e pensamentos e sentimentos gerados pelo *Superego*, numa maneira socialmente aceitável para o “bem-estar” do indivíduo e sociedade.

“ The ego has the task of bringing the influence of the external world to bear upon the Id and its tendencies, and endeavors to substitute the reality-principle for the pleasure-principle which reigns supreme in the Id. [...] The ego represents what we call reason and sanity, in contrast to the Id which contains the passions.” (Freud, 2013, p. 15)

O *Ego* utiliza um método/mecanismo de defesa para alcançar este “bem-estar”, gerir os conflitos entre o *Id* e o *Superego* e ajudar o indivíduo a gerir os seus sentimentos, como a ansiedade. O mecanismo de defesa passa por várias fases:

- Repressão: reprimir pensamentos, experiências e memórias dirigindo-os para o Inconsciente;
- Negação: não aceitar ou reconhecer factos e realidade;
- Projeção: tentar atribuir os seus próprios sentimentos e ações inaceitáveis a outros indivíduos à sua volta;
- Racionalidade: a necessidade e habilidade de criar desculpas e razões, sejam estas justificáveis ou não, para explicar o seu comportamento;
- Substituição: redirecionar emoções de um objeto não aceitável para um mais seguro;
- Sublimação: canalizar impulsos e vontades socialmente inaceitáveis para atividades toleráveis.

Por outro lado, Freud aborda o mecanismo da repressão, isto é, onde a mente reprime e guarda as memórias e pensamentos mais traumáticos, passando estes muitas vezes do consciente do indivíduo para o inconsciente, em particular para o *Id*: “We have come upon something in the ego itself which is also unconscious, which behaves exactly like the repressed, that is, which produces powerful effects without itself being conscious and which requires special work before it can be made conscious.” (Freud, 2013, p. 8)

A mente humana tem um mecanismo de sobrevivência que, com o passar do tempo, reprime algumas memórias, experiências e pensamentos traumáticos para a longevidade e o “bem-estar” do ser humano. Trata-se de um mecanismo automático do indivíduo e pode ser um benefício se estes traumas já tiverem sido compreendidos e resolvidos dentro da pessoa.

No entanto, quando são apenas reprimidos sem os conhecer e perceber, o indivíduo pode não ter estas memórias, mas continuar a ter os sentimentos e reações que estão associados ao trauma, sem conseguir perceber de onde vêm: “But the repressed merges into the *Id* as well, and is simply a part of it. The repressed is only cut off sharply from the ego by the resistances of repression; it can communicate with the ego through the *Id*.” (Freud, 2013, p. 14)

Freud é uma das personalidades mais importantes na história do autoconhecimento, do conhecimento da mente e da psique humana e veio trazer a Psicanálise, área muito importante para o estudo do indivíduo. A Psicanálise consiste, para além do conhecimento dos factos acima referidos:

- No encorajamento de pacientes em partilhar e falar de tudo aquilo que sentirem necessário para o seu processo e para o seu bem-estar;

- Na análise dos sonhos, que são vistos como o caminho mais direto para o subconsciente e sobretudo para o inconsciente, pois os sonhos podem ser um condutor para desvendar memórias, desejos e conflitos inconscientes do indivíduo;
- Na transferência, durante terapia, os pacientes transferem os sentimentos que têm em relação a pessoas específicas na sua vida para o seu terapeuta, com intuito de o terapeuta conseguir perceber a sua mente;
- Ainda a interpretação, isto é, quando um terapeuta ajuda o paciente a chegar ao ponto de encontrar o significado e aquilo que leva aos seus pensamentos, comportamentos, impulsos, sonhos.

Tudo isto culmina no autoconhecimento do indivíduo: quem é, o que quer e aquilo em que acredita. É um método de autoconhecimento que pode levar a uma espécie de catarse conciliadora do indivíduo.

Sigmund Freud veio abrir novos paradigmas para a Filosofia e Psicologia, mas veio também abrir o caminho para o entendimento e reconhecimento da saúde mental e da sua relevância nos dias de hoje.

Mais tarde, Jung traz-nos outra perspectiva, com elementos em comum com as anteriores, mas com um novo ponto de vista. Jung e a sua maneira de pensar pode parecer paradoxal, visto que as suas teorias se encontram entre o uso do pensamento racional e lógico (quase científico) e um pensamento mais idealista e extravagante, algo que pode ser também atribuído e que tem em comum com o filósofo Platão:

“Both Plato and Jung are Paradoxical thinkers, for they both seem to vacillate between a more rational, empirical mode and a more visionar, mystical mode. Compare, for example, Plato’s *Euthyphro* with the *Timaeus* or *Phaedrus*, and compare Jung’s *The Psychogenesis of Mental Disease with Symbols of Transformation or Mysterium Coniunctionis*.” (Artner, 2021, p. 10)

Jung estudou o autoconhecimento na relação com a sociedade, o “Estado” e a Religião. Para Jung, o autoconhecimento servia para alcançar a individualidade e o desapego das ideias e ideais da sociedade e do coletivo, geralmente não questionadas pelos indivíduos.

Para Jung a sociedade é o conjunto de indivíduos. As normas, morais, éticas, etc., de uma sociedade são lhe atribuídas de acordo com os indivíduos que lhe

pertencem, ou seja, se a maioria dos indivíduos são pessoas com boas práticas e normas, que reconhecem a diferença entre bem e mal e tentam ser corretos então supostamente, a sociedade num todo irá espelhar esta situação, ou o seu contrário. A sociedade é assim vista como um cumulativo de todos os traços dos indivíduos que lhe pertencem:

“Jung believes that no matter how large social organizations and mass movements may be, the value of any communal group “depends on the spiritual and moral stature of the individuals composing it”. One cannot expect an organized mass of people to effect any change for the good if the souls of its constituent elements are fundamentally undifferentiated, weak, chaotic, and ignorant of their own nature.” (Artner, 2021, p. 16)

Neste discurso, Jung explica que o autoconhecimento é o fator mais importante para indivíduos “bons e corretos”, pois para se ser uma pessoa moral e que tenta praticar o bem, tem de se conhecer a si mesmo para conseguir identificar o seu comportamento, as suas razões e os seus valores morais. Só assim os consegue identificar nos indivíduos à sua volta.

Isto não significa que o bom e mau não coexistam numa sociedade e até no indivíduo. Na realidade, existe de tudo numa sociedade e num indivíduo, o correto e incorreto, o moral e imoral.

A importância deste ponto de vista é que, se um indivíduo se conhecer a si mesmo e conseguir ver quem é realmente, apesar de tudo o que o rodeia, consegue escolher e reconhecer a sua importância, o seu valor e agarrar-se àquilo que acredita independentemente do que acontece à sua volta: “To Jung, modern man largely does not realize the worth of his own soul in comparison to the numerical greatness of political parties, religious communities, or social movements.” (Artner, 2021, p. 16)

Segundo Stephen Artner em *The Integrated Self: The Problem of Self-Knowledge in Plato and Jung* para Jung, o indivíduo perde-se, quando totalmente inserido numa sociedade de massas, em particular, perdendo a sua individualidade:

“The individual “renders himself obsolete ”when he surrenders himself to the mass. This state of affairs is dangerous: any collection of people without individuated personalities descends necessarily into chaotic formlessness. [...] As long as the individual possesses only a limited degree of self-knowledge, he will remain unconscious of his own affinity for evil, and he will remain open to psychic infection from the most fanatical members of society and their uniform ideas.” (Artner, 2021, pp. 14 - 15)

O indivíduo e a sua individualidade tornam-se um foco para Jung. Alguém que possua um profundo autoconhecimento não é facilmente influenciável e assim é capaz de pensar por ele mesmo: “In as much as social and political groups are composed of de-individualized persons, they are susceptible to one-sided ideologies or creeds and to domination by ruthless leaders possessed by their own ego-personalities.” (Artner, 2021, p. 15)

Resumindo, de acordo com Carl Jung na sua teoria sobre o autoconhecimento: “Ultimately everything depends on the quality of the individual.” (Artner, 2021, p. 15)

Stephen Artner em *The Integrated Self: The Problem of Self-Knowledge in Plato and Jung* refere sempre esta ideia de que Jung prioriza sempre a individualidade através do autoconhecimento, a capacidade para pensamento próprio e julgamento interior sob as suas ações e comportamentos. Explica, ainda, que todos estes fatores podem vir a ser benéficos para um indivíduo conseguir perceber o mundo e os outros indivíduos à sua volta, podendo criar as suas próprias opiniões e princípios:

“Jung’s fundamental thesis is that individual attitudes and decisions matter, perhaps enormously. If this is true, then his theory will help individuals to begin the process of becoming aware of themselves and to render conscious those things lurking within them dangerously beyond their awareness. This will prevent them from projecting their own shadow onto others, potentially reducing hostilities between individuals and groups.” (Artner, 2021, pp. 26 - 27)

Artner conclui, ainda, em *The Integrated Self: The Problem of Self-Knowledge in Plato and Jung* que :

“Perhaps a synthesis of common wisdom with Jung’s position would be to begin by focusing on one’s own psyche but with an eye toward eventually becoming well-ordered enough to begin to radiate out positive change in the world [...] This position would not neglect the importance of human community but also grant Jung the hypothesis that ignorance of self will lead to adverse effects in society.” (Artner, 2021, p. 32)

Como referido no capítulo sobre a criatividade, Jung, desenvolveu as suas próprias teorias sobre o que é a criatividade e a sua origem. Mencionou, ainda, o impacto que a criatividade e a sua existência teriam no autoconhecimento de um indivíduo.

Segundo Jung, a criatividade emerge do subconsciente humano mais profundo, um lugar de uma maior circunspeção e introspeção, levando Jonathan Erickson no *artigo Jung and the Neurobiology of the Creative Unconscious* a afirmar: “a deep capacity for

resolution, growth, and healing and that naturally unfolds as we get more fully in touch with ourselves.” (Erickson, 2018, p. 74)

Jung, como já referido, defende o individualismo através do autoconhecimento, ou seja, o autoconhecimento é necessário para o pensamento íntimo da pessoa e para o separar da mentalidade comum sem questionamento, que o Estado, a Igreja e as instituições querem inculcar à sociedade. O autoconhecimento é uma maneira de um indivíduo aprender a pensar por si mesmo, em vez de deixar os outros pensarem por ele e formarem as suas opiniões sem qualquer questionamento. Este é um comportamento que vai sendo integrado nos indivíduos ao longo da sua vida, pela escola e que é desenvolvido na idade adulta: não pensar, não formular opiniões que sejam contrárias às que lhes foram inculcadas.

No século XX, o filósofo Jean-Paul Sartre desenvolve uma teoria que vem marcar a história do autoconhecimento. Sartre trata o autoconhecimento com um meio para chegar à Liberdade, segundo Jopling em *Self-knowledge and the Self*:

“Jean-Paul Sartre’s existential philosophical psychology, as developed in *Being and Nothingness* and several other early and middle works, is most notable for its emphasis on freedom. Its central theoretical claim is that persons are free, in a morally and existentially important sense, to be as they want to be: free, that is, to choose who (but not what) they are, and to lay out the ground plan of a way of life, within a range of given determinants and situational constraints. Person are also free within certain bounds to remake themselves.” (Jopling, 2000, p. 81)

Segundo Jopling, Sartre era da opinião que o indivíduo não é obrigado a estar preso a uma personalidade e biologia predeterminada, onde o único autoconhecimento possível é a racionalização dos comportamentos que, de uma maneira ou outra, iria sempre ter. Sartre defende então que o ser humano pode determinar as suas razões e as suas escolhas por ele mesmo, ou seja, um indivíduo pode e deve determinar em quem acredita ser por si só, sem sofrer qualquer influência no seu “eu” mais íntimo: “Person are, within bounds, authors of their identity, because they contribute through their own choices to the making of what, qua agents, they are.” (Jopling, 2000, p. 84)

Sartre acredita que a aquisição de autoconhecimento é algo individual e solitário: “The struggle of the self with itself.” (Jopling, 2000, p. 135) Este não considera que para o autoconhecimento seja fundamental um envolvimento social, no entanto, é um facto que é necessário para se conhecer a si mesmo ter o conhecimento das suas próprias reações e ligações para com outros e com o mundo à sua volta.

Apesar disso, tal como Sartre, que não estudou a parte social do autoconhecimento, no geral a maioria dos filósofos e psicólogos associam o autoconhecimento à solidão: “The acquisition of self-knowledge is seen primarily as an activity of the self, by the self, and for the self.” (Jopling, 2000, p. 135)

Isto não significa que o fator social não seja importante para o estudo do autoconhecimento. Jopling oferece-nos um exemplo disto: as pessoas, que entendem e rodeiam o indivíduo no dia-a-dia, conhecem pelo menos uma parte deste, mesmo que não completamente. Ainda que não tenham acesso ao mais profundo subconsciente do sujeito, têm talvez atenção a partes e comportamentos do indivíduo que este pode não ter em conta em relação a si mesmo.

O autoconhecimento é assim, por vezes, solitário, pois, quem tem de fazer este percurso para descobrir o seu “eu” irá sempre ter de ser capaz de uma certa introspeção. Na realidade o “eu” mais autêntico é aquele que não esconde, não censura e vive abertamente dentro de um indivíduo.

Podemos então concluir que o autoconhecimento (*self-knowledge*) não é algo que seja obtido/conseguido naturalmente e automaticamente a um nível consciente. É claro que alguns aspetos mais básicos como quem somos sabemos instintivamente, como por exemplo: a cor favorita, a comida de que mais se gosta e a que detestamos, como e onde nos sentimos mais confortáveis, de quem ou não gostamos e até as coisas que nos fazem felizes e as que nos deixam zangados. No entanto, quando se trata de um autoconhecimento mais profundo, é necessário uma maior contemplação, introspeção e solidão para perceber o que nos faz quem somos no subconsciente, o que exige um maior esforço do consciente.

Todas as coisas que aprendemos sobre nós despertam as questões necessárias para um maior autoconhecimento: os sítios onde nos sentimos mais confortáveis levam-nos a questionar o porquê daqueles sítios em particular; o que nos faz feliz de repente tem uma história por trás; e as coisas e situações às quais reagimos com raiva demonstram mais sobre quem somos do que aquilo que alguma vez imaginámos. Afinal há sempre uma razão para tudo aquilo que somos, mesmo que estas sejam desconhecidas do consciente.

No livro *Self-knowledge and the Self*, David A. Joplin afirma: “Self-knowledge, in other words, is not only something that one ought to work at; it is something that can only be had by working at it. It is a achievement and not a given.” (Jopling, 2000, p. 2)

O autoconhecimento é uma das capacidades do ser humano, mas nem sempre é utilizada por todos, pois para um grande conhecimento do “eu”, o indivíduo tem que estar disposto a questionar-se: Quem é? Em que acredita? Quais são os seus limites pessoais? O que ama mais do que tudo? O que não tolera? O que o faz sentir mais? O porquê das suas reações? Qual a razão de todas estas coisas?

Como se pode ver, o processo de autoconhecimento não é de todo fácil ou rápido: “Defining one’s true self is not so simple. It may be impossible.” (Rubin R. , 2023)

Em criança não se é motivado a priorizar os próprios sentimentos e a percebê-los. Isto deve-se em grande parte ao regime de educação que se exerce nas escolas, de obediência, não dando lugar ao pensamento independente.

Através de regras e expectativas, desvia-se o foco de proporcionar às crianças as ferramentas necessárias para descoberta de quem são e do que são capazes. Assim, desde muito novos, estes princípios são-lhes imediatamente atribuídos e incutidos sem a possibilidade de descobrirem ou formularem a sua opinião. Este sistema não existe para o benefício do indivíduo, mas para a manutenção do próprio sistema. Não se incute desde cedo o ser-se autoconsciente.

Ser autoconsciente é ter a capacidade de se estar sintonizado com os sentimentos, pensamentos e experiências, sem interferência exterior, ou seja, o indivíduo deve aperceber-se de como sente, como interpreta os sentimentos e de como observa o mundo exterior.

Para um autoconhecimento e autoconsciência, o indivíduo tem de estar disposto a criticar-se a si mesmo e a tudo aquilo que sabe sobre si. Tudo isto vai levar conseqüentemente a um questionamento do mundo à sua volta. Torna-se um observador não só de outros e da sociedade, mas de si mesmo. Pode até haver uma certa desassociação devido à maneira de ser introspetivo. Nada disto é fácil de fazer. Tem de se ter uma certa propensão e facilidade em aceitar a solidão. O silêncio é crucial. No dia-a-dia, todos os seres humanos são bombardeados com imensa informação e sensações, o ruído faz parte de viver em sociedade ativamente e o que a solidão nos proporciona é um espaço para parar, respirar e ouvir os nossos próprios pensamentos sem interferências. O silêncio é crucial para um autoconhecimento profundo.

O maestro Martim Sousa Tavares, numa entrevista à RTP, expõe e defende esta emergente necessidade de silêncio:

“Porque o silencio é fundamental, não só para a nossa saúde mental e para o bem-estar físico, mas é fundamental enquanto princípio. O silêncio existe na vida, na Terra, cumpre uma função vital de limpar,

digamos, o palato. Limpar os sentidos e a sobrecarga de estímulos auditivos sempre torna-nos pessoas mais cansadas, um bocadinho mais superficiais. Porque estamos... nunca conseguimos ir ao fundo das coisas. Estamos sempre presos na espuma dos dias e isso preocupa-me muito. E na verdade eu até ouço pouca música para aquilo que seria de esperar de um músico.” (Tavares, 2024)

A solidão e introspeção surgem mais uma vez como essenciais para ser-se humano, nomeadamente para se chegar ao autoconhecimento. Podemos concluir, que o ser humano precisa tanto de socializar e interagir quanto precisará igualmente de silêncio, solidão e introspeção. O importante é saber estabelecer igualdade entre estas necessidades intrínsecas do indivíduo para o seu bem-estar.

Um dos grandes problemas do autoconhecimento é que o ser humano tem e irá ter sempre várias versões de si mesmo, pois está em constante desenvolvimento e movimento: “Our moods, our energy level, the stories we tell ourselves, our prior experiences, how hungry or tired we are: All these variants create a new way of being in each moment.” (Rubin R. , 2023)

Por outro lado, o ser humano está programado para a constante aprendizagem a cada nova experiência. O indivíduo tem várias partes de si que utiliza, dependendo de onde e com quem está, por isso, é a questão central “Quem somos nós quando ninguém está a ver?”:

“There’s being yourself as an artist, being yourself with your family, being yourself at work, being yourself with friend, being yourself in times of crisis or in times of peace, and being yourself for yourself, when by yourself.[...] Depending on who we are with, where we are, and how safe or challenged we feel, we are changing all the time.” (Rubin J. H., 2003)

## Autoconhecimento, a Criatividade e a Catarse

A criatividade, como referido anteriormente, é muitas vezes encarada como algo elusivo que impulsiona o processo artístico, a inovação e a criação, e também algo que se pensa que só é possível para certos grupos de pessoas, como os artistas.

Existe uma ligação entre a criatividade e o autoconhecimento, especialmente no que se refere ao processo artístico e à criação de uma obra de arte.

A criatividade não é só produzir novas ideias e/ou objetos, mas também encontrar a ligação entre conceitos, emoções, objetos, indivíduos e experiências. Neste processo, para o uso das suas perspetivas inovadoras e experiências, que venham a

despertar novas possibilidades, existe sempre uma necessidade de algum conhecimento de si mesmo. Visto que o autoconhecimento vem cumular conhecimentos, os valores morais, ideias, crenças, emoções, experiências, etc., este conhecimento do “eu” e introspeção vêm permitir que os indivíduos descubram todos estes seus lados e assim enriquecer a sua experiência e processo criativo, providenciando ao indivíduo (artista) uma maior autenticidade e até ajudar a formar uma maior conexão com o público, com obras mais genuínas e impactantes.

No que se refere à arte e aos artistas, sejam estes artistas visuais, escritores, músicos, etc., é essencial uma grande autoconsciência, pois estes não procuram conformar-se com o que a sociedade incute como correto ou errado, como visto anteriormente em Jung. O indivíduo só com o autoconhecimento descobre no que acredita e consegue pensar por ele mesmo. Assim, os artistas devem procurar valorizar e desenvolver o seu autoconhecimento, o seu “eu” e a sua visão do mundo à sua volta:

“Our definition of self-awareness as artists relates directly to the way we tune in to our inner experience, not the way we are externally perceived. The more we identify with our self as it exists through the eyes of others, the more disconnected we become and the less energy we have to draw form.” (Rubin R. , 2023)

Um artista que tenha um conhecimento profundo de si mesmo, que reconheça quais os seus valores, experiências e opiniões, procura partilhá-los através da sua arte. A criatividade nasce e cresce das experiências, boas ou más e das emoções aqui ligadas. Um artista procura expor a sua arte, como modo de partilha e de não se sentir sozinho no que sente e como compreende o mundo, mas também como uma necessidade de catarse.

Por sua vez, a catarse é um estado que pode ser vivido não só pela pessoa que produz a obra, mas também por quem a observa, tal como se define no dicionário: “1.4 ESTÉT no aristotelismo, descarga de desordens emocionais ou afetos desmedidos a partir da experiência estética oferecida pelo teatro, música e poesia [...] 4 PSIC libertação de emoções ou tenções reprimidas, comparável a uma ab-reação.” (Houaiss & Villar, 2005, pp. 1865 - 1866)

Catarse é o processo de libertar ou, no caso dos artistas, utilizar as emoções e experiências que tenham tido um grande impacto, para chegar a um alívio e até em alguns casos, uma maior compreensão destas.

Pablo Picasso, com a sua obra *Guernica* (1937), demonstrou a necessidade de os artistas, quando em tempos de conflito, guerra ou catástrofes, canalizarem o que

viam, o que sentiam e experienciavam para a arte, quer como uma denúncia ou como uma catarse para o próprio artista. Picasso, nesta obra, demonstra o sofrimento, angústia, medo, pânico e a tristeza do povo espanhol da cidade de *Guernica*, bombardeada em 1937, durante a Guerra Civil Espanhola.



Figura 9 – Pablo Picasso, *Guernica*, 1937, Museo Nacional Centro de Arte: Reina Sofia, Madrid

Como já referido, só com o autoconhecimento se consegue identificar e perceber emoções, experiências e memórias. Então, é essencial para um artista que as procura utilizar no seu processo criativo, ser introspetivo e conhecer-se para conseguir alcançar a catarse.

Uma artista conhecida por utilizar as suas experiências e emoções na produção de obras íntimas e genuínas foi Frida Kahlo.

Kahlo teve uma vida árdua e dolorosa, tendo utilizado esta experiência, transmitindo-a ao público através das suas obras. *The Broken Column (1944)* é uma pintura onde Frida Kahlo expressa a sua dor e sofrimento. De acordo com o website [fridakahlo.org](http://fridakahlo.org), nesta pintura de autorretrato, em vez da sua coluna vertebral, encontra-se uma coluna de pedra quebrada que se apresenta prestes a desmoronar:

“Frida expressed her anguish and suffering in the most straightforward and horrifying way. The nails are stuck into her face and whole body. A split in her torso looks like an earthquake fissure. In the background is the earth with dark ravines. In the beginning she paints herself nude but later covered her lower part up with something the looks like a hospital sheet. A broken column is put in place of her spine. The column appears to be on the verge of collapsing into rubble. Penetrating from loins to chin,

the column looks phallic, and the sexual connotation is all the more obvious because of the beauty of Frida's breasts and torso.

This painting Frida looks pretty and strong. Although her whole body is supported by the corset, she is conveying a message of spiritual triumph. She has tears on her face but she look straight ahead and is challenging both herself and her audience to face her situation.” (Frida Kahlo Org., s.d.)

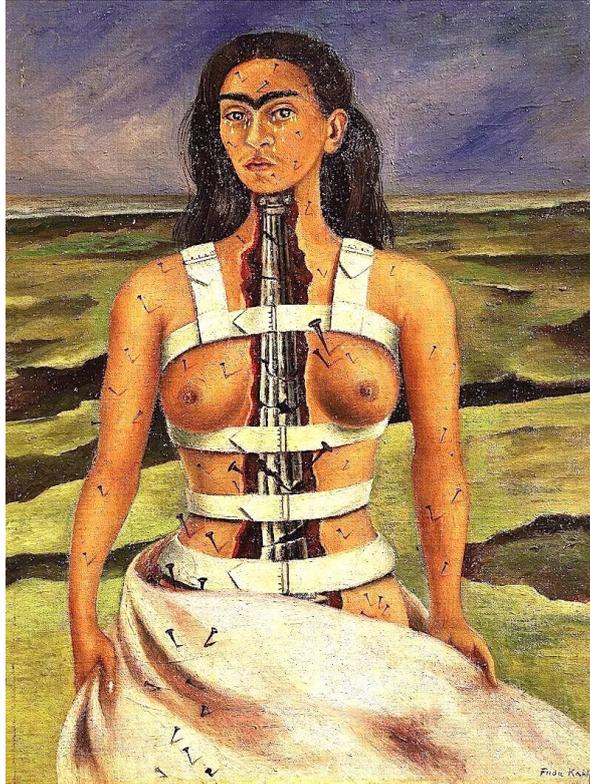


Figura 10 - *The Broken Column*, 1944 by Frida Kahlo

Uma outra obra de Frida Kahlo que demonstra algum nível de autoconhecimento e criatividade é *The Two Fridas* (1939). Esta obra foi terminada após o seu divórcio e vem demonstrar a dualidade da sua personalidade, da Frida “tradicional” e a “moderna e independente”:

“In Frida's diary, she wrote about this painting and said it is originated from her memory of an imaginary childhood friend. Later she admitted it expressed her desperation and loneliness with the separation from Diego.

