zona de bem-estar visual e corporal

zenergy

Z

ZEN
ESTI
MA

Acertar o modo como olhamos para nós

Conhece a fotografia-terapia?

Dedico-me a ajudar as pessoas que vêm ter comigo a recuperarem a confiança em si mesmas e a aceitarem o seu corpo, fazendo-as posarem perante uma lente fotográfica. Este ato de exposição resulta, em certa medida, numa espécie de terapia.

Mesmo que não o reconheçam abertamente, qualquer pessoa é sensível à sua própria imagem e à imagem que os outros têm de si. A fotografia é um aspeto muito delicado desta questão pois tanto fascina por causa da sua estética, composição, luminosidade, como amedronta devido às apreensões que se tem sobre a própria fotogenia.

O método da fotografia-terapia destina-se sobretudo às pessoas que têm uma visão negativa do seu aspeto físico, que tenham complexos, sejam tímidas ou tenham pudor excessivo. Nestes modelos ocasionais, as sessões fotográficas podem ser um complemento benéfico a um trabalho de psicoterapia, melhorando a relação entre imagem e corpo.

Através da fotografia artística, pessoas cujo objetivo não é, de forma alguma, tornarem-se modelos podem descobrir a verdadeira dimensão da sua beleza. Ela está lá, frequentemente inibida por ser ajuizada como "pouco condizente" tendo em conta os cânones de perfeição veiculados pelos media.

> Nesta sociedade onde os meios de comunicação (publicidade, televisão, revistas) teimam em mostrar-nos imagens icónicas das pessoas, temos cada vez mais a tendência a privilegiar o "parecer" em detrimento do "ser". Quando não nos encaixamos nas medidas físicas que os media e as modas determinam e impõem, acabamos por acreditar que temos menos possibilidades na vida. Pensamos que somos menos do que os outros.

Porquê realizar sessões de fotografia-terapia?

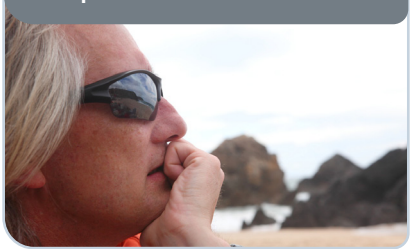
Porque você...

... quer agradar a si própria e conhecer-se um pouco melhor
... quer mostrar os seus trunfos, a sua autenticidade, fazendo com que os outros a queiram (re)descobrir
... sabe que o seu corpo mudou (um bocadinho ou até muito)
... está consciente de que a vida sentimental tem altos e baixos
... quer olhar-se de modo diferente ao espelho
... tem vontade de mudar de aspeto, de se libertar das amarras [ou desabrochar]
... encara uma sessão fotográfica, um exame, um discurso em público, como um sinónimo de stresse
... quer suplantar a sua timidez ou a sua falta de confiança
... entende que toda a sua existência é determinada pela estima que tem de si própria
... reconhece que é importante analisar como os outros a percecionam
... ama a vida

O nosso tempo é sempre agora

The time is now

Sou fotógrafo e designer gráfico há mais de 20 anos. Na sequência de diferentes experiências com modelos, num registo de fotografia artística, constatei que poderia dar uma resposta ao "mal-estar" das pessoas quando se confrontam cara a cara com a sua imagem e o seu corpo. Pensei então com maior cuidado nas contribuições positivas que a fotografia pode dar às questões formuladas no íntimo das pessoas e desenvolvi o conceito da Zenestima. Não sou um terapeuta no sentido médico do termo, embora trabalhe em conjunto com psicoterapeutas que integram os meus programas nas suas terapias.



zenestima

zenergy

Autoestima

A autoestima, uma das dimensões fundamentais da nossa personalidade, é um fenómeno discreto, intangível, complexo, do qual nem sempre temos consciência. A expressão autoestima provém do latim oestimare, "avaliar", tendo uma significação dupla: "determinar o valor de" e "ter uma opinião acerca de". A autoestima é, portanto, a forma como nos vemos a nós próprios e se gostamos ou não do que vemos. Este olhar-avaliador que colocamos sobre nós mesmos é vital ao nosso equilíbrio psicológico. Caso a avaliação seja positiva, permite-nos agir de forma eficaz, sentirmo-nos bem na nossa pele, enfrentar as dificuldades da vida. Mas quando a avaliação é negativa, gera uma série de mágoas e repugnâncias que perturbam o nosso quotidiano.

"Nada te posso dar que já não exista em ti mesmo.
Não posso abrir-te outro mundo de imagens, além
daquele que há na tua própria alma.
Nada te posso dar a não ser a oportunidade,
o impulso, a chave.
Eu ajudarei a tornar visível
o teu próprio mundo, e isso é tudo."

Hermann Hesse

zona de bem-estar visual e corporal

zenergy

Hervé Hette

Fotografia-terapeuta

www.zenergy.pt

Rua Dr Jorge Rivotti, 51A - c/v
2760-047 Caxias
Tel.: 91 818 86 85
e-mail: photo@zenergy.pt

Blog

Localização