

EPISÓDIO  
#092

O VALE DAS SOMBRAS



ESTAÇÃO  
21



## Estação 21 #002 – O Vale das Sombras



Descrição da capa: Fundo dividido, com parte superior em amarelo alaranjado e inferior em verde oliva escuro. A parte verde parece uma grande nuvem de fumaça escura, da qual vários elementos estão saindo. Há tentáculos, esqueletos, galhos e raízes secas, um escorpião e um corvo. Na parte superior, temos o número do episódio, 002, e o título “O Vale das Sombras”, e na parte inferior temos o logo do podcast”.

## Ficha Técnica

\*\*\*AVISO\*\*\*

Esse episódio pode conter conteúdo sensível para pessoas que estejam em momentos de saúde mental fragilizada. Para esses casos, portanto, aconselhamos cautela ao ouvi-lo.

Neste episódio (anteriormente mencionado como episódio #92), em virtude do Setembro Amarelo, Sidney Andrade, Pablo de Assis, Yohanne Zamboti, Franco Wolff e Fe Alcubillas conversaram sobre a representação da Depressão e de outros sofrimentos mentais nas narrativas ficcionais através da personificação dessas condições em personagens de diversas obras.

[CLIQUE AQUI PARA ACESSAR A POSTAGEM E O PLAYER DESTE EPISÓDIO](#)

### Onde você nos encontra?

[Facebook](#), [Twitter](#), [Instagram](#), [Youtube](#), [Tiktok](#), [WhatsApp](#), [Twitch Tv](#) e no Email: [estacao21pod@gmail.com](mailto:estacao21pod@gmail.com)

### Seja membro do Estação também:

Quer fazer parte da nossa equipe, colaborando com o que você sabe? [Preencha esse formulário](#).

### Colaboraram com esse episódio

**Identidade Visual:** Édipo Barreto

**Identidade Sonora:** Pablo de Assis

**Arte da capa:** Édipo Barreto

**Edição de Áudio:** Aline Bergamo

**Pauta:** Sidney Andrade e Pablo de Assis

TRANSCRIÇÃO – Estação 21 #002 – O Vale das Sombras

### CRÉDITOS DA TRANSCRIÇÃO:

Transcrito por Sidney Andrade

Revisado por Júlia Capuano

Diagramado por Fábris Martins

## Sumário

<b>1. APRESENTAÇÕES.....</b>	<b>4</b>
<b>2. AS DIMENSÕES DA DEPRESSÃO .....</b>	<b>7</b>
<b>3. AS EXPERIÊNCIAS PESSOAIS DOS PARTICIPANTES.....</b>	<b>14</b>
<b>4. NEURODIVERSIDADE E NEUROPLASTICIDADE.....</b>	<b>20</b>
<b>5. O DESAMPARO APRENDIDO.....</b>	<b>23</b>
<b>6. MEDICALIZAÇÃO E VIOLÊNCIA.....</b>	<b>25</b>
<b>7. O DEMENTADOR (HARRY POTTER).....</b>	<b>31</b>
<b>8. SOMBRAS.....</b>	<b>37</b>
<b>9. KOH (AVATAR: A LENDA DE AANG) .....</b>	<b>46</b>
<b>10. STRANGER THINGS.....</b>	<b>48</b>
<b>11. A LENDA DO CAVALEIRO SEM CABEÇA.....</b>	<b>54</b>
<b>12. OS SILÊNCIOS (DOCTOR WHO).....</b>	<b>57</b>
<b>13. O HOMEM INVISÍVEL .....</b>	<b>62</b>
<b>14. O QUE É GASLIGHTING .....</b>	<b>64</b>
<b>15. A PREGUIÇA.....</b>	<b>67</b>
<b>16. CONSIDERAÇÕES FINAIS E DIVULGAÇÕES.....</b>	<b>74</b>

# 1. APRESENTAÇÕES

(VINHETA DE ABERTURA – “Aviso: Este podcast não é recomendável pra crianças ou outras pessoas sensíveis a conteúdo adulto e linguagem explícita”. – SEGUE-SE MONTAGEM DE FRASES E CITAÇÕES INTERCALADAS E SOBREPOSTAS EM DIVERSAS VOZES)

Sidney Andrade: Está no ar mais uma transmissão do podcast Estação 21! Então, gente tudo bom com vocês? Olha só, a primeira coisa que eu tenho que dizer pra vocês hoje é que, além do aviso de conteúdo adulto que vocês sempre ouvem na nossa abertura, hoje é importante que a gente dê um segundo aviso. O tema de hoje é sensível e delicado, e pode ativar gatilhos se você não estiver num momento mental muito bom. Portanto, ouça o episódio a seguir com cautela e com cuidado, se você for afetável pelos temas que falaremos aqui hoje, porque, hoje, o tema é depressão e sofrimentos mentais, ok? Então, ouça o episódio com moderação e com cuidado, e, se precisar, até com ajuda, acompanhado de alguém. Cuide da sua saúde mental. Se precisar pular esse episódio, se você não estiver bem o bastante para ouvir sobre o que a gente vai falar a seguir, que são assuntos que vão ser pesados, do ponto de vista da saúde mental, fica o aviso pra que você ouça com cautela. Dado esse primeiro aviso, qual é o tema de hoje? O tema de hoje é a personificação da depressão e de outros sofrimentos mentais, em geral, em personagens da ficção, e como é que eles são utilizados tanto pra ilustrar esses sofrimentos mentais, quanto pra nos fazer... eu ousaria dizer, nos tentar mostrar como enfrentar tais problemas e sofrimentos, a partir do modo como os próprios personagens enfrentam esses monstros dos quais a gente vai falar hoje. Eu sou Sidney Andrade e estou, aqui, plácido, sem nenhuma emoção no rosto, para que o monstro do mundo espiritual não roube meu rosto, tal qual Aang conseguiu. Porque vocês sabem que eu sou uma pessoa muito calma... Vocês sabem, né? E, portanto, meu rosto não será roubado. Estou aqui com ele, o dono da pauta, carregando sua lanterninha de abóbora, para espantar o cavaleiro sem cabeça, Pablo de Assis.

Pablo de Assis: Não só o cavaleiro sem cabeça. Que tem um monte de outras criaturas, que a gente acaba vendo nas histórias, que são personificações de muito que faz a gente sofrer.

Sidney: É verdade. Eu pensava que você já ia dizer que a lanterna de abóbora era multi uso. Ela espantava várias coisas, tipo inseticida, que mata vários insetos mentais.

Pablo: Não. Mil e uma utilidades, não. Depois eu conto a história, quando chegar lá no momento.

Sidney: O outro veterano da chamada, hoje, é ele, que está com o braço todo rabiscado para não esquecer dos Silêncios que viu ao longo da sua vida, Franco Wolff.

Franco Wolff: Que bom que tu disse que é por isso que tava escrito, porque eu tinha esquecido mesmo.

Sidney: Olha aí, tá vendo? Será que eu sou um Silêncio? Olha só, eu jamais iria ser afetado por um Silêncio,

parando pra pensar, agora... Porque se ele só aparece pra quem vê ele...Então, eu jamais saberia. Nossa, que medo agora...

Franco: Você está seguro...

Pablo: Ou não, né?!

Sidney: Ou não... Tô mais vulnerável. E hoje temos duas estreias aqui. Temos ela, que está toda possuída pelo ritmo Ragatanga, abrindo portais para o Upside down, para derrotar os Demogorgons, Yohanne Zamboti.

Yohanne Zamboti: Olá! Não só os Demogorgons, mas todos os monstros, pra lá.

Sidney: “Sai pra lá!” você e seu poder de Fênix Negra, porque a Eleven é a Fênix Negra refeita.

Yohanne: A própria.

Sidney: E aí, Yohanne, qual é a emoção de estar aqui no Estação New Generation, estreando?

Yohanne: Nossa, muito emocionada. Nervosa, um pouquinho.

Sidney: Ai, que bicha mentirosa. Dá pra ouvir na voz que não tá nervosa...

Yohanne: Eu até troquei de blusa, pra não suar.

