

Fotógrafo Jean Marques fala sobre as lutas e pensamentos de suicídio

"A maior vitória é acordar com fôlego de vida, olhar para o alto e saber que você não está só nessa luta contra a depressão."

Jean Marques



Diário Jean Paulo Marques de Souza

A FOTOTERAPIA NO COMBATE À DEPRESSÃO

Quando você diz que tudo está acabado é porque você desistiu.

Durante muito tempo travei uma luta cruel com meus pensamentos e tentativas de suicídio. Resolvi procurar apoio depois de muitos anos de sofrimento. Fez toda diferença! Na maioria das vezes, muitos jovens não procuram apoio com medo das retaliações e por falta do apoio da família. Ficam presos sozinhos nesse mundo quase invisível.



Nestas páginas, você vai conhecer um pouco da minha história, semelhante à de outros jovens que, muitas, vezes, por causa de seu próprio preconceito ou o de suas famílias, têm medo de se expor e procurar apoio. Antes de obter ajuda para enfrentar minhas batalhas diárias, tudo o que acontecia comigo ficava internamente. Como sempre fui de poucas palavras, muito calado, não compartilhava meus dilemas com ninguém. Temos de ter coragem para buscar ajuda. E tudo começa com um primeiro passo.

Gostaria de desafiá-los a perder esse medo. Vamos juntos, passo a passo, vencendo as barreiras da discriminação e das palavras negativas. Temos de quebrar paradigmas – tudo

começa de dentro pra fora. Hoje, convido-o a conhecer um pouco da minha história de sobrevivência.



Você pode não ter hoje tudo aquilo que deseja na vida e, por isso, tem pela frente inúmeros desafios. Você enfrenta provas diárias, mas, apesar disso, não pense que tudo acabou. Sabe por quê? Na escola da vida, eu e você temos de lutar a cada milésimo de segundo contra a depressão e pensamentos negativos. Muitas vezes você quer vencer, mas aparecem muitos obstáculos para lhe derrubar. É aí que eu quero entrar.

Há alguns anos, as pessoas falavam que eu nunca iria conseguir vencer. Diziam que eu era um fracassado, que meu final seria a morte. Talvez elas estivessem certas. Porém, quando uma pessoa diz que você não conseguirá vencer a depressão e vai desistir de tudo por conta de palavras e preconceitos, mostre-lhe a capacidade que você tem! Jamais permita que palavras negativas o derrubem. E como é bom ver

a reação das pessoas que não acreditavam no talento que eu e você realmente temos!

Já estive em lugares nos quais era tratado com absoluta indiferença. Por causa disso, e por sentir que era vítima de acepção, chorava sozinho em meu quarto. Pensava em dar um fim na minha vida para acabar com essa dor. Até que, num dia iluminado, olhei para o céu e vi a grandeza de Deus. Percebi que é Ele quem nos dá forças para vencer todas as barreiras da discriminação e quebrar todos os paradigmas.



Temos talento para a arte de criar momentos únicos que rompem todas as fronteiras, inclusive por meio de um simples olhar para a fotografia. Olhe a saúde mental, por exemplo. Há várias formas de descobrir talentos espetaculares! Basta observar com amor e nunca virar as costas para o seu próprio eu.

Não desista de seu tratamento! Você vai vencer! Não se esqueça de um detalhe: as pessoas que olham para você e viram as costas estão erradas! E sempre haverá alguém que lhe estenderá a mão. Foi o que me ocorreu e me tirou do abismo.

Certo dia, já cansado, sem forças para lutar e determinado a partir deste mundo – após muitos anos de lutas diárias, de sofrimentos – surgiu ao meu lado uma pessoa que percebeu o meu drama. Ela viu o meu talento. Interessante é que ela me observou e teve certeza de que eu não ia desistir do tratamento. Os planos de Deus são lindos. Ele está sempre de braços abertos para lhe ajudar.

Não desista de seus sonhos! Deus vai levá-lo mais alto do que você imagina. Pense nisso. Há pessoas maravilhosas em nossa vida e ao nosso redor. Se você está precisando de ajuda não perca a oportunidade de procurar quebrar barreiras. A depressão aflige aos famosos e anônimos. Quantos perderam a vida por não terem procurado ajuda de profissionais? A cada minuto que passa, temos a oportunidade de buscar apoio de psicólogos, psiquiatras, terapia comunitária, grupo de

autoajuda, enfim, são várias opções, mas não deixe que nada o atrapalhe.

Posso assegurar-lhe que hoje faço tratamento e sigo-o à risca. Participo de várias atividades, mantendo-me ativo. Eu lhe convido a procurar ajuda. Não tenha medo de procurar apoio por meio dos diversos tratamentos disponíveis. Vença as ideias preconceituosas que povoam sua mente!

Resolvi escrever esta reflexão para você. Torço por você! Não desista!

Aos 12 anos de idade, tive um encontro com o mundo das drogas. Tudo começou com um simples cigarro de maconha. Quase destruí minha adolescência, sempre consumindo mais e mais. Conheci outra substância que me levou a um consumo diário muito forte. Eu tinha meus sonhos, como qualquer jovem... Só que as drogas me consumiam a cada minuto. Eu ia para a escola, mas fugia para me drogar.

O vício já estava consumado na minha vida, as pessoas olhavam pra mim e diziam que meu final seria a morte. As alucinações eram muito fortes, viajava nesse mundo que me

levava a consumir outras substâncias. A cada dia eu queria mais e mais. Participei de gangues que consumiam drogas mais pesadas. Desconfiava de todos ao meu redor, no entanto, a cada dia desejava algo a mais.