In this painting, the two Fridas are holding hands. They both have visible hearts and the heart of the traditional Frida is cut and torn open. The main artery, which comes from the torn heart down to the right hand of the traditional Frida, is cut off by the surgical pincers held in the lap of the traditional Frida. The blood keeps dripping on her white dress and she is in danger of bleeding to death. The stormy sky filled with agitated clouds may reflect Frida's inner turmoil.” (Frida Kahlo Org., 2024)



Figura 11 - *The Two Fridas*, 1939 by Frida Kahlo

Podemos concluir que a criatividade é inerente ao ser humano e que esta, quando associada ao autoconhecimento pode produzir as obras artísticas mais profundas e impactantes, que podem levar a uma catarse não só do artista que as produziu, mas também do público que as observa e se imerge nelas. De acordo com Rick Rubin, no livro *The Creative Act: A Way of Being*, a arte pode criar uma conexão entre artista e público e isto pode ter um caráter catártico para ambos: “Art creates a profound connection between the artist and the audience. Through that connection, both can heal” (Rubin R. , 2023)

Os artistas devem procurar sempre um profundo conhecimento do “eu” através da introspeção, não só como seres humanos que procuram conhecer-se e serem melhores, mas também como indivíduos criativos com capacidades para a produção artística que vêm enriquecer não só as suas vidas como a sociedade em geral.

“Art is about the maker.

Its aim: to be an expression of who we are.

This makes competition absurd. Every artist's playing field is specific to them. You are creating the work that best represents you. Another artist

is making the work that best represents them. The two cannot be measured against one another. Art relates to the artist making it, and the unique contribution they are bringing to the culture.”

(Rubin R. , 2023)

A procura do autoconhecimento e da autoconsciência é algo a que o ser humano se tem dedicado e tentado perceber desde a Antiguidade. Ao longo dos séculos, foram desenvolvidas por filósofos, sociólogos, psicólogos e psiquiatras várias e diversas teorias e conceitos sobre este tema, refletindo-se sobre o que é o autoconhecimento, a sua necessidade, e as conexões que poderá ter com outros temas, como por exemplo a arte e a criatividade.

Algumas das conclusões a que se pode chegar é de que o autoconhecimento é algo que todos os indivíduos têm capacidade de obter, mas que nem todos o procuram. O autoconhecimento é o conhecimento mais profundo e íntimo do “eu” e tem múltiplas facetas e métodos que variam de indivíduo para indivíduo. O estudo deste tema dura até aos dias de hoje e muito provavelmente irá estender-se por muitos mais séculos, pois o ser humano cresce, aprende, desenvolve e assim o estudo do “eu” e da mente humana tem de o acompanhar no seu progresso.



## Parte IV. Instalação

In the end,  
the sum total of the essence  
of our individual works  
may serve as a reflection.  
The closer we get  
to the true essence of each work,  
the sooner they will somehow,  
at some point in time,  
provide clues as to our own.  
(Rubin R. )

O presente capítulo trata de um tipo de linguagem artística que consegue englobar muitas áreas e técnicas: a Instalação Artística.

Instalação Artística foi um termo que apareceu no século XX, entre os anos 50 e 60, e tem vindo a ser desenvolvido, inovado e reinventado, até aos dias de hoje. Este termo foi criado para especificar uma linguagem artística que era descrita como uma construção ou *assemblage*, concebida para um sítio específico, por um tempo curto ou indefinido, e distinguiu-se dos outros tipos convencionais de arte devido à utilização do espaço onde se encontra e também pela sua capacidade de captar e envolver o espectador: “Inviting the viewer literally to enter into the work of art, and by appealing not only to the sense of sight but also, on occasion, to those of hearing and smell, such works demand the spectator’s active engagement.” (Grove Art Online, 2003)

Este tipo de obra de arte, frequentemente, de grande escala, procura utilizar, de uma nova forma, o espaço onde se encontra e modificar a perceção desse espaço, ao que se chama *Environments*, ou seja, a instalação artística muitas vezes procura criar novos ambientes para rodear o observador, através de estruturas, luzes, sons e outros elementos, tornando a experiência em algo imersivo e multissensorial. Segundo o website do museu Tate, a Instalação Artística é definida através dos componentes já referidos: “The term installation art is used to describe large-scale, mixed-media constructions, often designed for a specific place or for a temporary period of time” (Tate, 2024)

Na Instalação, muitos artistas procuram que o público entre dentro destas ou as percorra, de forma a desenvolver e criar uma experiência única para o espectador, como

se pode observar em obras de Yayoi Kusama, Kurt Schwitters e Olafur Eliasson. O museu Tate acrescenta ainda sobre a natureza da instalação artística:

“Installation artworks (also sometimes described as ‘environments’) often occupy an entire room or gallery space that the spectator has to walk through in order to engage fully with the work of art. Some installations, however, are designed simply to be walked around and contemplated, or are so fragile that they can only be viewed from a doorway, or one end of a room.” (Tate, 2024)

Esta linguagem artística difere da escultura e pintura, mais tradicional, pois procura envolver o observador/público e, muitas vezes, leva à imersão e interação deste perante a obra. Existem instalações onde o papel principal do público é interagir fisicamente com a obra, tornando-o parte da sua criação. De acordo com Ilya Kabakov: “The main actor in the total installation, the main centre toward which everything is addressed, for which everything is intended, is the viewer.” (Tate, 2024)

Claire Bishop explicita que este termo serviu para classificar especificamente um tipo de arte em que o espectador entra e também é muitas vezes descrita como teatral, imersiva e experimental. No entanto, como toda a arte em geral, houve uma grande dificuldade em determinar as obras que realmente pertencem à Instalação Artística, já que esta linguagem é muito mais abrangente e multidisciplinar: “The word ‘installation’ has now expanded to describe any arrangement of objects in any given space, to the point where it can happily be applied even to a conventional display of paintings on a Wall.” (Bishop, 2005, p. 6)

Bishop refere ainda que o principal problema é definir que obras de arte podem ser consideradas Instalação Artística, sublinhando que existe uma grande diferença entre instalação de arte – dando o exemplo de uma série de pinturas expostas de uma maneira inovadora – e Instalação Artística: “The distinction between na installation of worls of art and installation art proper has become increasingly blurred.” (Bishop, 2005, p. 6)

Estes termos têm em comum a preocupação com o espectador e o público, pois procuram “elevar” a consciência e a percepção destes para a maneira como as obras de arte estão expostas e de como isso os faz sentir. No entanto, existem várias distinções entre uma instalação de obras de arte, entendida quase como uma “disposição de obras de arte”, e uma instalação artística.

Segundo Bishop, enquanto uma instalação de obras de arte é um termo secundário em relação à importância que as suas obras de arte possuem, numa Instalação Artística,

o espaço e o conteúdo que apresenta é considerado algo único, ou seja, a instalação é a obra de arte em si, criada a partir de vários e diversos componentes e elementos.

Resumindo, a instalação artística é um tipo de criação de arte ou linguagem de arte única, que engloba muitos e diferentes elementos na sua criação, procura alterar e intensificar a percepção do espaço, procurando sempre providenciar uma experiência imersiva, sensorial e única ao espectador:

“Installation art therefore differs from traditional media (sculpture, painting, photography, video) in that it addresses the viewer directly as a literal presence in the space. Rather than imagining the viewer as a pair of disembodied eyes that survey the work from a distance, installation art presupposes an embodied viewer whose senses of touch, smell and sound are as heightened as their sense of vision. This insistence on the literal presence of the viewer is arguably the key characteristic of installation art.” (Bishop, 2005, p. 6)

Deve-se destacar uma importante característica da instalação, presente também em algumas esculturas, aquilo a que se chama *Site-specific*, o princípio de que uma obra de arte é criada para o sítio onde se encontra exposta, e que se este for alterado, a obra perde o seu significado, notando-se que fisicamente não faz parte desse espaço.

São, no geral, todas estas as características mais relevantes que compõem e afirmam a diferença entre instalação e outros tipos, mais tradicionais, de arte.

Marcel Duchamp, conhecido sobretudo pelos seus *Ready-mades*, e Kurt Schwitters foram dos primeiros artistas a desenvolver o termo Instalação Artística.

Em particular, podemos referir a obra de Schwitters, *Merzbau* (1933), uma instalação de Arte in situ, ou seja, criada para e num sítio específico. Apesar de ser uma obra dos anos 30, em que não existia ainda o termo ‘instalação’, é hoje em dia considerada como a primeira manifestação desta linguagem artística.

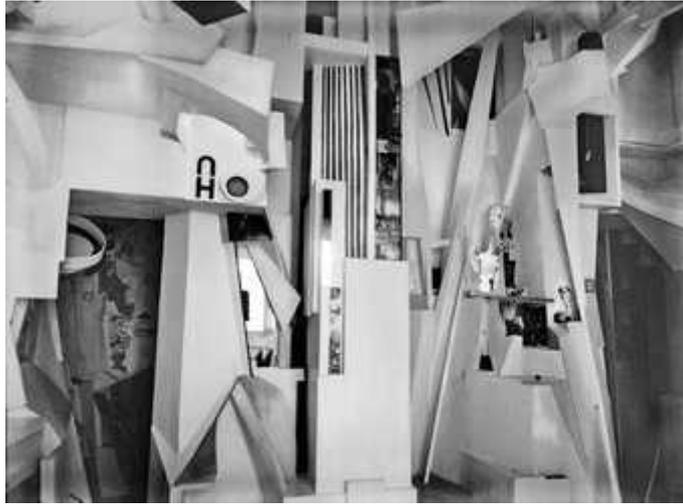


Figura 12 - Kurt Schwitters, Merzbau; Photo: Wilhelm Redemann, 1933 © DACS 2007

Alguns artistas começaram por volta de 1950 – 1960 a deliberar e discutir sobre linguagem artística, começando por refletir sobre *Environments* e *Happenings*, mas só por volta de 1970 – 1980 é que referem concretamente a particularidade do crescimento e desenvolvimento da Instalação Artística.

Voltando ao final dos anos 50, temos ainda Yves Klein com a sua obra de instalação, *Le Vide* (1958), composta por uma sala de branco e sem qualquer conteúdo dentro. Segundo o artigo *Klein, Yves* de Ulrike Lehmann, em *Grove Art online*, Klein afirmou que: “Felt that only when given space could ‘the invisible become effective through the perceptible” (Lehmann, s.d., p. 3)

Outro artista desta época, conhecido pelas obras de instalação artística e *performance* é Allan Kaprow, que esteve envolvido na criação dos *Happenings*, no final dos anos 50 e início dos anos 60. Os *Happenings* eram obras de instalação e sobretudo de *performance* que procuravam expandir a percepção da Arte, através da sua interação com o espaço público e com os espectadores. Assim, se quebravam os limites entre Arte e a vida.

Uma das instalações de Kaprow mais proeminentes foi a obra *Words* (1962), onde o artista juntou uma combinação de papéis com palavras aleatórias, música a tocar em vários gira-discos, num espaço que permitia o público entrar e interagir com esta obra. Segundo o website do museu Tate, Allan Kaprow explicou da seguinte forma a sua primeira Instalação, mais precisamente o seu primeiro *Environment*:



sobre instalação demonstrem isto mesmo, focando-se mais na experiência do espectador do que nos materiais e áreas que são utilizados:

“Some installations plunge you into a fictional world -like a film or theatre set - while others offer little visual stimuli, a bare minimum of perceptual cues to be sensed. Some installations are geared towards heightening your awareness of particular senses (touch or smell) while others seem to steal your sense of self-presence, refracting your image into an infinity of mirror reflections or plunging you into darkness. Others discourage you from contemplation and insist that you *act*- write something down, have a drink, or talk to other people. These different types of viewing experience indicate that a different approach to the history of installation art is necessary: one that focuses not on theme or materials, but on the viewer's *experience*.” (Bishop, 2005, p. 8)

Em 1960, destaca-se ainda uma artista multifacetada e bastante conhecida, pelas suas obras de instalação: Yayoi Kusama, artista contemporânea nascida no Japão, que trabalha maioritariamente com escultura e instalação, mas também outros tipos de arte. Aborda, nas suas obras, autobiografia e psicologia, entre outros temas. É uma das artistas contemporâneas mais conhecidas no que diz respeito à instalação imersiva e sensorial. Segundo o website do museu Tate, no artigo sobre a artista: “She has been acknowledged as one of the most important living artists to come out of Japan, the world's top-selling female artist, and the world's most successful living artist. Her work influenced that of her contemporaries, including Andy Warhol and Claes Oldenburg.” (Tate, s.d.)

Em 1960, expôs obras como *Suitcase, Steplader* (1966), uma obra de instalação artística minimalista, continuando no presente a desenvolver obras inseridas no género da instalação imersiva e também sensorial, entre outras.

Temos como exemplo a sua obra *Infinity Mirror Rooms – Filled with the brilliance of life* (2021), uma obra imersiva criada com o uso de luzes *LED* ligadas através de um circuito que permite a mudança alternada de cor nas luzes, as paredes da sala às escuras estão revestidas de espelhos e de cada lado de uma passadeira encontra-se um pequeno fundo de água no chão, o que cria uma experiência imersiva única para o espectador.

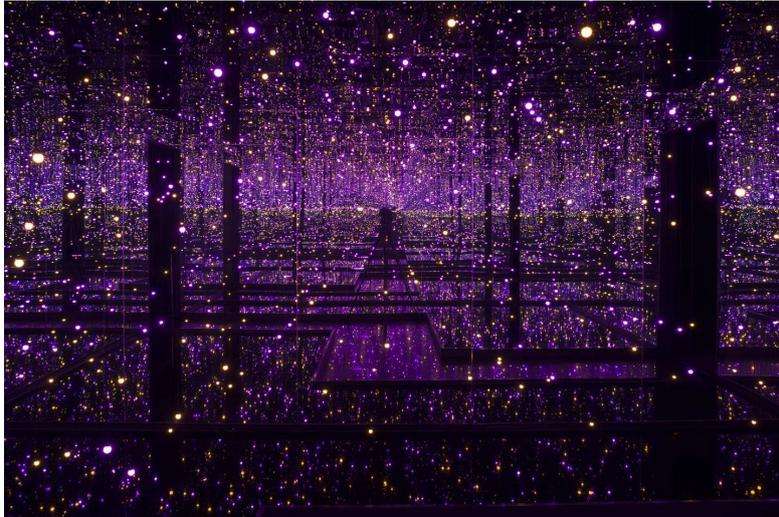


Figura 14 - Yayoi Kusama, *Infinity Mirrored Room - Filled with the Brilliance of Life* 2011/2017 Tate Presented by the artist, Ota Fine Arts and Victoria Miro 2015, accessioned 2019 © YAYOI KUSAMA

Joseph Beuys, artista e professor alemão cujos conceitos e ideias que constituíam uma espécie de neo-humanismo, criou, em parceria com Heinrich Böll, Johannes Stüttgen, Caroline Tisdall, Robert McDowell, e Enrico Wolleb a *Free International University for Creativity & Interdisciplinary Research*. Na Arte, seguiu e fez parte dos movimentos do Dadaísmo e *Fluxus* e dedicou-se também à performance artística. Fez parte da criação dos *Happenings*, em conjunto com outros artistas como Allan Kaprow e Carolee Schneemann, entre outros. Utilizou as suas obras de escultura, performance e instalação como um método para transmitir mensagens e conceitos sociopolíticos. Criou nos anos 60, *Model for a Felt Environment* (1964), uma obra com o conceito de proteção, que sufoca e restringe, tendo a partir desta, até a 1980, criado várias obras onde está presente este sentimento de claustrofobia e restrição: “The neat rolls of grey felt on painted wood inside this vitrine are intended as a model for an 'environment'. Felt insulates and absorbs, representing protection but also a sense of constriction, like being suffocated.” (Tate, s.d.)



Figura 15 -Joseph Beuys, *Model for a Felt Environment*, 1964, © DACS, 2024

Uma das suas obras mais importantes é *The End of the Twentieth Century* (1983–1985), uma instalação que consiste numa série de rochas, numa composição no solo. Esta obra procura transmitir-nos aquilo que o seu nome afirma: O Renascimento ou a transformação que aconteceu no final do século XX. De acordo com o artigo no website do museu Tate:

“Joseph Beuys’s *The End of the Twentieth Century* addresses themes of finality and death, but also ideas of regeneration through nature. Blocks of basalt are arranged across the floor. Basalt is volcanic in origin, and Beuys associated it with the earth’s ancient energy and geological time. Beuys cut a conical hole in each of the slabs. He then ‘treated’ this ‘wound’ by lining the hollow with insulating clay and felt, before re-inserting the stone plugs. These filled cavities imply the potential for healing, suggesting the possibility of renewal at the end of a violent and destructive century.” (Tate, s.d.)



Figura 16 - ARTIST: Joseph Beuys 1921–1986; MEDIUM: Basalt, clay and felt; DIMENSIONS displayed: 900 × 7000 × 12000 mm; COLLECTION: Tate; © DACS 2024

Em 1970, Bruce Nauman, tornou-se conhecido pelo uso de vídeo como uma extensão da sua prática escultórica e performance, mas também por obras de instalação sensorial como *Green Light Corridor* (1970), proporcionando ao espectador uma experiência sensorial com o contraste entre aquilo que é perceptível e o que é físico.



Figura 17 – Bruce Nauman, *Green Light Corridor*, 1970, © 2011 The Milanese

Estes são alguns dos exemplos de algumas obras significativas para a história da Instalação Artística, mas também de artistas que trouxeram algo inovador para a Arte.

A partir de 1980, a instalação teve um grande desenvolvimento e muitos artistas começaram a explorar e a utilizar mais esta linguagem artística, assim como as novas tecnologias que tinham a seu dispor como o vídeo, o som e *media* digitais. Com o pós-modernismo e o crescimento global da arte e da prática artística, começou a haver cada vez mais experimentação dos limites da Arte e a instalação teve aqui um grande papel. Um dos artistas que veio a explorar estes limites, para além de Yayoi Kusama, referida anteriormente, foi Ai Weiwei.

Este artista e ativista trabalhou em bastantes áreas artísticas e utilizou várias linguagens artísticas, desde a pintura e escultura aos *ready-mades*. Ai Weiwei é muito conhecido por utilizar a arte para veicular conceitos como direitos humanos, críticas sociopolíticas, opressão, comemoração da história social do seu país, não se coibindo ainda assim de o criticar: “Throughout his career, the artist has never shied away from difficult truths and has resolutely fought for freedom of expression.” (Baker, 2015)

Uma das suas obras mais conhecidas é *Dropping a Han Dynasty Urn* (1995), onde Ai Weiwei é fotografado a deixar cair e partir uma urna bastante valiosa, não só no valor monetário, mas sobretudo na simbologia cultural que tem a Dinastia Han, considerada um período importante da história da civilização da China. Segundo o artigo no website do museu Guggenheim Bilbao: “To deliberately break an iconic form from that era is equivalent to tossing away an entire inheritance of cultural meaning about China. With this work, Ai began his ongoing use of antique readymade objects, demonstrating his questioning attitude toward how and by whom cultural values are created.” (Museu Guggenheim Bilbao, 1995)



Figura 18 – Ai Weiwei, *Dropping a Han Dynasty Urn*, 1995, Courtesy of Ai Weiwei Studio Image courtesy Ai Weiwei © Ai Weiwei

Ai Weiwei é, como já referido, um dos artistas mais conhecidos pelas suas instalações de grande escala, como por exemplo *Forever* (2003) e *Forever Bicycles* (2013), onde são utilizadas bicicletas para criar instalações artísticas. A primeira é o reaproveitamento de 42 bicicletas da marca *Forever*, que foram desmanteladas e remontadas numa estrutura circular. Segundo *Art Gallery NSW*, esta obra poderá ser uma possível alusão ao facto de este ser um meio de transporte muito utilizado na China e aquela marca ter sido a maior indústria de manufatura de bicicletas dos anos 40 naquele país.



Figura 19 – Ai Weiwei, *Forever*, 2003

À segunda obra, de 2013, há quem lhe atribua um cariz cultural e de crítica social à produção em massa, que sustenta a indústria de manufatura chinesa.



Figura 20 – Ai Weiwei, *Forever Bicycles* (2013), Installation at the 55th Venice Biennale, 2013. Courtesy of Lisson Gallery. Photography: Filippo Armellini © Ai Weiwei

Os artistas contemporâneos levaram mais longe a instalação artística para que as suas obras pudessem incluir aspetos interativos e para que o público pudesse participar na obra ou na sua criação.

Para além dos que já referimos, temos ainda Olafur Eliasson que criou instalações monumentais e interativas. A sua obra *How do we live together?* (2019), é Arte in situ e assim pertence apenas ao espaço onde foi exposta consistindo na disposição de um semicírculo que vai do chão a um espelho preso no teto. Cria uma ilusão ótica para o público, que produz a sensação de se estar a flutuar ao contrário, criando um momento de desorientação. Como explicado no website do artista: “Sharing the space with the ring that seems to bridge the two worlds.” (Eliasson, 2019)



Figura 21 - Olafur Eliasson, *How do we live together?*, 2019, Tate Modern, London – 2019, Photo: Anders Sune Berg

A sua obra *Symbiotic Seeing* (2020), instalação artística sensorial, consiste em lasers escondidos nas paredes, numa sala às escuras, com um nevoeiro a ser espalhado no ar. Esta é uma obra sensorial, ou seja, brinca e provoca os sentidos do público. Segundo a explicação da obra no website do artista:

“Miniature vortices, currents, and curlicues of fog swirl around above the heads of the visitors, reacting to the body heat and motion of the visitors standing beneath the fog to involve them directly in the production of their surroundings. Audible within the room is a composition, written especially for the artwork by Hildur Gudnadottir, being performed live on a cello by a robotic arm.” (Eliasson, Symbiotic seeing, 2020)



*Figura 22 -Olafur Eliasson, S ymbiotic seeing, 2020, Singapore Art Museum at Tanjong Pagar Distripark – 2024, Photo: Joseph Nair, Memphis West Pictures | Singapore Art Museum*

Uma das suas obras, totalmente interativa com o público e até dependente deste, é *Your pluralistic coming together* (2024), um jogo de iluminação em que as silhuetas do espectador, quando iluminado, se torna parte da obra.



*Figura 23 - Olafur Eliasson, Your pluralistic coming together, 2024, Studio Olafur Eliasson, Berlin – 2024, Photo: Jens Ziehe*

Tendo-se já referido o conceito Arte in situ, há que realçar que esta se assume como um subgénero da Arte e que vai marcar profundamente a Instalação Artística. Arte in situ (*site-specific Art or environmental Art*) trata-se de um termo utilizado não só na instalação, mas também na escultura. Hoje em dia, este termo é utilizado em mais situações e com diferentes nuances do que quando apareceu. O artigo *Site-specific* de Mary M. Tinti no *Grove Art Online* explica quando este deve ser atribuído e/ou utilizado: “It is most frequently used in relation to a work of art whose existence and meaning are inextricably associated with the physical site from which it was created.” (Tinti, 2010)

Um das obras a que se atribui esta característica é *Spiral Jetty*, de Robert Smithson, considerada *Land Art* que foi realizada em Great Salt Lake, Utah e que nunca poderá ser removida deste local, tendo sido propositadamente construída para fazer parte deste. Segundo o *The Guardian*, a obra de arte foi consumida pela água do lago e ninguém pensaria que seria vista novamente, mas reemergiu à superfície: “When Robert Smithson's spiral jetty was engulfed by the rising waters of Utah's great salt lake, no one expected to see it again. Now the remarkable earthwork has re-emerged, bringing to the surface a spectacular ring of crystalline boulders” (The Guardian, s.d.)



Figura 24 - Robert Smithson, *Spiral Jetty* (1970), 2019. © Holt/Smithson Foundation and Dia Art Foundation/Licensed by VAGA at Artists Rights Society (ARS), New York. Photo: Victoria Sambunaris

Arte in situ consiste numa obra de arte criada para um dado local de exposição, ou seja, que só faz sentido ou só funciona naquele lugar específico, ou que serve para acrescentar algo ao local que se encontra, tornando-se a obra *Site-specific*.

Ao longo dos anos este conceito foi-se transformando e tornando multifacetado e com vários pontos de vista, o que o torna difícil de definir e atribuir. Um destes casos é abordado no artigo de Mary M. Tinti onde expõe o caso de Richard Serra e a sua obra *Tilted Arc* (1981).

Esta obra foi criada especificamente para o *New York Federal Plaza* e gerou um debate, pois queriam retirá-la do local, tendo a comunidade artística e o próprio artista protestado, alegando que se tratava de Arte in situ e perderia todo o sentido e significado se fosse retirada. No final, acabou mesmo por ser retirada. O artigo de Mary M. Tinti explica ainda que: “Separating the work from these environs was the equivalent of destroying it.” (Tinti, 2010)

Esta situação foi controversa e gerou um debate teórico sobre o conceito de *Site-specific*, a que obras se aplica e se uma obra *Site-specific* deve sempre permanecer no local a que pertence, até porque, segundo Richard Serra, a obra teria essencialmente “morrido”, quando retirada do local: “Serra argued that removing the piece would irrevocably alter it, for the essence of Tilted Arc was intimately tied to the physical, structural, social and political surroundings in which it was installed.” (Tinti, 2010)

Este conceito veio a desenvolver-se cada vez mais ao longo dos anos, tendo James Meyer e Miwon Know, historiadores de arte, afirmado que: “The site of a work of art privileges a spectrum of conceptual, fictional, figurative, metaphorical, philosophical, theoretical, cultural, social and geographic surroundings.” (Tinti, 2010)

Este conceito irá sempre ser tema de debate, pois evolui e altera-se à medida que os artistas descobrem novas maneiras e sítios para expor obras de arte. O problema é que, deste modo, o termo se torna cada vez mais difícil de definir especificamente porque foi teorizado ao ponto de chegar a definir também para além do local físico: “A site can be far removed from a concrete location and instead can be found in the past, in the future, in the mind; or bound to a collection of experiences, personal associations, journeys or desires.” (Tinti, 2010)

Mary M. Tinti expõe ainda no seu artigo que, de acordo com Harriet F. Senie, este termo se torna mais complexo quando se aborda a arte pública: um tipo de arte criada em específico para o público através de um processo público, incluindo um discurso e conceito próprio e específico. A arte pública está sempre, visual e

fisicamente, acessível ao público e é normalmente exposta num espaço público interior ou exterior. Note-se que esta difere da *Street Art*, pois esta última, não tem apoios e permissões oficiais para ser reconhecida como Arte Pública.