Sidney: Mulher! Grave sem blusa, jovem. Que é isso? Aqueles... Mas não fique tímida, tá bom? Sinta-se à vontade, puxe uma cadeira e sente no chão. Ok?

Yohanne: Ok.

Sidney: Infelizmente, agora a nova geração cancelou a ficha corrida. Então, não temos mais matrículas, tá bom? Então, infelizmente, você perdeu o tempo de inscrição, Yohanne. Fica para a próxima. E temos aqui, também estreando conosco, Fê Alcubillas, que está tomando chá e dando um bolinho, space cake, para o Kaonashi vomitar tudo que devorou, da Viagem de Chihiro...

Fê Alcubillas: É, aprontando muito no mundo espiritual.

Sidney: Que legal... Me lembrou Yu Yu Hakusho, agora. Altas aventuras...

Fê: Altas aventuras no mundo espiritual.

Franco: Lembra Shurato também...

Sidney: Shurato, nossa, gente! Vários gatilhos agora...Shurato...

Fê: Saudades...

Sidney: Saudades, mas... Não. Só que não. Deixa lá. Shurato... Nossa, se Cavaleiros do Zodíaco já é ruim, imagina Shurato. Reassistir, meu deus do céu! Não votem em Shurato, pelo amor de deus, não botem isso nas sugestões.

Franco: Ah, mas eu vou botar, sim.

Sidney: Ai, que bicha mal feita.

(VINHETA DE TRANSIÇÃO: MONTAGEM DE EFEITOS SONOROS)

## 2. AS DIMENSÕES DA DEPRESSÃO

Sidney: É isso, gente. Hoje, nós vamos falar sobre personagens e metáforas, analogias, alegorias da ficção para depressão e sofrimentos mentais, e como elas são retratadas de modo que a gente possa tratar desses temas com sensibilidade, em prol do Setembro Amarelo. Hoje é dia 30, o Setembro Amarelo já está acabando, mas vale mencionar que os meses inteiros precisam ser amarelos. Você não precisa só se preocupar com a sua saúde mental e a saúde mental do seu coleguinha só durante o mês de setembro, tá bom? É uma preocupação que tem que ser perene e constante. Portanto, cuide de sua saúde mental o ano inteiro. Né, Pablo?

Pablo: Exatamente.

Sidney: Então vamos começar a discussão... Vamos levantar o debate. Pablo, você que é o dono da pauta, você que trouxe aqui à baila esta discussão. Inclusive, inspirado numa série de episódios que você fez no Papo Lendário, lá no podcast do Mitografias. É outro podcast, no caso. É um spin-of no site Mitografias. É o Horrores Urbanos. Você fez uma série lá sobre medos e como esses medos são personificados... Personificados não é bem a palavra, porque nem sempre são pessoas. Mas eles são concretizados...

Pablo: São personalizados. Eles ganham uma personagem ali.

Sidney: Isso. Em várias obras de ficção e como eles são alegorias para vários tipos de sofrimento mental, na maioria deles, a depressão, ou coisas correlatas. E isso partiu de uma inquietação sua, não foi?

Pablo: De muitas inquietações minhas, na verdade. É que, assim, a gente olha pra a depressão, no senso comum, e a gente já vem na cara o óbvio que dizem que depressão é uma doença, e a própria Organização Mundial da Saúde, por exemplo, coloca a depressão, atualmente, como sendo a doença que mais provoca afastamento de trabalho. E dizem que, até 2030, 30% da população mundial vai ser diagnosticada com depressão. E essa é uma coisa que eu sempre me questionei. Por que, com tanto remédio, com tanta atenção psiquiátrica, com tanto tudo isso, você só tem quase como se fosse uma epidemia cujo remédio não tem efeito nenhum? Porque, em tese, deveria estar diminuindo. Não tá. Tá aumentando. E isso me faz questionar muito. Há muito tempo eu trato de muita gente que sofre com isso, e eu tento entender o que acontece. E uma das coisas que eu mais vejo é que as pessoas tratam a depressão como se fosse um problema interno. Uma falha do meu cérebro, é um problema do meu corpo que não consegue responder, logo, me deprimi. Eu já ouvi um relato que era quase isso. A pessoa tratou a depressão como se ela pegou uma gripe, como se fosse a mesma coisa. A pessoa, inclusive, falou, “Peguei depressão. E aí, eu me tratei, tomei o remédio...” E no meio do relato dela, ela tava contando como a vida dela se transformou completamente. De como era muito boa, aí ficou péssima, horrorosa, passou por um momento de sofrimento muito grande que qualquer um iria ficar triste. E ela colocou a depressão como se fosse a cereja do bolo. “E, pra completar, peguei depressão. Olha só, como minha vida era boa... consegui resolver todos os meus problemas, voltei pra casa, resolvi as minhas amizades, as minhas disputas, tudo lindo. Consegui, graças ao remédio e a intervenção médica, me curar da depressão, e daí tudo melhorou.”. Ou seja, a própria pessoa não reconhece que as influências... Existe um universo fora



que tá provocando isso. E é interessante que, quando a gente olha para a Literatura e pros filmes e pros livros, a gente tem duas alternativas pra lidar com a depressão. Ou a gente trata a depressão desse jeito, como se fosse um problema do indivíduo. Uma fraqueza, muitas vezes, do indivíduo. Que o personagem tá deprimido, então ele é fraco, ele tem problema, ele é o doente, ele precisa de cuidado. Ou, então, o autor cria um personagem que representa esse sofrimento, e que representa essa dificuldade na vida das pessoas. Quando eu percebi isso, eu achei brilhante a forma como esses autores faziam isso, porque, na nossa vivência cotidiana, de quem vive a depressão, a pessoa quase que relata isso. É quase literalmente isso, como se alguma coisa viesse de fora e roubasse toda a esperança, roubasse toda a energia, roubasse toda a vitalidade. Porque, numa hora, a pessoa tem e, de repente, de uma hora pra a outra, a pessoa não tem mais. E ela não entende como é que foi isso. Parece que foi roubado. Parece que alguém veio de fora. Porque não é uma coisa que, de repente, sumiu, ou uma fraqueza dela. A sensação é essa. E, muitas vezes, as pessoas até personificam isso, como se fosse um monstro vindo roubar, como se fosse um problema que ela vai enfrentar. É muito comum a gente ver, na clínica, relatos assim, quando a pessoa tá descrevendo a própria depressão. E a literatura faz isso de uma forma muito boa. E, no *Horrores Urbanos*, na primeira série, que são *Os Devoradores de Almas*, eu encontrei vários personagens... Na verdade, eu estava me focando em personagens sem rosto, que não necessariamente têm a ver com depressão. Mas são personagens ali que têm um papel dentro da trama que eu tô contando nessa série. E quem quiser saber, eu recomendo que ouça com a mesma atenção que o Sidney deu aqui pra isso, que tem vários temas que são bem pesados.

Sidney: Sim. É uma série excelente, mas tem que ouvir com cuidado, se você estiver num lugar difícil.

Pablo: E o que eu consegui perceber era que muitos desses acabavam representando muito da depressão. Tanto que, hoje, a gente vai falar de alguns desses personagens que eu trato lá no *Horrores Urbanos*, que são aqueles que eu consegui identificar que, de alguma forma ou de outra, lidam com essa realidade da depressão. E uma coisa que eu aprendi fazendo essa série, que eu não tinha percebido explicitamente antes, e eu fui, de fato, ganhar corpo... E é por isso que eu acho a literatura e a Ficção Especulativa um caminho fantástico pro autoconhecimento.

Sidney: Literalmente fantástico...

Pablo: Literalmente e especulativamente, é maravilhoso porque permite a gente ver tudo de uma outra ótica, que a gente não conseguiria entender, se não fosse através da ficção e da fantasia.

Sidney: É quase como se fosse possível concretizar isso que a gente não consegue expressar em palavras, quando a gente tá... Pelo menos, eu, nas minhas sessões... Eu que sou diagnosticado com depressão, às vezes não consigo, e eu recorro muito a alguns desses personagens, inclusive, que a gente vai falar hoje, alguns desses monstros, pra exemplificar qual é a sensação também. E é quase como se fosse mesmo essa concretização do sofrimento, pra conseguir lidar melhor com ele.