Eu andava e via pessoas me seguindo e me enforcando. Eu percebia que não tinha mais vida, que girava somente em torno das drogas. Virava a noite e o dia consumindo-as. O vício estava enraizado que todo o dinheiro que eu recebia servia para sustentá-lo. Enquanto minha vida ia se acabando, percebia que as pessoas me observavam. Podia ler seus pensamentos – “Ali está o Jean, sempre drogado e tendo alucinações”. Foram momentos muito delicados e difíceis.

Em 1996, apaixonei-me pelo fascinante mundo da fotografia. Encantei-me pelo registro de imagens da natureza, aprimorando-me na arte fotográfica. Embora não possuísse qualquer experiência, obtive o prestígio de profissionais que me incentivaram a aprofundar meus conhecimentos na área.

Pesquisei e frequentei cursos por quase cinco anos. Em 2001, ingressei na carreira profissional. Como tinha boa sensibilidade para visualizar a fotografia antes de registrar a imagem,

consegui reconhecimento e credibilidade na publicidade, no fotojornalismo e em diversos outros ramos, os quais exigem muita criatividade e destreza.

A fotografia mexe com a imaginação e nos leva a outro nível de conhecimento. O momento do registro é bem interessante. Esquecemo-nos do tempo observando os detalhes. São momentos únicos. A fotografia é congelada e ficará para sempre na memória. No registro das imagens, busco pormenores para contar uma história. Capturo-a sem me preocupar com o que o espectador vai dizer. Depois de um tempo, essa mesma imagem poderá nunca mais ser vista, pois a destruição ambiental tende a eliminá-la. O tempo passa, as mudanças acontecem, mas o registro fica na memória.

Há momentos em que choro ao observar as pessoas acabando com o meio ambiente, destruindo pequenas maravilhas do mundo. Seja um protetor da natureza, amigo leitor! Neste livro você poderá sentir a expressão e o amor que registraram as imagens por meio das lentes.

A minha paixão pela fotografia começou na infância. Sempre gostei de observar a natureza e conhecer cada detalhe. O que

mais me chama a atenção são as pequenas plantas, que muitas pessoas pisam sem querer, sem perceberem sua importância na natureza. A grande sacada é olhá-las com simplicidade. Quando caminho pelo Parque da Cidade, praças ou mesmo perto da minha casa, resgato a sensibilidade de cada momento e das pequenas plantas para serem vistos de forma diferente. Essa forma de olhar faz toda diferença, como diz o ditado popular: “Nas pequenas fragrâncias tem os melhores perfumes”. Assim é a natureza, ela nos proporciona as melhores sensações e os melhores registros do planeta com carinho e amor. Temos de cuidar do meio ambiente antes que seja tarde demais.

Registrar pequenas plantas, em especial, é uma terapia que me traz paz e ajuda no combate à depressão. Fotografia é isso: congelar o tempo e lembrar os melhores momentos da vida. Amigo leitor, não deixe que nada nessa vida o faça parar. Ao precisar de ajuda não tenha medo de procurar apoio. Eu aprendi essa simples receita. Ela nos fortalece para suportarmos e enfrentar as dificuldades e desafios do dia a dia.

Sempre estou em busca de novas imagens. Comecei meus registros com o celular e, depois de um tempo, comprei uma

câmera. Um dos meus sonhos é ter lentes específicas para cada registro macro. As fotos trazem esperança, ficam para sempre na memória. Sei que vai chegar um tempo em que não estarei aqui, mas os meus registros ficarão nos arquivos dos apaixonados por fotografia.

Diariamente acordamos com o fôlego da vida. Olhem para o céu e observem a grandeza de Deus. Ele cuida de nós a cada segundo. Temos de lutar e jamais desistir de alcançar nossos sonhos. Nascemos para conquistar o melhor dessa terra e sermos prósperos. Não deixem que nada os impeçam de caminhar... O segredo é agradecer todos os dias.

Hoje conto com a ajuda e apoio de pessoas maravilhosas. Se eu fosse citar os nomes daqueles que me auxiliaram nessa jornada, poderia cometer alguma injustiça, deixando alguns nomes de fora. Resumo dedicando esse trabalho a todos profissionais e amigos que me dão força para lutar. Em relação à minha família, vou citar apenas a minha mãe, uma guerreira que cuidou dos cinco filhos com muitas lutas e dificuldades. Essa guerreira é uma mulher especial e que eu amo muito.

Não desista! Lute sempre! Eu descobri que a fotografia me ajuda bastante a ficar tranquilo e mais relaxado. Registrar cada momento da minha história de sobrevivência me proporciona calma. Hoje faço terapia e acompanhamento. Seja um multiplicador do bem. Ajude seu próximo e nunca o deixe só. Envie palavras positivas, isso faz toda diferença! Não discrimine e não vire as costas para quem mais precisa de você.

Muitos fotógrafos me ajudaram, deram-me dicas. Hoje lhes sou grato por fazer terapia por intermédio da fotografia. Desde o momento em que paro para observar sinto-me alegre, porque sei que posso compartilhar com inúmeras pessoas o auxílio que a fototerapia me traz no combate à depressão. Ela é um projeto espetacular, não importa se utilizamos câmeras ou celulares. Tudo na vida tem um propósito. Temos somente que dar o primeiro passo na direção de nossos sonhos. E quantas vezes eu tentei acabar com os meus por meio das tentativas de suicídio.

Hoje sei a importância de participar de terapias. Elas nos ajudam a fortalecer nossa mente. Quero desafiá-los, nesta hora, a olhar para o céu e ver a grandeza que nos proporciona uma

luz natural belíssima para um registro fotográfico. Peguem o celular ou câmera e registrem uma pequena plantinha e compartilhe com [@fototerapiabrasil](#). Aqui estão alguns dos meus registros feitos com minha câmera fotográfica.

