

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE LETRAS E ARTES
ESCOLA DE BELAS ARTES
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PINTURA

ÍRIS PILAR DA COSTA PONTES
DRE: 118051749

O MERGULHO

IMERSÃO DE COR E ALMA

RIO DE JANEIRO
2026

O MERGULHO: IMERSÃO DE COR E ALMA POR IRIS PILAR
ORIENTADOR: PROF. DR. RICARDO PEREIRA

O ESTUDANTE SUPRACITADO ESTÁ CIENTE DE QUE O TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO SERÁ PUBLICADO NA BASE MINERVA/SISTEMA PHANTEON DA UFRJ E PODERÁ SER INTEGRALMENTE PUBLICADO NO SITE DO CURSO DE PINTURA DA EBA – UFRJ. COMPROMETE-SE COM A POSSÍVEL REFORMULAÇÃO DE SEU MATERIAL DE APRESENTAÇÃO CONFORME ORIENTAÇÕES DA BANCA NO PRAZO DE 30 DIAS, VISANDO SUA POSTERIOR PUBLICAÇÃO ONLINE. O CUMPRIMENTO DESSES REQUISITOS É NECESSÁRIO PARA O LANÇAMENTO DA NOTA DO ESTUDANTE.

APROVADA EM:

BANCA EXAMINADORA:

PROF. DR. RICARDO PEREIRA – UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO (ORIENTADOR)

PROFA. DRA. MARTHA WERNECK – UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO

PROF. DR. JULIO FERREIRA SEKIGUCHI – UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO

CIP - Catalogação na Publicação

P814m Pilar, Iris
 O Mergulho / Iris Pilar. -- Rio de Janeiro, 2026.
 52 f.

 Orientador: Ricardo Pereira.
 Trabalho de conclusão de curso (graduação) -
Universidade Federal do Rio de Janeiro, Escola de
Belas Artes, Bacharel em Pintura, 2026.

 1. Xamanismo. 2. Cor. 3. Aquarela. 4.
Espiritualidade. 5. Pintura. I. Pereira, Ricardo,
orient. II. Título.

Elaborado pelo Sistema de Geração Automática da UFRJ com os dados fornecidos
pelo(a) autor(a), sob a responsabilidade de Miguel Romeu Amorim Neto - CRB-7/6283.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradeço a Exu, guardião dos caminhos, pois, sem Exu, não há caminho. Agradeço também à minha orixá, Yemanjá, que me ensina que também sou mar: profunda, intensa e infinita. Odoyá!

Dedico este trabalho à minha psicóloga, Marcella Viana, e à minha terapeuta integrativa, Li Costa, que acompanharam de perto meu processo de autoconhecimento e foram pilares essenciais para que eu pudesse concluir este ciclo tão importante da minha vida.

Agradeço profundamente aos meus pais, que deixaram a Paraíba rumo ao Rio de Janeiro em busca de uma vida melhor e, com coragem e amor, abriram caminhos para que eu pudesse sonhar. Às minhas irmãs e a toda a minha família, por cada gesto de apoio, incentivo e acolhimento ao longo dessa trajetória.

Às minhas amigas da Pintura — Sara, Samara e Ester —, que caminharam ao meu lado e não me deixaram desistir da faculdade, mesmo nos momentos mais difíceis. Às Minervas, que me ensinaram, na prática, a nunca abandonar meus sonhos e a sustentar minha própria voz.

E, por fim, à minha amada, Bruna Carreira, que esteve comigo durante todo o TCC, incentivando-me a cada pintura finalizada e celebrando cada conquista ao meu lado.

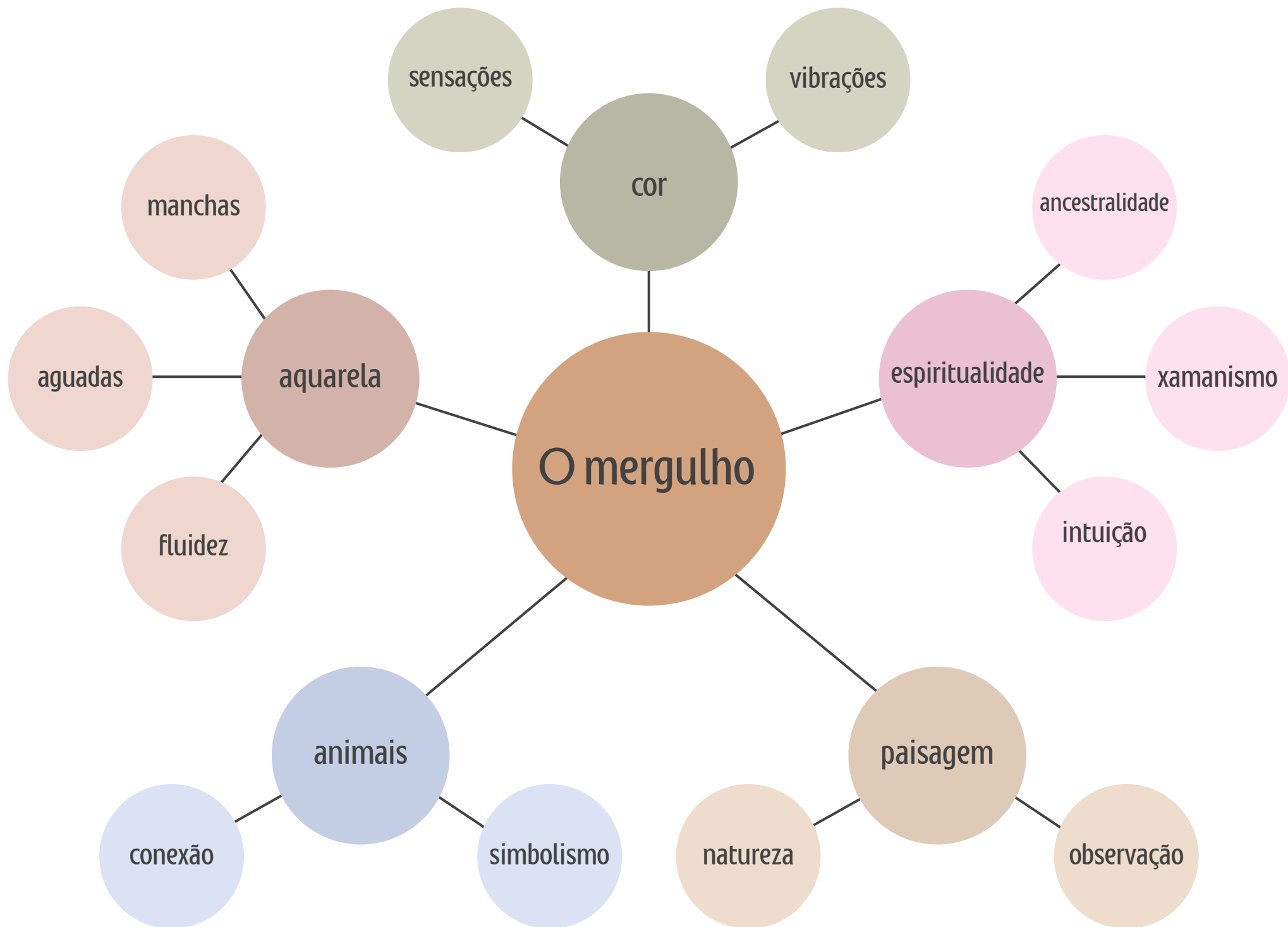
RESUMO

PONTES, ÍRIS. **O MERGULHO:** IMERSÃO DE COR E ALMA.