Harriet F. Senie vem levantar assim a questão de que os locais em que se expõe arte não são estáveis e têm alterações: “Tangible sites are not without variation. An outdoor plaza, for example, will look very different in the winter than in the summer – and so too will the artwork installed within it.” (Tinti, 2010)

Devido a este problema da procura da definição e das questões que se levantam neste tema, Harriet Senie acredita que a comunidade artística deveria incluir um outro termo para além de *Site-specific*, propondo ainda “*Site-responsive*”.

Pode-se dizer que a Instalação artística é um *medium* da arte que conjuga várias vertentes e *media* artísticos, desde fotografia, escultura, gravura, pintura e ainda as tecnologias, como luzes, som, vídeo, simuladores de fumo, entre muitos outros. A instalação é uma das maneiras de criar arte com mais liberdade criativa, pois não existem regras e o que é possível depende somente da imaginação do artista. O museu Tate no seu website distingue instalação como: “What makes installation art different from sculpture or other traditional art forms is that it is a complete unified experience, rather than a display of separate, individual artworks. The focus on how the viewer experiences the work and the desire to provide an intense experience for them is a dominant theme in installation art.” (Tate, 2024)

A instalação tem sido desde da sua conceção um método de criar arte para poder partilhar e envolver o público, isto é, estes ambiente imersivos transmitem algo que o artista quer partilhar, seja uma memória, um sentimento, uma emoção, um ponto de vista, uma experiência, etc., e destina-se sempre a envolver o público em algo que lhes é íntimo. O principal foco é transmitir e partilhar com o público e levá-los a um lugar que os faça sentir algo profundamente.

## A Solidão na Instalação Artística

Retomando o tema da solidão, existem instalações artísticas onde o encontramos abordado. Existem algumas obras em que os artistas tentaram produzir ou demonstrar este sentimento ou um ponto de vista sobre o mesmo.

Na obra *Ishi's Light* (2003) de Anish Kapoor, onde o conceito central não é especificamente a solidão, o formato da obra leva-nos, porém, a pensar e a sentir

isolamento. Esta obra é uma instalação e simultaneamente uma escultura que procura alterar a dinâmica de espaço de um indivíduo. Não estando explícita nesta obra a solidão, Kapoor referiu que procurava demonstrar a sensação de se estar completamente embrenhado e imerso na obra de arte, algo que pode sugerir traços de isolamento e solidão.

Segundo website do museu Tate, Kapoor explicou que: “It completely surrounds and engulfs you. It astounded me that art could step out of narrative so completely; that art could seem to have nothing to say, and yet engage all the truly important things that there are to say.” (Tate, s.d.)



*Figura 25 - Sir Anish Kapoor, Ishi's Light, 2003, © Anish Kapoor*

## Autoconhecimento na Instalação Artística

Mesmo que a obra em si não seja tematicamente sobre o autoconhecimento, um artista que trabalhe, exponha e construa obras que demonstrem algo sobre os seus sentimentos e experiências, tem primeiro de se conhecer, para poder identificá-las e poder trabalhá-las por completo numa obra. Assim um mínimo de autoconhecimento é

necessário para este tipo de obras de arte, e os artistas quanto mais conhecimento do “eu” tenham, mais profundos serão os seus conceitos e mais profundo será o impacto junto do público.

Em relação ao tema do autoconhecimento, existe uma obra onde se pode observar um lado do autoconhecimento, que é o de observar a seu reflexo: *Narcissus Garden* (1966) de Yayoi Kusama, é uma obra de instalação artística onde a artista dispôs no chão cerca de 1 500 bolas com superfície de espelho, nas quais se refletem infinitamente as imagens de quem estava a observar e do ambiente à sua volta. Segundo um artigo online sobre esta obra, existia uma conexão com o conhecimento e também o julgamento do “eu” que se observava na superfície espelhada: “The size of each sphere was similar to that of a fortune-teller’s crystal ball. When gazing into it, the viewer only saw his/her own reflection staring back, forcing a confrontation with one’s own vanity and ego.” (Shang, s.d.)

Segundo o Museum of History New South Wales, com esta obra e com o nome que lhe atribuiu, evocando a figura mitológica de Narciso, Kusama, permitiu ao público pensarem e reverem-se a eles mesmos e ao mundo à sua volta:

“In *Narcissus Garden* by Yayoi Kusama, one of the most significant artists of the 20th century, mirrored balls reflect each other and their onlookers, creating an infinitely recurring web in which the surrounding visible world is trapped and perpetuated. Evoking the mythological figure of Narcissus, this work allows viewers to see themselves and the world around them.” (Museum of History of New South Wales, s.d.)



Figura 26 - Yayoi Kusama, mirror balls, *Narcissus Garden*, Inhotim (Brazil) installation, original installation and performance 1966 (photo: emc, CC BY-NC-ND 2.0)



*Figura 27 - Yayoi Kusama, mirror balls, Narcissus Garden, Inhotim (Brazil) installation, original installation and performance 1966 (photo: emc, CC BY-NC-ND 2.0)*

## Catarse na Instalação Artística

Sabemos desde já que, através da Arte, os artistas têm a possibilidade de alcançar a catarse, a purga dos sentimentos e experiências marcantes, com a qual criam obras genuínas e íntimas, e o público também pode partilhar essa catarse quando se revê nessas obras.

A instalação e a catarse podem estar ligadas, pois esta linguagem artística procura, como já referido, invocar e demonstrar memórias e sentimentos, focando-se sempre no público e na experiência que este irá ter.

Muitas instalações procuram estimular e provocar ao máximo os sentidos do público, através do toque, da luz, do som e até do cheiro e assim evocar emoções de uma maneira mais visceral do que os outros tipos de arte mais tradicionais. Esta estimulação multissensorial pode provocar a catarse através de uma reação emocional. A este tipo de instalação chamamos sensorial podendo também imersiva. Este é um género da Arte que procura convidar o espectador a envolver-se por completo e desligar-se do mundo exterior para uma experiência multissensorial. Sendo esta tão imersiva, torna-se numa maneira de chegar a emoções, pensamentos e reflexões íntimas. A catarse resulta dessa evocação de emoções e memórias e permite ao espectador enfrentar, processar e compreender os seus sentimentos.

A instalação artística pode criar ainda *Environments* e confrontar o espectador com temas desconfortáveis e emocionais, como luto, trauma, identidade, medos,

ansiedade, entre outros, e pode também procurar causar propositadamente estes sentimentos. O público, quando confrontado com estes cenários pode começar o processo catártico.

Uma instalação encoraja a interação física do espectador com a obra, seja através do toque, do passar por dentro dela ou imergir nela. Este lado físico e interativo pode tornar estas experiências muito mais intensas e fazer o público pensar que está realmente dentro destes momentos ou que podem sentir as memórias como se fossem deles.

Qualquer tipo de Arte pode provocar emoção e fazer o espectador questionar-se e refletir e assim enfrentar experiências e emoções. Este ato de contemplar arte e questionar tudo devido a uma obra pode levar não só à catarse, mas a começar um processo enorme de autoconhecimento.

Uma das obras importantes de mencionar neste tema é *The Missing House* (1990), de Christian Boltanski. Uma obra de Arte in situ, onde o artista, em Berlim, colocou placas com os nomes dos antigos residentes, num terreno vazio no meio de casas, em honra do edifício destruído e dos residentes perdidos, criando ideia de perda, luto e memória poderosa e evocando estes sentimentos e pensamentos no público.



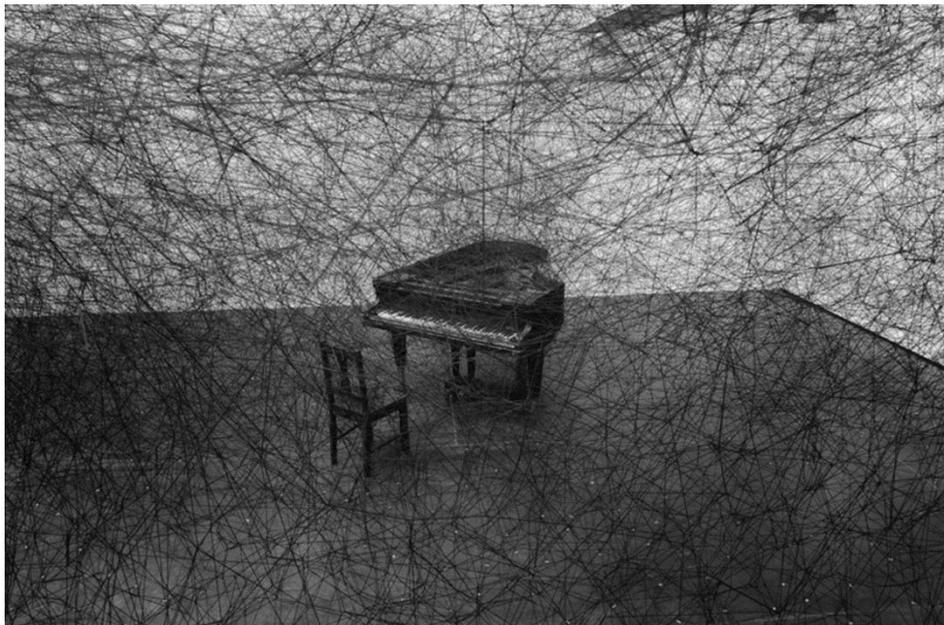
Figura 28 – Christian Boltanski, *The Missing House*, 1990. Courtesy of the artist and Marian Goodman, New York / Paris

Chiharu Shiota com a sua obra *In silence* demonstra um exemplo de catarse. Esta obra começou quando a artista pegou fogo a um piano na rua Hobart. Passou

depois 10 dias seguidos a envolver o que restou do piano em fios pretos numa sala vazia. A catarse vem não só no ato de queimar o piano, mas também na razão por que o fez: segundo o website de *Detached Cultural Organisation*, quando a artista tinha 9 anos acordou a meio da noite a ouvir sons de um incendio e correu para chamar os pais. A família testemunhou a casa dos vizinhos a arder. Mais tarde, Shiota encontrou um piano queimado e silencioso nas cinzas. Shiota explica que:

“I became scared, and quickly ran home. There I tried to play on my piano. My mother said I should not play at a moment when the house of our neighbour had just been burnt down. But I felt as if my own voice had been burnt, too, and therefore continued to play. I was overcome by silence. Days later, the wind carried the smell of the extinguished fire over to us. I then felt every time I smelled it that the smoke made me lose my voice.

This happened 20 years ago. I always carry this silence within me: deep in my heart. When I try to express it, I lack the necessary words. But the silence lasts. The more I think about it, the stronger it gets. The piano loses its voice, the painter does not paint any more, the musician stops making music. They lose their function, but not their beauty. They even become more beautiful.” (Detached, s.d.)



*Figura 29 - In Silence, 2011, Chiharu Shiota, Curated by Oliver Varenne*

O que se pode concluir é que a Arte é uma grande condutora para a catarse, sendo a instalação artística, pelas suas características uma catalisadora. A sua capacidade de provocar e evocar resposta emocionais, despertar pensamentos e destacar quaisquer memórias torna-a num dos tipos de Arte mais ligada com temas como a solidão, a criatividade, o autoconhecimento e a catarse.



## Parte V. Epílogo

“The reason we’re alive  
is to express ourselves in the world.  
And creating art may be the most  
effective and beautiful method of doing so.

Art goes beyond language, beyond lives.  
It’s a universal way to send messages  
between each other and through time.”

(Rubin R. )

Desde os primórdios da Humanidade, a Arte tem feito parte das sociedades que vão emergindo, desde desenhos primitivos em cavernas até às instalações artísticas, na arte contemporânea. A Arte tem servido para contar histórias, para partilhar ou registar momentos. Tem também servido como forma de comunicação e de ligar indivíduos uns aos outros. A Arte une pessoas e cria laços, conexões e experiências únicas, sendo essencial para o ser humano, para a cultura e para a sociedade.

Nos capítulos anteriores, foi possível verificar e demonstrar a importância do papel da Arte tanto na sociedade como no indivíduo, pois permite-lhe expressar as suas emoções, experiências e reflexões mais íntimas através de um *medium* que transcende a comunicação verbal.

Os temas da solidão, criatividade e autoconhecimento são essenciais e profundos, quando se referem à experiência humana e à Arte.

Desde sempre, a Arte tem vindo a enriquecer a sociedade, contribuindo, interagindo e preservando a sua história. Assim, muito do que hoje se sabe sobre o passado, nomeadamente da Antiguidade, do Renascimento, entre outras épocas históricas, deve-se em parte ao que foi ilustrado, revelado e preservado através de obras de arte.

A Arte veio também, ao longo do tempo, quebrar barreiras e facilitar o diálogo entre diferentes culturas e/ou indivíduos de diversas origens, com experiências únicas e, conseqüentemente, diferentes perspetivas.

A um nível mais individual, a Arte pode ter um caráter transformativo, de crescimento, autoconhecimento e libertação emocional do indivíduo, quer através do processo de criação ou de interação com esta.

Como referido anteriormente, a solidão é uma experiência humana universal, mas também algo multifacetado e único a cada indivíduo, não só na maneira como a experiencia, mas, também como a define e interpreta. Ao longo dos séculos a solidão é uma emoção, que, mesmo quando não é referida diretamente, pode ser perceptível e pode estar presente na Arte, na Literatura, no Teatro, na Música e outras áreas artísticas.

A solidão, apesar de poder ser algo doloroso, é uma experiência muitas vezes presente na Arte, pois pode levar a uma grande introspeção por parte do indivíduo e, quando canalizada para o processo artístico, resultar em algo muito íntimo e especial. Através da Arte, os indivíduos conseguem alcançar e explorar experiências e sentimentos difíceis de verbalizar, o que vem propiciar o processo catártico e terapêutico, possibilitando a compreensão e percepção da sociedade.

Muitos artistas, como visto em capítulos anteriores, encararam, confrontaram e utilizaram este sentimento no processo artístico, onde transformaram esta emoção em obras profundas, verdadeiras e íntimas que ressoam/ecoam nos outros indivíduos.

Um dos exemplos de uma obra baseada na solidão é *The Complicated Continuation of Being Lonely* (2022), de Inês Bettencourt, em que se retrata e expõe esta emoção/estado.

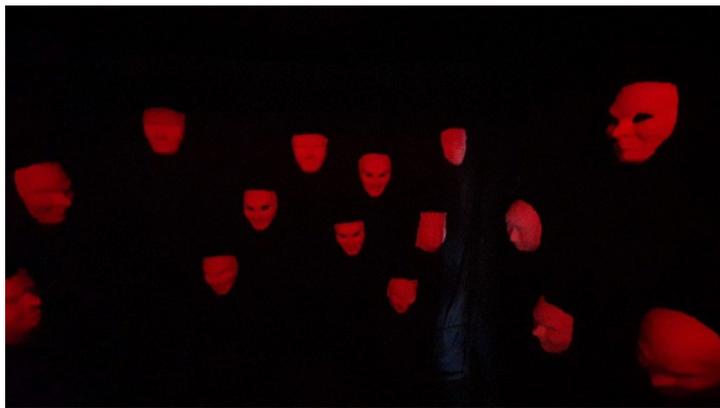
Esta obra consta de uma instalação artística, onde foi construída uma câmara escura de madeira e tecido, num cubo de 2 metros por 2 metros. Foram adicionadas às paredes máscaras feitas em gesso, com um áudio de fundo, em *loop*, com várias vozes sobrepostas em sintonia, que ajudam a providenciar ao público uma experiência imersiva.

Esta obra foi construída e criada à volta de uma experiência específica de solidão. Quando o ser humano experiencia solidão pode parecer que se encontra parado e, como um observador do mundo à sua volta, que não faz parte deste, pois a solidão nem sempre tem que ver com a falta de companhia, nem as pessoas que desejam a solidão estão sempre isoladas.

No fim de contas, podemos estar sós em qualquer lado. Nem todos os que se encontram fisicamente sozinhos sentem solidão, mas é possível senti-la rodeados de pessoas.



*Figura 30 – Inês Bettencourt, The Complicated Continuation of Being Lonely (2022), Madeira, gesso e tecido, Audio, 00:52min, loop, 180x180 mm*



*Figura 31 - Inês Bettencourt, The Complicated Continuation of Being Lonely (2022)*



Figura 32 – Inês Bettencourt, *The Complicated Continuation of Being Lonely* (2022)



Figura 33 – Inês Bettencourt, *The Complicated Continuation of Being Lonely* (2022)



Figura 34 - Inês Bettencourt, *The Complicated Continuation of Being Lonely* (2022)

Esta instalação foca-se neste lado da solidão: qualquer um pode senti-la profundamente, mesmo que no meio de uma multidão.

Como se pode ver em capítulos anteriores, a solidão como catalisadora da criação artística, pode ser interpretada de duas maneiras: primeiro como algo que se experiencia e exprime; segundo, quando os artistas procuram a solidão, propositadamente, para entrar no seu processo de criação artística, em particular, quando procuram introspeção.

A introspeção é também ela uma catalisadora para a necessidade de expressar algo íntimo através da arte, algo que pode desencadear uma experiência de catarse. Nesta perspetiva, a Arte torna-se num veículo para canalizar a solidão como meio de

expressão artística, que pode servir para a catarse e comunicação. A combinação destes fatores: solidão, Arte, criatividade e catarse, leva à construção e criação de obras genuínas, poderosas, autênticas e sobretudo emocionais.

Um dos temas que não se pode omitir quando se fala de Arte, do processo e expressão artística, é a criatividade. Esta permite aos indivíduos (artistas), produzirem obras inovadoras que refletem as suas experiências, vivências e emoções. A criatividade é crucial para possibilitar a expressão e o processo artístico.

A criatividade, enquanto algo imprescindível para os artistas e a Arte, não é intrínseco apenas a esta área, é algo a que todos os indivíduos recorrem no seu dia-a-dia. Esta possibilita a criação de algo que não existia anteriormente. Isto não inclui apenas obras de arte, uma solução a um problema matemático ou uma nova ideia científica, mas, também escrever uma carta a uma pessoa, decorar a casa, desenvolver um método mais prático para realizar algo, entre muito outros.

Com o uso da criatividade conseguem-se alcançar novas dinâmicas e invenções. As áreas da Ciência, Matemática e Engenharia, por exemplo, não teriam progredido e alcançado tudo aquilo que se possui nos dias de hoje sem que a criatividade estivesse envolvida.

A criatividade é uma capacidade fundamental do ser humano, como já explorado anteriormente, é a “mãe” da sua evolução, já que, sem ela, não existiriam novos pensamentos, desenvolvimentos e progresso nas sociedades e culturas. Sem a criatividade a sociedade e o próprio indivíduo teriam ficado estagnados.

Resumindo, o progresso e desenvolvimento humanos não seriam possíveis a não ser que os indivíduos tivessem a capacidade de olhar para à sua volta e ver não só o existente e possível, mas também o impossível e improvável, procurando e conseguindo imaginar uma realidade diferente. Esta capacidade de observar o mundo e ver para além do que é facilmente perceptível e óbvio e imaginar algo diferente e imperceptível é uma das bases da criatividade. Cada indivíduo percebe e experiencia o mundo à sua volta de maneira diferente, dependendo da sua perceção, o que determina a sua individualidade e criatividade.

A criatividade na Arte possibilita o desenvolvimento de áreas e disciplinas artísticas e promove sempre a inovação, reformulação, reivindicação e renovação dos paradigmas existentes. Abre também caminho para novas formas de expressão que venham quebrar as linhas entre o que se acha possível e real e aquilo que se imagina, oferecendo novas perspetivas e proporcionando novas experiências.

Catarse é o processo de alcançar um alívio emocional, libertando sentimentos e experiências profundas. Como já referido, existem várias experiências de catarse ligadas à Arte. Podemos referir dois casos específicos em relação à catarse no contexto artístico: um que se refere ao artista, na criação da obra, e outro na interação do público com esta.

A catarse pode levar ambos, artista e público, a relembrem, sentirem e enfrentarem certas emoções, memórias ou experiências. No caso do artista isto pode acontecer ao longo do seu processo criativo e da sua produção artística, já para o público, acontece quando este se encontra perante a obra de arte e interage com esta.

As obras de Arte em que o artista consegue alcançar catarse, alívio emocional, podem ser das que têm mais impacto nos espectadores e também das mais honestas e íntimas, pois a obra pode estar a refletir a pura verdade sem filtros, do artista. Uma das razões por que este tipo de obra artística chama a atenção do público, é o foco nas emoções e na experiência universal humana.

Uma obra que pode demonstrar o efeito de catarse, em que o foco foram os medos, fobias, pesadelos e também a imaginação, a fantasia e os sonhos é *Mapped Dreaming* (2021), de Inês Bettencourt, um desenho de 200x200 cm em papel de cenário com grafite e caneta de tinta da china. Trata-se de uma cartografia de processos oníricos, de forma a expressar todas as distopias e utopias presentes nos sonhos.

Esta obra serviu para expressar e enfrentar todos estes medos e pesadelos. Na parte superior do desenho, encontram-se referências a monstros (aranhas e insetos etc.), desastres e catástrofes (casas destruídas e rio tóxico), ao tempo (que parece ter chegado ao fim) e o perigo da mecanização da sociedade (rodas dentadas), entre muitas outras. Demonstra ainda o desejo de algo melhor e “fantástico”, como se pode observar na parte inferior do desenho, em que se encontra um “mundo” mágico de duendes, fadas, florestas e diferentes elementos vegetais.

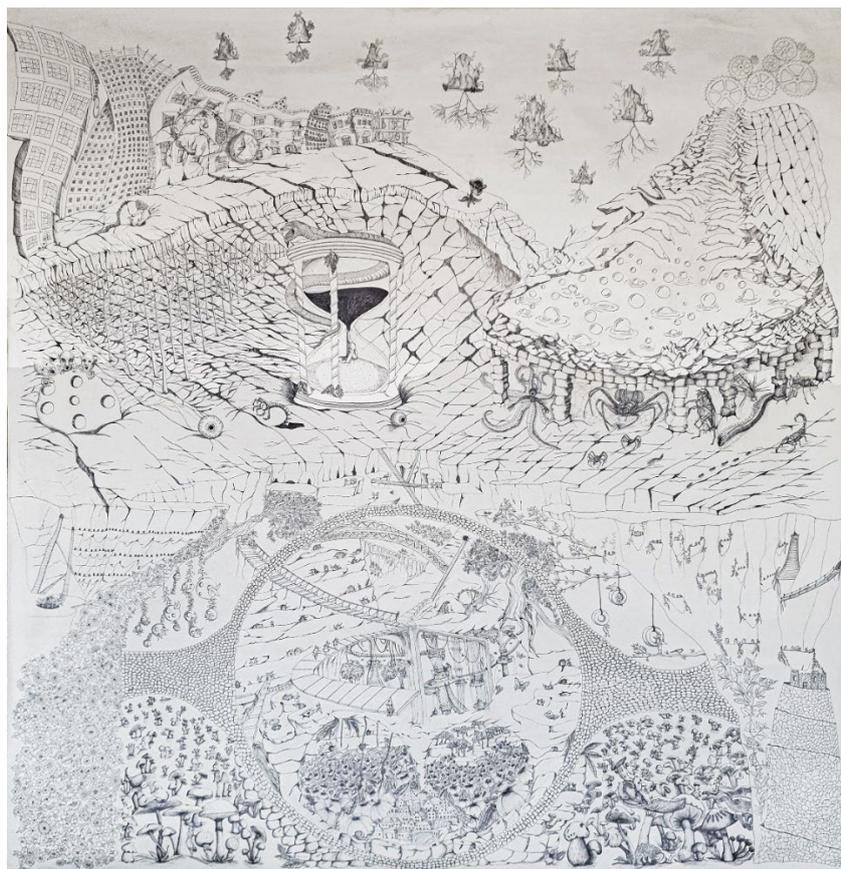


Figura 35 – Inês Bettencourt, *Mapped Dreaming* (2021), *Papel de cenário, caneta preta, 200 x 200 cm*

Esta obra tem ainda uma particularidade interessante pois tal como o seu tema (medos, desejos, etc.), e como o indivíduo, pode ser algo que cresce e se desenvolve. Foi uma obra que veio mais tarde a ser completada, tornando-se num tríptico, com o desenho principal no centro, do lado esquerdo um desenvolvimento deste mundo de pesadelos e do lado direito o de mundo de fantasia e sonhos.

A inversão de posição de dois mundos, o inferno ou pesadelos no nível superior e o paraíso ou sonhos no nível inferior pretende causar estranheza e reflexão no espectador, mas transmitir, simultaneamente, como os pesadelos se sobrepõe e agigantam na nossa mente, até os processarmos e enfrentarmos.



Figura 36 - Inês Bettencourt, *Mapped Dreaming* (2021)



Figura 37 - Inês Bettencourt, *Mapped Dreaming* (2021)

A relação entre artista – arte – público pode desencadear várias experiências que podem levar à catarse. Uma destas experiências, contrariando a natureza da solidão, consiste em encontrar ligação e empatia com outros indivíduos. Isto é, a observação e interação com uma obra de arte, em que a solidão aparece representada, pode despertar uma ligação entre indivíduos e uma percepção de que não estão sozinhos ou, pelo menos, não estão sozinhos nesta experiência em particular. Logo, a solidão não só é uma catalisadora da criação artística, mas, também algo que pode ser representado, abordado e transformado através da Arte.

Como já vimos anteriormente, a introspeção é algo que se pode encontrar em todos estes temas e assim desenvolver uma procura do “eu”, numa tentativa, não só de se conhecer, mas também de perceber o mundo à sua volta. O autoconhecimento é o processo humano de perceber, entender e conhecer as emoções, motivações, desejos, sonhos, medos, ansiedades, defeitos e a sua personalidade, algo crucial para o desenvolvimento e crescimento do ser humano. Através da introspeção, os indivíduos podem perceber e descobrir quem são, o que realmente querem e no que acreditam.