Vamos viajar nesse mundo espetacular por meio da sensibilidade do olhar fotográfico, de sentimentos e expressões capturadas na Terapia Fotográfica.

Agradeço a todos os profissionais que me acompanham nessa jornada.

Paixão Pela Fotografia

A paixão pelo registro de imagens é o que move o fotógrafo Jean Marques. Com 44 anos, 28 deles dedicado à fotografia, é estudante de comunicação social. Em seus registros, faz questão de demonstrar o seu amor pelas câmeras. Brasiliense e cheio de objetivos, Jean divulga seu trabalho nas redes

sociais. Sua autêntica maneira de fotografar é o diferencial esperado pelo mercado, hoje tão exigente.

Longe dos equipamentos tecnológicos, Jean registrou suas primeiras imagens com uma câmera analógica de filme (Codec). Seu foco eram a natureza e os eventos que foram surgindo aos poucos. “A forma de olhar é a forma que marca, é a forma que transforma. Porque uma fotografia é capaz de te trazer paz e harmonia, de te fazer parar para pensar, parar para refletir, parar para analisar”, diz Jean Marques.

Ele sempre gostou de andar no meio da natureza, com várias locações diferentes para registrar momentos especiais. Certa vez, de repente, deparou-se com pequenas plantas em uma árvore, pegou a câmera e começou a registrar. Os detalhes não podiam se perder naquela locação. “Meu olhar visualizava cada momento, meu coração batia forte, a paixão pela natureza é muito especial”, afirma.

“A vida nos dá oportunidade de congelar o tempo através da fotografia. São momentos únicos.” – Jean Marques

“A fotografia nos proporciona registrar os melhores momentos da vida. Num único registro, conseguimos capturar a essência da vida.” – Jean Marques

“A vida nos dá oportunidade de conversar com profissionais que nos ajudam a vencer a cada segundo da nossa jornada. Não tenha medo de procurar apoio. É o que faz toda diferença no processo de sobrevivência.” – Jean Marques

"A visão do fotógrafo é muito rápida, a ponto de conseguimos capturar o movimento em milésimos de segundo." – Jean Marques

"A arte de registrar é sempre estar disposto a fazer um bom trabalho para que a mensagem seja transmitida por meio de um simples olhar." – Jean Marques

"Para conquistar o objetivo é preciso estar sempre disposto a superar as barreiras." – Jean Marques

"Capturar as melhores imagens é poder parar alguns minutos, ou até várias horas, em busca da imagem perfeita." – Jean Marques

"Preservar a natureza é o nosso maior desafio. Precisamos conscientizar a sociedade para que não seja tarde demais." – Jean Marques

"Se você pensar na distância da caminhada, é provável que você desista, mas a sua conquista está lá, não desista de estudar." – Jean Marques

Diário Jean Marques

A visão da fotografia, na terapia fotográfica, é como uma oportunidade de escrever o sentido da vida através de uma lente. Um simples olhar em direção a detalhes da natureza acalma e traz paz de espírito. Parar para conversar com a natureza traz paz interior. Inúmeros momentos de lutas diárias e pensamentos negativos. Atravessava a madrugada lutando para sobreviver aos pensamentos de suicídio. Era algo muito

forte. Até hoje eu luto contra depressão, mas quero alertar às famílias a observarem seus filhos. Sejam cautelosos, ajam com carinho e amor. Nunca deixe que seus filhos sofram sozinhos. O grande segredo para lutar contra a depressão é o apoio da família. Faz toda diferença para sobreviver a cada minuto.

Cada registro mostra uma fase da minha vida. Nos momentos mais difíceis, tento controlar minhas crises com a fototerapia. É uma forma de terapia que nos leva a um novo patamar de sentimentos, sentimentos estes transmitidos por meio da fotografia! Quando fotografo, estou congelando o tempo. Paro e respiro suavemente para capturar a essência da fotografia. Sei que por meio dessa imagem muitos vão parar e refletir a importância de cuidar do meio ambiente.

Quando saio para fotografar os pequenos detalhes da vida, estou conseguindo sobreviver mais um dia. Da mesma forma, quando escrevo, coloco para fora toda a dor que está prestes a explodir dentro de mim. Não deixe nada atrapalhar a sua vida. Todos os momentos de minha história de superação eu tento mostrar através das imagens congeladas. Isso proporciona algo muito além do que podemos imaginar. Mexe com a nossa imaginação, com os momentos mais profundos da nossa vida.

Em 1872, Charles Darwin, pai da teoria da seleção natural e da evolução, já afirmava: "mesmo os insetos expressam raiva, terror, ciúme e amor". Isso me chamou muita atenção. Quando estou registrando, converso com a natureza, sinto paz. Sei que a natureza deixa registrar seus momentos únicos. Em cada registro, percebo isso. Uma simples abelha estava tão tranquila, fiquei muito impressionado com seu registro. É algo que ficará pra vida toda. Assim temos que lutar contra a depressão.

A cada dia, há muitas vidas gritando por socorro e não conseguem ajuda. Os amigos e a família se afastam. Nesses momentos é de grande importância ajudar e estar presente para dar uma palavra de conforto. Percebi que eu precisava ocupar minha mente com terapia. Isso fez a diferença. Hoje tomo meus medicamentos, sigo à risca todo tratamento, converso com a psicóloga e o psiquiatra.

Ainda sigo lutando contra os pensamentos de suicídio. Lembro-me da quantidade de vezes em que escrevi cartas de despedida para acabar com essa dor. A fotografia é uma forma de escape para relaxar e registrar momentos nesse diário. Prometi a muitas pessoas que não vou fazer besteiras, tento lutar a cada dia. Obrigado a todos que estão me ajudando e apoiando. Sei

também que muitos viraram as costas pra mim, mas Deus colocou pessoas para me ajudar a sobreviver e sempre com amor!