A presente pesquisa tem como objetivo explorar as diversas nuances da espiritualidade em meio a jornada de autoconhecimento da autora, com destaque no Xamanismo e nas técnicas mistas de aquarela e pastel oleoso sobre papel. A poética é dividida em quatro fases, cada uma possui um animal totem como símbolo sagrado de um momento da sua vida.

Palavras-chave: pintura, espiritualidade, aquarela, cor, xamanismo, ancestralidade e manchas.





SUMÁRIO

Introdução.....9

O início da jornada de autoconhecimento através da espiritualidade e sua influência na pintura.
Apresentação da poética, trabalhos e técnicas.

Capítulo 1: Imersão no azul, o processo do luto.....10

O Cavalo marinho como guardião espiritual
William Turner como pintor âncora para a primeira fase e estudos de pintura
GRIS como inspiração para a técnica de aquarela e poética
Pinturas relacionadas a primeira fase

Capítulo 2: Entre olhares.....24

A Aranha como Animal Sombra
Inspiração através de poesias e contos
Pinturas relacionadas a segunda fase

Capítulo 3: Transformando cor em alma.....34

A Borboleta como animal de poder
A Influência do Simbolismo no meu processo criativo
Pinturas relacionadas a terceira fase

Capítulo 4: Primavera à vista.....	42
O Coelho como Animal de Cura	
Pinturas Relacionadas a quarta fase	
Conclusão.....	47
Referências Bibliográficas.....	48
Apêndice.....	50

INTRODUÇÃO

Neste trabalho, enquanto artista visual e pintora, proponho uma investigação sobre minha trajetória com a pintura, articulada ao meu processo de desenvolvimento espiritual. A partir da seleção de momentos significativos da minha vivência, construo uma narrativa estruturada em quatro partes, cada uma orientada por animais e suas simbologias no xamanismo.

Por meio do uso das cores, essas experiências são elaboradas visualmente: início na monocromia e avanço gradualmente até a policromia, estabelecendo transições sutis entre as etapas. Nesse contexto, a cor assume um papel fundamental não apenas como elemento formal, mas como recurso expressivo, responsável por traduzir e potencializar os estados emocionais que atravessam cada fase do trabalho.

Este trabalho tem como objetivo mostrar como a pintura pode se tornar um espaço de acolhimento e elaboração das próprias emoções, funcionando como uma válvula de escape em momentos de crise, como no luto e nos estados de ansiedade. As obras foram realizadas manualmente, por meio do uso de aquarela e/ou pastel oleoso sobre papel, valorizando o gesto artístico não apenas como técnica, mas como parte essencial desse processo de expressão e cuidado.

Capítulo I: Imersão no azul, o processo do luto

O CAVALO MARINHO COMO GUARDIÃO ESPIRITUAL

Em abril de 2022, vivi um período de luto com a partida da minha avó, figura central na minha formação espiritual. Ela foi minha maior influência nesse caminho, sempre reforçando a importância do autoconhecimento, da escuta interior e do respeito ao outro. Sua ausência foi como um mergulho em águas profundas e escuras, onde toda direção parecia perdida. Nesse momento de dor, o cavalo-marinho se apresentou como guia. Esse animal, associado à delicadeza e à fluidez, trouxe o ensinamento de que somos parte de um todo maior, e que nada se perde completamente: da terra viemos, e para ela retornaremos, em ciclos que se renovam. Nesta fase do trabalho, as cores assumem tons mais frios, como os abismos do oceano. É um momento de silêncio e recolhimento, onde a pintura expressa o luto, mas também a sabedoria que habita as profundezas.

William Turner, pintor inglês do século XIX, ficou conhecido por suas intensas representações do oceano, onde mares tempestuosos, naufrágios e a força indomável da natureza se entrelaçam em luz e movimento. Suas telas evocam tanto o sublime quanto o trágico, e é nesse diálogo entre beleza e dor que encontro eco para a perda da minha querida Telma Gama. Relembrar os momentos vividos ao seu lado e reconhecer tudo o que aprendi com ela me faz vê-la como uma guardiã espiritual que permanece comigo. Ainda assim, o processo do luto não foi simples: antes mesmo de sua partida, precisei aceitar que estava tudo bem ela descansar em paz e que eu seguiria bem, mas logo após sua ida uma tempestade se formou dentro de mim, a saudade e a angústia de desejar mais um tempo juntas.



William Turner, obra "Bell Rock Lighthouse"
Técnica: Aquarela e guache sobre papel
Dimensões: 30,6 x 45,5 cm, ano de 1819.



William Turner, obra "Rough Sea with Wreckage"
Técnica: Óleo sobre tela
Dimensões: 92,1 x 122,6 cm, ano de 1840.



ESTUDOS

- Luto, aquarela e nanquim sobre papel.
- Saudade, aquarela e pastel oleoso sobre papel.
- Cavalo Marinho, aquarela sobre papel.



Essas três pinturas foram realizadas em diferentes momentos da faculdade, quando eu já buscava expressar, por meio da arte, sentimentos de luto e saudade. As inspirações vieram de lugares significativos para mim, como a praia de Tambaba, e também do jogo Gris, que aborda a temática da perda relacionando as cores das paisagens às emoções vividas pela personagem em cada fase, sendo o azul associado à tristeza pela ausência. E o cavalo marinho vindo como símbolo dessa fase.



“Odoia” - Aquarela sobre papel.
24cm x 30cm

O Mergulho

Adentrar o oceano é perceber o quanto nos tornamos pequenos diante de sua imensidão, nossa presença se reduz a um ponto solto em meio a tanta água. Quando perdi alguém tão importante em minha vida, mergulhei dentro de mim mesma para buscar quem eu era sem ela, quem eu desejava me tornar e qual seria meu valor neste mundo.

As pinturas que compõem meu trabalho de conclusão de curso acompanham esse percurso em fases do luto e dos sentimentos depressivos, atravessando a raiva, a tristeza, até chegar à aceitação e à saudade.

Títulos:

- Despedida, nosso último momento juntas.
- A tempestade, raiva e frustração.
- O mergulho, rumo ao desconhecido.
- O reencontro, o cavalo marinho como guia espiritual.
- Pertencimento, parte de algo maior.