Pablo: E uma das coisas que eu aprendi fazendo isso... E não só fazendo isso, que a minha ideia não era só fazer um paralelo com a literatura e com a ficção. Mas era mostrar casos reais de pessoas que encontravam essas criaturas sem rosto. E eu, em todos os episódios, tenho, pelo menos, um relato de algo... Tem alguns que eu trato só da ficção. Mas eu sempre trato alguma coisa que, de fato, acontece na vida de todo mundo. Por isso, Horrores Urbanos. São coisas que todo mundo vive todos os dias e, às vezes, não percebem que estão sofrendo. O quanto que não são só meras personificações, elas ajudam a perceber algo que, de fato, acontece cotidianamente, nas nossas relações sociais. Que não é uma fraqueza pessoal, muito pelo contrário.

Sidney: Quando você fala isso, que vem de fora, é muito forte. Também tira o peso da individualização do problema, porque, apesar de... E eu queria te perguntar, porque, antes de a gente passar pros personagens em si... Do ponto de vista clínico, eu queria que tu explicasse, a partir da tua vivência clínica, qual é a dimensão biológica, fisiológica, do problema? E qual é a dimensão social também? Que, muitas vezes, a gente esquece. E que é isso que você tá inclusive dizendo aí, com o fato de que temos mais remédios e mais tratamentos, mas, mesmo assim, a depressão é o mal do século. Tá aumentando. Por quê? Qual é essa relação entre o viés biomédico e o viés social?

Pablo: Perfeito isso. Até era o ponto onde eu queria chegar. Assim, a gente tem, dentro da história... E aí, é interessante a gente perceber que a depressão não é só uma coisa que, olha só, os médicos tratam. Porque, durante muito tempo, os médicos não olhavam a depressão. Viam o que, hoje, a gente chama como depressão, como sendo qualquer coisa. Como sendo frescura, como sendo fraqueza, muitas vezes. Ou, às vezes, vendo como sendo um traço de personalidade. Não viam como uma doença. A gente só vai identificar depressão como doença no século 20. Até antes, você tem, no século 19, um discurso muito grande em cima do que a gente vai chamar de melancolia. Que tá relacionado à medicina através de Galeno, um médico medieval... Enfim, ele tá ali na transição entre Antiguidade e Idade Média.

Sidney: Acho que a gente já tratou dele aqui, que a gente falou dos quatro humores...

Pablo: Os quatro humores, exatamente. Ele que vai associar esses quatro humores aos quatro líquidos do corpo, a quatro personalidades. Que é o que a gente chama de humor. Tanto é que a melancolia é um humor. Hoje, a gente chama de transtorno de humor, como se fosse um problema de humor. A gente trata humor como se fosse um estado de ânimo. Mas um humor, literalmente, é um líquido do corpo. Tanto é que existe, se você vai estudar anatomia, por exemplo, você vai encontrar uma coisa chamada humor vítreo. Que é o líquido que você tem dentro do olho.

Sidney: Do olho, exatamente.

Pablo: Um líquido transparente...

Sidney: No caso, eu não tenho mais, eu extraí...

Pablo: É a sua condição, você não tem. Mas as pessoas, no geral, pelo menos, nos livros de anatomia consta lá, humor vítreo. Isso não quer dizer que você tem um estado de ânimo como se fosse um vidro. Não. É um líquido, literalmente, que tá no corpo. E os quatro líquidos que o Galeno descrevia era o sangue, que dava o humor sanguíneo, que era o mais agitado, mais eufórico. A bile amarela, que é chamada de cólera, ligada à raiva e agressividade. Você tem a fleuma, que é o catarro, esse (faz som de pigarro) que fica acumulado no pulmão, que é relacionado muito a distanciamento, as “pessoas são mais frias”, mais reservadas...

Sidney: Apatia...

Pablo: Não necessariamente apatia. Mas as pessoas são um pouco mais frias e reservadas, as pessoas são mais intelectuais. Imagina aquela pessoa que tá pigarreando o tempo todo.

Sidney: Eu imagino a Dolores...

Pablo: A Dolores Umbridge é bem fleumática.

Sidney: Ai, credo.

Franco: Ela é ranzinza, né...

Sidney: Catarrenta.

Pablo: Esse é o tipo de humor fleumático. E aí, você tem a bile negra. Que é a “melano-cólera”, que é a melancolia. Que tá relacionada à tristeza. Então, são temperamentos. E, na lógica do Galeno, cada temperamento desse, ou cada humor, precisa entrar em equilíbrio. Se a gente tem a falta ou o excesso de algum deles, a gente tem vários problemas. O que estaria relacionado, hoje, à depressão é um excesso de melancolia. Ou um excesso de “melano-cólera”, de bile negra. Então, desde a época do Galeno, a gente tem essa ideia de que comportamentos e emoções exageradas estão relacionadas a questões do corpo. E isso vem se transportando, ao longo da história... E daí, tem os tratamentos através de banhos, de infusões e chás e sangrias, muitas vezes...Se você tem um excesso de sangue, você vai sangrar até você ficar um pouco mais calmo. Hoje em dia, quem é diagnosticado com transtorno bipolar, por exemplo, que era o sanguíneo, ia receber sangramentos e sanguessugas como forma de tratamento medieval.

Sidney: Gente... Nossa, engraçado, tem um personagem em Game Of Thrones que frequentemente pede pra ser coberto de sanguessugas. E ele é um personagem caracterizado como muito pálido e muito apático mesmo.

Justamente porque ele é sugado do sangue dele. É o Roose Bolton. Não quem viu a série. Quem leu os livros sabe. A série não disse nada...

Pablo: As Crônicas de Gelo e Fogo...E ali é justamente um personagem que falta sangue pra dar essa característica mais sanguínea. E daí, a lógica é você poder trabalhar o equilíbrio desses humores. O que vai acontecer é que, com o advento da modernidade, a gente vai ver que não são os humores que provocam os temperamentos. Não são os líquidos que provocam o que a gente chama de humor. É muito mais o funcionamento do cérebro. E aí, a lógica muda. Em vez de a gente ver o equilíbrio dos líquidos do cérebro, a gente vai ver o equilíbrio dos neurotransmissores. E a gente tenta ver se os neurotransmissores estão equilibrados ou desequilibrados, mas é a mesma lógica medieval de tentar encontrar uma causa biológica pra isso. E essa é uma crítica que eu tenho, na verdade. Que a depressão não é só um desequilíbrio de um neurotransmissor. O desequilíbrio do neurotransmissor pode estar relacionado à condição, mas não é a causa da condição.

Sidney: É o sintoma, né...

Pablo: É que nem você dizer, por exemplo, que meu carro não tá andando porque não tem gasolina. Mas por que não tem gasolina? Você já usou toda a gasolina e não colocou mais gasolina. Então, é falta de você abastecer que tá gerando esse problema. Ou então, o fato de você colocar uma gasolina batizada ou você não limpar o óleo. Mas não é, simplesmente, a falta de óleo. É o fato de você não estar alimentando o carro de forma apropriada.

Sidney: O problema não é do carro, de ele não andar.

Pablo: Exatamente. É como você tá cuidando do carro. Como o carro está passando pelas estradas, se tá sendo esburacado ou não. De repente, você passa por um buraco e você fura o cárter e vaza óleo... “Meu deus, o problema é falta de óleo”. Não, não é falta de óleo...

Sidney: Nossa! Muito hétero mesmo, agora, falando de cárter!

Pablo: Mas a ideia é de, em vez de a gente concentrar como se fosse só um problema interno... Não é só um problema interno porque isso responde a uma relação social. Por exemplo, a questão clínica, biomédica, da depressão tá muito relacionado à falta ou diminuição de serotonina no corpo. E daí, vão perguntar, “Pra que serve a serotonina?” “A serotonina serve pra promover bem-estar.” Não. Não é pra isso que serve. Bem-estar é uma consequência da serotonina. Ela não serve pra isso. A serotonina tem uma função neurológica muito específica que é ajudar na formação e fortalecimento das relações sinápticas. Sem serotonina não tem novas sinapses. Então, você precisa ter serotonina pra ter sinapse. Essa é a função principal da serotonina.