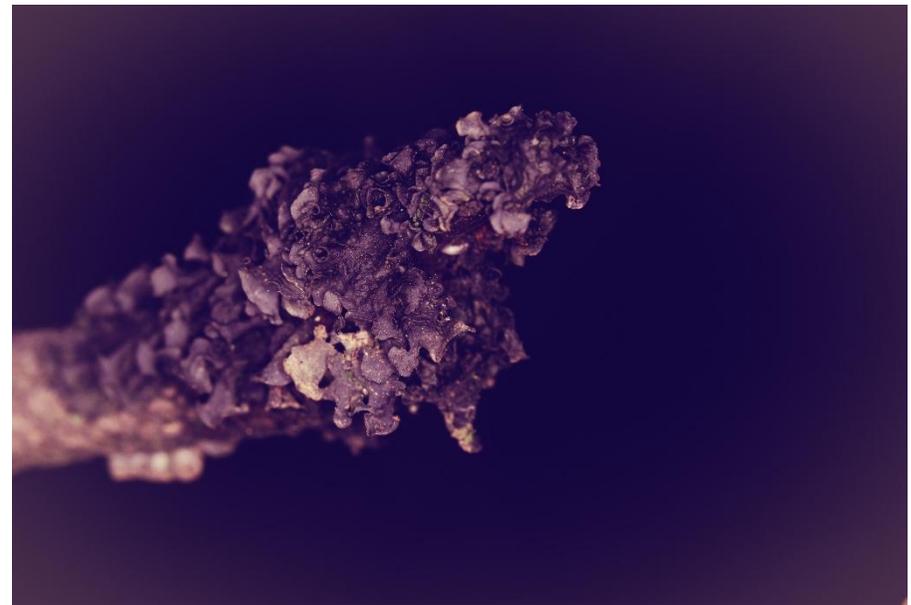
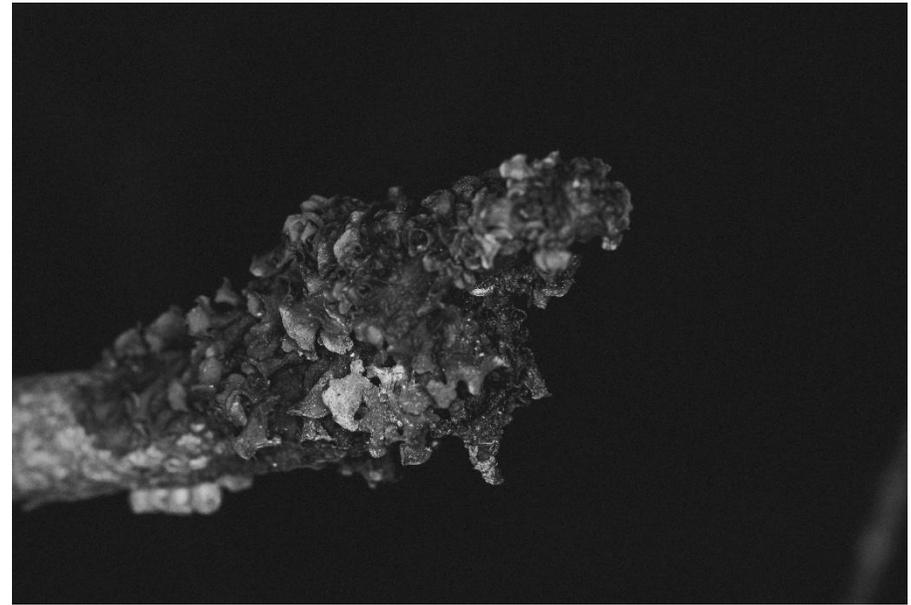
Sabe aquele momento em que olhamos e percebemos o apoio dos amigos de verdade? Que nos dá força para viver a cada minuto? Temos de olhar para o céu e pedir ajuda para suportar as crises. E, muitas vezes, desistimos da vida. Mas, hoje, convido-o a conhecer meu mundo pelas lentes de uma máquina fotográfica. Sei que cada registro vai falar com você. São momentos congelados com amor e muita sensibilidade. Isso é um dom divino. Para mim são momentos únicos! Convido-os agora a conhecê-los, registrados com amor e carinho.

Este registro mostra a importância das pequenas plantas que muitas vezes são destruídas. Assim, na vida dos que lutam contra a depressão, há momentos complicados. Muitas vezes nos insolamos da sociedade e não queremos ver ninguém. Liguem mais, temos de ser fortes. Já há muito tempo que não durmo direito, fico horas na frente de um computador escrevendo meus diários e compartilhando momentos de lutas.

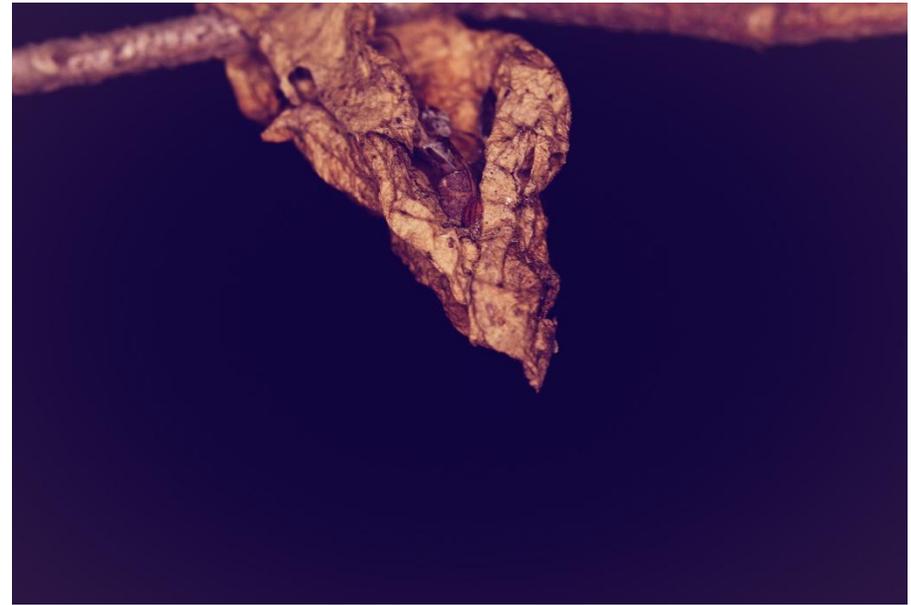
Peço socorro quando quero conversar com alguém ou desabar. Ligo também para o número 188 (Centro de Valorização da Vida