No contexto artístico, o autoconhecimento, está intrinsecamente relacionado com a catarse. Assim, na Arte, o autoconhecimento fornece aos artistas a oportunidade de utilizar e produzir arte através das suas próprias experiências e da sua própria mente, de modo consciente ou subconsciente, resultando em obras extremamente íntimas e pessoais, que refletem sobre as verdades mais intrínsecas do indivíduo. A Arte pode também ser um meio de apresentar um espelho ao público e confrontá-los com os seus próprios reflexos, procurando que este reflita e se observe a si mesmo, a sua vida e as suas experiências, assim promovendo e proporcionando uma oportunidade para a autoconsciência e para o crescimento do indivíduo.

O mundo não é algo estático, tal como também não o é o ser humano. O indivíduo cresce e desenvolve-se em todos os momentos, de todos os dias. Isto deve-se à capacidade do ser humano de apreender e aprender com todos os seus sentidos a cada momento que experiencia algo novo, o que origina novas ideias, pensamentos e opiniões.

Os artistas são os indivíduos que procuram sempre utilizar todas estas capacidades do ser humano para encontrar algo para lá do mundano. Isto não só é uma maneira interessante de se observar o mundo e a sociedade, mas também uma maneira distinta e única de utilizar a criatividade. Os artistas, como já referido, podem muitas vezes procurar propositadamente a solidão e a introspeção como parte do seu processo

criativo e artístico, e podem, assim, desenvolver uma percepção do mundo, dos outros e do “eu” mais profunda, tornando o processo criativo mais íntimo.

Uma das obras em que se pode observar este conceito de autoconhecimento e em que a criadora procurou referir os diferentes níveis da mente: consciente, subconsciente e inconsciente, mas também procurar que o espectador reflita sobre estes, é *Layers* (2019), de Inês Bettencourt, uma escultura de vidro e espelho, com a dimensão de 60x40 cm, com utilização de *stencil* e tinta acrílica para criar as imagens que nesta se encontram.

Foi criada como exploração sobre autoconhecimento, em que são simbolizadas as várias camadas psíquicas da mente. Assim, em primeiro lugar, encontra-se uma camada pintada a branco, o consciente (a que o indivíduo tem pleno e “consciente” acesso); em seguida, uma camada cinzenta, o subconsciente (a qual o indivíduo pode ter acesso através da introspeção); e por fim a camada em preto, o inconsciente (a que o indivíduo não consegue aceder facilmente e/ou de todo). Todas estas camadas são simbolizadas pelo desenho de uma silhueta, autorretrato, da criadora.

Para completar esta escultura, encontra-se um espelho por debaixo de todas estas camadas que simboliza a reflexão necessária do indivíduo sobre a sua mente e sobre quem é, para alcançar um conhecimento do “eu”.



Figura 38 – Inês Bettencourt, *Layers* (2019), Vidro, espelho, stencil, tinta acrílica, 60 x 45 cm



Figura 39 - Inês Bettencourt, *Layers* (2019)

A instalação artística surge, pelas suas características, como um tipo de *medium* que pode englobar e utilizar todos estes temas referidos anteriormente. Esta oferece um meio de transformar estes temas intangíveis em algo físico que pode captar a atenção e os sentidos do público através da obra de arte, especialmente através da instalação imersiva, onde o espectador é convidado a “entrar”, e até a interagir, com a obra e também com estes conceitos, de uma forma significativa.

Proporciona também, aos artistas, uma forma tangível de expressar emoções, memórias e experiências complexas e de poder partilhá-las mais intimamente com o público, procurando invadir os sentidos e alterar perceções.

Com a construção deste “mundo à parte”, que é criado para o espectador “entrar”, produz-se e possibilita-se um espaço de partilha de experiências e reflexões. Esta partilha pode ligar o artista ao público, assim como os indivíduos uns aos outros. Toda a experiência ligada à instalação artística pode possibilitar a todos o autoconhecimento e a catarse, podendo vir enriquecer a experiência destes processos.

Os artistas procuram encontrar no quotidiano “inspiração”, desde emoções, experiências, memórias, acontecimentos e objetos que possam utilizar na sua criação artística, representando-os de acordo com a sua imaginação. Na partilha das suas obras com o “mundo”, convidam o público a olhar e perceber algo através dos seus “sentidos”, da sua perceção. Desafiam o público a ver o mundo à sua volta de maneira diferente, de uma maneira que talvez nunca teriam pensado antes.

Os artistas quando produzem obras demonstram como interpretam o mundo, do seu ponto de vista, que é marcado por quem são, de onde vieram, aquilo em que acreditam, mesmo que não tenham consciência de todos estes factos. Quando procuram partilhar estas obras com o público estão a dar um breve olhar e entendimento de quem são. Uma das razões por que estas obras cativam os espectadores é pelo uso de temas relacionados com experiências humanas, que podem não ser comuns a todos, mas são identificáveis. O espectador é atraído pelo que é expresso na obra e pode compreender e identificar-se com esta.

Uma instalação que pode demonstrar como tudo isto é possível é *Stillness* (2021), de Inês Bettencourt. Instalação Artística composta por seis esculturas em resina poliéster (cristal) com relógios e os seus mecanismos e peças, no interior; três painéis (100x200 cm) e (200x200 cm) e sete fotografias a preto e branco (45x45 cm).

Esta instalação pretende expressar uma perspetiva que a criadora experienciou em relação ao tempo: uma fração de segundos em que sentimos que já vivemos aquele momento e/ou uma fração de minutos cuja perfeição o torna eterno, pois deixámos de sentir a sua passagem para viver esse momento único e irrepetível.

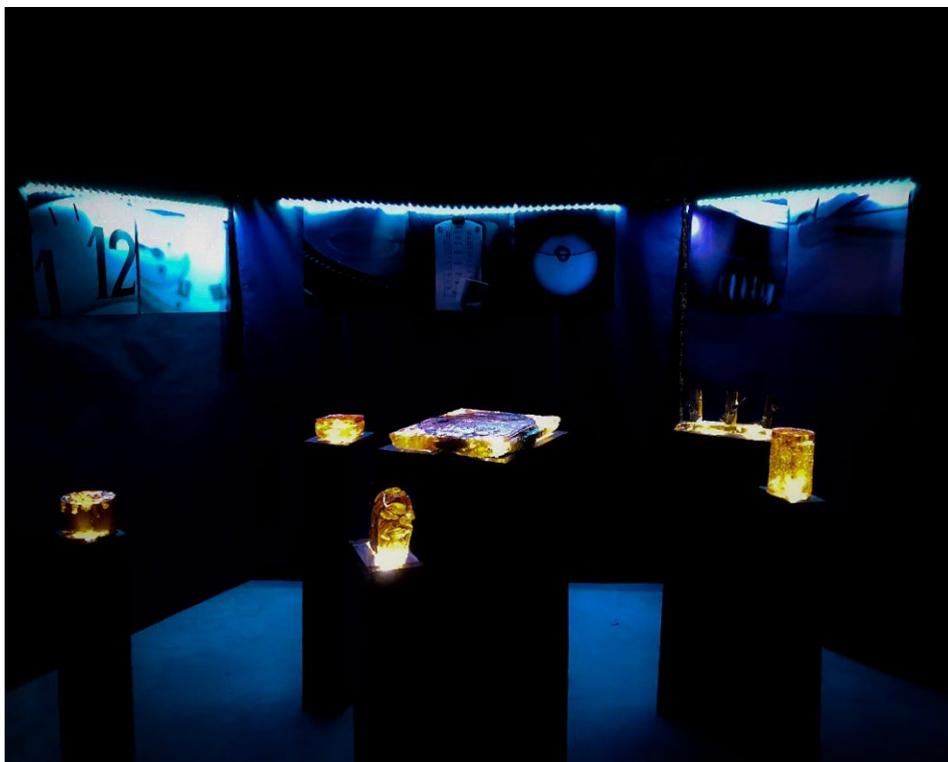
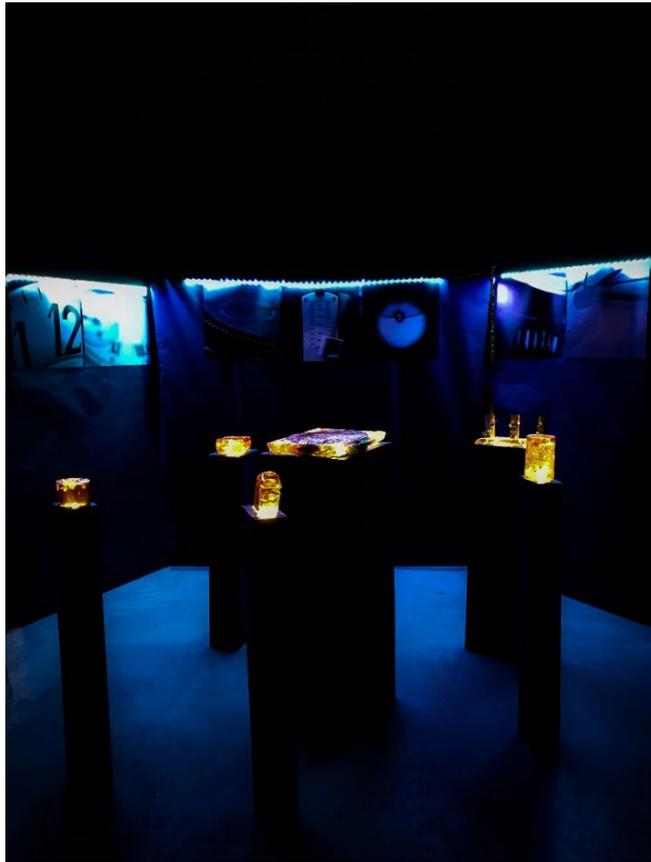


Figura 40 – Inês Bettencourt, *Stillness* (2021), Resina Poliéster, Peças de relojoaria, Madeira, Papel Kraft, 400 cm x 200 cm



*Figura 41 - Inês Bettencourt, Stillness (2021)*



*Figura 42 - Inês Bettencourt, Stillness (2021)*

Esta instalação fala de uma experiência que foi intrínseca à criadora e em que esta sentiu um momento tão marcante que houve a necessidade de o expor e criar artisticamente. No entanto, a passagem do tempo e a interpretação e significado deste para um indivíduo, mesmo que diferente de pessoa para pessoa, é uma experiência universal humana.

Isto leva à consideração de que a Arte pode ser uma experiência coletiva. Isto é a Arte pode servir como uma ponte entre o mundo interior do/dos indivíduo/os com o mundo exterior. Através da expressão artística, os indivíduos conseguem partilhar os seus pensamentos, experiências, memórias, emoções e opiniões com os outros, podendo criar um espaço de compreensão, partilha, empatia e sobretudo de diálogo sobre as verdades íntimas de cada um.

A Arte torna-se algo que pertence a todos, sejam os artistas que a produzem ou os indivíduos que a experienciam e observam. A partilha da arte, na Arte, torna-se algo que transcende a necessidade de comunicação verbal, providenciando uma partilha e ligação que pertence profundamente, não só ao indivíduo, mas a todos. A arte pode, então, criar uma ligação entre artista e público/espectador, e com esta relação ambos podem beneficiar de um alívio terapêutico das suas experiências como indivíduos.

No fim, criar arte vai sempre ser uma maneira de enfrentar emoções, compreender memórias e experiências e comunicar com outros, para um artista.

Todos estes temas vêm representar uma jornada interior de alguém que usa a Arte como catarse e como ferramenta. Começando pela solidão, que parte como algo quase físico mas também emocional, que muda vidas e altera as perceções que alguém pode ter em relação a si mesmo e também em relação ao mundo, especialmente em anos formativos para o indivíduo. Os dicionários definem solidão como algo negativo, ligado ao isolamento, mas quem vive com esta experiência pode vir a ter uma outra perspetiva. A solidão pode ser algo muito especial e algo que nos faz levar ao centro de quem somos e do que acreditamos. É uma experiência única e uma pessoa pode igualmente odiá-la e adorá-la ao mesmo tempo, pois os seus lados negativos e positivos podem ambos coexistir.

Como já referido, a solidão é uma experiência que tem muitos lados. Um destes, explícito acima: quando um indivíduo se encontra a sós em qualquer lado. Mas também existem muitos outros lados. A introspeção é algo que anda de mão dada com a solidão, e quem tem a capacidade e a coragem de se enfrentar, de se questionar e de estar disposto a não gostar do que encontra e a mudar, pode fazer uso deste estado para chegar ao autoconhecimento.

O autoconhecimento é o processo e a experiência mais íntima nesta jornada. Quando se refere que existe a possibilidade para os indivíduos com este tipo de coragem de se enfrentarem, quer dizer que qualquer pessoa tem lados bons e maus, defeitos e qualidades, e no processo de autoconhecimento tem de se olhar profundamente para dentro e perceber quem se é, se gosta de quem é e se não, ter a coragem para mudar, algo que exige esforço e dedicação.

Para uma pessoa criativa, tudo isto pode ser algo expresso artisticamente, pois a necessidade de criar é algo que é intrínseco a esta pessoa e vem ainda ajudar a processar e perceber todas as experiências e sentimentos. Isto pode ter dois resultados: primeiro, a comunicação e partilha com o mundo; segundo, interagir e criar arte com este intuito, pode levar a uma experiência de catarse profunda, não só para o artista mas para outros indivíduos, que interagem com a obra e que estão à procura de algo, de uma ligação e até de um lugar ao qual pertencer.

Esta foi uma viagem por dentro de todos estes temas que levou anos. A exposição de que se vai falar a seguir é o culminar de todas estas experiências.



# All the things I'll never say – Notas de um processo

(Todas as coisas que nunca irei contar)

“Create an environment

Where you're free to express what you're afraid to express.”

(Rubin R. )

A exposição *All the things I'll never say* (Todas as coisas que nunca irei contar) é uma cartografia profunda e íntima do “mundo” interior e emocional da criadora, durante toda esta viagem. Convida o público a confrontar e refletir sobre as partes mais suprimidas, silenciadas, íntimas e reservadas da sua mente e personalidade. Esta exposição procura explorar e ponderar temas que são intrínsecos ao ser humano, como a solidão, o autoconhecimento, a criatividade e a catarse. Todos estes temas têm um papel importante em formar, não só o indivíduo em si, mas também a sua conexão com o mundo e a sociedade.

A criadora, através do seu processo artístico (cf. Anexo I) e da construção de cada uma das obras que fazem parte desta exposição, explorou a sua autoconsciência e o seu autoconhecimento, tentado percorrer a sua psique, as suas emoções, as suas memórias e a perceção que tem do mundo de si própria, ou seja, das suas experiências, para chegar a um conhecimento e compreensão profunda de si mesma.

Ao longo desta exposição, será possível encontrar expressões de “coisas” que a criadora, e por extensão o público, nunca quererão ou irão pôr em palavras ou, exprimir verbalmente. Interagindo e observando as diferentes obras presentes nesta exposição, os espectadores são convidados refletir e, possivelmente confrontar emoções e sentimentos reprimidos e íntimos. O público pode então confrontar-se com emoções autênticas e verdades íntimas da criadora e levado a ponderar as suas.

Como já referido, a criatividade é uma parte intrínseca da Arte que, em particular, influencia o processo artístico, e esta exposição demonstra o seu uso como uma ferramenta essencial para a exploração e conhecimento do “eu”, mas também como uma forma de ligação entre indivíduos.

Neste contexto, a criatividade, torna-se no ato de ser vulnerável, na oportunidade de articular e partilhar sentimentos e experiências que são difíceis de exprimir de formas

convencionais (ex. verbalmente). A exposição, num todo, transforma o indescritível numa experiência partilhada, proporcionando ainda uma ponderação e compreensão da natureza humana.

O ato de partilha, com o público, torna a Arte numa ponte entre a experiência pessoal e a coletiva. Pretende ilustrar como o processo e experiência da criadora na busca do autoconhecimento, pode ressoar e refletir-se nos outros indivíduos, forçando uma experiência, que supostamente se baseia profundamente na solidão, em algo partilhado e coletivo. Embora o título *All the things I'll never say*, ressoe, invoque e sugira silêncio, a exposição torna-se numa expressão de pensamentos escondidos e emoções ocultas que “comunica”, não verbalmente, aos espectadores estas verdades.

Existe uma tentativa de atrair o público a refletir e a enfrentar o seu sentido de identidade, em particular as partes de si que só ele conhece e que estão escondidas do resto do mundo. O diálogo interno que todos os indivíduos possuem e o silêncio das palavras nunca verbalizadas é iluminado e torna estas obras não só uma exploração pessoal, mas também um retrato de uma experiência universal.

A obra principal, uma instalação Artística, desta exposição *Who Am I When No One is Looking?* (Quem sou eu quando ninguém me vê?) é baseada no conceito de que todos os indivíduos possuem máscaras que variam, dependendo de onde se encontram, com quem estão e daquilo que sentem ou experienciam. Isto não torna o ser humano falso, mas sim multifacetado e complexo.

O caráter imersivo que a instalação artística possui vem ajudar a concluir e unir todos os temas investigados e referidos anteriormente. A presença física dos indivíduos que constituem o público dentro da obra de arte, mimetiza a parte da jornada e processos internos de autoexploração, solidão e libertação emocional, que lhe deram origem. Este *medium* permite e concede à criadora e ao espectador uma experiência de introspeção e a possibilidade de catarse, quando estes projetam as suas vivências pessoais na obra de arte.

Com o uso de Instalação Artística, *Who Am I When No One is Looking?*, como obra principal e final da exposição, procura-se transformar todos estes temas numa experiência imersiva, o que pode proporcionar uma experiência mais íntima e uma ligação mais profunda com, não só a solidão e o autoconhecimento, mas também a catarse.

Esta obra consiste na construção de uma câmara escura em formato de corredor, para o espectador percorrer. Esta instalação torna-se imersiva através do uso de luzes LED e áudio para captar os sentidos do espectador.

Para completar esta experiência encontra-se, ainda, no fim deste corredor, um espelho com a frase “*Who am I When no One is Looking?*”. Esta frase procura levar o espectador a refletir sobre o seu significado, o que significa para ele especificamente e com o espelho observar-se e questionar-se sobre quem é, neste ambiente isolado e só dele.

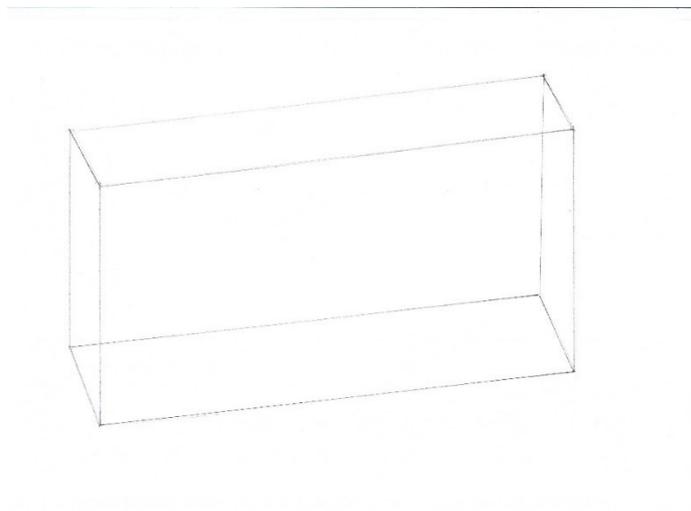


Figura 43 – Esboços da Instalação “*Who am I When no One is Looking?*”

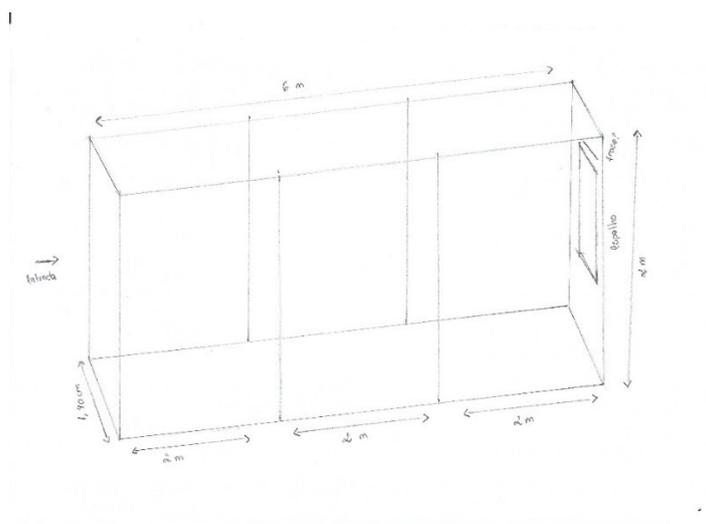


Figura 44 - Esboços da Instalação “*Who am I When no One is Looking?*”

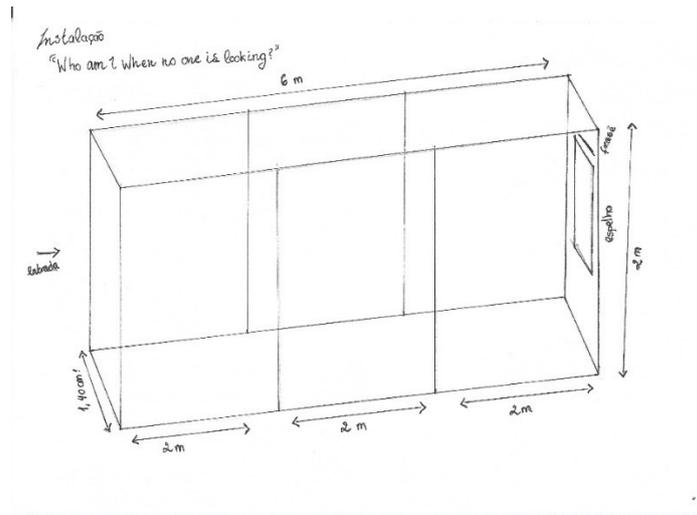


Figura 45 - Esboços da Instalação "Who am I When no One is Looking?"

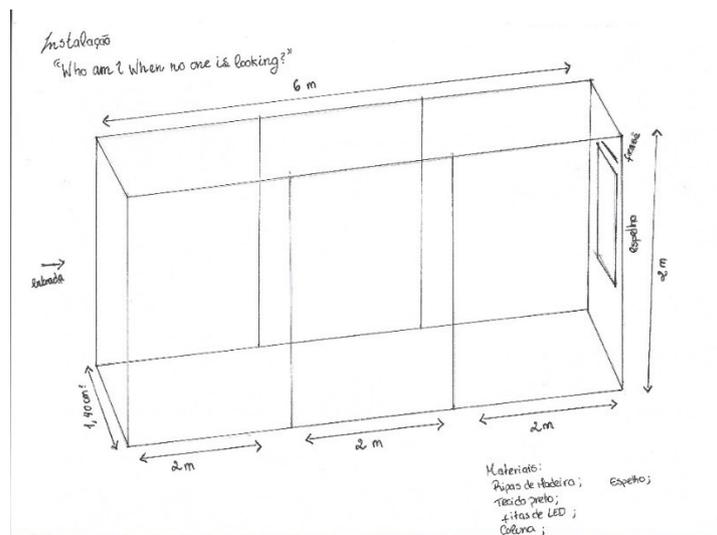
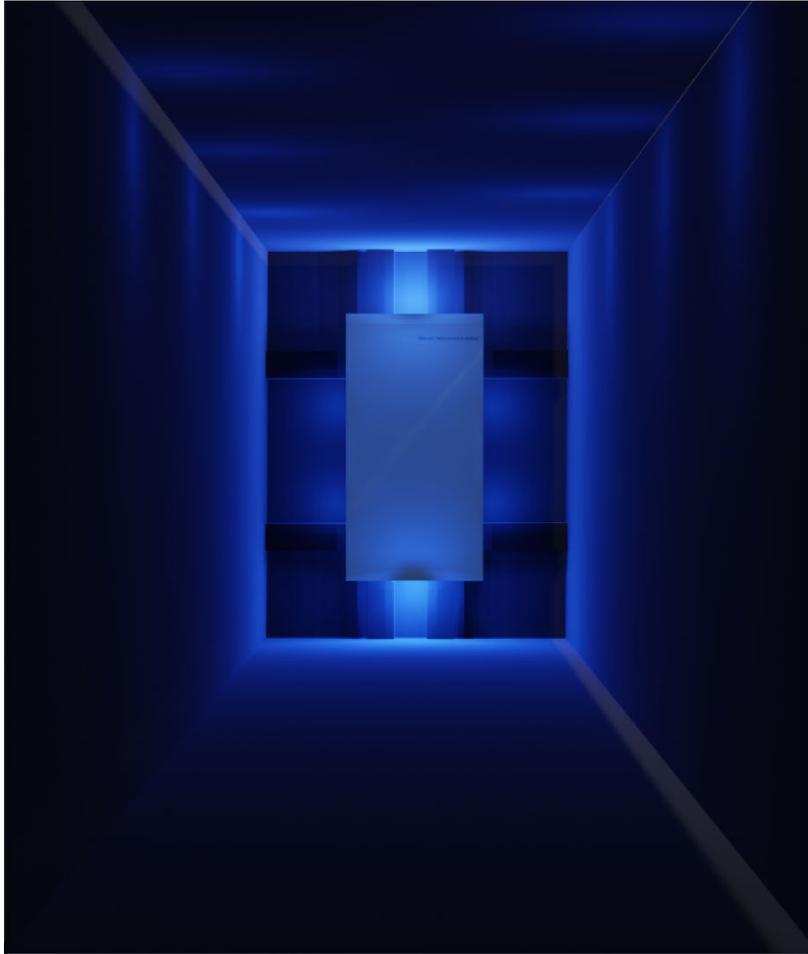
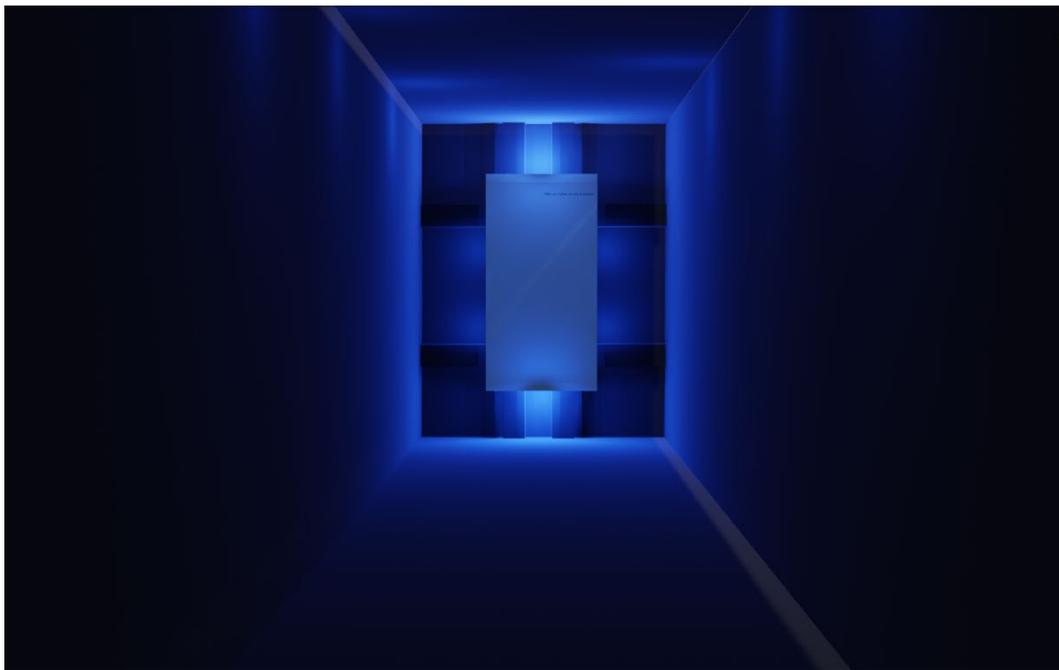


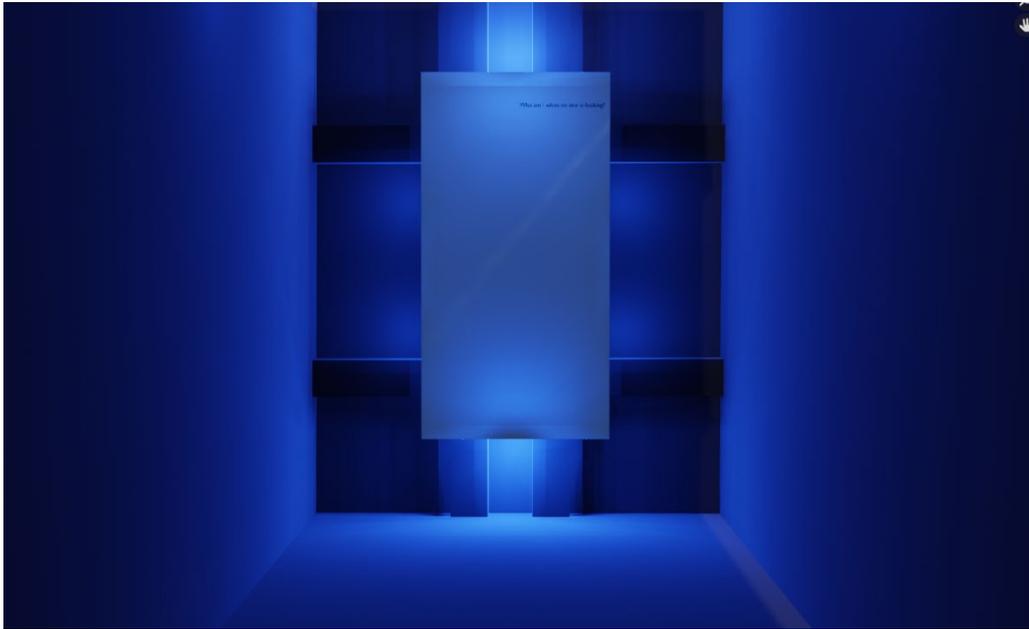
Figura 46 - Esboços da Instalação "Who am I When no One is Looking?"