Sidney: É que a gente acaba atribuindo personalidades aos hormônios...

Pablo: Exatamente. E isso é uma coisa muito perigosa, porque a gente acaba ensinando errado. E a nossa sensação de bem-estar é uma consequência dessa formação de sinapses. Que também a gente pode ter a sensação de bem-estar por causa da dopamina, que tem a ver com outros circuitos que têm a ver com aprendizado. Mas não tem a ver, necessariamente, com formação de novas sinapses, ou manutenção delas. Isso tem a ver com a serotonina. Então, claro que se você não tem serotonina no cérebro, você vai ter uma série de problemas. E você pode, eventualmente, viver essa situação de depressão. Agora, uma coisa que eu nunca vi nenhum médico, nenhum psiquiatra, ninguém que defende essa visão biomédica perguntar, é o seguinte, “Por que uma determinada pessoa teve uma diminuição na produção de serotonina? O que provocou a pessoa a não ter tanta serotonina no cérebro?” Essa é uma pergunta que eu nunca vejo ser feita. Então, essa foi uma resposta que eu tive que caçar e procurar, por exemplo, o que faz com que uma pessoa produza serotonina naturalmente? O que promove são estimulações físicas. Qualquer estimulação física do corpo vai fazer com que o cérebro precise entender essa estimulação e vai tentar produzir serotonina pra formar sinapses ou fortalecer as sinapses que já estão criadas e que fazem sentido pro circuito neurológico. Daí, aqui, não vou explicar esse funcionamento neurológico. Não cabe, né? Mas, estimulações... E daí, não importa se são estimulações positivas ou negativas. Então, se você tem um abraço muito gostoso, se você come uma comida muito gostosa, se você acaba de ler um livro maravilhoso, vai ter produção de serotonina. Ao mesmo tempo, se você apanha, se você passa fome, se você recebe uma notícia péssima, também vai ter produção de serotonina. O corpo não discrimina...

Sidney: A emoção...

Pablo: A emoção. Você, sendo estimulado, vai ter produção de serotonina. O problema é que estimulações negativas, violentas, vão tender a ensinar pro sujeito a fugir desses estímulos. Porque eu não quero, obviamente, sofrer de novo. Então, o sofrimento é um aprendizado. O aprendizado é “fuja”. E a gente vai acabar aprendendo isso. E essa é a consequência, porque se eu fujo, eu fujo de estimulações.

Sidney: E acaba virando um ciclo vicioso no qual você foge de estimulações e, quanto menos estimulações, menos serotonina. E essa é a relação, no caso, entre o fator médico, biológico e o fator social... Que a gente, hoje em dia, tá rodeado de uma sociedade, uma cultura que nos oprime, e que está, o tempo todo, nos estimulando negativamente, ou nos hiper estimulando também, que acaba causando esses efeitos no funcionamento dos transmissores.

Pablo: Exatamente. E esse é o ponto, por exemplo, que eu nunca vejo os médicos comentarem. Ou a comunidade biomédica, quem defende essa postura biomédica, comentar que todo mundo que passa por uma situação de depressão, de tristeza, em algum momento, foi evitado de ter estimulações. Pode não ter sido, por exemplo, através de violência direta. Pensa, por exemplo, um cavalo que é domesticado, domado, ele é ensinado a ter uma visão curta. Eu coloco aquela máscara pra ele só ver uma coisa específica, responder a uma coisa específica. Tem gente que é domesticada desse jeito, sofre violências cotidianas pra só ver uma coisa muito específica e não ver o resto do mundo. E daí, você não tem as outras estimulações que promovem a produção de serotonina. E você, conseqüentemente, entra no estado de depressão. Não só disso. Mas, às vezes, do fato

de a gente estar numa rotina. De a gente acordar todo dia no mesmo horário, pra fazer, todo dia, tudo sempre igual. E como é sempre as mesmas coisas, e ver sempre as mesmas pessoas, ter sempre os mesmos hábitos, evita que a gente tenha novas sensações. O corpo meio que se acostuma a esses padrões e, novamente, não tem produção de serotonina. Então, pode ser tanto pela presença de um agente aversivo, de uma coisa ruim, que vai fazer com que a gente fuja, ou, até mesmo, como a retirada de novas possibilidades e só deixar aquelas coisas rotineiras, tradicionais, que acabam fazendo que a pessoa entre nesse mesmo padrão de depressão. E aí, é uma coisa muito complexa, até. E é o que eu puxo pro lado social, a importância da gente ver a quanta violência a pessoa que sofre de depressão tem passado. Seja por um ato violento, seja pela retirada de coisas dela.

Sidney: De estímulos... Eu acho interessante essa associação porque ela se comunica muito com outros tipos de opressão social. É muito libertador, por um lado, pensar, eu, enquanto... Falar da minha experiência pessoal, pra exemplificar. Eu sou uma pessoa LGBT, eu sou uma pessoa com deficiência, e eu sou uma pessoa que tem um diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada e depressão crônica. E aí, um dia, eu aprendi que a minha condição de deficiência não era minha. O problema não era eu ser cego, o problema é o meu entorno que me oprime me e me exclui. E pouco importa se eu não enxergo, pouco importa o meu laudo, o que importa é a exclusão que eu sofro a partir do momento em que eu não enxergo e a sociedade obriga que todos enxerguem. Do mesmo jeito, ser LGBT. O problema não é eu ser um homem gay, o problema é que a sociedade me exclui por eu ser um homem gay, porque nos obriga a sermos sempre héteros. E é libertador pensar que também existe a dimensão social, para além da dimensão biomédica da depressão, que é, para além do fato de que eu tenho um funcionamento de neurotransmissores que está desse jeito, também existe todo um contexto que me exclui de eu receber outros estímulos para que esses transmissores funcionem de modo a causar o meu bem-estar. Então, também tem a dimensão social do sofrimento mental e da depressão, que é justamente você tirar do indivíduo a culpa, ou a responsabilidade... Porque, quando a gente fala em medicalizar um discurso, a gente fala em dizer, “Dá o remédio que passa” ou, “Essas pessoas são assim doentes e, portanto, Deus que as guarde”. Ser trans, no Brasil e num mundo patologizado ainda hoje é, inclusive... Ser LGBT deixou de ser há pouco tempo. Hoje em dia, o discurso da deficiência... A luta dos estudos sobre deficiência luta pela desmedicalização do termo deficiência, e já entende que a deficiência não é uma questão médica, é uma questão social. E a gente ainda tá, também, associando, até hoje, o sofrimento mental, apenas e pura e simplesmente, à dimensão médica. E com isso, a gente diz, “Dá só um remédio que passa. A gente não precisa se preocupar em melhorar o entorno, ou o ambiente social dessa pessoa...”. Que é mais difícil. É mais fácil você dar o remedinho pra a pessoa se dopar e, assim, a sociedade se isenta de ter que mudar pra esses sujeitos serem mais acolhidos. Em vez disso, passa o remédio, que tá bom. Essa minha interseção é muito pesada, mas quando eu penso assim, a partir dessa perspectiva que você traz, é muito libertador. Me alivia um pouco o peso.

Pablo: E é uma coisa que eu acho que a gente deveria ter mais consciência. A gente conseguir pensar que as pessoas que sofrem, não sofrem porque são fracas ou porque têm um problema próprio. Elas sofrem por conta de falhas das relações sociais que a gente constrói. E que o nosso trabalho não deve ser só pra você olhar o sofrimento da pessoa como um problema. Mas olhar o sofrimento como um aviso de que tem algum problema acontecendo.