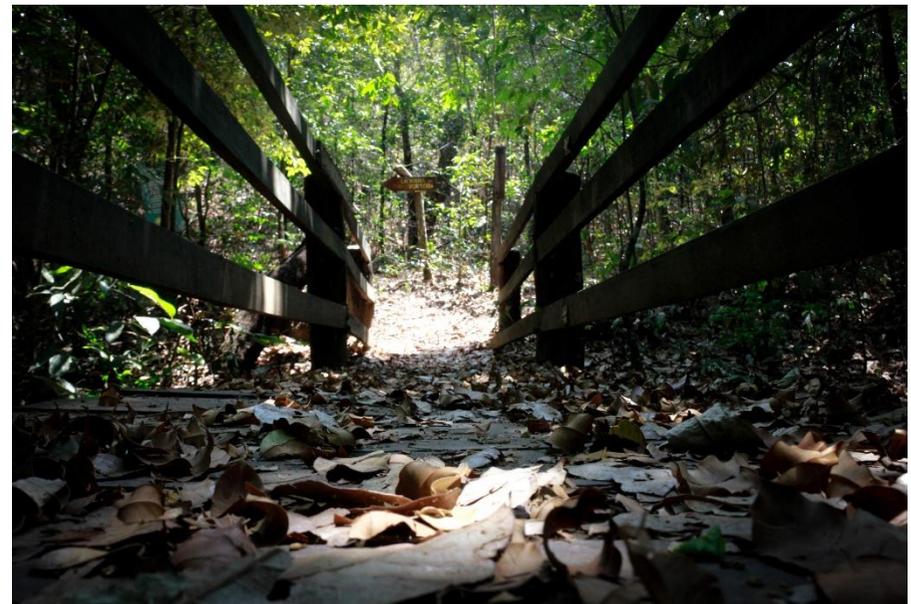
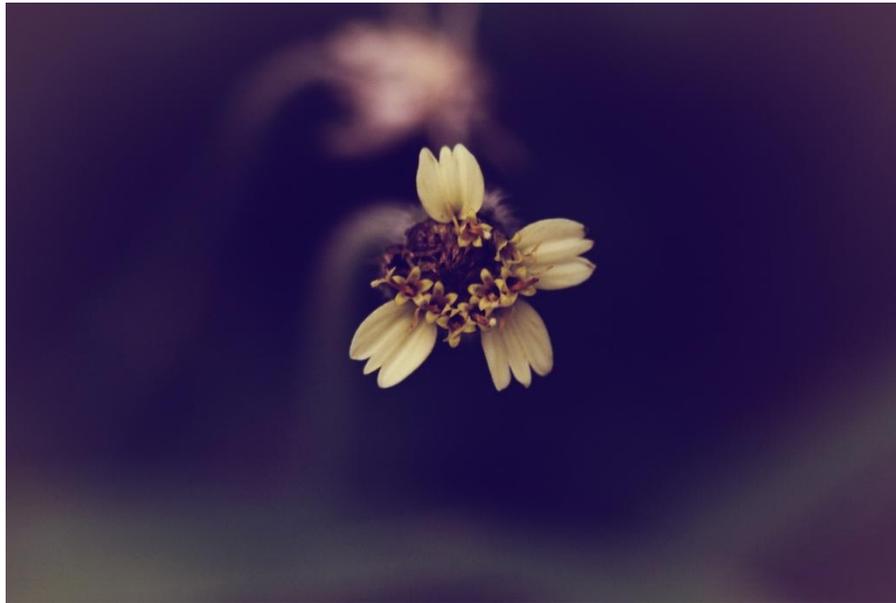
– CVV) para compartilhar minhas lutas diárias. Escrevo para desafiar-los a fazer o mesmo! Não fique sozinho. Nesse número, eles vão te escutar em qualquer momento das 24 horas do dia. Eles estão ali pra lhe ouvir, amigo leitor. Aqui está um pouco da minha vida e lutas. Em breve irei escrever mais detalhes. Agradeço-lhe por dedicar alguns de seus minutos na leitura deste diário.