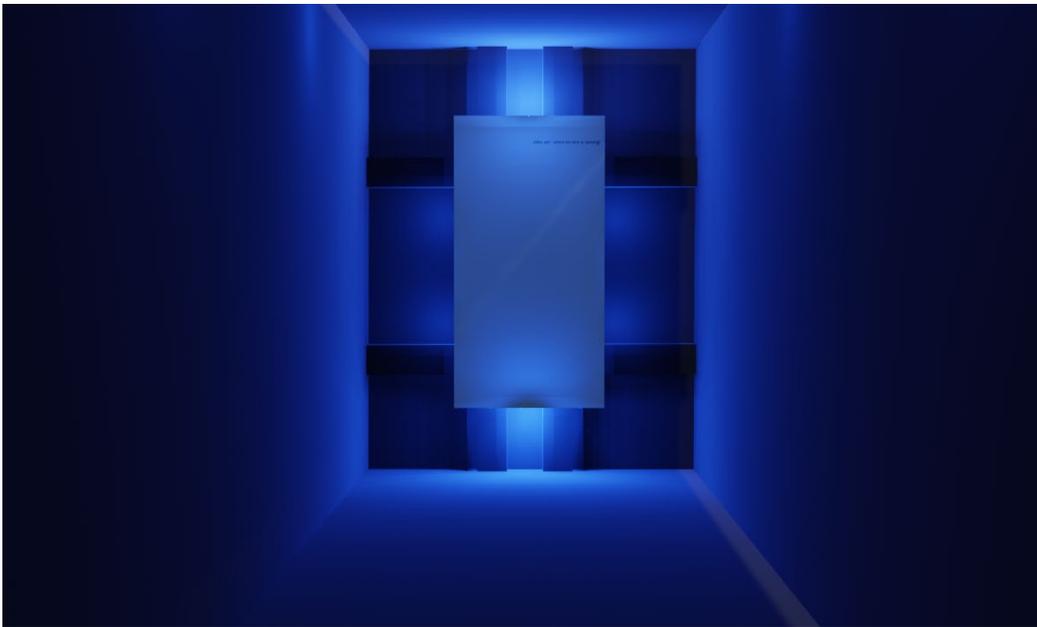
*Figura 47-Maquete Digital da Instalação Who am I when no one is looking?*



*Figura 48 - Maquete Digital da Instalação Who am I when no one is looking?*



*Figura 49 - Maquete Digital da Instalação Who am I when no one is looking?*



*Figura 50 - Maquete Digital da Instalação Who am I when no one is looking?*

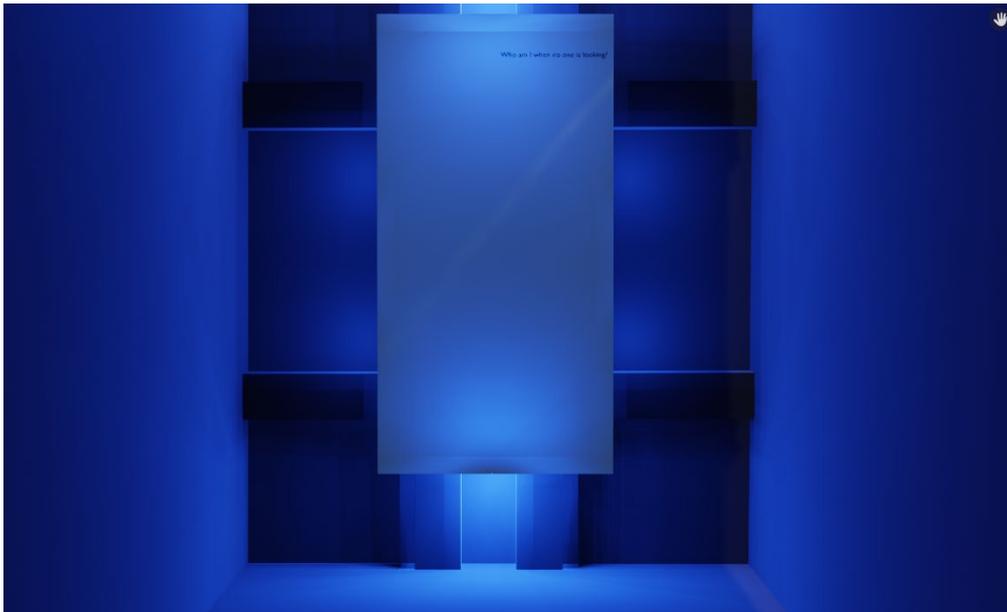


Figura 51 - Maquete Digital da Instalação *Who am I when no one is looking?*

O público é convidado a fazer mais do que observar a obra, tem a oportunidade de entrar dentro dela e tornar-se também parte desta narrativa: uma história de palavras escondidas e verdades não contadas.

Esta participação pode tornar-se catártica para o indivíduo, oferecendo-lhe a oportunidade de confrontar os seus debates e lutas íntimas.

À medida que os espectadores entram nesta exposição são confrontados com representações do mundo interno da criadora – um mundo que pode refletir o seu – e cria uma experiência emocional através da partilha.

Em última análise, esta exposição tenta demonstrar o poder que a Arte pode ter enquanto partilha do impossível de verbalizar. Com *All the things I'll never say*, a criadora abre uma janela para a sua vida íntima, convidando o público a visualizar, a observar e envolver-se com as emoções e experiências que ficam sempre por dizer. Assim, esta exposição procura indefinir a linha que separa a criadora da audiência, quando ambos participam e partilham este processo.

Toda esta exposição denota como a Arte pode servir como um meio, uma ferramenta para o autoconhecimento e sobretudo para a partilha, pois, expressando as “coisas” que são normalmente suprimidas, a Arte permite a exploração de temas como a solidão, a criatividade, o autoconhecimento e o processo de catarse.



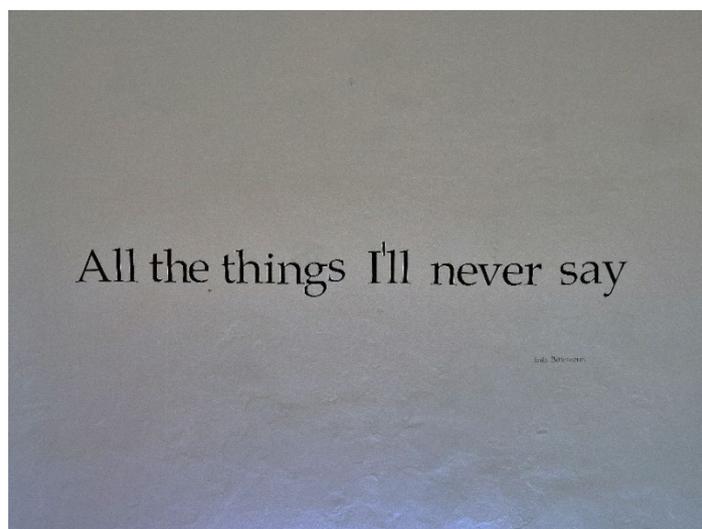
## All the things I'll never say – Aquilo que fica (Exposição Final) (Todas as coisas que nunca irei contar)

Então, a Arte pode ser uma forma de partilha e de conexão, ajuda a exprimir os sentimentos, as emoções e as experiências de uma forma especial.

Assim, a partir de todos estes temas, foi desenvolvido o título desta exposição: *All the things I'll Never Say* (Todas as coisas que nunca direi), pois quando verbalizar pensamentos, emoções e descobertas se torna difícil, a Arte vem ajudar a criar um espaço para poderem ser exprimidas e partilhadas.



*Figura 52 - Exposição All the things I'll never say*



*Figura 53 - Exposição All the things I'll never say*

Esta exposição, este projeto, é o culminar de várias experiências e de um percurso de vários anos. É uma viagem por dentro de todos os temas referidos, que se complementam e interligam para contar uma história, através da criação artística.

Na Parte I, encontra-se um excerto do autor Rick Rubin, que refere um ponto de vista em relação à solidão, onde o autor expressa que as contribuições que fazemos são sempre observadas e interpretadas por quem nos rodeia. Por sua vez, estes, quando as interpretam, cada um de sua maneira (influenciados pelas suas próprias experiências e crenças), reproduzem-na de volta para outros. Isto é uma experiência humana recorrente, mas, com a Arte, podem-se quebrar barreiras, permitindo aos seres humanos conectarem-se uns com os outros através de experiências partilhadas para além da necessidade da linguagem verbal. Pode-se dizer que o mundo interior de um indivíduo é exposto e demonstrado no exterior. O autor refere ainda, no início e também no final deste excerto, duas necessidades do ser humano. Referindo no início “I was here”, ou seja, a necessidade do ser humano de deixar uma marca de dizer “eu estive aqui, eu existo”, e no final “There is no separation. We are one”, onde se demonstra a procura do indivíduo por conexão por dizer “sou parte de algo, pertenço”.

Assim, a solidão é um estado, uma emoção complexa e ambígua. Tem muitos lados e facetas, tanto negativos como positivos. Como já referido, em muitas instâncias remete para algo negativo, pois a verdade é que existe um lado de angústia, desespero e mágoa. Daí é criado o primeiro trabalho/primeira obra desta exposição – *Fading into solitude* (2024-25), uma série fotográfica de autorretratos em que é partilhado o início desta história, pois começou assim, a espelhar e olhar para a solidão na sua forma mais brutal e dolorosa.

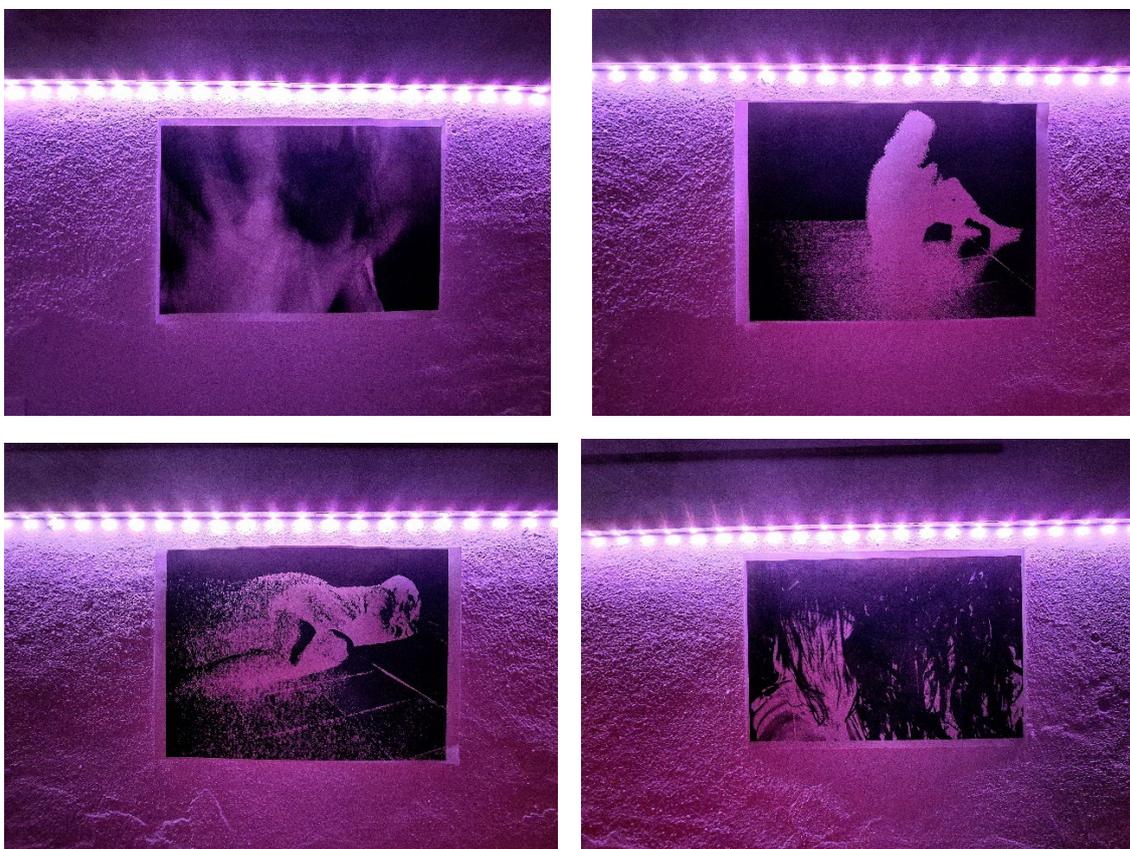
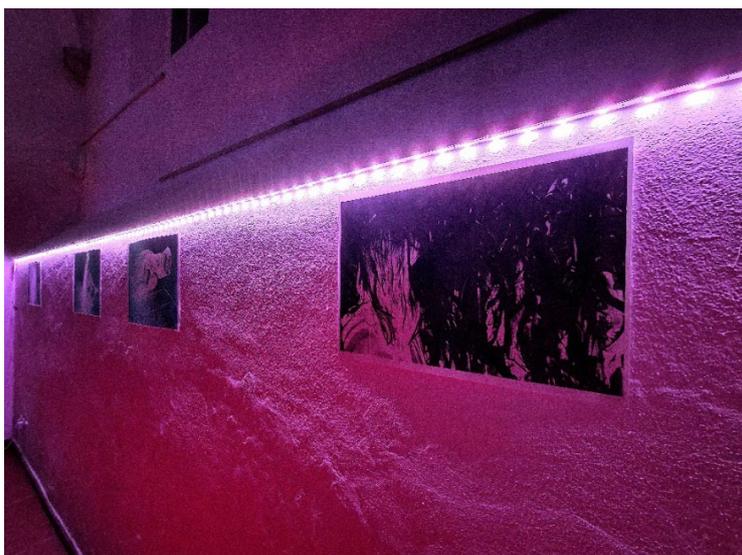
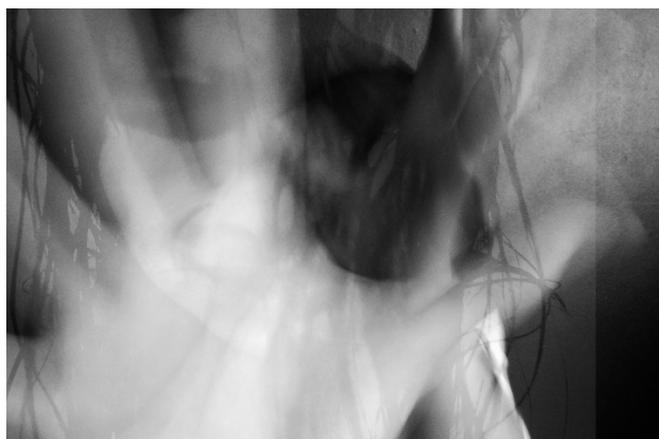


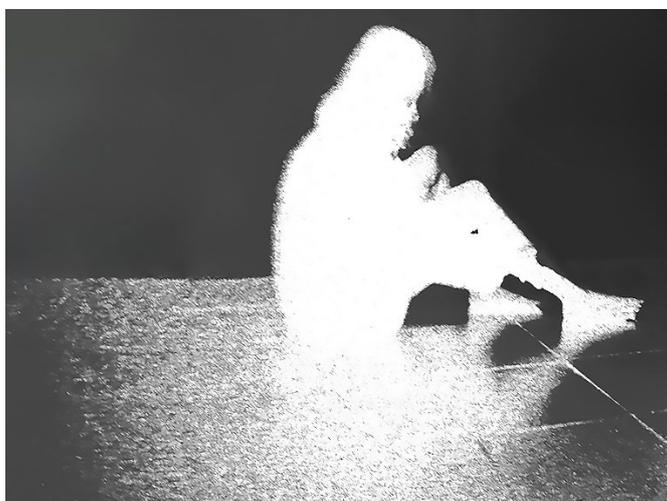
Figura 54 - *Fading into solitude* (2024 - 25), Fotografia Digital Sobre Papel, 297 mm x 420 mm



*Figura 55 - Figura 3 – Exposição All the things I'll never say, Fading into solitude (2024 - 25), Fotografia Digital Sobre Papel*



*Figura 56 - Fading into solitude (2024 - 25), Fotografia Digital Sobre Papel*



*Figura 57 - Fading into solitude (2024 - 25), Fotografia Digital Sobre Papel*



Figura 58 - *Fading into solitude* (2024 - 25), Fotografia Digital Sobre Papel



Figura 59 - *Fading into solitude* (2024 - 25), Fotografia Digital Sobre Papel

Como também já foi referido, existem outros lados da solidão. Mesmo que na sua definição seja maioritariamente associada ao isolamento, não quer dizer que estar em sociedade ou em companhia é algo que todos desejam sempre, pois podemos estar sós em qualquer lado e sentirmo-nos sozinhos, mesmo não estando isolados. Pode existir uma desconexão emocional significativa e autêntica mesmo quando rodeados por outros.

Assim, como introdução a uma outra parte desta história, temos o trabalho *The complicated continuation of being lonely II* (2022-25), uma instalação artística que vem demonstrar este sentimento e esta experiência.

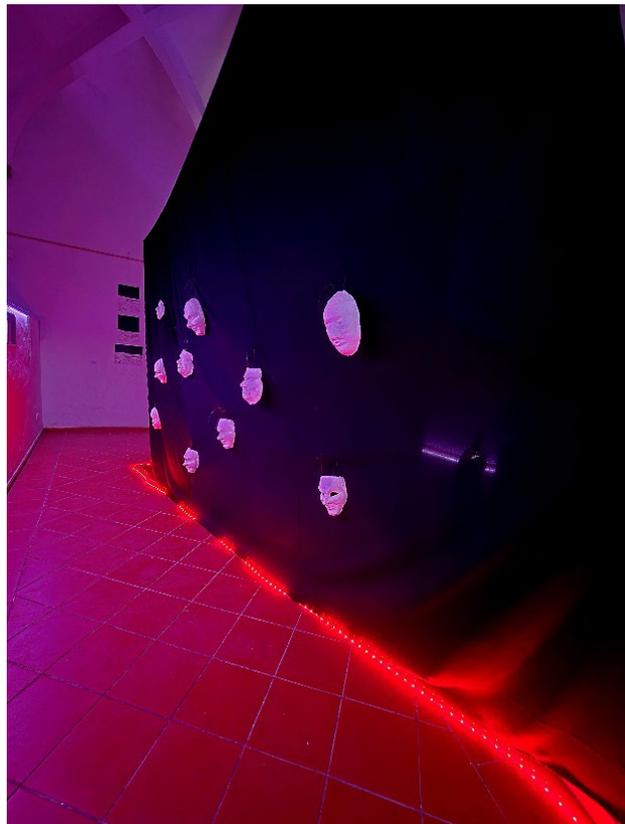


Figura 60 - Exposição *All the things I'll never say, The Complicated Continuation of being lonely II* (2022-25), Instalação Artística, Madeira, gesso e tecido, 300x500 cm

No entanto, deve-se recordar que existem indivíduos que estão predispostos à solidão. Estes são os que crescem, florescem, se exploram e se encontram dentro deste estado/emoção. Em alguns existe até um desejo pela procura do “eu”. Esta procura leva ao questionamento, não só da própria pessoa, mas do mundo à sua volta e do seu lugar neste.

Para a procura e o descobrimento do “eu”, o indivíduo deve estar disposto a explorar-se, a criticar-se e a enfrentar-se. Para isto o silêncio é um fator crucial no autoconhecimento, pois há que se estar ciente dos próprios sentimentos, memórias e experiências sem interferência exterior para se conseguir formar conclusões e crenças sobre si mesmo, sobre o mundo e sobre os outros.

Cria-se assim o trabalho/obra *In Silence* (2025) uma fotografia de autorretrato que demonstra como o silêncio é um lugar muito especial. Permite parar e respirar fundo. Torna-se numa pausa entre segundos onde o mundo se torna único ao indivíduo. É na quietude do tempo que se conhecem os segredos mais íntimos de cada um.



Figura 61 - - Exposição *All the things I'll never say*, *In Silence* (2025), Fotografia Digital Sobre Papel, 297mm x 420 mm



Figura 62 - *In Silence* (2025), Fotografia Digital Sobre Papel

Dentro destes temas que abordam a psique humana e os sentimentos humanos, quando se refere à arte, a criatividade é essencial. A criatividade, como já estudado anteriormente, é intrínseca ao ser humano e à Arte. Esta é o que permite criar e inovar. É um conceito complexo e multifacetado, não só no seu significado, mas também na sua utilização. Neste caso a criatividade é a capacidade de alguém conseguir através da Arte exprimir emoções e experiências íntimas.

Com a criatividade um momento comum pode dar origem a uma obra de arte extraordinária. Desenvolve-se então o terceiro trabalho desta exposição *The Space in between* (2024-25), que demonstra e conta mais uma parte desta história. Esta reside no silêncio entre momentos, onde se descobre quem se foi, quem se é e se imagina quem se será, nesta pequena paragem do tempo.