### 3. AS EXPERIÊNCIAS PESSOAIS DOS PARTICIPANTES

Sidney: Excelente. Então, gente, dado esse prelúdio, eu queria, inicialmente, antes de a gente passar para a lista de personagens, como é um tema muito pessoal e muito sensível, eu queria perguntar dos participantes aqui, que concordaram em responder. Cada um tá à vontade em responder sobre essa pergunta. Eu já falei um pouco da minha experiência com o tema, agora há pouco. E eu queria saber também de vocês qual é a relação de vocês com o tema da depressão ou... A gente não fala transtorno mais, né, Pablo? É patologizar...

Pablo: Então, eu prefiro falar sofrimento mental, ou sofrimento psíquico. Tanto que a questão de transtorno ou doença tá muito ligado... Transtorno ainda é melhor do que doença. Porque transtorno você ainda tem abertura pra uma possibilidade de que é um problema que você tá enfrentando, e não necessariamente é uma condição sua. Quando você joga pra doença, daí você já fecha pra um problema pessoal biomédico, e não tem escapatória. Eu gosto de abrir espaço pro sofrimento.

Sidney: Sofrimento mental. Desde que eu vi, a primeira vez, você falar esse termo, eu achei bem bacana. E eu procuro adotar ele também, mais do que transtorno. Então, eu vou perguntar a cada um aqui como é que vocês se relacionam com o tema da depressão ou qualquer outro sofrimento mental, de acordo com a sua própria vivência. Vamos começar pela Yohanne...

Yohanne: Coincidentemente, só porque eu não falei, eu sou formada em Psicologia também. E eu, ultimamente, não tenho contato com clínica, trabalhando, porque eu sou especialista em avaliação psicológica. Então, eu dei uma afastada em trabalhar com clínica, com as pessoas. Mas eu passei por um episódio depressivo, como eu e meu terapeuta chegamos à conclusão, logo quando eu me formei. Eu fiquei quatro meses, mais ou menos, em estado, como eu gosto de chamar, quase vegetativo. Porque eu mal saía da cama, eu me levantava pra ir no banheiro apenas. Até a comida, minha mãe me trazia. E foi um período que eu fiquei muito sem ação porque eu não sabia o que estava acontecendo comigo. Tanto que esses quatro meses, eu quase não tenho memória deles. E a minha mãe, estando comigo, percebendo a minha condição, foi muito... Minha mãe, né? Me levou, me orientou pra fazer terapia. E eu fiquei muito tempo em negação, porque como psicóloga recém formada, eu estava completamente sem entender por que eu estava em depressão. E eu tinha passado por várias questões, na época da minha formação mesmo. E isso foi, não a cereja do bolo, como o Pablo descreveu... Mas foi uma consequência. Uma série de coisas que aconteceram na minha vida que me levaram a essa situação. E eu passei muito tempo sofrendo pra entender e aceitar que eu tive depressão, também. Porque eu me sentia meio frustrada, meio... Não é hipócrita, mas meio... “Como assim? Eu, uma pessoa esclarecida, formada em Psicologia! Caí nesse lugar?” E que era completamente sem sentido. Então, eu me afastei muito da clínica, na época, por causa disso, porque eu não conseguia tratar pacientes com depressão, logo depois que eu melhorei. Eu acabei me afastando dessa área da Psicologia, provavelmente, por causa disso. Hoje, eu ainda faço terapia. Eu passei, em 2018, um período um pouco... Quase entrei de novo. Por outras questões que aconteceram. Mas, como eu já tava safa, vamos dizer assim, eu percebi o que estava acontecendo comigo, busquei ajuda imediatamente. E, desde 2018, eu não interrompi mais o tratamento, porque eu sei o quanto é importante pra mim estar em constante autoanálise. Eu e meu terapeuta, que somos praticamente parceiros de guerra, temos trabalhado... E eu consegui trabalhar outras questões da minha vida, não só referentes aos episódios com depressão, e que agora eu sinto que eu estou melhor preparada também, até pra lidar com o sofrimento no

geral, que a vida traz.

Sidney: Teve algum processo que você sabe apontar que foi esse processo transformador pra você sair dessa crise?

Yohanne: Então, pra sair, eu acho que foi um movimento de fora. Da primeira vez, foi minha mãe me puxando, me chamando a atenção para que eu não estava bem. Porque eu, como eu falo estado semivegetativo, eu não existia... Então, eu não tinha nem percepção do que estava acontecendo. Então, a primeira vez, o esforço foi bem externo mesmo, de movimentar, de fazer alguma coisa. Tanto que as primeiras sessões, eu fui meio sem saber o que eu estava fazendo. Eu fui porque minha mãe pediu pra ir. E aí, a partir disso que eu fui melhorando e olhando pra trás, fazendo alguns exercícios com meu terapeuta, de tentar... Porque eu não queria sair na rua... E várias outras coisinhas assim, mini coisas pra eu voltar a ficar ativa. E a segunda vez foi um processo de... Nesse caso, porque eu já tinha feito terapia muito tempo, de reconhecer que eu estava em sofrimento. A primeira vez, eu não sabia. A segunda vez, eu reconheci e busquei ajuda o mais rápido que eu consegui. Porque já sabia que os passos que eu estava dando me levariam a lugares meio escuros, meio sombrios...

Sidney: Sombrios... Como o nome do episódio, O Vale das Sombras... Franco, e você, qual é a sua história?

Franco: Assim, por muito tempo eu pensei que eu fosse uma pessoa preguiçosa e invejosa. Só que, depois de ter contato com especialistas e tudo mais, me ajudaram a entender que, na verdade, eu estava tendo... Eu não lembro qual era o termo que usou, faz algum tempo já. Mas que eu tinha episódios de depressão. Não era uma constante. Era em momentos específicos de alguma coisa que acontecia e eu me isolava. E sabe aquele mal da rede social, de tu ficar rodando a rede, ficar prestando atenção na vida dos outros e querendo aquilo pra si? Basicamente isso que eu fazia comigo. Eu me sabotava querendo a vida dos outros. Até eu trabalhar um pouco... Eu trabalhei com a psicóloga do Instituto Federal em que eu estudo, pra conseguir ver uma direção pra eu seguir, pra mim mesmo, sabe? Não ver nos outros um objetivo, mas, sim, em mim. Fora isso, eu já tive contato com pessoas que tiveram em situações muito graves por causa da depressão... Eu não vou falar muito da experiência dos outros, porque é delas. Mas eu participei e foi um momento pesado da minha vida.

Sidney: Ver alguém que você ama passando por isso também é bastante difícil. Fê, e você?

Fê: Bom, eu tenho o diagnóstico de depressão crônica. E eu não sei se precisar um momento em que isso começou, ou apenas um momento que eu vivi isso. Eu lembro que, já na infância, eu tinha alguns momentos de me isolar e de me colocar de castigo. Era uma coisa muito bizarra, assim... Pra os meus pais... Aí, durante a adolescência, eu desenvolvi um transtorno alimentar, e isso veio acompanhado de uma depressão muito grande, que aí, novamente, eu passei por um período de isolamento muito grande. E também tinha muito a questão da autossabotagem, mas acho que um momento bem marcante foi quando eu comecei a me dar conta da questão de gênero. E eu comecei a entender melhor essa relação doentia que eu tinha com meu corpo, e comecei a reconhecer que, em diversos momentos, isso era, na verdade, uma disforia de gênero. Por exemplo,



quando eu fui fazer academia e eu comecei a perceber que eu estava começando a ganhar músculo. Isso me causou um desconforto e eu não sabia por que era. E aí, eu larguei mão de tudo. Depois eu fui percebendo que isso era uma questão de gênero minha. E isso acabou me deixando, em alguns momentos, inerte. Totalmente inerte, em que as pessoas tinham que me puxar pra fazer alguma coisa, mas normalmente o que me fazia sair disso era exaustão. Porque eu não aguentava mais ficar nesse estado semivegetativo, como a Yohanne disse. E era muito cansativo. Basicamente, é isso mesmo.

Sidney: Fê, só pra o pessoal entender, você consegue explicar o que é disforia de gênero? Pra quem não tá mais ligado no que é o termo.