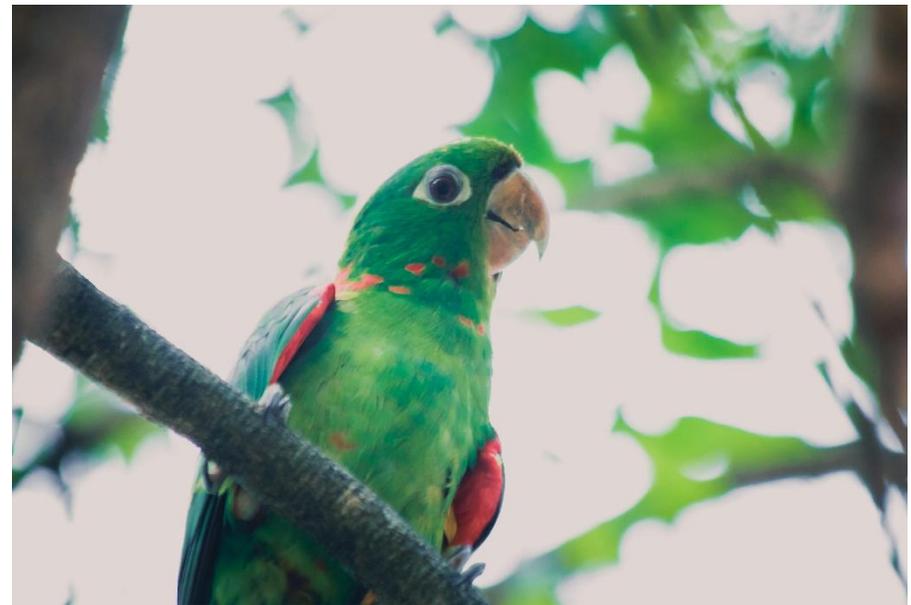
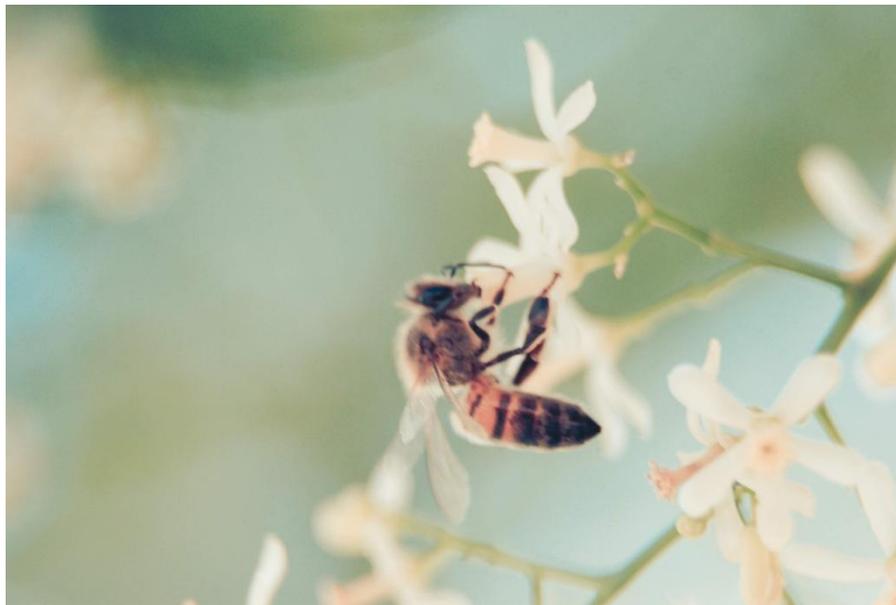