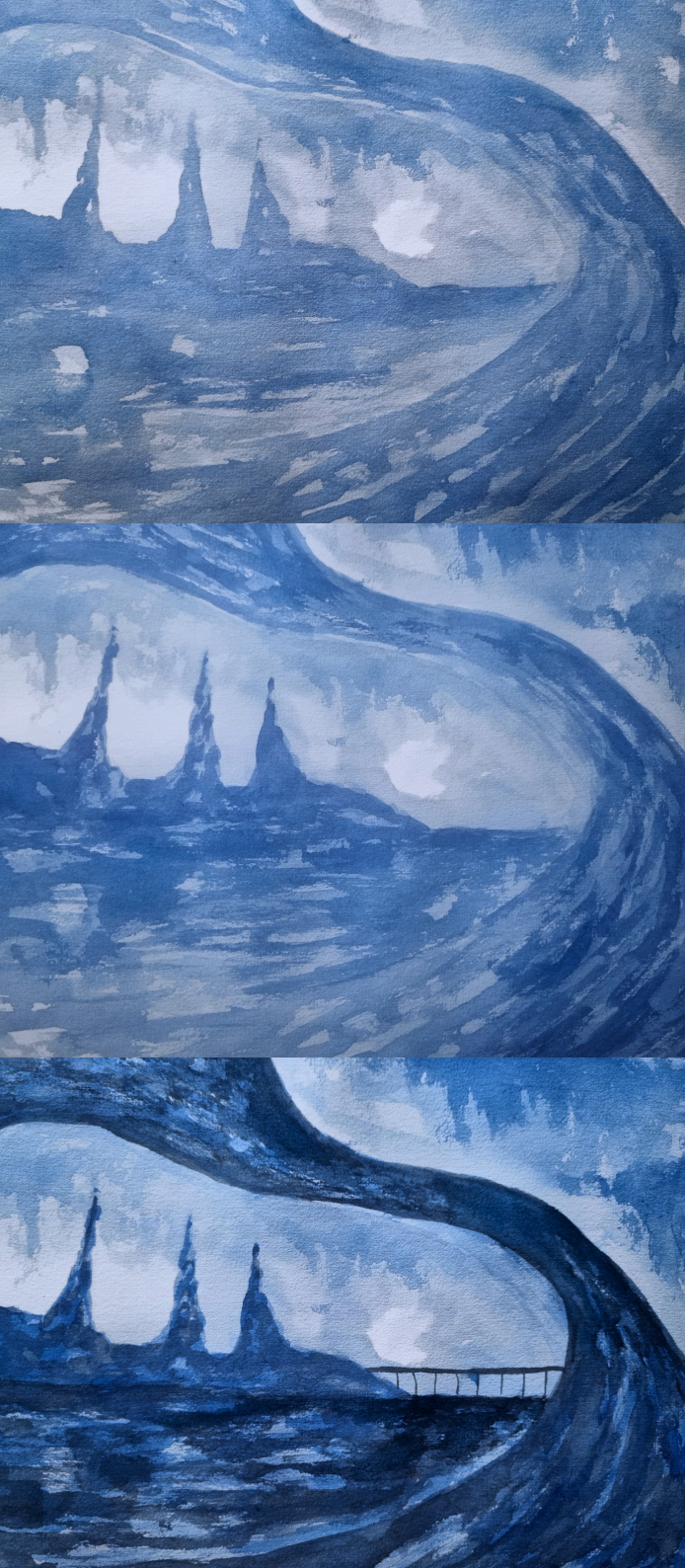
"Despedida" - Aquarela sobre papel. 24cm x 30cm

Gris: Uma Jornada de Cores e Emoção

GRIS é um jogo de plataforma e aventura desenvolvido pelo estúdio espanhol Nomada Studio e publicado pela Devolver Digital, lançado em 2018. Possui um estilo visual de arte aquarelado e trilha sonora emocionante, o jogo acompanha Gris, uma jovem que enfrenta uma dolorosa experiência de perda e luto.

A narrativa é contada de forma simbólica e sem diálogos, utilizando cores, música e ambientação para expressar os sentimentos da protagonista. Conforme Gris avança em sua jornada, ela desbloqueia novas habilidades e explora mundos que representam diferentes estágios emocionais, como negação, raiva e aceitação.

Através do jogo, veio a inspiração em fazer meu TCC dividido nas fases que enfrentei nos últimos anos, com cores associadas aos sentimentos de cada uma dela, a técnica sublime da aquarela e meu desenvolvimento espiritual com as práticas xamânicas.



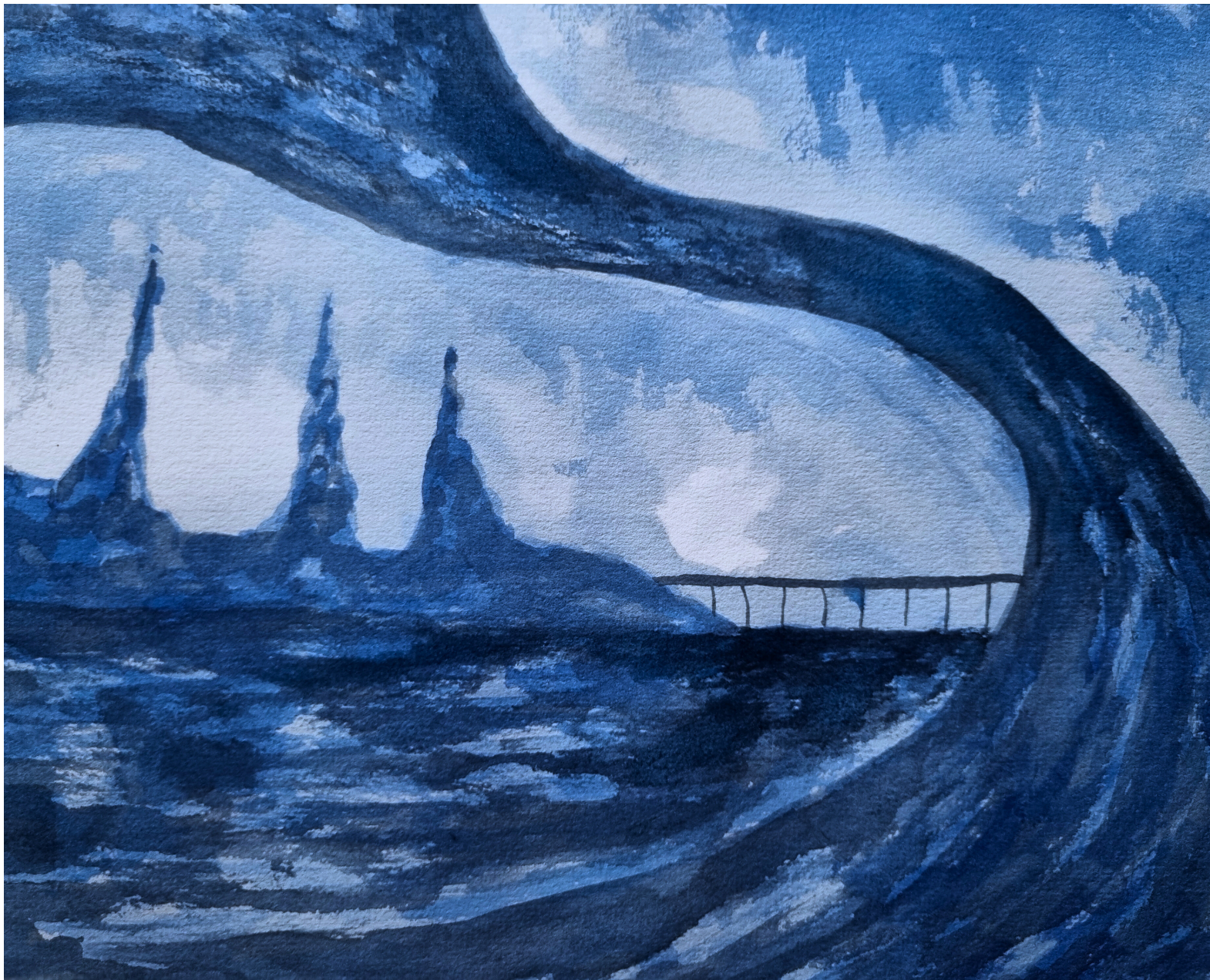
O quadro da tempestade representa um momento de raiva e negação no processo do luto, emoções intensas, indomáveis, e que tomam a forma de um tornado. Essa força da natureza, que conecta o céu ao mar, simboliza o elo entre o que sentimos por dentro e o que transborda para fora.

O redemoinho gira em meio ao caos, movimentando tudo ao seu redor, como os pensamentos e memórias que nos arrastam quando ainda não aceitamos a ausência. A água agitada, o vento cortante, o céu fechado... Tudo grita a dor não dita, o conflito entre o desejo de esquecer e a necessidade de lembrar.

Neste cenário, o tornado não é apenas destruição, é também expressão. É o corpo dizendo o que a boca ainda não consegue. Uma forma de existir no meio do colapso, até que a tempestade cesse... ou se transforme.

Assim como no conto de Vasalisa, a Sabida, de *Mulheres que Correm com os Lobos* (Estés, 1994), essa fúria interna não é inimiga, é um guia. Clarissa Pinkola Estés nos lembra que a raiva é um dos sentimentos mais necessários: ela mostra quando algo está errado, quando nossos limites foram ultrapassados, quando precisamos mudar de direção. Ignorá-la é adoecer; escutá-la é começar a se curar.