Fê: Bom, eu não sei se eu vou saber explicar com termos técnicos corretos... Mas, basicamente, você tem uma relação de um desequilíbrio com relação a como você se enxerga e como você vê o seu corpo. O seu corpo não necessariamente expressa o seu gênero. Então, isso é mais fácil de você entender com pessoas trans binárias. Por exemplo, uma mulher trans, antes de ela começar a transição, ela começa a se incomodar com o fato de... Sei lá... Crescer barba. Um homem trans começa a se incomodar com o fato de ter seios. E pessoas não-binárias, aí varia muito, porque é uma questão... É um termo guarda-chuva também. Mas o meu caso, por exemplo, o fato de eu não ter uma apresentação andrógina, entende? Isso acaba causando um incômodo de desde olhar o espelho até se mostrar pra as outras pessoas.

Sidney: No caso, hoje, você se identifica como não-binária, é isso?

Fê: Isso.

Sidney: E isso foi importante pra esse teu processo de sair desse lugar sombrio?

Fê: Bastante.

Sidney: Quer dizer, a pergunta é retórica, né... No caso, eu só queria que você expressasse como foi esse reconhecimento da não-binariedade, como foi que descobrir a não-binariedade pra você se livrar um pouco desse peso aí...

Fê: Diminuiu bastante, mas, ao mesmo tempo, também me deu outras preocupações. Por conta de, por exemplo, poder expressar o meu gênero através de roupa, e por aí vai... Como eu to morando no interior, agora, isso acaba tendo um peso muito maior porque o estigma é muito maior do que se eu estivesse, sei lá, numa bolha LGBT numa grande cidade, como São Paulo ou Rio de Janeiro, entende?

Sidney: Entendo. Agora você tem que se preocupar com a transfobia, né...

Fê: Sim.

Sidney: Infelizmente, a gente não tem um minuto de sossego nessa casa!

Fê: Pois é.

Sidney: E aí, é quando chega a reflexão do Pablo. Tipo assim, olha só, você se entendeu na não-binariedade, mas o próprio ambiente social te causa, nessa própria compreensão, outro estresse que vai causar também mais sofrimento.

Fê: Sim. Eu acho que muito da questão, não só da transfobia, como também da depressão mesmo, é como o meio social lida com isso. E como você é obrigado a se enquadrar em determinados papéis. E a questão da medicalização, pra mim, é mais interessante te dar uma medicação pra tratar o sintoma pra você voltar a ser funcional. E, no final das contas, não se aprofunda realmente numa causa.

Sidney: É terceirizar o problema, o que os médicos fazem.

Pablo: Fê trouxe uma coisa muito importante. Geralmente, a gente só vai pensar em medicalizar, se a pessoa não tá sendo produtiva. Daí, tem toda uma discussão social, com relação à produtividade, de quanto a exigência de produtividade acaba sendo danosa. Porque uma pessoa que tá produzindo, que tá trabalhando, mesmo que esteja em estado maníaco, mas não está atrapalhando as pessoas, você não vê muito problema.

Sidney: É verdade. Tanto é que a maior causa das minhas crises é justamente o fato de que uma pessoa com deficiência é vista como improdutiva. Incapaz. Nessa roda, engrenagem que mói gente, eu sou visto como incapaz, improdutivo e isso é grande parte do nó que eu tenho que desatar toda semana na minha terapia. Enfim... Vamos encerrar com Pablo, que deu todo seu parecer de profissional, mas você quer falar sobre a sua própria experiência pessoal com o sofrimento mental, Pablo?

Pablo: Só se eu puder militar.

Sidney: Claro! Se não for pra militar, nem vem.

Pablo: Então, a minha história é bem parecida com a história de todo mundo que falou aqui. E a história de muitos que vão estar ouvindo a gente, porque eu reconheço a minha história a partir de duas perspectivas. Uma, a partir dos meus olhos, daquilo que eu vivi. E outra, é como que eu vejo, hoje, olhando pra a minha

história, tudo o que aconteceu comigo e eu não consegui perceber. Então, são duas histórias bem diferentes. E é muito engraçado porque, na primeira história, no meu ponto de vista, eu só vou me deparar com transtorno mental, com o sofrimento mental, quando eu tô na faculdade. Quando eu, de repente, tenho crises muito fortes de depressão que acompanham também um diagnóstico de hipotireoidismo, e a gente sabe que existe uma correlação entre essa questão hormonal e depressão muito forte. Enfim, eu acabo tendo que enfrentar, lidar, tento procurar psiquiatras... Eu já tava fazendo terapia. Eu digo que o que me salvou, nessa época, foi o fato de eu já estar fazendo terapia há uns quatro anos antes, que me deu condições de me conhecer e saber que eu era capaz de suportar esse sofrimento. Que não era uma coisa impossível. Que eu já tinha conhecimento meu, que eu tinha potencial, que eu já me conhecia o suficiente pra poder aguentar tudo isso. E isso foi o que me salvou. Porque, se não fosse isso, eu teria entrado na onda de muita gente que achava que tinha a resposta, e não tinha. Eu já fui diagnosticado como tendo transtorno de pânico, transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de humor sem outra especificação...

Sidney: Nossa! Tem isso?

Pablo: Sim. Esse daí tá no final do capítulo de transtornos de humor. Depois que você não se encaixa em depressão, transtorno depressivo maior ou algum tipo de transtorno bipolar, você ainda pode ser diagnosticado como tendo transtorno de humor sem outra especificação. Ou seja...

Sidney: Transtornado.

Pablo: Com algum transtorno, você vai sair. Pode não ser um clássico, mas vai ter alguma classificação ali pra você.

Sidney: Fica pra marcar “a definir”.

Pablo: E daí, como minha descrição não se encaixava classicamente em nenhuma visão, tinha de tudo isso. E eu sofri muito, nessa época, justamente por não entender o que estava acontecendo. Eu não sabia o que era isso. Eu sabia que eu conseguia aguentar. Eu sabia que, por mais que fosse uma dificuldade muito grande, por mais que fosse um sofrimento, por mais que esses episódios que eu tava vivendo... Que eu pudesse sentir que eu estava beirando a morte, eu sabia que não era a morte. Eu sabia que eu não estava morrendo. Racionalmente, eu sabia que eu não estava morrendo, por mais que a sensação fosse disso. E isso me deu forças pra poder continuar e seguir. E nesse caminho, o que me salvou, eu posso claramente dizer que foi o meu relacionamento com a minha esposa. Que me encontrou quando eu estava começando a sair desse período, eu já tava voltando pra uma vida, mais ou menos, normal. Mas eu ainda estava completamente perdido. Mas foi a aceitação dela que conseguiu me salvar disso. Eu até sinto um certo orgulho pessoal em dizer que eu consegui fazer isso através de contato social, de relações humanas, e sem precisar tomar uma gota de remédio pra me ajudar. Só que, ao mesmo tempo, eu sei que conseguir fazer isso que eu fiz é um incrível de um privilégio, que não é todo mundo que consegue fazer. Não é todo mundo que tem esse apoio, não é todo mundo que tem esses contatos.

Que tem as pessoas pra poder ajudar a gente a enfrentar tudo isso. Então, eu entendo quem diz que precisa, por mais que eu diga que não é necessário você tomar remédio, porque tem gente que vive muito bem sem tomar. Eu consegui passar por tudo isso sem tomar nenhum remédio pra isso. Então, não é necessidade. Mas eu entendo que não é todo mundo que tem as condições que eu tive pra poder enfrentar isso. Esse é um olhar através da minha visão, de como eu vivi. Só que isso não me contentou. Como uma pessoa sempre curiosa e sempre inquieta, eu precisei compreender as coisas de um jeito diferente. E nisso, eu acabei descobrindo o termo da medicalização da vida, que é uma tendência de a gente tratar problemas da vida como problemas médicos. Isso é muito comum na escola, quando a gente medicaliza a educação. E a gente pega um problema real, que é o fracasso escolar, que é quando a escola fracassa em seu objetivo de educar as crianças, e você medicaliza isso dizendo que o problema é da criança que tem qualquer transtorno... De TDAH, TOD... Não é Toddy do achocolatado... Antes fosse. É Transtorno Opositor e Desafiador, que são aquelas crianças que não querem seguir as regras.