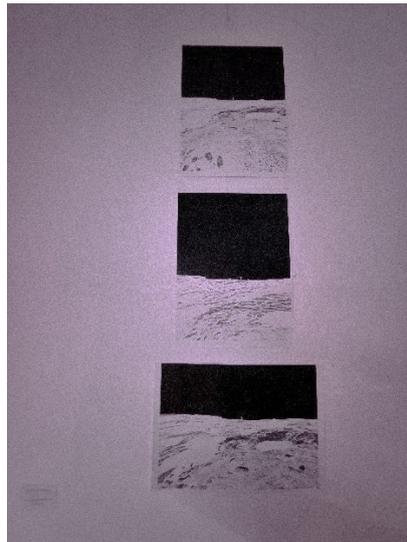


Figura 63 -Exposição *All the things I'll never say*, *The Space In Between* (2024-25), Fotografia Digital Sobre Papel

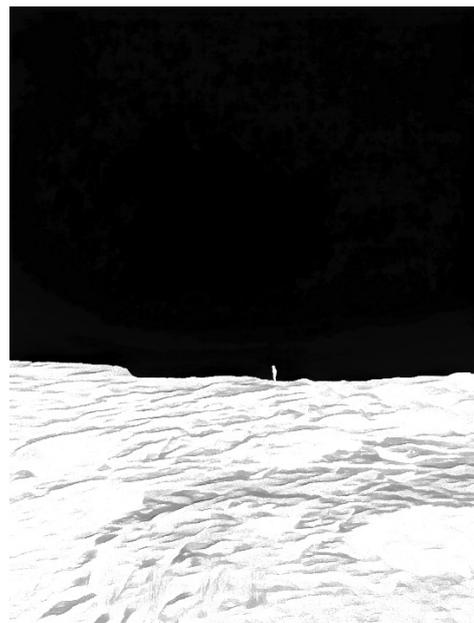


Figura 64 - *The Space In Between* (2024-25), Fotografias Digitais sobre Papel, 297 mm x 420 mm

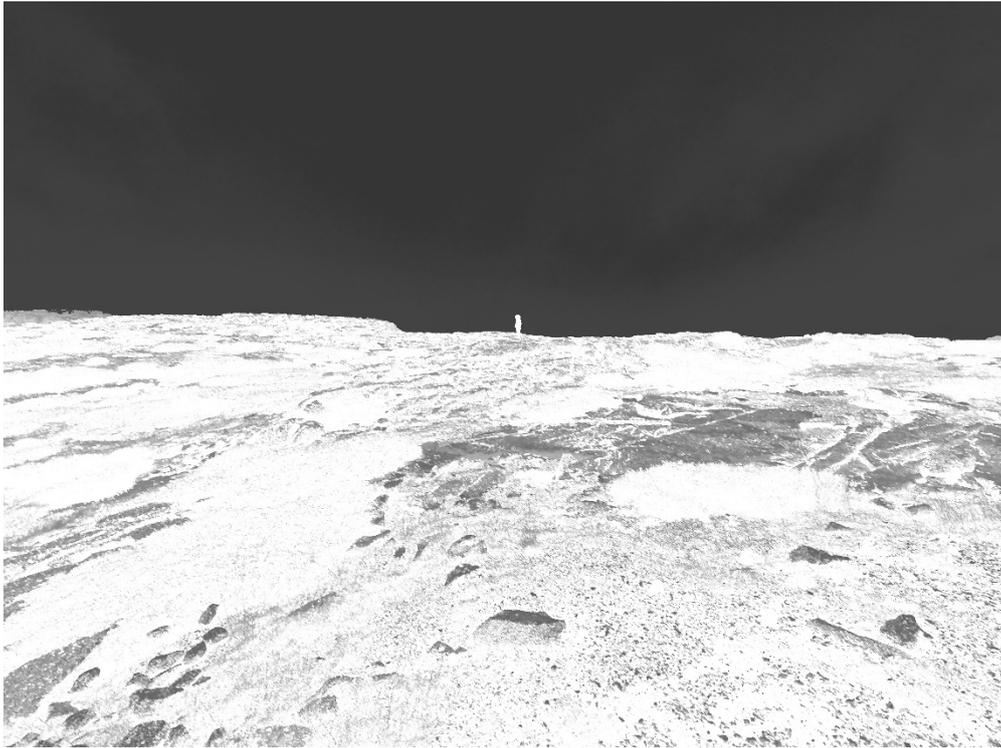


Figura 65 - *The Space In Between* (2024-25), Fotografias Digitais sobre Papel, 297 mm x 420 mm

Como referido, a solidão pode proporcionar pausas com a ajuda do silêncio, pois a percepção do tempo é muito impactada pela solidão.

O tempo pode parecer aqui tanto uma fração de minutos que nos escapa ou uma fração de segundos que permanece num momento eterno perfeito. O ser humano procura sempre mais e mais momentos, mais experiências, mais memórias, mais tempo, mas este escapa e é intangível na sua essência.

Assim o trabalho seguinte *Stillness* (2021) demonstra esta perspetiva em relação ao tempo e como ele é interpretado nesta história, pois o tempo é peculiar quando se está sozinho.



Figura 66 - Exposição *All the things I'll never say*, Stillness (2021), Instalação Artística, Resina Poliéster, Peças de relojoaria, Tecido, 300 cm x 500 cm



*Figura 67 - Exposição All the things I'll never say, Stillness (2021), Instalação Artística*

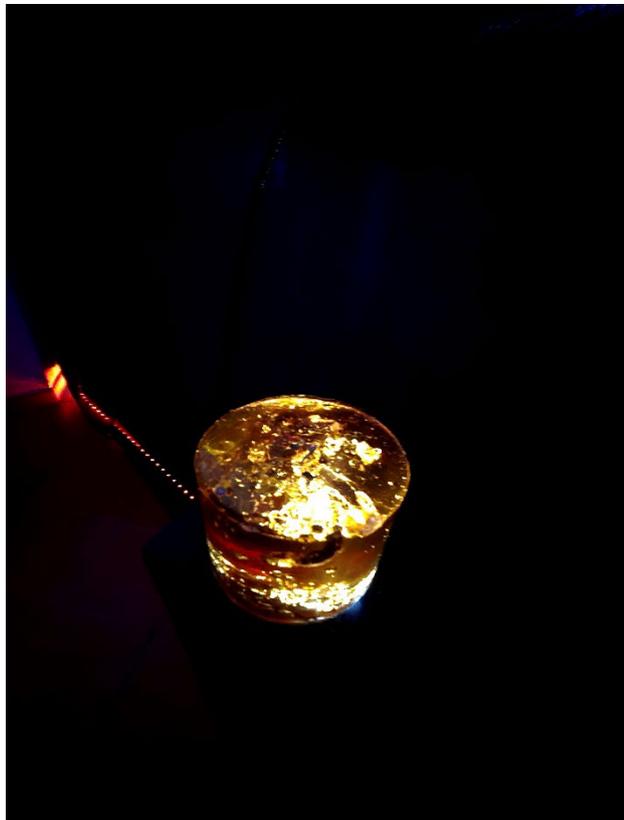


Figura 68 - Exposição *All the things I'll never say*, Stillness (2021), Instalação Artística



Figura 69 - Exposição *All the things I'll never say*, *Stillness* (2021), Instalação Artística

Se nos referimos nesta história ao autoconhecimento e de como este se liga a emoções como a solidão, temos de referir também que este é uma capacidade do ser humano, mesmo que nem todos procurem conhecer-se. Este conhecimento profundo do “eu”, pode, através da Arte, despoletar algo muito especial. Aqui cria-se a obra *Layers* (2019), uma escultura que demonstra o processo do autoconhecimento, através da passagem pelo conhecimento do consciente, subconsciente e inconsciente, mas também a necessidade de se refletir sobre este tema, com o reflexo do espelho como um reflexo do “eu”. Pois quem se é por detrás do espelho?

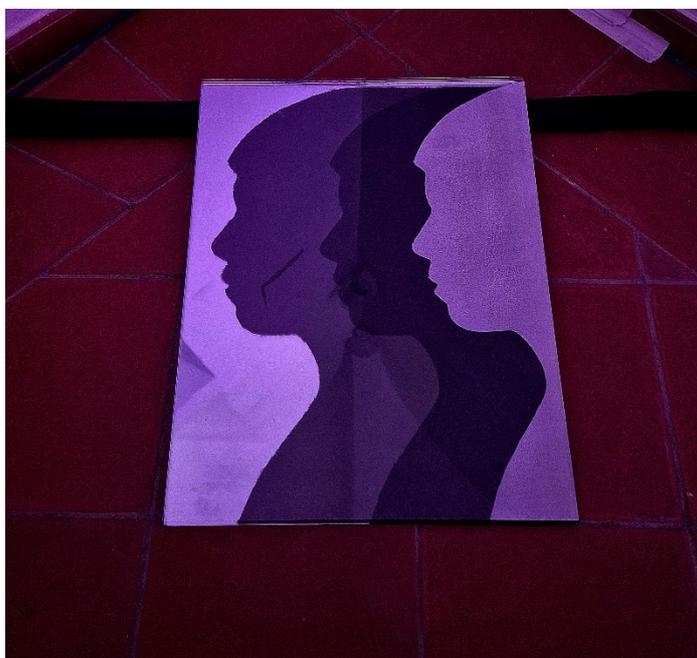


Figura 70 - Exposição *All the things I'll never say*, *Layers* (2019), Escultura, Vidro, espelho, stencil, tinta acrílica, 60 x 45 cm

Pode-se dizer que todo este questionamento e conhecimento altera um indivíduo, ninguém é o mesmo no antes e no depois. Estes tornam o indivíduo em partes de si mesmo, em histórias, memórias e emoções. Tem de se perder para se encontrar.

*Fragments of the self* (2022), fotografia digital, conta este excerto da história, e faz-nos questionar para onde se vai quando se está escondido?



Figura 71 - Exposição *All the things I'll never say*, *Fragments of Self* (2022), Fotografia Digital Sobre Papel, 297 mm x 420 mm



Figura 72 - *Fragments of Self* (2022), Fotografia Digital Sobre Papel

Aqui encontra-se então a questão: quando o indivíduo se conhece por inteiro em quem se torna?

A obra seguinte *Beyond Layers* (2025), fotografia digital, vem ponderar sobre esta questão. Pois afinal em quem se torna o indivíduo no final? Quem é que ele é para lá de tudo isto? Pois para lá do que se conhece, encontrou-se.



Figura 73 - Exposição *All the things I'll never say*, *Beyond Layers* (2025), Fotografia Digital Sobre Papel, 297 mm x 420 mm



Figura 74 - *Beyond Layers* (2025), Fotografia Digital Sobre Papel

Longe do barulho do mundo, o indivíduo encontra-se sozinho consigo mesmo. É neste espaço que se encontra a ligação mais profunda, aquilo que verdadeiramente se é. A ausência de distrações permite ouvir os sussurros da alma, revelando camadas de autoconhecimento, do “eu”, que estavam ocultas.

No silêncio, descobre-se paz, não na companhia dos outros, mas na tranquila companhia do próprio ser. Esse é o tema explorado na obra *Solitude's Reflection* (2024), fotografia digital, pois onde o silêncio permanece, o indivíduo é tudo aquilo que tem de ser.



Figura 75 - Exposição *All the things I'll never say*, *Solitude's Reflection* (2024), Fotografia Digital Sobre Papel, 297 mm x 420 mm



Figura 76 - *Solitude's Reflection* (2024), Fotografia Digital Sobre Papel

Chegamos então á conclusão e questão final, à obra principal *Who am I when no one is looking?* (2025), uma instalação artística que consiste num corredor em camara escura de seis metros, que o espectador deve percorrer até chegar a um espelho. Esta obra pede ao espectador para refletir na questão que se encontra inscrita no espelho, enquanto observa o seu reflexo, proporcionando um espaço para reflexão e introspeção.

O ser humano, como já visto, é complexo e multifacetado. Quem se é muda de acordo com quem e onde se está. Mas quando sozinhos, quando em silencio: quem se é quando ninguém está a ver?

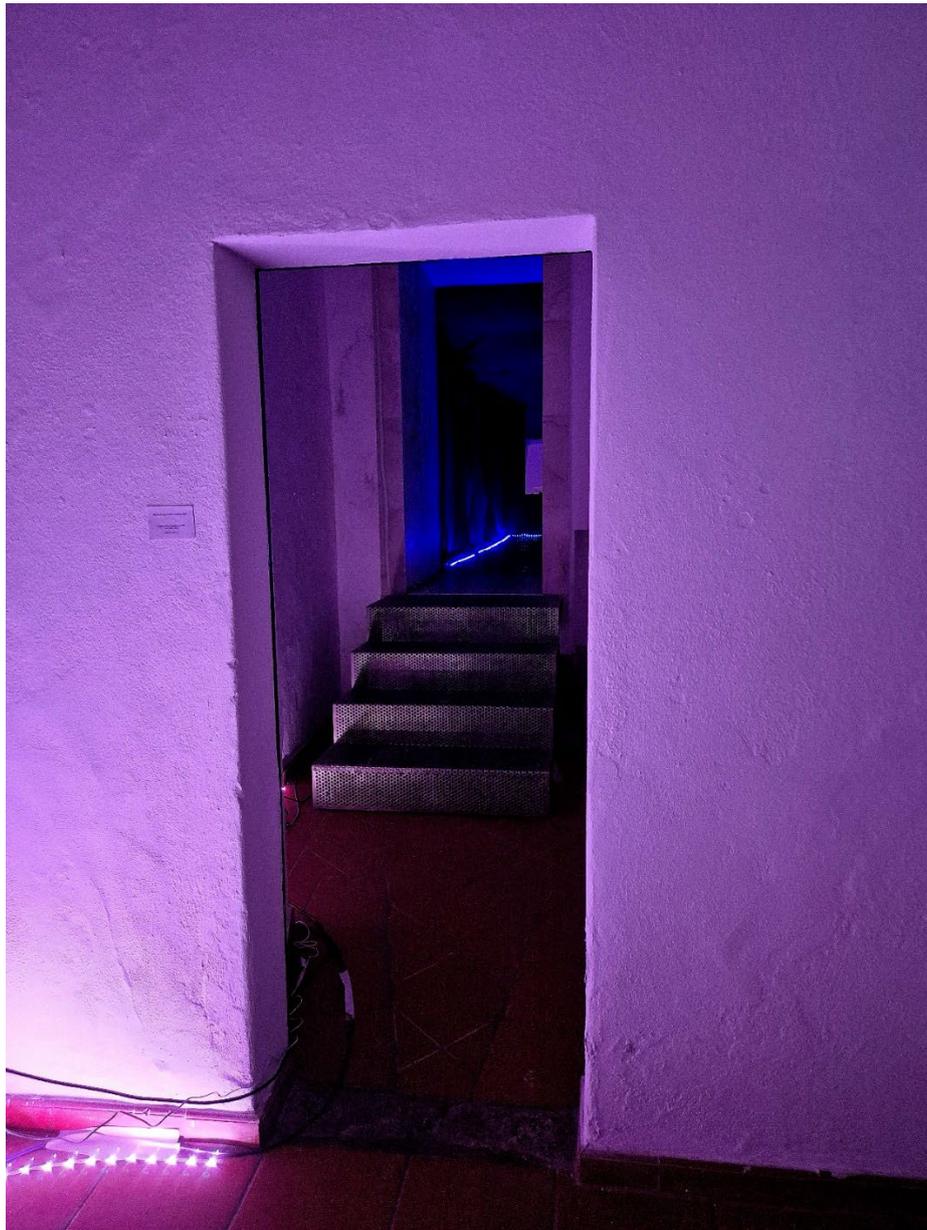
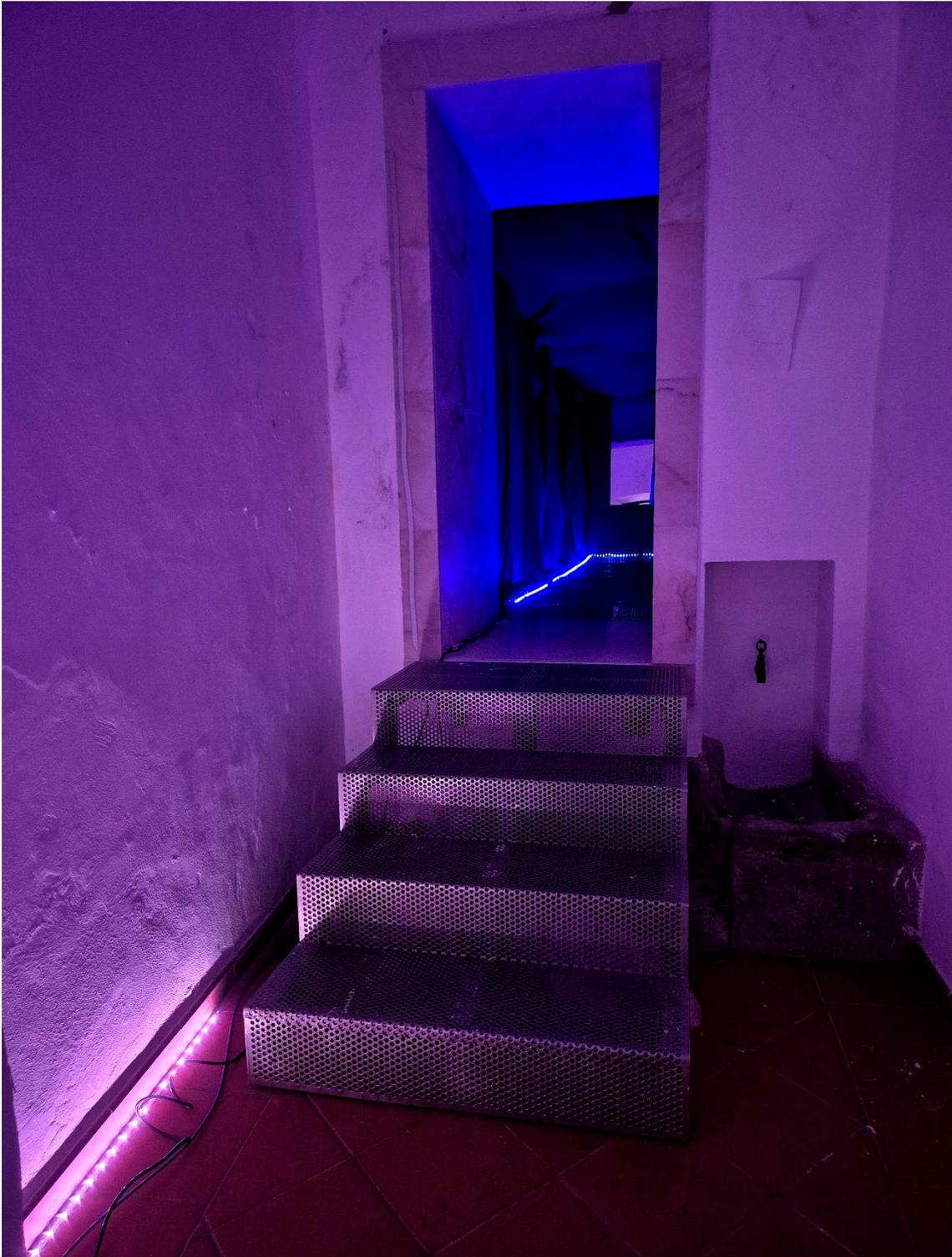


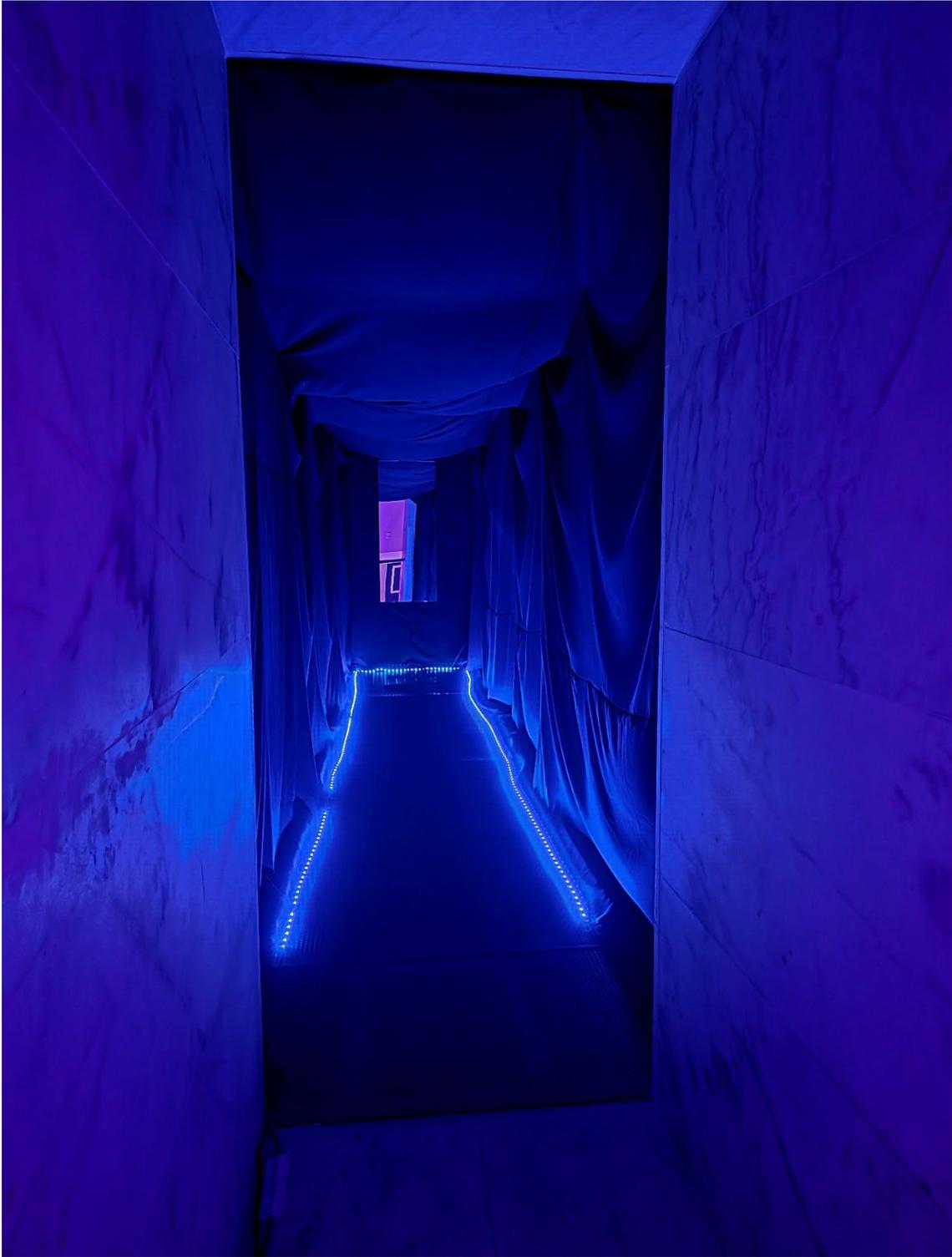
Figura 77- Exposição *All the things I'll never say, Who Am I When No One Is Looking?* (2025), Instalação Artística, Madeira, Tecido, Espelho ,Luzes LED; Audio, 00:52min, loop; 200cm x 600 cm



*Figura 78 - Exposição All the things I'll never say, Who Am I When No One Is Looking? (2025), Instalação Artística*



*Figura 79 - Exposição All the things I'll never say, Who Am I When No One Is Looking? (2025), Instalação Artística*



*Figura 80 - Exposição All the things I'll never say, Who Am I When No One Is Looking? (2025), Instalação Artística*



*Figura 81 - Exposição All the things I'll never say, Who Am I When No One Is Looking? (2025), Instalação Artística*



Figura 82 - Exposição *All the things I'll never say, Who Am I When No One Is Looking?* (2025), Instalação Artística

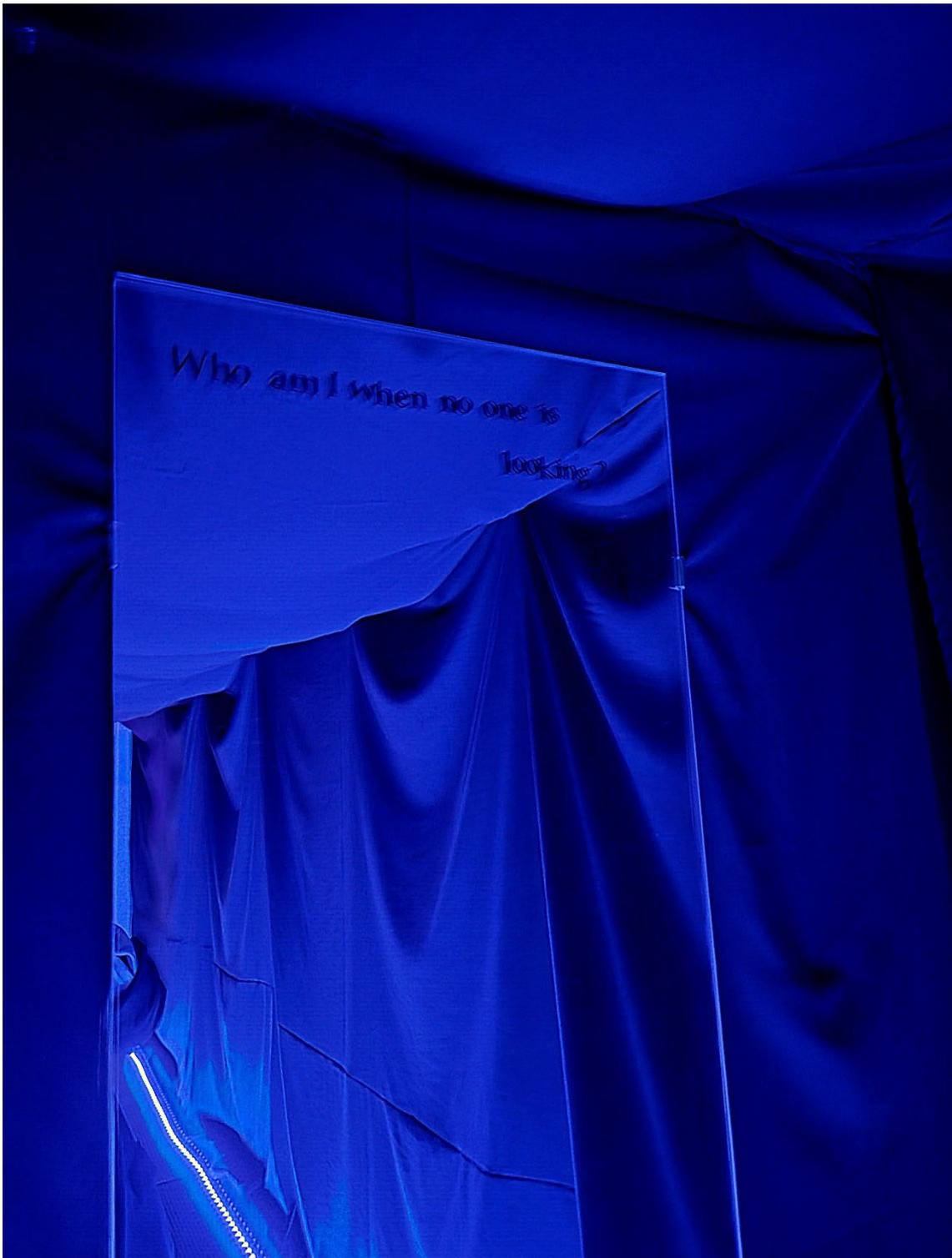


Figura 83 - Exposição *All the things I'll never say, Who Am I When No One Is Looking?* (2025), Instalação Artística