O tornado aqui não destrói por vingança, mas por necessidade. Ele desestrutura para reconstruir, move as águas paradas da alma, empurra o que estava estagnado. É o grito que rompe o silêncio do que ainda não foi aceito. É o sopro selvagem da mulher que, mesmo em dor, não se rende.



"A tempestade" - Aquarela sobre papel. 24cm x 30cm

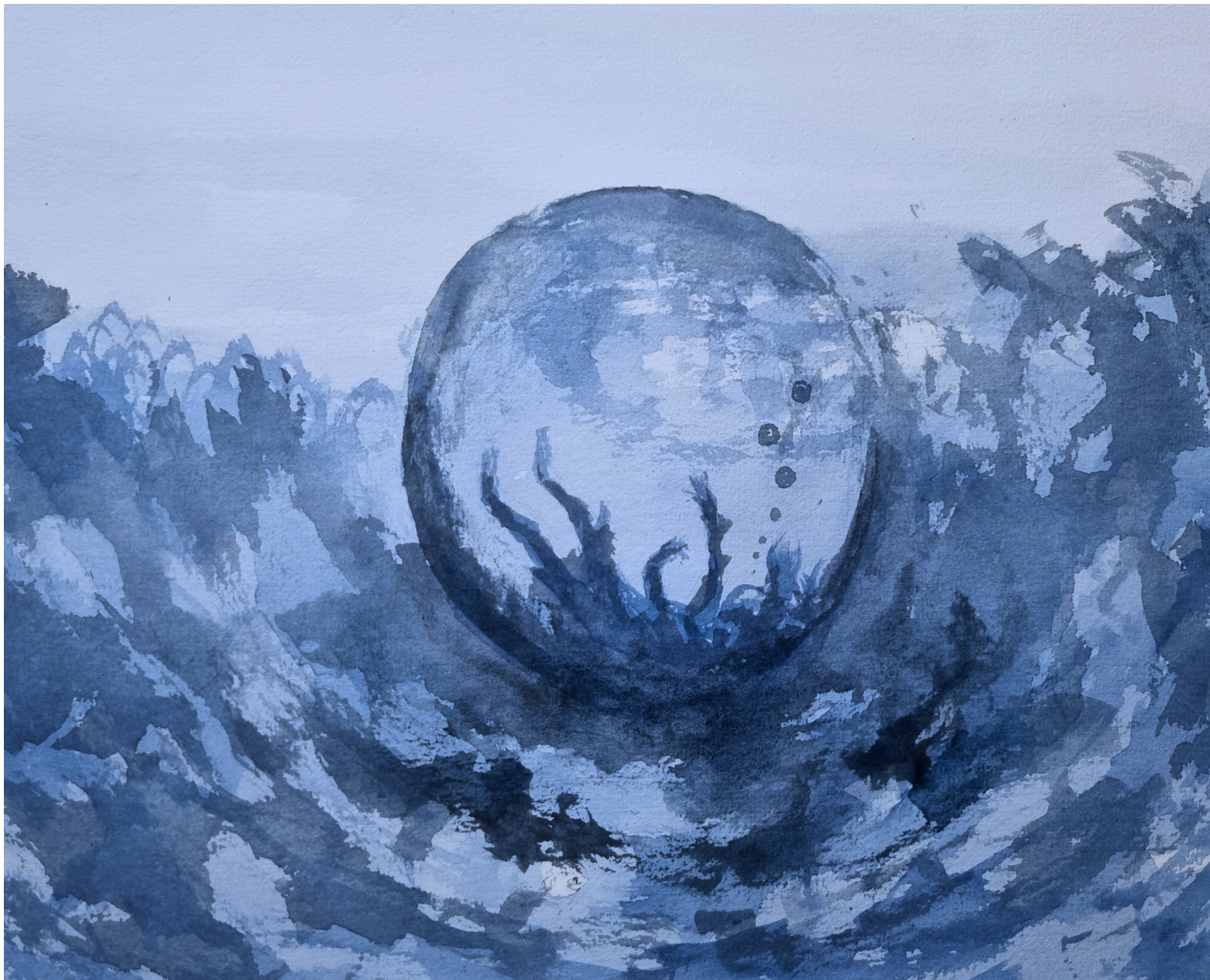


Depois da tempestade, as águas se acalmam.

Nesta pintura, a mulher submerge, envolta por uma bolha, uma membrana tênue entre ela e o desconhecido. Não é fuga, nem derrota. É entrega. Um mergulho em si mesma, no inconsciente, nas partes mais esquecidas de si.

O oceano aqui representa o mistério da alma, aquilo que não se vê da superfície: memórias afundadas, dores antigas, verdades que resistem à luz. Mergulhar é aceitar a escuridão como parte do caminho. É permitir-se afundar para, um dia, emergir inteira.

A bolha que a envolve é frágil como o ego em transformação. É como um casulo, não uma prisão. Dentro dela, o tempo suspende e o silêncio cura.



“Mergulho” - Aquarela sobre papel. 24cm x 30cm



A obra “O Reencontro” expressa minha conexão com o guardião espiritual. No Xamanismo, ele simboliza aquele que guia nosso caminho de desenvolvimento e fortalece nossas crenças. Essa jornada se inicia por meio de uma meditação conduzida pela terapeuta holística Li Costa, acompanhada pelo som do tambor. O tambor carrega a energia da natureza: a cada batida, ressoa com o coração, aquieta a mente e conduz o espírito para dentro, abrindo passagem para o encontro com o sagrado.

Ao encontrar o Cavalo-Marinheiro, busco compreender, em meio à dor do luto, o seu significado. Ele traz consigo a energia da paciência e da persistência, ensinando-nos a reconhecer nosso pertencimento — a consciência de que somos apenas um fragmento de um universo maior. É um convite a ampliar o olhar sobre a vida e sobre a morte, entendendo que a finitude faz parte do ciclo vital. Não devemos nos prender ao medo desse fim inevitável, mas sim valorizar cada dia como único. E, mesmo diante da despedida de alguém tão amado, sua presença permanece viva em nossos corações.



“O reencontro” - Aquarela sobre papel. 24cm x 30cm



“Pertencimento” - Aquarela sobre papel.
24cm x 30cm

Ambas as obras refletem essa conexão com o oceano, a baleia para mim também simboliza, assim como o cavalo marinho, uma sabedoria ancestral, e também a conexão com os registros da Mãe Terra, a capacidade de mergulhar nas profundezas do inconsciente. Ela traz a cura através das suas próprias canções internas.

O pertencimento é como o movimento suave do mar. As vezes nos deixamos levar pelas ondas, outras vezes encontramos, na calma das águas, o reflexo de quem somos. A menina que flutua sobre o mar não está à deriva: ela se entrega, confia e se reconhece parte desse imenso todo. Pertencer, afinal, é isso, não se prender a um lugar, mas sentir-se em casa dentro de si mesma, mesmo quando o mundo é vasto e em constante movimento.