Sidney: Meu deus, eu to chocado com os nomes...

Pablo: E, pra mim, criança que não quer seguir regra está sendo saudável, porque muitas vezes as regras são completamente esdrúxulas.

Sidney: Exatamente.

Pablo: E é bom que a criança tenha consciência dessas regras esdrúxulas e possa fazer alguma coisa diferente. Mas os adultos veem isso como um transtorno. Ou vários transtornos de aprendizagem, desde disgrafia, discalculia, dislexia. Ou seja, você medicaliza o problema e diz que isso é problema da criança, e não que seja um problema da escola. Porque é um fracasso da escola, que é um termo que a gente cunhou aqui no Brasil, que é o fracasso escolar. Eu comecei a ver isso e comecei a ver que não, na verdade, a medicalização é o problema. Tratar como problema médico coisas que são da vida é um problema. Então, isso precisa ser combatido, a gente precisa ter consciência disso pra a gente poder enfrentar isso...

Sidney: E mudar, né...

Pablo: E mudar. E eu, por ter passado por essa vivência de depressão ou ansiedade ou pânico ou seja lá o que os médicos querem... Hoje em dia, eu acho que se eu fosse procurar um médico, eu acho que ele diria que eu teria transtorno bipolar. Ou talvez até borderline, que tá na moda hoje...

Sidney: Meu deus!

## 4. NEURODIVERSIDADE E NEUROPLASTICIDADE

Pablo: Rotular pessoas com isso... Mas, enfim. Por conta, inclusive, dessa minha resistência de não querer aceitar esses rótulos, eu fui procurar e descobri tudo isso. E descobri, no meio do caminho, enquanto estudava medicalização e via que, poxa, existem coisas que podem ser vistas como naturais e que a gente trata como um problema médico, descobri um conceito que mudou toda a minha vida. Que é o conceito de neurodiversidade. Tem outro conceito psicológico, que é o de neuroplasticidade. Vão dizer o seguinte, a neuroplasticidade é um conceito mais usual, porque é trabalhado dentro da neurologia, da neurociência, da neuropsicologia... A Yohanne, inclusive, já deve ter estudado isso na faculdade de Psicologia. E a ideia da neuroplasticidade diz que o nosso cérebro é plástico a ponto de se adaptar a diferentes condições. A gente usa a ideia de neuroplasticidade, por exemplo, quando a gente fala que uma pessoa sofre uma lesão, perde parte do cérebro, o resto do cérebro que fica consegue se adaptar pra poder dar conta dessa parte do cérebro que foi danificada. E daí você tem um monte de intervenções que é possível. Um monte de reabilitação neuropsicológica que você consegue fazer pro seu cérebro voltar a funcionar. E aí, eu fico pensando, “Bom, se o meu cérebro é plástico e consegue se adaptar a questões...” tipo, a pessoa sofre uma lesão, literalmente perde metade do cérebro, você tem ali uma hemisferectomia, um hemisfério inteiro é retirado. E, ainda assim, o resto do cérebro consegue dar conta e consegue se recuperar. Tem gente que, literalmente, nasce com metade do cérebro, que nasce só com um hemisfério e só vai descobrir isso depois de muito tempo, quando ela começa a ter uma dor de cabeça muito forte, vai fazer uma tomografia, uma radiografia, e vê que não tem a outra metade.

Sidney: Caraca!

Pablo: E consegue viver tranquilamente, porque a metade que tá lá conseguiu se adaptar e dar conta da função do cérebro inteiro. Esse é o tamanho da plasticidade do cérebro. Mas isso daí, a gente só consegue se o cérebro ainda tá em formação. Depois de uma certa idade, fica mais difícil o cérebro se adaptar. Mas o cérebro é plástico, ele se adapta. Mas, se o cérebro se adapta, por que eu vou ter que colocar um químico ali pra isso? Por que eu não posso entender, inclusive, as reações dos transtornos e dos sintomas como adaptações neuroplásticas também? Ou seja, a forma como o cérebro está se adaptando a determinada reação do ambiente, a determinada transformação que tá vivendo. E eu comecei a ver que pregar, inclusive, a medicação e a medicalização, dizer que eu tenho um problema médico que precisa, necessita de intervenção química nega esse fato do cérebro, que o cérebro é plástico. É aí que as pessoas se adaptam, as pessoas mudam, se transformam o tempo todo. Isso é um fato biológico, anatômico. Então, a gente tem que levar isso em consideração na hora de poder pensar nessas transformações.

Sidney: Parando pra pensar, assim, a super medicalização dos transtornos mentais é meio que subestimar a própria capacidade do cérebro...

Pablo: Exatamente. E todo cérebro é plástico. É claro que os cérebros mais velhos têm mais dificuldade, mas mesmo assim é plástico. A gente aprende o tempo todo... O aprendizado é prova da neuroplasticidade. Então, a gente pode lidar com isso de outras formas. Essa é uma das coisas que me fez questionar. A outra é a neurodiversidade. E quando eu fui entender neurodiversidade, foi o que me abriu os olhos pra muita

coisa. Porque neurodiversidade, por mais que tenha ali o radical “neuro”, não é um conceito neurológico, neuropsicológico, científico, médico. É um conceito social e político. Necessariamente social e político. Foi cunhado por um grupo de autistas, no final dos anos 90. O termo, inclusive, foi cunhado por uma jornalista, se não me engano, ou psicóloga, que é autista, que propôs esse termo. Mas pra falar de uma necessidade política de reconhecimento que, além das várias variações e diferenças que a gente tem no nosso corpo, o nosso cérebro também pode ser diferente. E não tem problema nenhum com relação a isso.

Sidney: O discurso da neurodiversidade entra muito quando a gente tá falando do discurso da pessoa com deficiência. Do fato de que não é só o corpo físico que é diverso, mas também o cérebro. Porque a gente separa corpo e mente, separa cérebro do resto do corpo, como se o cérebro não fosse também um órgão do corpo. E vem justamente esse conceito da neurodiversidade, não à toa, do movimento de autistas, pra inclusive militar sobre o fato de que não existe só corpos diversos, mas cérebros diversos também. E isso não precisa ser, necessariamente, um problema. Só é um problema a partir do momento em que você exclui essas pessoas que são diversas.

Pablo: Exatamente. E essa é uma questão porque, mesmo dentro da comunidade autista, boa parte das pessoas não compreende a importância da relação política e social da neurodiversidade, e pensam que neurodiversidade é só mais uma questão médica. Tanto é que essa é, inclusive, uma bronca que eu tenho principalmente com médicos, que estão tentando cooptar o termo neurodiversidade. Dentro do discurso da neurodiversidade, a gente pensa que cérebros são diversos, então a gente vai pensar em neurodiversidades. Mas eu não vou dizer que o meu cérebro é diverso...

Sidney: É só o do outro...

Pablo: Todos os cérebros são diversos. A gente só vai pensar em diversidade, quando a gente vai analisar todos. A gente vai ver que todos são diversos. Então, o meu cérebro, ou ele vai ser típico, se ele se comporta de uma forma tradicional, típica, como a maioria das pessoas. Ou ele vai ser divergente, quando ele funciona de uma forma que não é tradicional, típica. Mas, dentro do discurso da neurodiversidade, a gente tem o neurotípico, que é a pessoa que tem o funcionamento tradicional, comum ou, entre aspas, normal. Ou a pessoa neurodivergente, que é a pessoa que tem o funcionamento diferente como, por exemplo, uma pessoa autista é uma pessoa neurodivergente. Não só autismo, mas o TDAH também, outras condições também que a gente vai poder considerar...

Sidney: A dislexia também é uma neurodivergência...

Pablo: Também é uma neurodivergência... A gente pode dizer que é uma neurodivergência, o cérebro é neurodivergente. Só que eu vejo muito médico dizer que tem o neurotípico e tem o neuroatípico. E daí, você joga pra a tipicidade a base, e aquilo que diverge é o atípico... E a diversidade? A base tem que ser sempre na diversidade. E aí, quando você fala “neuroatípico”, você tá matando a diversidade. Você tá dizendo que ele é

um diferente, que ele é atípico, que ele não se encaixa na tipicidade que é o padrão ainda.