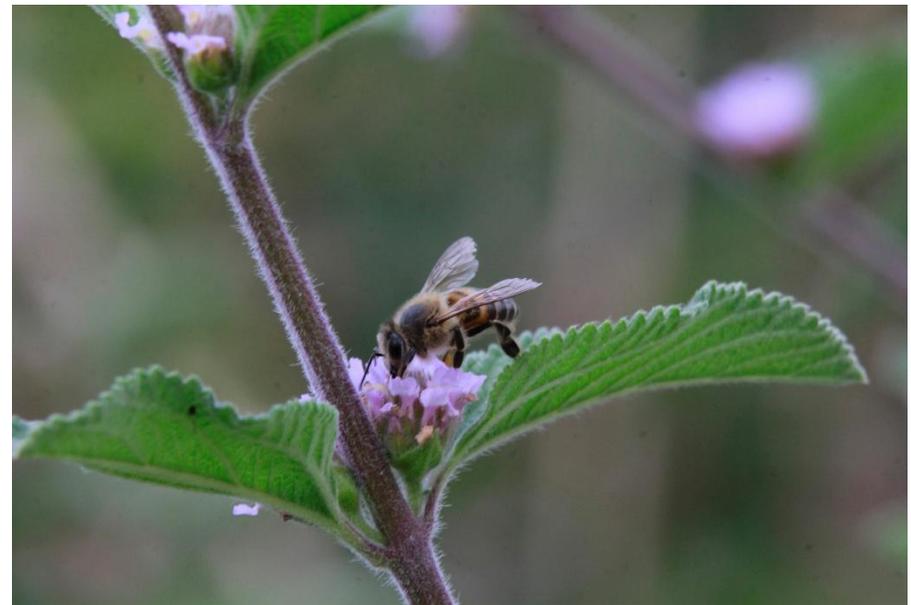




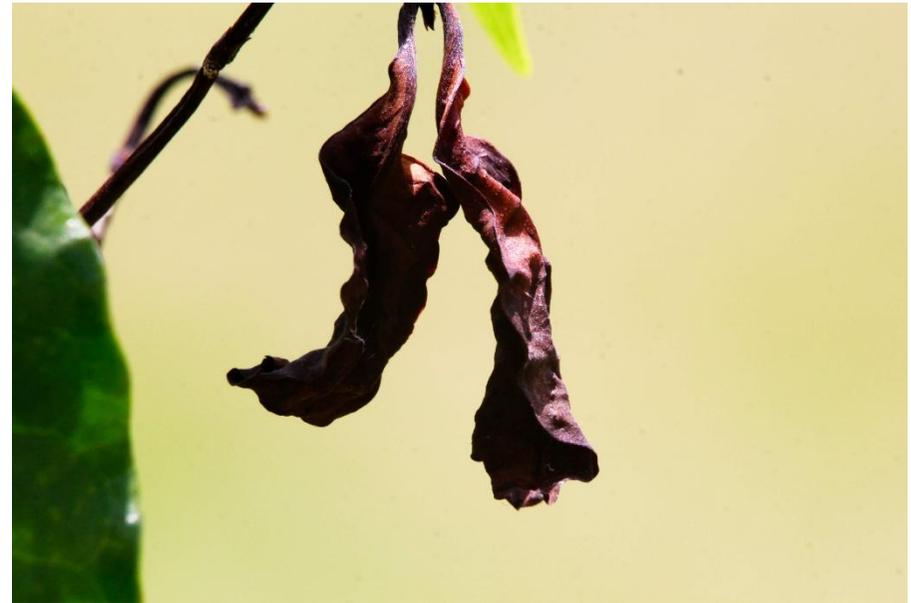


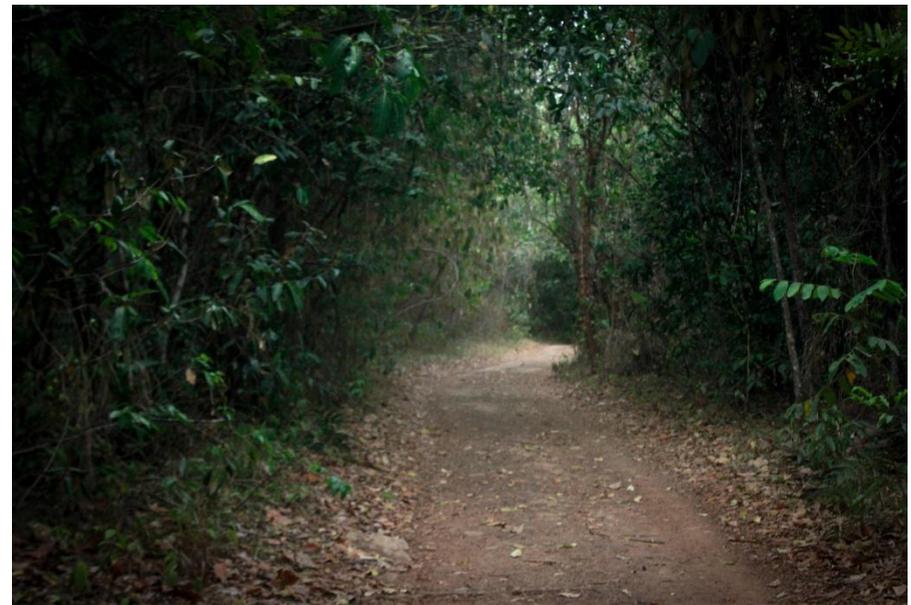
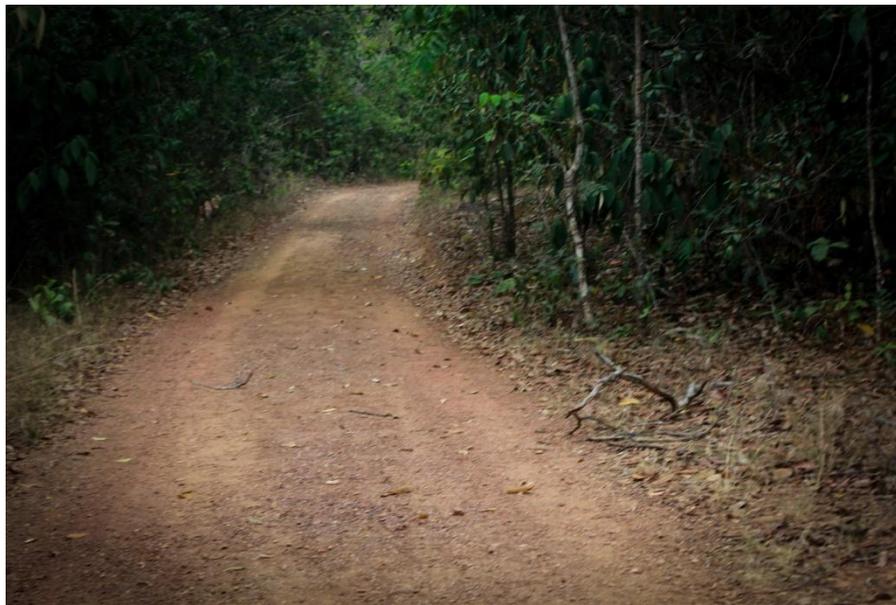