Capítulo II: Entre olhares

A ARANHA COMO ANIMAL SOMBRA

Ao longo da minha jornada, o despertar do sagrado feminino e o resgate da minha sexualidade tornaram-se aspectos fundamentais no processo de autoconhecimento. Aprender a cuidar de mim e a reconhecer meu próprio valor foi um exercício de amor e presença. No entanto, ao trilhar o caminho da cura, somos inevitavelmente conduzidas ao encontro com nossas sombras, um dos desafios mais profundos e transformadores desse percurso. Foi nesse contexto que a aranha se revelou para mim, de forma sutil e simbólica. A princípio, resisti ao seu significado, influenciada pelo medo comum que muitos têm diante dos aracnídeos. Com o tempo, compreendi que ela representa uma das maiores forças femininas que conheço: a tecelã da vida. A aranha simboliza a sabedoria ancestral, aquela que entrelaça o visível e o invisível, o material e o espiritual. Inspirada por sua presença, venho construindo meu caminho com consciência, criatividade e autonomia. Sou a protagonista da minha história e carrego em minhas mãos o poder da criação. Nesta fase, as cores se desdobram entre o magenta e o azul, tonalidades que, ao se encontrarem, formam o lilás, símbolo da harmonia entre a força e a sensibilidade.

Antes de falar mais sobre essa jornada de autoconhecimento, aceitação e amor-próprio, preciso expressar que, durante esse processo, houve momentos em que a arte se tornou algo quase desconhecido para mim.

No final de 2022, comecei a trabalhar como auxiliar de loja. Naquele momento, eu precisava ter o meu próprio dinheiro, e viver de arte parecia um sonho distante. Sentia-me perdida, sem saber por onde começar uma carreira, e aos poucos deixei de acreditar que poderia ter um futuro nesse caminho. A ansiedade de precisar trabalhar o quanto antes me fazia buscar qualquer oportunidade, e, como era difícil conseguir estágio em ateliês, acabei aceitando empregos mais comuns, onde fosse possível ser contratada.

De outubro a dezembro consegui conciliar o trabalho na loja com as poucas aulas que ainda frequentava na EBA, já estava em Pintura V, e em 2023, poderia finalmente iniciar as últimas matérias e o TCC.

Aquele ano começou de forma alegre. Fui efetivada como vendedora e, em abril, decidi morar sozinha. A partir dali, senti que vivia uma verdadeira ruptura, como se minha vida estivesse, enfim, começando. A estabilidade financeira me trazia segurança e a satisfação de construir, aos poucos, o meu próprio lar. Mas, junto com isso, veio também a pressão. No comércio, cada mês é um recomeço, uma nova meta, e havia sempre a expectativa de que superássemos os resultados anteriores. O trabalho, que antes ocupava seis horas do meu dia e ainda me permitia frequentar algumas disciplinas, passou a exigir cada vez mais de mim: oito horas... dez horas... doze horas por dia.

O cansaço crescia, as cobranças no trabalho aumentavam, e junto delas, a minha cobrança interna. Queria concluir o semestre, terminar a faculdade, voltar a me dedicar à arte. Tudo isso pulsava dentro de mim, e, com o tempo, a ansiedade também foi crescendo.



"Confusão" - Aquarela sobre papel.
24cm x 30cm

Ansiedade de produtividade

Eu me cobro demais
Acho que todo mundo se esforça mais
que eu
E que vou acabar ficando para trás
Porque não trabalho tão rápido
Nem com tanta disposição
E que tudo é em vão

Eu não tomo café da manhã com calma
Eu vou comendo no caminho
Eu ligo para a minha mãe quando dá
tempo
se não
Qualquer conversa me atrasa

Deixo para depois todas as coisas que
não me
ajudem a realizar meus sonhos
Como se o que deixo para depois
Não fossem os próprios sonhos

Afinal o sonho é ou não é
Ter uma mãe com quem conversar
E uma mesa para o café da manhã

Eu me perco numa paranoia
De otimizar todas as horas do dia
Parar ser uma pessoa mais preparada
Para dar um jeito de ganhar dinheiro
Para de alguma forma subir na carreira
Porque esse é o preço
Do sucesso
Não é mesmo

Eu desenterro minha vida
Ponho numa embalagem
Vendo para o mundo
E quando pedem mais
Eu me vejo revirando ossos
Para tentar escrever poesia

O capitalismo me invadiu a cabeça
E me fez pensar que meu único valor
É o que consigo produzir
Para o público consumir
O capitalismo me invadiu a cabeça
E me fez pensar
Que eu só valho
Se tiver trabalho
Foi assim que aprendi a ficar impaciente
Foi assim que aprendi a duvidar de mim
Aprendi a plantar sementes
E esperar flores no dia seguinte

Mas o que é mágico
Não funciona assim
A magia não acontece
Porque aprendi a
Fazer o trabalho render mais
A magia é regida
Pelas leis da natureza
A natureza tem outro tempo
A magia acontece

Quando nós brincamos
Quando nós fugimos
E sonhamos acordados
É aí que todas as coisas
Que têm o poder de nos preencher
Estão de joelhos à nossa espera

- *Meu corpo, minha casa* (Rupi Kaur, 2021, p. 21).



"Jornada" - Aquarela sobre papel.
24cm x 30cm

Rupi Kaur é uma artista, poeta e ilustradora que me inspira profundamente. Seus livros *Outros jeitos de usar a boca*, *O que o sol faz com as flores* e *Meu corpo, minha casa*, retratam diferentes momentos de sua vida. Cada obra é dividida em quatro atos, que formam uma narrativa linear, conduzindo o leitor a acompanhar sua trajetória e a sentir, passo a passo, as emoções que ela viveu do início ao fim. A poesia de Ruphi Kaur sobre a ansiedade de produtividade (2021, p. 21) reflete exatamente o sentimento que dominou meu ano de 2023. Quanto mais eu me dedicava ao trabalho e à manter minha casa, mais me afastava da arte, sempre com a justificativa de “não ter tempo” para pintar. Durante as folgas, tentava ver minha família, passar tempo com os amigos, cuidar da casa e estudar, mas uma única folga na rotina 6x1 nunca era suficiente para tudo.

Aos poucos, não me distanciei apenas da arte, mas também das pessoas que eu amava — dos meus amigos, da minha família — e de tudo aquilo que me fazia bem. Passei a usar cada folga apenas para descansar o corpo e a mente, já completamente exaustos.

A ansiedade em relação à pintura também crescia. Eu me cobrava pelo tempo sem produzir, e, quando finalmente tentava começar algo, o medo surgia: o medo de não ser boa o suficiente, de que a falta de prática estivesse me tornando uma pintora ruim... de que talvez eu nunca mais conseguisse fazer uma arte realmente boa.

E afinal, o que seria uma “arte boa”?