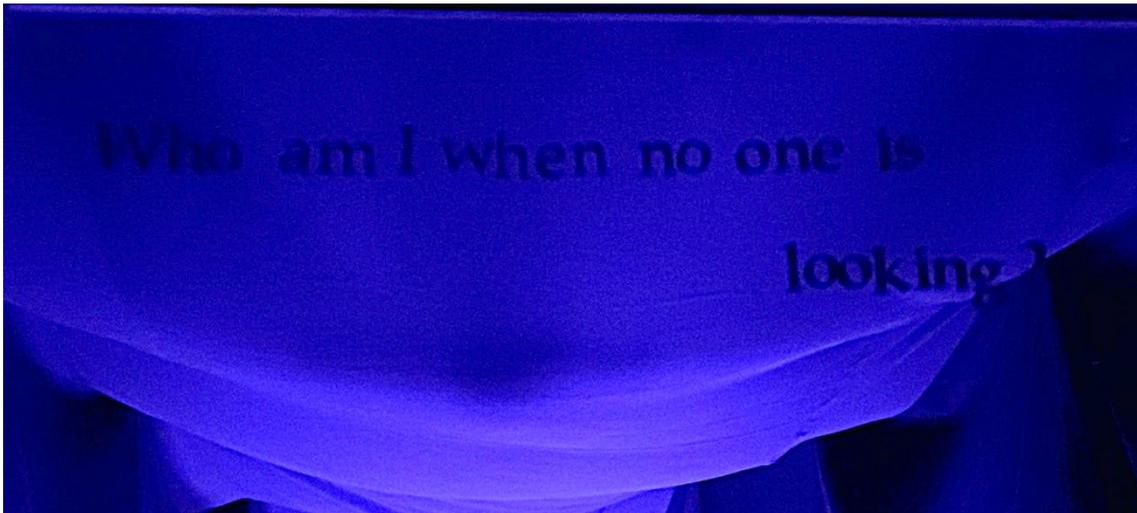


Figura 84 - Exposição *All the things I'll never say, Who Am I When No One Is Looking?* (2025), Instalação Artística

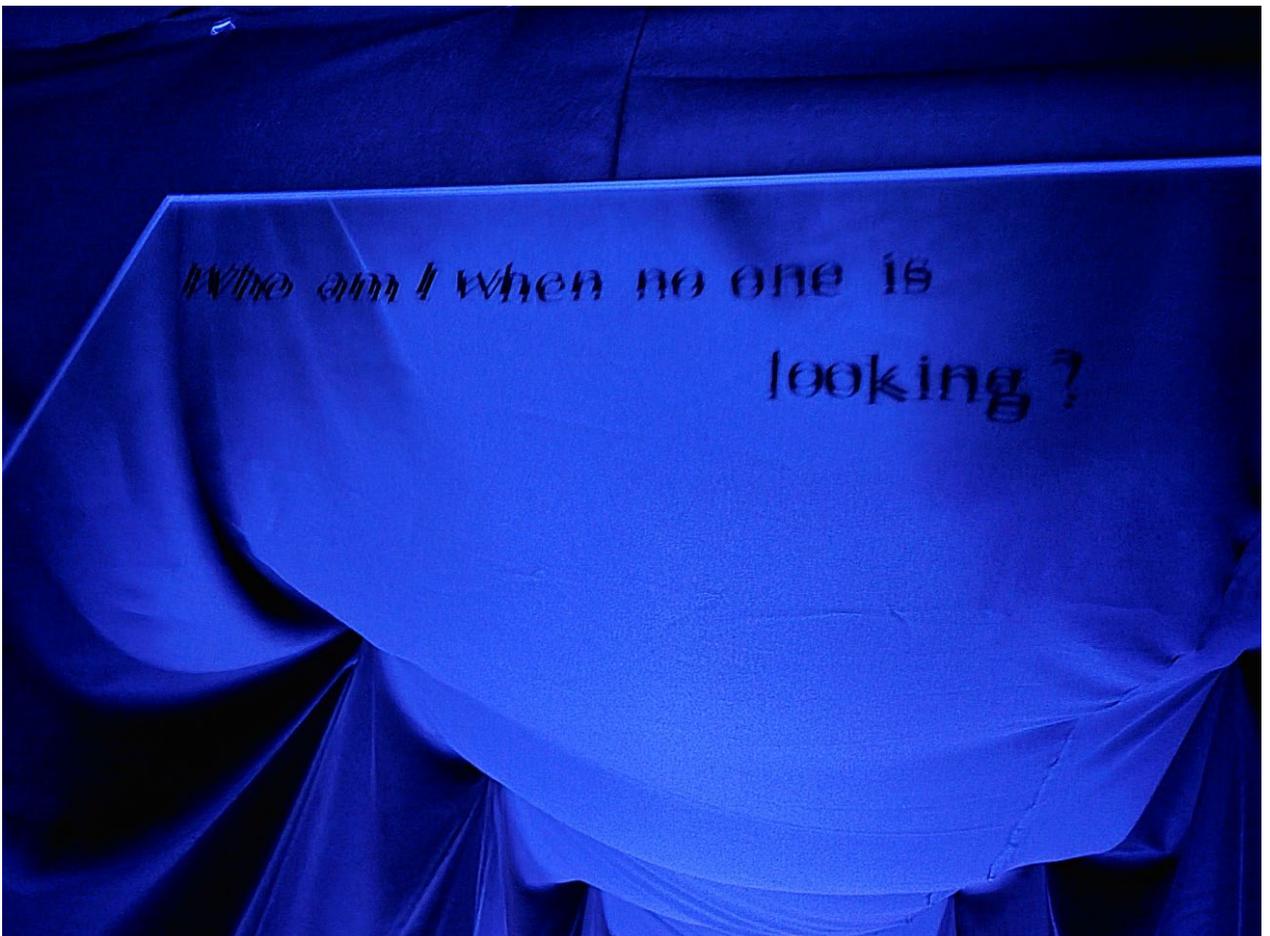


Figura 85 - Exposição *All the things I'll never say, Who Am I When No One Is Looking?* (2025), Instalação Artística

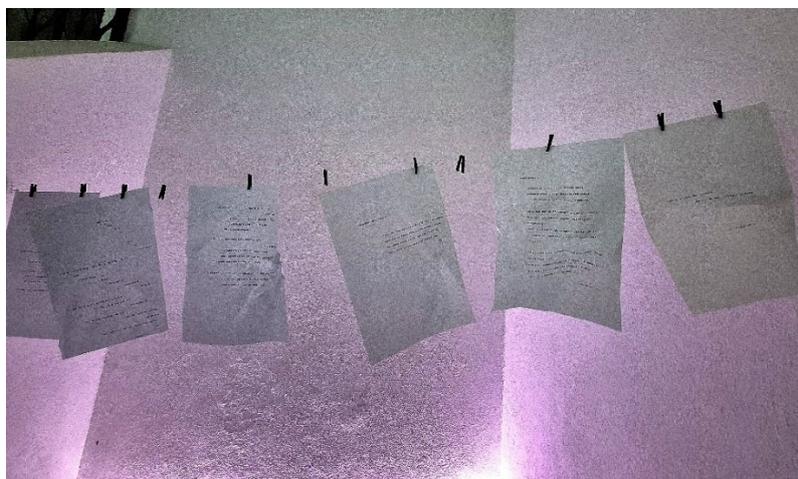
Podemos dizer que a solidão não é só uma emoção. A solidão é um espaço, é um processo... é um espelho.

Por fim, esta exposição termina com a obra *To no one, from me: unspoken pages left behind* (2025), instalação artística constituída por uma série de cartas da autora da exposição. Algumas destas cartas estiveram também presentes na sala, acompanhando os projetos referidos anteriormente.

Esta série de cartas são baseadas em pensamentos, reflexões, opiniões e conclusões que foram desenvolvidas ao longo de todo este projeto e da sua execução. São dirigidas a ninguém e a todos.



*Figura 86 - Exposição All the things I'll never say, To No One, From Me: Unspoken Pages Left Behind (2025), Instalação Artística; Máquina de Escrever, Papel 160gr, Luzes LED; 100cm x 200cm*



*Figura 87 - Exposição All the things I'll never say, To No One, From Me: Unspoken Pages Left Behind (2025), Instalação Artística*

Todos estes temas, solidão, autoconhecimento, criatividade, catarse e arte, pertencem a todos. Não se trata só de uma experiência pessoal - são experiências partilhadas e universais, ainda que cada um a interprete e experiencie na sua perspetiva.

Cabe a cada um ponderar o que é que a solidão significa para si mesmo.

*All the things I'll never say* abre uma janela para uma experiência íntima, convidando o público a visualizar, a observar e envolver-se com as emoções que ficam sempre por dizer. Esta exposição não é só uma exploração da procura de si mesmo através de sentimentos e experiências íntimas, mas também uma investigação e observação da natureza humana. Dá ênfase ao facto de que pode haver muito na vida de um indivíduo que nunca é ou será verbalizado, mas com a Arte pode-se quebrar barreiras de comunicação e dar voz a partes escondidas que todos possuem, providenciando catarse e dando espaço à compreensão e empatia.

Assim, esta exposição procura indefinir a linha que separa os indivíduos uns dos outros, quando ambos participam e partilham este processo. Em todo este processo, é demonstrado o poder que a Arte pode ter em revelar e partilhar verdades sobre o “eu” e a criar ligações significativas com o mundo à nossa volta.

Se o processo criativo e toda a reflexão e introspeção obrigam a criadora a um longo momento de solidão, a produção de obras de arte ganha um diferente significado quando se expõem ao público, quando são partilhadas. Contudo o desafio, nesta exposição, é levar cada um a desenhar e imaginar o seu próprio percurso a partir do percurso percorrido pela a criadora. Este é um caminho revelador e solitário mas inteiramente universal.

“Think to yourself:

I'm just here to create”

(Rubin R. )



## Bibliografia

- Abramovic, M. (2010). *The Artist is present*. Lisson Gallery. Retrieved maio 2, 2024, from [https://www.lisongallery.com/artists/marina-abramovic/artworks/the-artist-is-present?image\\_id=877](https://www.lisongallery.com/artists/marina-abramovic/artworks/the-artist-is-present?image_id=877)
- Adhanom, F. G. (2021). *Beyond the Famous Delphic Maxim: The Role of Introspection and Self-Knowledge in Knowing God*. Retrieved maio 4, 2024, from Academia: [https://www.academia.edu/44982039/Beyond\\_the\\_Famous\\_Delphic\\_Maxim\\_The\\_Role\\_of\\_Introspection\\_and\\_Self\\_Knowledge\\_in\\_Knowing\\_God](https://www.academia.edu/44982039/Beyond_the_Famous_Delphic_Maxim_The_Role_of_Introspection_and_Self_Knowledge_in_Knowing_God)
- Alberti, F. (2019). *A Biography of Loneliness*. Oxford: Oxford University Press.
- Alighieri, Dante. (2002). *A Divina Comédia* (Obra Original Publicada em c. 1308 - 1320 ed.). (V. G. Moura, Trans.) Lisboa: Bertrand.
- Art. (2022). *American Heritage Dictionary*. Retrieved from <https://www.ahdictionary.com/word/search.html?q=art>
- Artner, S. (2021). *The Integrated Self: The Problem of Self-knowledge in Plato and Jung*. Virginia: University of Virginia.
- Baker, H. (2015, Setembro 14). *Ai Weiwei: 13 works to know*. Retrieved from Royal Academy: <https://www.royalacademy.org.uk/article/ai-weiwei-13-works-to-know>
- Banksy. (2019). *Girl and Heart Balloon*. Retrieved from [https://en.wikipedia.org/wiki/File:Banksy\\_Girl\\_and\\_Heart\\_Balloon\\_\(2840632113\).jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/File:Banksy_Girl_and_Heart_Balloon_(2840632113).jpg)
- Becker, W. A. (2014). *Charicles: Or Illustrations of the Private Life of the Ancient Greeks with Notes and Excursuses*. Literary Licensing, LLC.
- Benjamin, W. (2008). *The Work of Art in the Age of Mechanical Reproduction* (Obra Original Publicada em 1935 ed.). London: Harvard University Press.
- Bettencourt, I. (2021). *Mapped Dreaming*. Retrieved from <https://www.inesbettencourt.com/mappeddreamingpage>
- Bettencourt, I. (2021). *Stillness*. Retrieved from <https://www.inesbettencourt.com/stillnesspage>
- Bettencourt, I. (2022). The Complicated Continuation Of Being Lonely. *The Complicated Continuation Of Being Lonely*. Retrieved from <https://www.inesbettencourt.com/thecomplexcontinuedcontinuationofbeinglonelypage>
- Bishop, C. (2005). *Installation Art*. London: Tate Publishing.
- Brotton, J. (2006). *The Renaissance: a Very Short Introduction*. Oxford: Oxford University Press.
- Brouwer, R. (2014). *The Stoic Sage: The Early Stoics on Wisdom, Sagehood and Socrates*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bycroft, M. (2009). J.P. Guilford and the Creativity Movement in American Psychology, 1950-1970. *Paper for 23rd Congress for the History of Science and Technology*. Budapest. Retrieved from Academia.

- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human Nature and The Need For Social Connection*. London: W. W. Norton & Company, Inc.
- Camillo, J. C. (2022, dezembro 22). *Autoconsciência vs. autoconhecimento em Kant: Interpretações e evidências empíricas*. doi:<https://doi.org/10.15448/1983-4012.2022.1.43691>
- Capper, E. R. (2019, august 12). *Allan Kaprow*. doi:<https://doi.org/10.1093/gao/9781884446054.article.T045804>
- Conceptual Art: A Critical Anthology. (1999). In A. Alberro, & B. Stimson. (Eds.). New York: The MIT Press.
- Craven, D. (2023). *Conceptual art [idea art; information art]*. Retrieved abril 16, 2024, from Grove Art Online: <https://doi.org/10.1093/gao/9781884446054.article.T018962>
- Crawford, A. (2023). *Arts and Crafts Movement*. doi:<https://doi.org/10.1093/gao/9781884446054.article.T004452>
- Creativity in Art. (1973). In P. P. Wiener (Ed.), *Dictionary of The History of Ideas* (Vol. 1, pp. 577-589). Charles Scribne's Sons.
- Creativity in the Arts and Sciences. (2005). In M. C. Horowitz (Ed.), *New Dictionary of The History of Ideas* (Vol. 2, p. 493). Thomson Gale.
- Csikszentmihalyi, M. (2024, 02). *Flow, the secret to happiness*. (T. Talk, Editor) Retrieved 06 16, 2024, from TED: [https://www.ted.com/talks/mihaly\\_csikszentmihalyi\\_flow\\_the\\_secret\\_to\\_happiness?ssubtitle=en](https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_flow_the_secret_to_happiness?ssubtitle=en)
- Deprez, E. M. (2020). Installation Art and Exhibitions: Sharing Ground. In *The Journal of Aesthetics and Art Criticism* (Vol. 78, pp. 345-356). Oxford Academic.
- Detached. (s.d.). *In Silence: Chiharu Shiota*. Retrieved from Detached: <https://www.detached.com.au/in-silence>
- D'Silva, B. (2021, June 1). *How to Make the Most of Loneliness*. Retrieved janeiro 4, 2024, from BBC: <https://www.bbc.com/culture/article/20210528-how-loneliness-can-help-creativity>
- Duchamp, M. (1951). *Bicycle Wheel*. MoMa. Retrieved abril 22, 2024, from <https://www.moma.org/collection/works/81631>
- Dynes, W., & Mermoz, R. a. (2003). *Art history*. doi:<https://doi.org/10.1093/gao/9781884446054.article.T004367>
- Eliasson, O. ( 2024). *Your pluralistic coming together*. Retrieved from Olafur Eliasson: <https://olafureliasson.net/artwork/your-pluralistic-coming-together-2024/>
- Eliasson, O. (2019). *How do we live together?* Retrieved from Olafur Eliasson: <https://olafureliasson.net/artwork/how-do-we-live-together-2019/>
- Eliasson, O. (2020). *Symbiotic seeing*. Retrieved from Olafur Eliasson: <https://olafureliasson.net/artwork/symbiotic-seeing-2020/>

- Erickson, J. (2018). Jung and the Neurobiology of the Creative Unconscious. *Journal of Jungian Scholarly Studies*.
- Ferber, M. (2010, Setembro 23). *Romanticism: A Very Short Introduction*. Oxford: Oxford University Press. doi:<https://doi.org/10.1093/actrade/9780199568918.001.0001>
- Freud, S. (2013). *The Ego and The ID*. Digital Edition Kindle.
- Frida Kahlo Org. (2024, Agosto 26). *The Two Fridas, 1939 by Frida Kahlo*. Retrieved from Frida Kahlo: [https://www.fridakahlo.org/the-two-fridas.jsp#google\\_vignette](https://www.fridakahlo.org/the-two-fridas.jsp#google_vignette)
- Frida Kahlo Org. (s.d.). *The Broken Column, 1944 by Frida Kahlo*. Retrieved Agosto 26, 2024, from Frida Kahlo: (<https://www.fridakahlo.org/the-broken-column.jsp>)
- Glück, J. E. (2002). How creatives define creativity: Definitions reflect different types of creativity. *Creativity Research Journal*, 14 (1), 55-67. doi: [https://doi.org/10.1207/S15326934CRJ1401\\_5](https://doi.org/10.1207/S15326934CRJ1401_5)
- Glück, J., Ernst, R., & Unger, F. (2010, jun 08). How Creatives Define Creativity: Definitions Reflect Different Types of Creativity. *Creativity Research Journal*, 14(1), pp. 55-67. doi:[https://doi.org/10.1207/S15326934CRJ1401\\_5](https://doi.org/10.1207/S15326934CRJ1401_5)
- Goldberg, R. (2003). *Performance art*. Retrieved abril 20, 2024, from Grove Art Online: <https://www.oxfordartonline.com/groveart/display/10.1093/gao/9781884446054.001.0001/oao-9781884446054-e-7000066355?rskey=fvmGka&result=2>
- Green, J. (2012). *The Fault in our stars*. New York: Penguin Books.
- Grove Art Online. (2003). *Installation [Environment]*. doi:<https://doi.org/10.1093/gao/9781884446054.article.T041385>
- Grove Art Online. (2003). *Modernism*. doi:<https://doi.org/10.1093/gao/9781884446054.article.T058785>
- Grove Art Online. (2003). *Multimedia*. doi:<https://doi.org/10.1093/gao/9781884446054.article.T060262>
- Han, B.-C. (2015). *The burnout society*. California: Standford University Press.
- Hartney, M. (2003). *Video art*. doi:<https://doi.org/10.1093/gao/9781884446054.article.T089276>
- Hertz, N. (2020). *The Lonely Century: Coming Together in a World that's Pulling Apart*. London: SCEPTRE Books.
- Hochberg, J. (2003). *Perception*. doi:<https://doi.org/10.1093/gao/9781884446054.article.T066248>
- Homero. (2003). *Odisseia* (Obra Original Publicada em c. Séc. VIII A.C ed.). (F. Lourenço, Trans.) Lisboa: Livros Cotovia.
- Honour, H., & John, F. (2002). *A World History of Art*. London: Laurence King Publishing Ltd.
- Hopkins, D. (2000). *After Modern Art: 1945-2000*. Oxford: Oxford University Press.
- Houaiss, A., & Villar, M. d. (2005). *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa* (Vols. IX, XVI). Lisboa: Temas e Debates.

- Humphreys, R. (2003). *Schwitters, Kurt (Herman Edward Karl Julius)*.  
doi:<https://doi.org/10.1093/gao/9781884446054.article.T076954>
- Hunt, J., & Vickery, J. (2011, June 2). *Public art in the 21st century*.  
doi:<https://doi.org/10.1093/gao/9781884446054.article.T2093917>
- Jonas, J. (2002). *Lines in the Sand*. MACBA Collection. Retrieved maio 26, 2024, from  
<https://www.macba.cat/en/obra/r3217-lines-in-the-sand/>
- Jopling, D. A. (2000). *Self-Knowledge and the Self*. New York: Routledge.
- Jung, C. (s.d.). *Modern Man In Search of a Soul* (Obra Original Publicada em 1933 ed.).  
Edinburgh: Edinburgh Press.
- Kaprow, A. (s.d.). *Words*. Retrieved from (<https://www.wikiart.org/en/allan-kaprow/words-1962>)
- Kelly, C. (2003). *Sound and art*.  
doi:<https://doi.org/10.1093/gao/9781884446054.article.T079882>
- Kemp, M. (2003). *Science and art*.  
doi:<https://doi.org/10.1093/gao/9781884446054.article.T076962>
- Klee, P. (s.d.). *Death for an Idea*. The Museum of Modern Art, New York.
- Kosuth, J. (s.d.). *One and Three Chairs (Une et trois chaises)*. Centre Pompidou, Paris. Retrieved maio 28, 2024, from  
<https://www.centrepompidou.fr/fr/ressources/oeuvre/c5jdxb?ref=arcos.org.br&cHash=37fdd98e0a29c3aa2aac742327919fc9>
- Laing, O. (2016). *The lonely city; adventures in the art of being alone*. Edinburgh UK: Cannongate Books.
- Lehmann, U. (s.d.). *Klein, Yves*.  
doi:<https://doi.org/10.1093/gao/9781884446054.article.T046847>
- Leite, Â., & Carvalho, M. J. (2011). Solidão na Saude. *Percursos & Ideias, 2ª Série*(3 & 4).
- MACBA. (2022). *LINES IN THE SAND*. Retrieved Agosto 28, 2024, from Museu d'Art Contemporani de Barcelona: <https://www.macba.cat/es/obra/r3217-lines-in-the-sand/>
- Mainz, V. (2003). *Enlightenment, the [Age of Reason; Fr. Siècle des lumières, Ger. Aufklärung.]*.  
doi:<https://doi.org/10.1093/gao/9781884446054.article.T026341>
- Mansfield L, V. C. (2021, novembro 2). *A Conceptual Review of Loneliness in Adults: Qualitative Evidence Synthesis*. (I. J. Health, Ed.) doi:10.3390/ijerph182111522. PMID: 34770035; PMCID: PMC8582800.
- Mermoz, W. R. (2023). *Art history*. Retrieved dezembro 18, 2023, from Grove Art:  
<https://doi.org/10.1093/gao/9781884446054.article.T004367>
- Moustakas, C. E. (2016). *Loneliness*. Auckland: Pickle Partners Publishing.
- Museu Guggenheim Bilbao. (1995). *Ai Weiwei, Dropping a Han Dynasty Urn*. Retrieved from Museu Guggenheim Bilbao: <https://www.guggenheim->

bilbao.eus/en/learn/schools/teachers-guides/ai-weiwei-dropping-han-dynasty-urn-1995

Museum of History of New South Wales. (s.d.). *Narcissus Garden*. Retrieved from Museum of History of New South Wales: <https://mhns.wa.gov.au/whats-on/exhibitions/narcissus-garden/>

Museum of Modern Art. (2019). *Marcel Duchamp: Bicycle Wheel*. Retrieved 08 13, 2024, from MoMA: <https://www.moma.org/collection/works/81631>

Ono, Y. (1964). *Cut Piece*. Carnegie Recital Hall, New York. Retrieved julho 4, 2024, from <https://www.moma.org/audio/playlist/15/373>

Orlova, A. (2020). Installation as a “Featured” Form of Art. *Proceedings of 4th International Conference on Art Studies: Science, Experience, Education* (pp. 98-103). Moscow: Atlantis Press SARL.

Pacquement, A. (2003). *Environmental art*.  
doi:<https://doi.org/10.1093/gao/9781884446054.article.T026392>

Paul, C. (2015). *Digital Art: Third Edition*. New York: Thames & Hudson Inc.

Phillips, A., & Wollheim, R. (2003). *Representation*.  
doi:<https://doi.org/10.1093/gao/9781884446054.article.T071532>

Picasso, P. (s.d.). *Guernica*. Museo Nacional Centro de Arte: Reina Sofia, Madrid. Retrieved Setembro 04, 2024, from <https://www.museoreinasofia.es/en/collection/artwork/guernica>

Pichanick, A. (2015). *Review of Socrates and Self-Knowledge by Christopher Moore*. Retrieved março 11, 2024, from Academia:  
[https://www.academia.edu/36103498/Review\\_of\\_Socrates\\_and\\_Self\\_Knowledge\\_by\\_Christopher\\_Moore](https://www.academia.edu/36103498/Review_of_Socrates_and_Self_Knowledge_by_Christopher_Moore)

Public Delivery. (s.d.). *Ai Weiwei's Forever Bicycles: Thousands of bicycles transformed into sculptures*. Retrieved from Public Delivery: <https://publicdelivery.org/ai-weiwei-forever-bicycles/>

Rilke, R. M. (s.d.). *Cartas a um jovem poeta* (Obra Original Publicada em 1929 ed.). Lisboa: Portugália Editora.

Rubin, J. H. (2003). *Realism*. (O. A. Online, Ed.)  
doi:<https://doi.org/10.1093/gao/9781884446054.article.T070996>

Rubin, R. (2023). *The Creative Act - A way of being*. New York: Penguin Press.

Sabbagh, M. A., & Bowman, L. C. (2018). Theory of Mind. In *Stevens' Handbook of Experimental Psychology and Cognitive Neuroscience* (pp. 1-39).  
doi:10.1002/9781119170174.epcn408

Santos, J. D., Gregório, S. R., & Rosa, C. M. (2021). *A solidão na contemporaneidade: uma reflexão sobre as relações sociais*. Retrieved from Percursos:  
<http://portal.amelica.org/ameli/journal/815/8154395012/html/>

Schwitters, K. (n.d.). *Merzbau*.