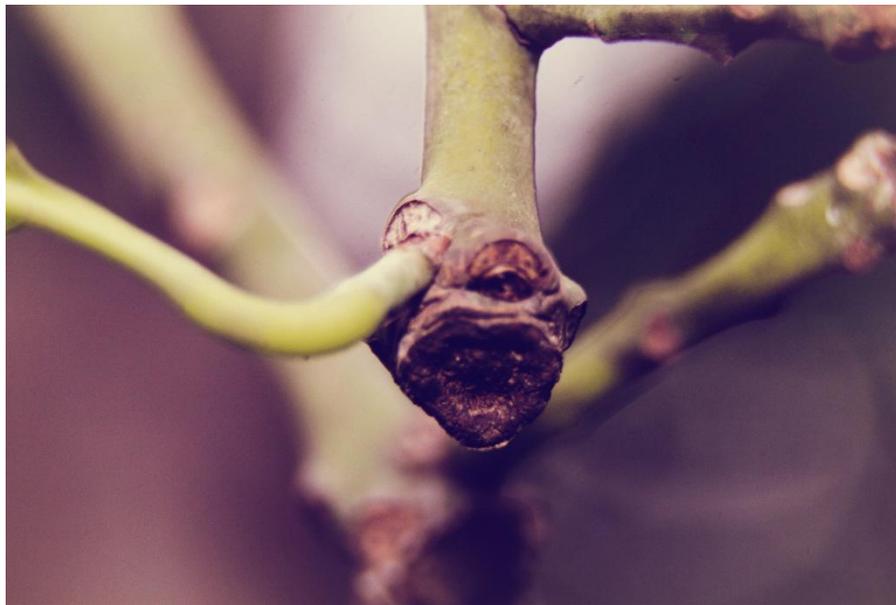


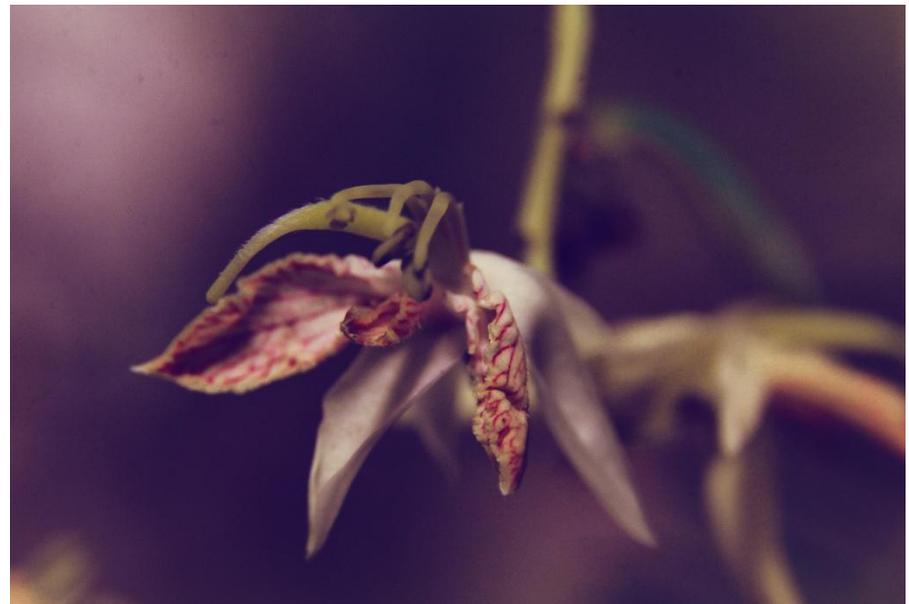
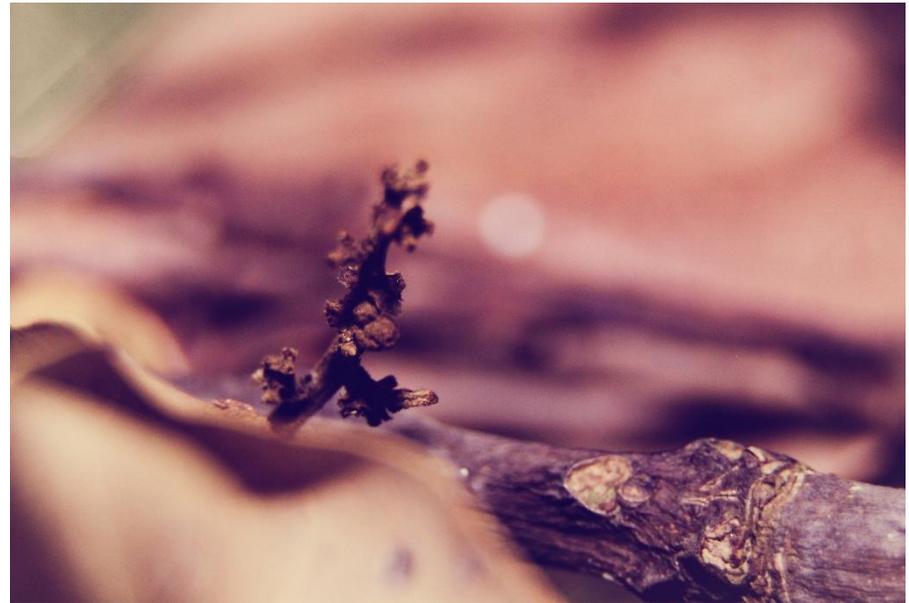




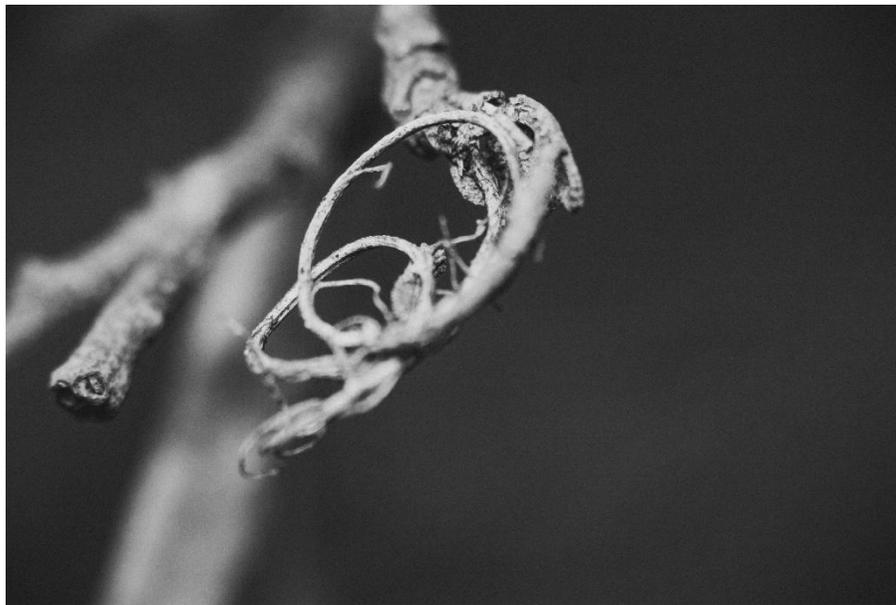
















A fotografia nos proporciona registrar os melhores momentos da vida, em um unico registro conseguimos captura Essencia da Vida. - Jean Marques