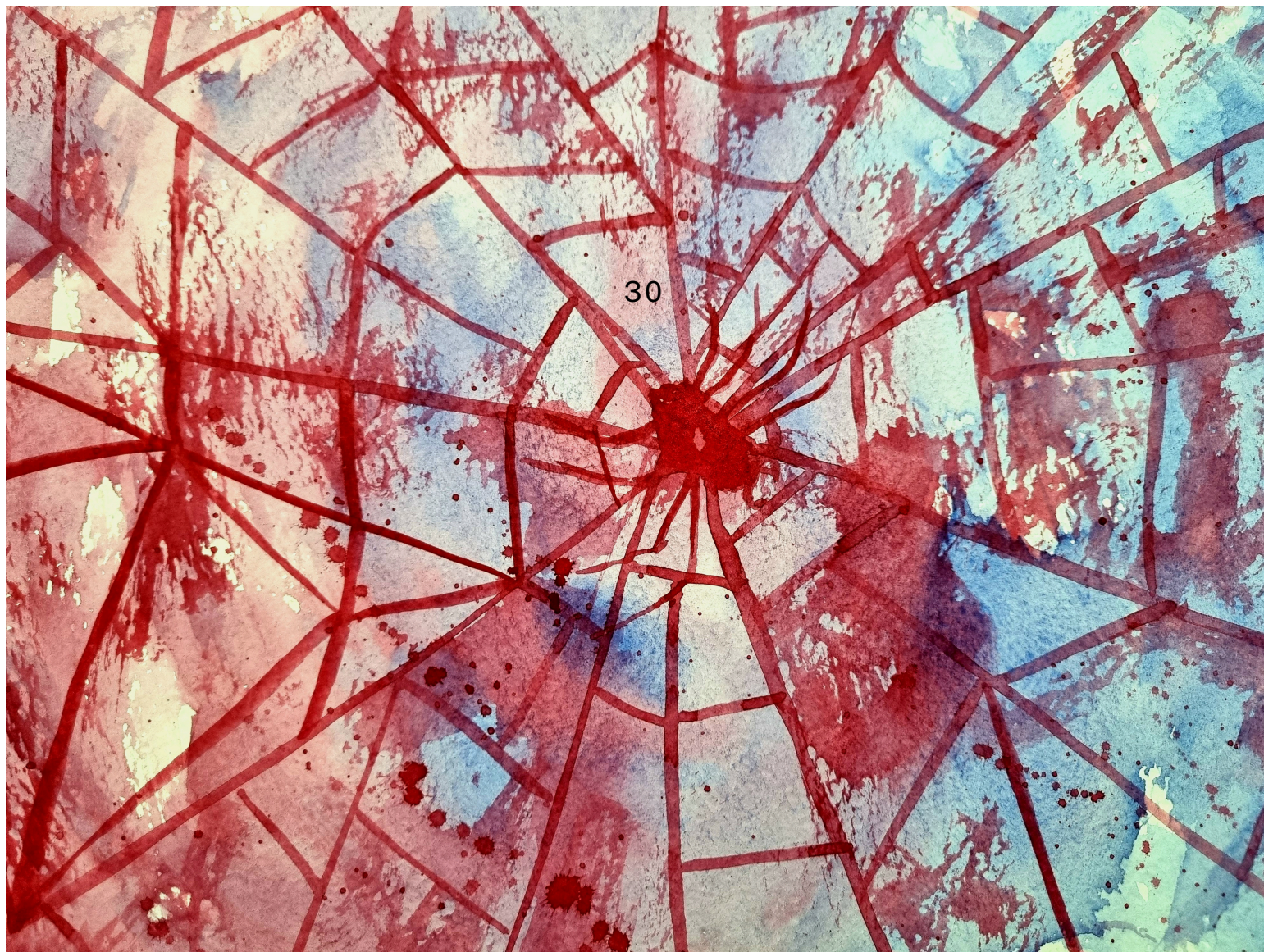
Se o meu maior medo era o julgamento dos outros, imaginando sempre os piores cenários, as piores críticas, acabava me afastando ainda mais do que realmente importava: simplesmente começar. Começar e permitir que a arte, mais uma vez, me fizesse sentir viva.



"Ansiedade de Produção"
Aquarela sobre papel. 30cm x 24cm

Sua arte
Não é a quantidade de pessoas
Que gostam do seu trabalho
Sua arte
É
O que seu coração acha do seu trabalho
O que sua alma acha do seu trabalho
É a honestidade
Que você tem consigo
E você
Nunca deve
Trocar honestidade
Por identificação.

Outros jeitos de usar a boca (Rupi Kaur, 2017, p. 202.)



"A grande tecelã" - Aquarela sobre papel.
24cm x 30cm

Retomar a pintura como hábito dentro da minha rotina tem sido como reencontrar um fio que, por muito tempo, permaneceu solto dentro de mim. Nesse movimento de retorno, encontrei a medicina da Aranha, presente no xamanismo. A Aranha é a grande tecelã. Ela cria sua teia com presença, fio por fio, sem apressar etapas. Sua teia é ao mesmo tempo abrigo, obra de arte e extensão de si mesma. Assim também é o ato de pintar: cada pincelada é um fio que me reconecta ao que sou, ao que sinto e ao que escolho construir. A Aranha me ensina que criação é continuidade, não um momento isolado, mas um hábito que se firma no fazer diário, no gesto repetido que ganha sentido no tempo.

Há uma sabedoria silenciosa na Aranha, a confiança de que sua teia sempre pode ser refeita. Se o vento leva, ela começa de novo. Se algum pedaço, se rompe, ela repara. Essa medicina me acompanha quando sento diante do papel em branco: a certeza de que posso recomeçar quantas vezes for necessário, de que a arte não exige perfeição, e sim presença.

Como também escreve Cecília Salles em *Gesto Inacabado*, “a obra é um percurso, um processo que se constrói no fazer, e não um ponto final”. Essa ideia reflete profundamente a minha relação com a Aranha e o meu próprio caminho com a arte. Ela me faz entender que a arte não precisa nascer pronta, que o gesto criativo é um movimento contínuo, em constante reconstrução. Assim como eu, que me refaço a cada pintura, a arte também se refaz em mim, num diálogo permanente entre o que fui, o que sou e o que ainda estou me tornando.

Capítulo III: Transformando cor em alma

A BORBOLETA COMO ANIMAL DE PODER

A conexão entre humanos e animais, no contexto do Xamanismo, nos convida a refletir sobre a ancestralidade e os vínculos espirituais que nos atravessam. O animal de poder surge como um guia que desperta nossos dons mais profundos e nos orienta a expressar nosso potencial no mundo. Na segunda fase deste trabalho, trago a borboleta como símbolo central, ela se revelou para mim em um momento de necessidade de reinvenção, quando percebi a urgência de cuidar de mim mesma e romper com padrões que me feriam. A borboleta, com sua leveza e metamorfose, representa um rito de passagem: da dor à liberdade, da estagnação ao voo. Nesta etapa da pintura, as cores se manifestam mais vibrantes, delicadas e expansivas, como as asas abertas de uma borboleta. Evocando um estado de libertação interior e de alegria espontânea, que ressoa com o início de um novo ciclo.

No Simbolismo, buscava-se expressar sentimentos, emoções e ideias por meio de símbolos, cores e formas carregadas de significados subjetivos. Identifico uma forte influência desse movimento em minhas pinturas: antes de definir o tema de cada obra, começo escolhendo os elementos que quero representar e refletindo sobre seus significados, bem como sobre as cores que melhor traduzem as sensações que desejo transmitir. Na primeira fase do meu trabalho, o azul simbolizava o luto, com sua suavidade e fluidez, como a água. Já nesta segunda fase, as cores mais vibrantes da aquarela expressam o poder da transformação, e uma nova técnica é incorporada: o pastel oleoso. Ele acrescenta textura às obras, fazendo-as saltar do papel em direção ao olhar do espectador, como o sopro que faz a borboleta levantar voo.