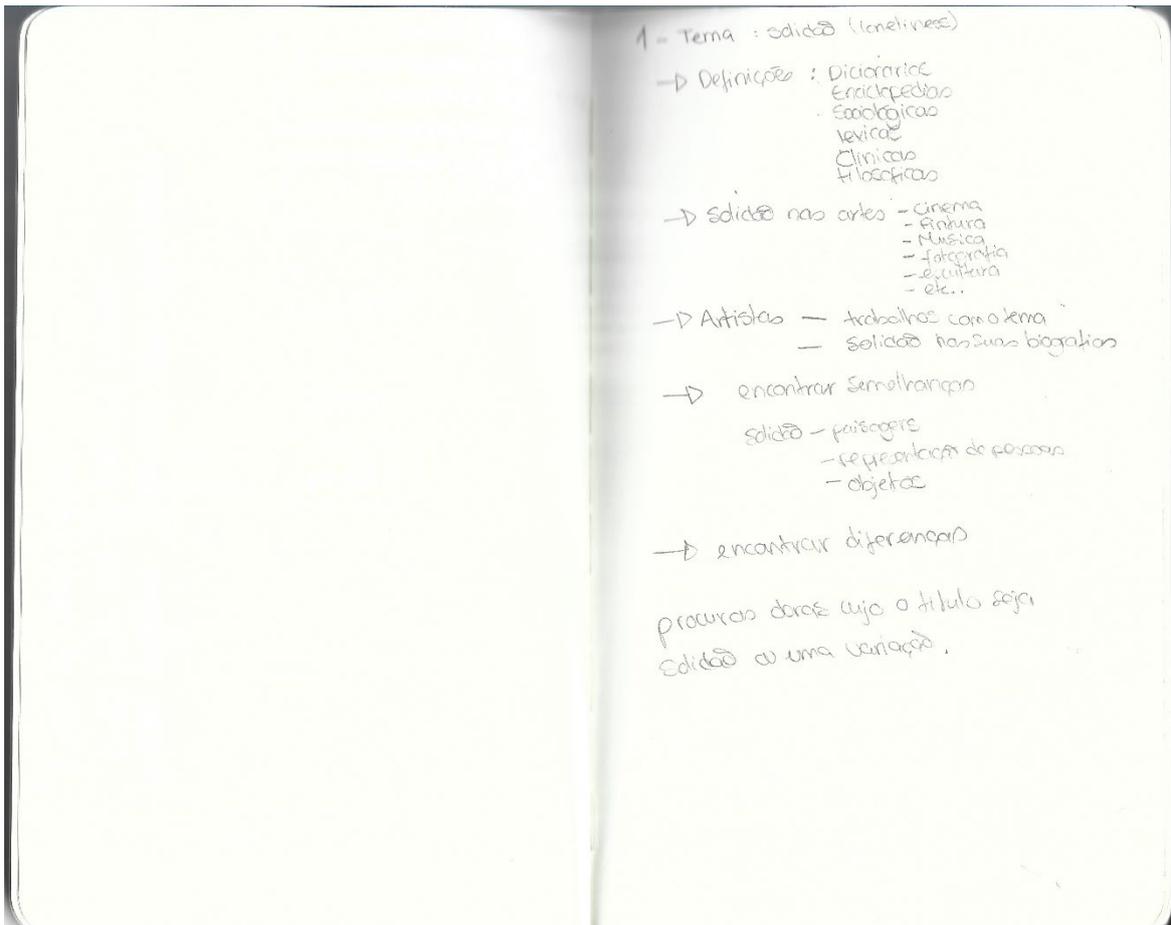
- Shang, D. (s.d.). *Yayoi Kusama, Narcissus Garden*. Retrieved from Smarthistory: The Center for Public Art History: <https://smarthistory.org/yayoi-kusama-narcissus-garden/>
- Shiota, C. (n.d.). *In Silence*.
- Smithson, R. (n.d.). *Spiral Jetty*. Great Salt Lake.
- Soares, C. (2023, outubro 20). *Depois do Burnout, o “Rust Out”. O que é o “enferrujar” no trabalho*. Retrieved from Visão: <https://visao.pt/atualidade/sociedade/2023-09-20-depois-do-burnout-o-rust-out-o-que-e-o-enferrujar-no-trabalho/#:~:text=O%20fen%C3%B3meno%20est%C3%A1%20a%20evidenciar-se%20no%20contexto%20laboral,um%20vazio%20e%20mal-estar%20que%20pedem%20novos%20caminhos>
- Sokolov, M. N. (2003). *Ayvazovsky, Ivan (Konstantinovich)*. doi:<https://doi.org/10.1093/gao/9781884446054.article.T005427>
- Sontag, S. (1978). *Illness as Metaphor*. (S. a. Farrar, Ed.) New York: Macmillan.
- Stallabrass, J. (2008). *Contemporary Art: a Very Short Introduction*. Oxford: Oxford University Press.
- Sternberg, R. J. (1999). The concept of creativity: Prospects and paradigms. In R. J. Sternberg, *Handbook of creativity*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J. (2006, June 8). The Nature of Creativity. *Creativity Research Journal*, 18(1), pp. 87-98. doi:[https://doi.org/10.1207/s15326934crj1801\\_10](https://doi.org/10.1207/s15326934crj1801_10)
- Storr, A. (2015). *Solitude: A return to the self*. Free Press.
- Suderburg, E. (2000). *Space, Site, Intervention: Situating Installation Art*. Minnesota: University of Minnesota Press.
- Svendsen, L. (2027). *A Philosophy of Loneliness*. Glasgow: Reaktion Books.
- Tate. (2024, Setembro 3). *ART TERM: Installation Art*. Retrieved from TATE: <https://www.tate.org.uk/art/art-terms/i/installation-art>
- Tate. (s.d.). *Ishi's Light*. Retrieved from Tate: <https://www.tate.org.uk/art/artworks/k Kapoor-ishis-light-t12004>
- Tate. (s.d.). *Model for a Felt Environment*. Retrieved from TATE: <https://www.tate.org.uk/art/artworks/beuys-model-for-a-felt-environment-ar00619>
- Tate. (s.d.). *The End of the Twentieth Century*. Retrieved from Tate: <https://www.tate.org.uk/art/artworks/beuys-the-end-of-the-twentieth-century-t05855>
- Tate. (s.d.). *Yayoi Kusama*. Retrieved from TATE: <https://www.tate.org.uk/art/artists/yayoi-kusama-8094>
- Tavares, M. S. (2024, Maio 22). Grande Entrevista. (V. Gonçalves, Interviewer) RTP. Retrieved Junho 8, 2024, from <https://www.rtp.pt/play/p12659/e770957/grande-entrevista>
- The Guardian. (s.d.). *Ever decreasing circle*. Retrieved from The Guardian: <https://www.theguardian.com/theobserver/2004/apr/25/features.magazine37>

- The Wadsworth Atheneum Museum of Art. (2013, Março 6). *Bill Viola: Ascension*. Retrieved Agosto 28, 2024, from Wadsworth Atheneum Museum of Art:  
<https://www.thewadsworth.org/bill-viola-ascension/>
- Tinti, M. M. (2010, February 24). *Installation art in America*.  
doi:<https://doi.org/10.1093/gao/9781884446054.article.T2085904>
- Tinti, M. M. (2010, February 24). *Site-specific*.  
doi:<https://doi.org/10.1093/gao/9781884446054.article.T2086064>
- Vasari, G. (2008). *The Lives of the Artists* (Obra Original Publicada em 1550 ed.). Oxford: Oxford Press University.
- Vaughan, W. (2003). *Romanticism*.  
doi:<https://doi.org/10.1093/gao/9781884446054.article.T073207>
- Viola, B. (2013). *Ascension*. Wadsworth Atheneum Museum of Art. Retrieved junho 8, 2024, from <https://www.thewadsworth.org/bill-viola-ascension/>
- Whitten, S. (2023). *Psychology, Art and Creativity*. New York: Routledge.
- Wollheim, R. (2003). *Art*. doi:<https://doi.org/10.1093/gao/9781884446054.article.T004285>
- Woolf, V. (2020). *To the lighthouse* (Obra Original Publicada em 1927 ed.). Alma Books Ltd.
- Woolf, V. (2021). *A room of one's own*. Croydon: CPI Group.
- Woolf, V. (2021). *A room of one's own* (Obra Original Publicada em 1929 ed.). John Wiley & Sons Ltd.
- Yamamura, M. (2000, December 10). *Kusama, Yayoi*.  
doi:<https://doi.org/10.1093/gao/9781884446054.article.T097135>



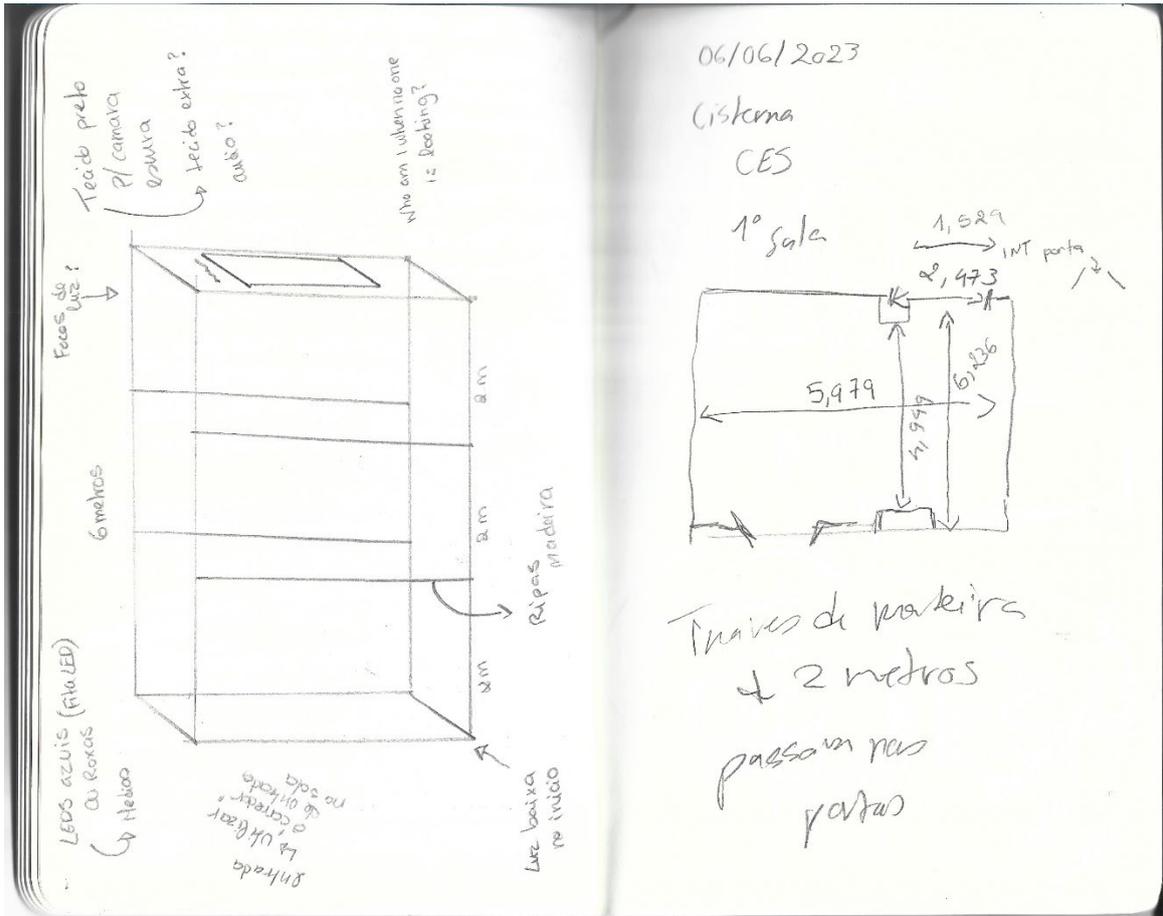
# Anexos

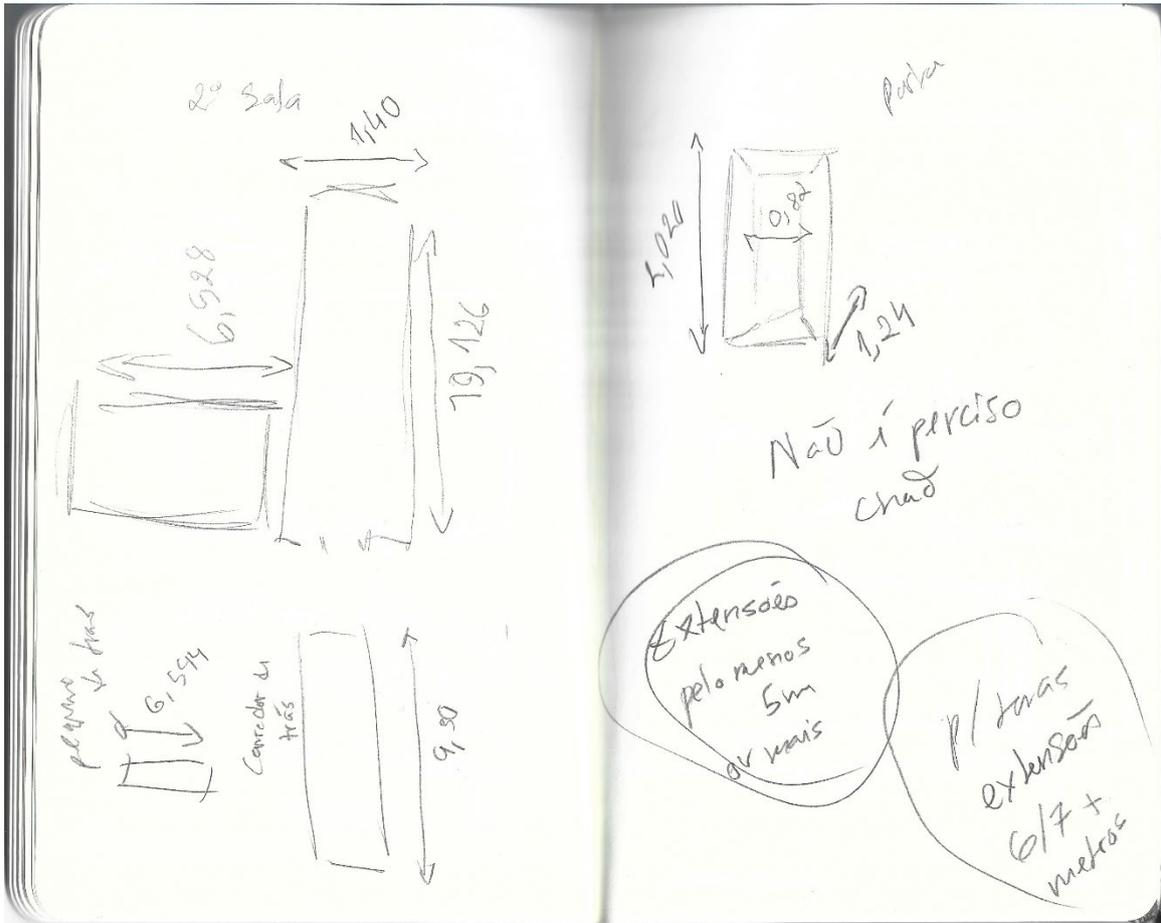
## Anexo I – Processo e Construção da exposição

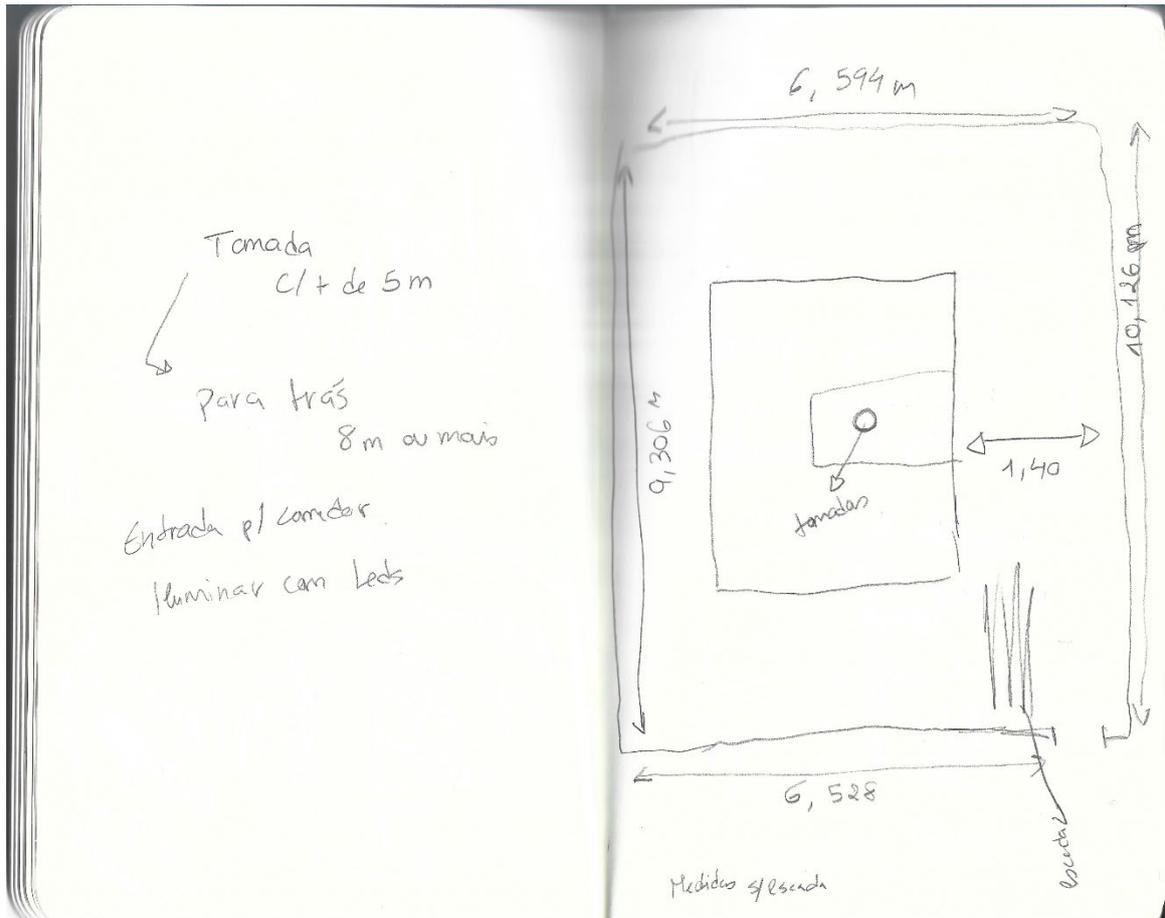


Diário Gráfico Página 1



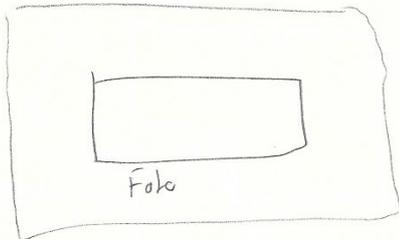




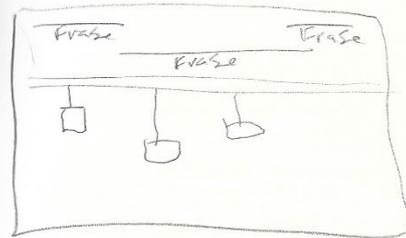
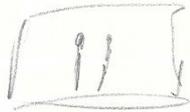


Diário Gráfico Página 5

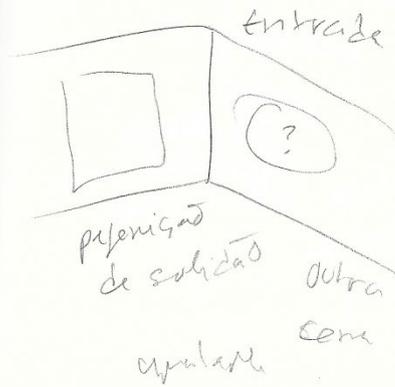
1ª Sala

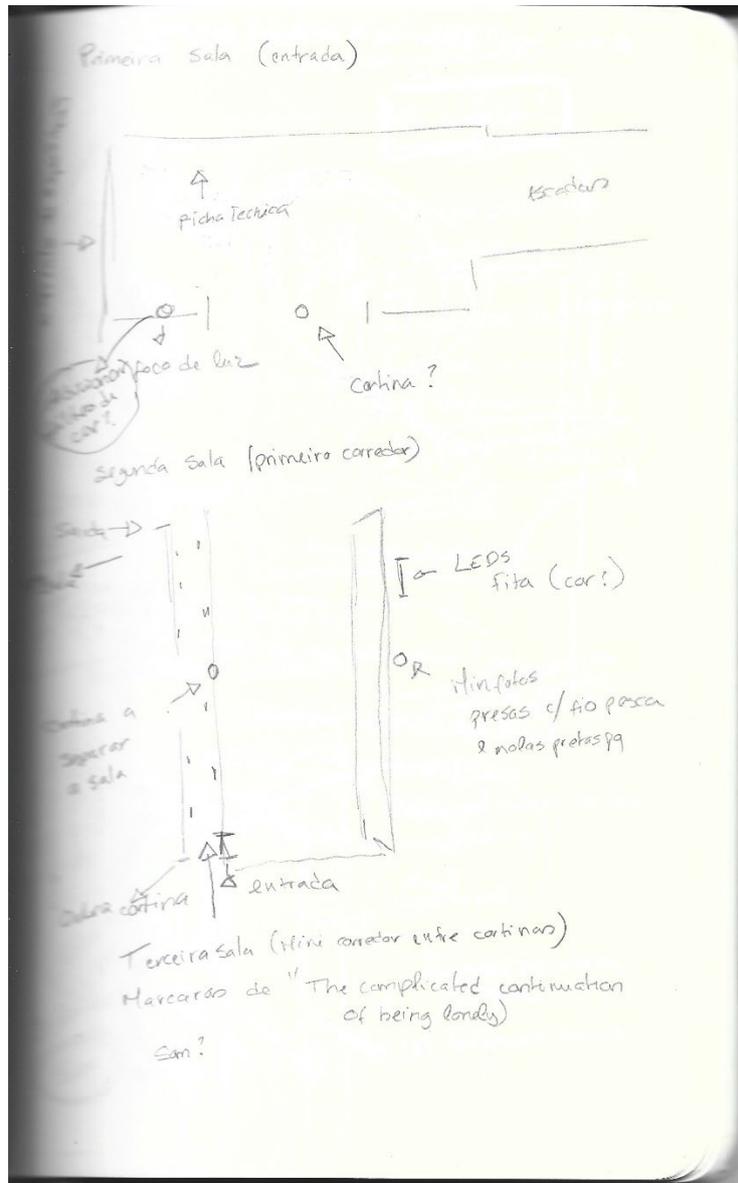


Fotografia de 1m ou +  
Foto sobre o reflexo  
de mim



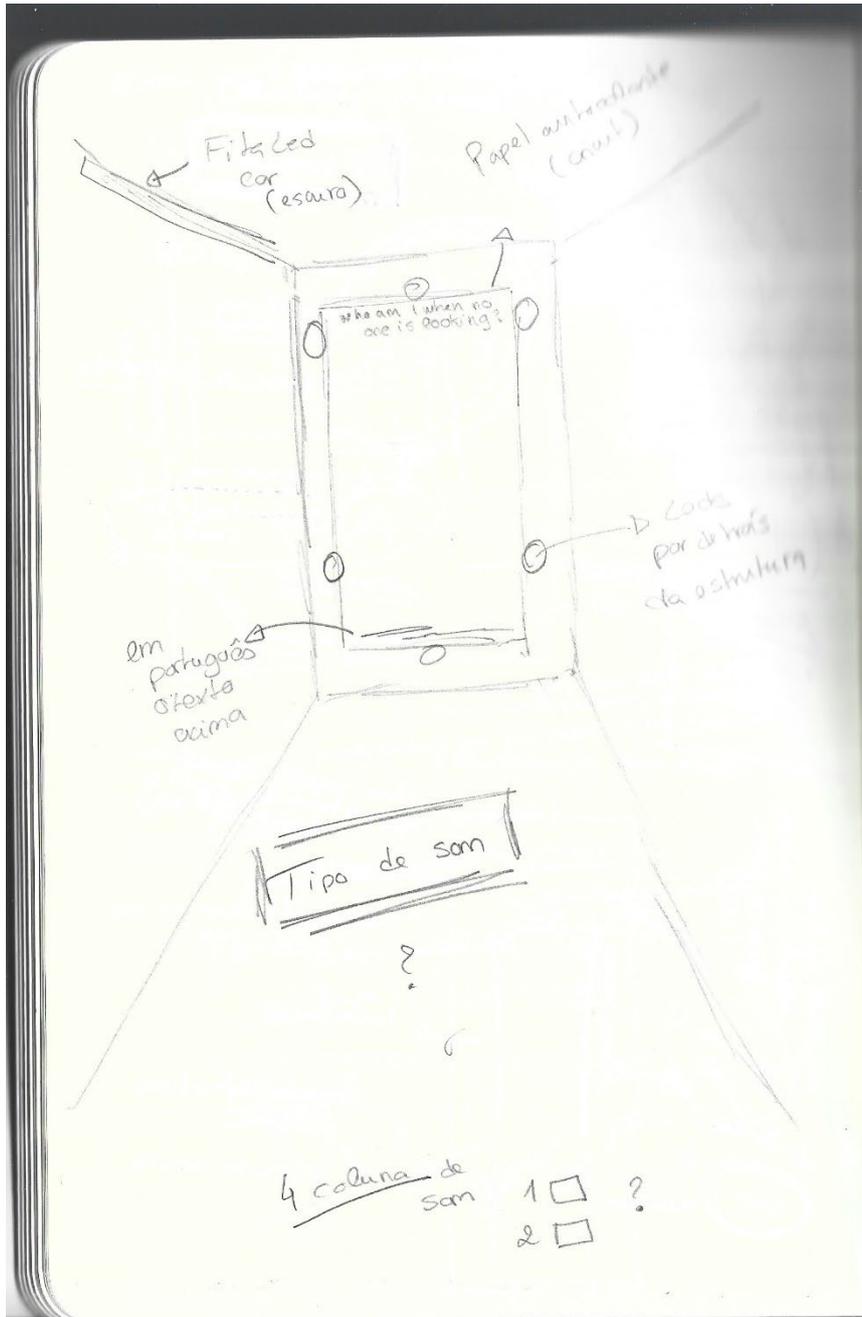
Mini fotos  
para brincar na  
madeira da parede





Diário Gráfico Página 7





Diário Gráfico Página 9