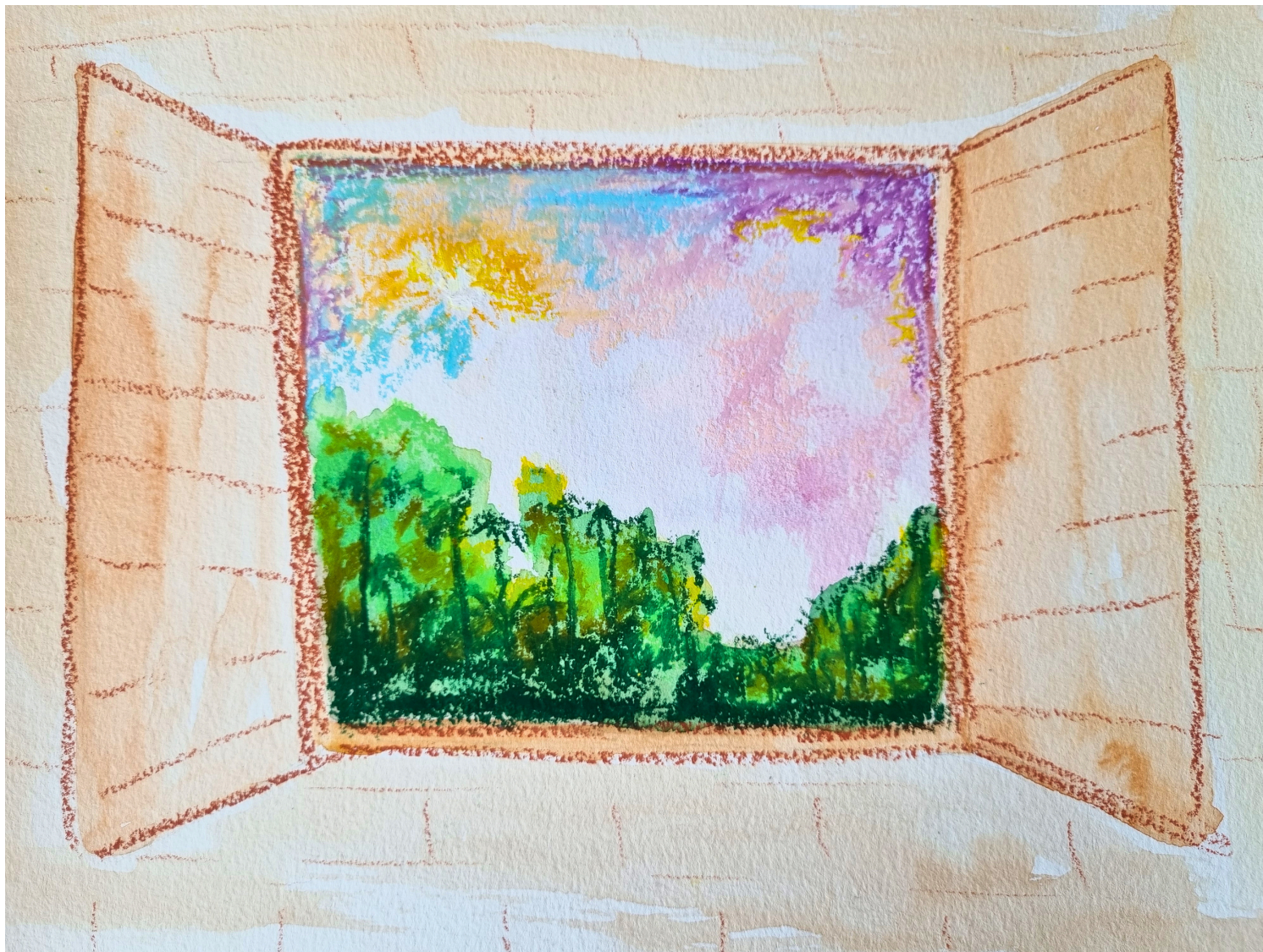


Estudo 1, aquarela e pastel oleoso
sobre papel. 14,8cm x 21cm.



Nesses três primeiros estudos realizados para a disciplina de Pintura V, em meados de 2022, comecei a explorar a aquarela como base para a pintura e a incorporar o pastel oleoso em minhas composições. Sentia que essas duas técnicas traziam a sensação de opostos que se complementam — a fluidez da água e a densidade do óleo —, ambas expressando o contraste entre suavidade e intensidade, entre o que escapa e o que permanece. Essas pinturas remetem a um processo de libertação, em que a figura protagonista se aventura por um campo cercado, ousando ultrapassar limites em busca da própria liberdade e de uma conexão mais profunda com a natureza selvagem que a cerca. Esse movimento de atravessar fronteiras também reflete meu próprio processo artístico, de descoberta e afirmação daquilo que sou através da pintura. Foi o início de uma jornada de experimentação e autoconhecimento, onde cada camada de cor se tornou uma forma de expressão e entrega.

Estudos 2 e 3, aquarela e pastel oleoso sobre papel. 14,8cm x 21cm.



“As vezes uma porta se fecha para uma janela se abrir” - Aquarela e Pastel Oleoso sobre papel. 24cm x 30cm

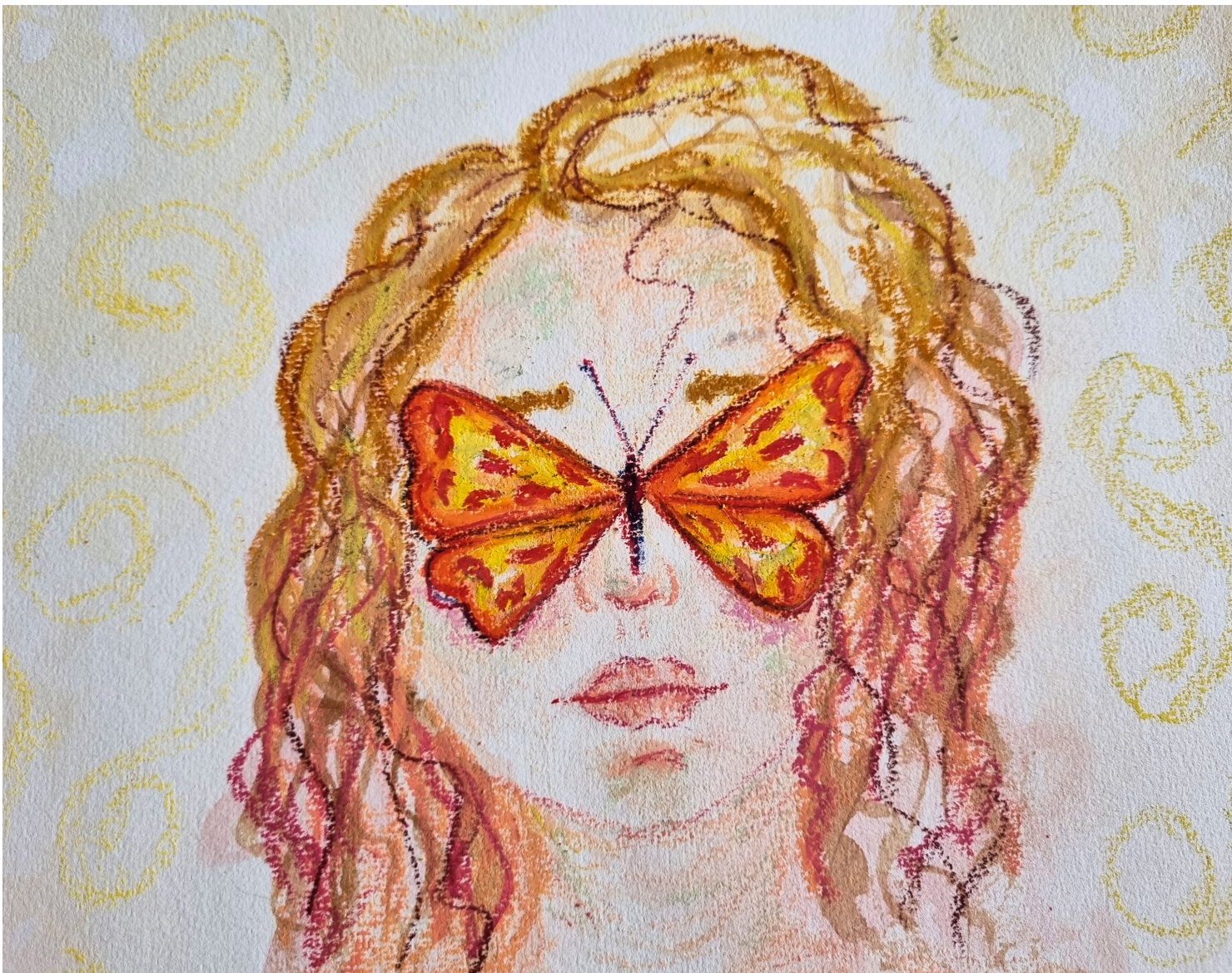


"Fases da vida" - Aquarela sobre papel.
24cm x 30cm



"Conexão" - Aquarela e Pastel Oleoso
sobre papel. 30cm x 24cm

Da lagarta à borboleta. As fases da vida desse ser representam uma força magnífica de confiança, superação e transformação. A lagarta compreende que precisa se recolher em seu casulo e confiar no processo, acreditar que sairá de lá mais forte, destinada a algo maior. E, quando enfim rompe o casulo, uma nova vida se inicia nos ares, desbravando com leveza e encantamento tudo o que há de belo neste mundo.



"Transformação" - Aquarela e Pastel Oleoso sobre papel.
24cm x 30cm

Passar pela fase do luto, das inseguranças e dos medos, enfrentar minhas próprias sombras e chegar até a transformação foi um processo árduo, mas profundamente necessário para o meu crescimento pessoal. Foi assim que recuperei a paixão pela arte e compreendi que ela pode, sim, fazer parte do meu cotidiano.

Hoje vejo a arte como parte essencial do meu processo de cura. O tempo que dedico ao lazer e ao estudo deixou de ser um momento de ansiedade e se transformou em calma, uma verdadeira válvula de escape nesse mundo acelerado em que vivemos, onde posso me desconectar do que está ao redor e ter um tempo de qualidade, fora das telas.

Transformar, é deixar-se morrer quantas vezes forem necessárias para renascer novamente.

Há um conto em *Mulheres que Correm com os Lobos* chamado “La Loba” (Estés, 1994), que fala sobre o poder da transformação. A mulher selvagem passa seus dias recolhendo ossos de lobos, reunindo-os para dar-lhes vida novamente. Esse gesto simboliza o poder de recriar, de devolver existência ao que um dia foi esquecido.

Sinto que, de certa forma, vivi algo parecido. Assim como La Loba, também precisei recolher as partes de mim que ficaram perdidas pelo caminho. A arte, que antes eu havia deixado de lado, hoje é o meu modo de renascer, um jeito de me lembrar de quem sou e de voltar, pouco a pouco, à minha essência.

Capítulo IV: Primavera à vista

O COELHO COMO ANIMAL DE CURA

Após mergulhar nas águas profundas do luto, reconhecer meu poder pessoal ao encarar minhas próprias sombras e vivenciar a transformação, a primavera finalmente chega. Ela traz suas flores e promessas de renovação. Neste novo ciclo, o animal de cura se manifesta para auxiliar na dissolução de medos e padrões que nos impedem de avançar. Quando me deparei com o coelho como totem de cura, meu primeiro impulso foi sorrir diante de sua delicadeza. No entanto, sua presença carrega um significado profundo: ele nos convida a refletir sobre a leveza da vida e a importância da alegria, saltando pela existência como quem dança com o inesperado. O coelho simboliza esperança, especialmente nos momentos mais difíceis, e nos lembra de que o autoconhecimento também nasce da escuta sensível, daquela que se faz em silêncio, em comunhão com a natureza.

Ao escolher viver em maior harmonia com o mundo natural, fortaleci meu amor pelos meus guias e Orixás. Nessa fase do trabalho, celebro a integração entre minha caminhada xamânica e minha vivência no Candomblé, compreendendo que ambas as espiritualidades se entrelaçam em minha forma de ver, sentir e criar. As cores tornam-se mais orgânicas, evocando a presença viva da natureza e dos símbolos sagrados que me acompanham. Aqui, a arte floresce como um jardim interno em conexão com o divino e com a terra.



“Observação da Natureza” - Aquarela e Pastel Oleoso sobre papel. 42cm x 29,7cm



“O que vemos, o que nos olha” - Aquarela e Pastel Oleoso sobre papel. 42cm x 29,7cm



Estas pinturas foram realizadas em plein air, a partir de diferentes momentos em que pude vivenciar a natureza ao meu redor como um espaço de acolhimento e profunda inspiração. Elas reforçam a importância de sua preservação, reconhecendo-a como uma das nossas maiores conexões com a espiritualidade e com o próprio ciclo da vida. Na natureza, a criação se manifesta continuamente: o que morre também germina, cresce e renasce todos os dias.

“Lago dos Patos” - Aquarela e
Pastel Oleoso sobre papel.
30cm x 24cm



"Onde está o Coelho?" - Pastel
Oleoso sobre papel.
30cm x 24cm



"O Coelho" - Aquarela e Pastel
Oleoso sobre papel. 30cm x 24cm

CONCLUSÃO

Ao longo deste trabalho, foi possível compreender a pintura não apenas como linguagem artística, mas como um meio de atravessar experiências, ressignificar emoções e retornar à própria essência.

Entre fases de afastamento e reencontro, o fazer artístico se revelou como um espaço de escuta e transformação, onde cada gesto e cada cor carregam fragmentos da minha trajetória. Nesse sentido, a prática da pintura se aproxima dos princípios da arteterapia, ao evidenciar seu potencial como instrumento de elaboração emocional e reconexão interna.

A partir dessa vivência, desperta em mim o desejo de aprofundar esse caminho após a graduação, buscando uma formação em arteterapia que me permita ampliar esse olhar e, futuramente, compartilhar com outras pessoas a possibilidade de encontrar, na arte, um espaço de cura.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

OSTROWER, Fayga. **Universos da Arte**. 2ª edição. Rio de Janeiro: Campus, 1989.

SALLES, Cecilia Almeida. **Gesto Inacabado: o processo de criação artística**. São Paulo: FAPESP: Annablume, 1998.

ESTÉS, Clarissa Pinkola. **Mulheres que correm com os lobos**. Rio de Janeiro, Rocco, 1994.

HELLER, Eva. **A psicologia das cores, como as cores afetam a emoção e a razão**. São Paulo, 2013.

PEDROSA, Israel. **Da cor à inexistencia**. Rio de janeiro. Christiano Editorial, 2ª edição, 1980.

BOZZETTI, Chiara. **Entre a arte e a ciência**: a aquarela botânica de José dos Reis Carvalhos e João barbosa Rodrigues na produção artística da 2ª metade do século XIX no Rio de Janeiro. Dissertação (Mestrado em Artes Visuais) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ, 2013.

SAMS, J.; CARSON, D. **Cartas xamânicas**: A descoberta do poder através da energia dos animais. 1ª Edição. Rio de Janeiro: Rocco, 2000.

KAUR, Rupi. **Meu corpo, minha casa**. 1ª edição. São Paulo: Planeta, 2021.

KAUR, Rupi. **Outros jeitos de usar a boca**. 1ª edição. São Paulo: Planeta, 2017.

APÊNDICE

Exposição Individual.

Título: O Mergulho

Data: 05/05 até 15/05

Local: Galeria Macunaíma

Texto de apresentação:

O Mergulho é um convite para que o espectador se permita embarcar em uma jornada que entrelaça cores e emoções, por meio da aquarela e do pastel oleoso sobre papel. Inspirada na narrativa do jogo Gris, minha trajetória de autoconhecimento através do xamanismo e minhas vivências com o processo de luto; a arte se revela, para mim, como um espaço de expressão, acolhimento e cura.

A exposição se organiza em quatro atos, cada um representado por um animal de poder: cavalo marinho, aranha, borboleta e coelho - totens sagrados de diferentes momentos da minha vida. O percurso se inicia na monocromia e avança gradualmente até a policromia, construindo transições sutis entre as etapas. Nesse contexto, a cor assume um papel central não apenas como elemento formal, mas como linguagem sensível, capaz de traduzir e intensificar os estados emocionais que atravessam cada fase do trabalho.

O Mergulho

Por: Iris Pilar



REGISTROS FOTOGRÁFICOS