Sidney: Só pra traçar um paralelo, pra ficar mais claro, é como quando dizem que tem a sexualidade normal e tem a sexualidade desviante. Então, é típico ser hetero, e tem a sexualidade desviante, que são as outras orientações sexuais. É o mesmo problema do neurotípico e do neuroatípico.

## 5. O DESAMPARO APRENDIDO

Pablo: Exatamente. Já é todo um problema que se constrói em cima disso. E eu me deparei com esse conceito e eu vi que é necessário a gente trazer essa discussão pro campo social e político, pra as diversidades e a gente poder compreender. Daí, eu fiquei pensando, “Será que a depressão que eu sofri, que eu vivi, poderia ser uma neurodiversidade?” Será que o meu cérebro poderia estar funcionando de um jeito diferente, a ponto de eu reconhecer isso como uma neurodiversidade? Por isso que eu funciono assim? E esse foi o meu questionamento durante muito tempo. Só que antes de eu poder afirmar uma coisa dessa, eu tinha que ter certeza. E eu mergulhei pra entender o que era depressão, eu mergulhei pra entender o que era neurodiversidade. Mergulhei pra entender muita coisa. E a minha conclusão foi que não, depressão não é uma neurodiversidade. Porque depressão é resultado de violência. Você não pode considerar a violência como uma neurodiversidade. A violência acontece com todo mundo, e todo mundo pode entrar nesse estado de depressão, sendo neurodiverso ou não, porque todo mundo é passível de sofrer violência. Depressão é uma resposta natural do corpo a uma violência que leva você a não buscar estímulos. Que tem a ver com um conceito que a Psicologia vai tratar como desamparo aprendido. E esse é um conceito muito legal... Aliás, é muito triste a gente ver e é muito legal a gente entender como é que funciona. O desamparo aprendido é um estado onde a pessoa não se comporta pra mais absolutamente nada, justamente por falta de estímulos.

Sidney: Tem isso lá na pauta, lá mais pra baixo.

Pablo: Tem. Os estudos que chegaram a construir essa ideia do desamparo aprendido foram feitos com animais. Por exemplo, pegavam um cachorro, colocavam dentro de uma jaula que dava choque. Qualquer lugar onde ele ficasse no chão dava choque nele, menos num determinado tapetinho. Colocava um tapete lá que isolava, e ele aprendia que naquele tapete ele não levava choque, então, onde quer que você colocasse o tapete, ele ia lá e ficava no tapete porque ele aprendeu que ali ele não leva choque. Mas, se não tinha esse tapete, ele tentava procurar algum lugar que não desse choque, e ele percebia que qualquer lugar dava choque. Então, ele deitava, e ficava recebendo choque. Sem fazer nada. Ele preferia ficar lá deitado, sem fazer nada, e ficava sentindo choque, porque não tinha o que ele fizesse. Nada do que ele fizesse ia livrar ele do choque. Daí, quando abriu a porta da gaiola pra indicar que ele podia sair, ele não saía. Ele tinha que ser fisicamente carregado pra fora, e ele perceber que ele não ia mais receber choque, pra ele poder modificar o comportamento dele. Porque ele, por conta própria, não sairia dessa situação. E começaram a pensar, “Será que o excesso de estímulos negativos, estímulos aversivos...”

Sidney: De violência...

Pablo: “Estímulo aversivo” é o termo técnico psicológico. Ou violência social, será que isso não estaria provocando que as pessoas não tivessem mais resposta? E fizeram mais estudos com humanos, de uma forma bem mais sutil. Por exemplo, pegavam dois grupos de pessoas e falavam, “Você vai ter que responder esse questionário. É um teste...” De inteligência, de qualquer coisa, não importa o teste. Colocavam as duas pessoas em salas semelhantes, e a condição era que do lado de fora tinha um barulho muito grande. Como se fosse uma obra, uma construção, uma coisa assim. Ou então, ligava uma música no ambiente. Pra metade dessas pessoas,



diziam, “Putz, desculpa, mas esse barulho não tem como tirar daqui.” Ou a janela tá quebrada, ou a obra tá muito alta e não tem o que você possa fazer... “Você vai ter que fazer a prova com esse barulho.”. Ou então, o rádio tá ligado, não tem como desligar, infelizmente, faz parte do sistema, a gente não tem como desligar, a não ser que desligue toda a luz do prédio. Vai ter que deixar o rádio tocando aí direto. Ou seja, um barulho que atrapalhava a pessoa a executar a prova. E pra a outra metade, dizia, “Se esse barulho tiver te incomodando, você pode fechar a janela, que vai abafar o som.”, ou “você pode desligar o rádio aqui, que daí você desliga o som.”. É muito bacana porque o resultado não dependia de fato se a pessoa se isolava do som, mas se ela tinha a capacidade de acabar com o som. Então, ter o som ou não, não interferia no resultado da prova. Mas aquelas pessoas que não podiam eliminar o som, tipo, “Putz, esse som tá aqui e eu não tenho o que fazer com isso”, eles iam pior na prova do que aquelas pessoas de “Esse som tá aqui, mas quando eu quiser, eu posso fechar a janela” ou “Posso desligar o rádio”. Eles iam melhor na prova. Ou seja, mostrando, justamente, que esse estímulo aversivo que vem do ambiente, se eu não tenho o que fazer e eu vou continuar agindo com ele, isso me afeta negativamente, a ponto de eu ficar..

Sidney: Paralisado.

Pablo: Paralisado, sem nada pra fazer. E eu via muito disso. Passei a entender a depressão assim. E todos os meus pacientes, depois disso, que eu comecei a tratar, que vinham com casos de depressão, eu tentava entender o que era, na vida dele que era aversivo, que deixava ele nessa situação de paralisia, de desamparo aprendido. E o que ele podia fazer com relação a isso? Isso foi um grande transformador na relação que eu construí com meus pacientes, do que eu podia fazer com eles. Porque eu tirava deles esse peso de “a depressão é um problema seu, aprenda a lidar com isso”. Eu mostrava pra eles, “Você só está reagindo naturalmente, da forma como todos os corpos reagem, a uma violência extrema”. Isso é muito libertador pra quem tá passando por isso.

Sidney: Sim, imagino.

## 6. MEDICALIZAÇÃO E VIOLÊNCIA

Pablo: E é por isso que eu disse, “depressão não é neurodiversidade”. Mas, ainda assim, tinha alguma coisa faltando pra eu poder entender isso. E foi quando eu comecei a perceber que, talvez, eu pudesse ser autista. Porque o meu funcionamento era muito parecido com tudo isso que eu tava estudando sobre neurodiversidade. E a confirmação chegou quando eu conversei com uma tia minha. Ela deve ter quase 70 anos de idade, bem idosa. Ela mora na Colômbia. Infelizmente, eu não consigo conviver com eles. Mas ela, especificamente, nasceu com uma deficiência intelectual leve, mas... Enfim, há 70 anos atrás, qualquer tipo de deficiência ou diferença já era tratado com exclusão. E ela nunca pôde ir pra escola, ela nunca pôde aprender direito. Ela sempre foi tratada como inferior por todo mundo. E até hoje ela é tratada assim pela família. E ela anda de cadeira de rodas agora. Então, além da deficiência intelectual, ela é cadeirante. E eu conversei com ela e ela me contou a história. Ela e a minha madrinha, que cuida dela, me contaram a história de como ela passou a usar a cadeira de rodas. E a história foi basicamente assim, ela estava sofrendo uma dor na coluna muito forte, e ela ia em médicos e todos os médicos diziam, “Isso é normal porque ela é deficiente”.

Sidney: Vixe!

Pablo: “Como o cérebro dela é inferior, ou menor, ou tem defeito, ou tá estragado...” Sei lá o que eles diziam, a coluna, que faz parte do cérebro, é o mesmo sistema, também vai estar tendo problemas, e essa dor é normal. E não davam conta da dor dela. No máximo, davam um analgésico. Mas não davam conta da dor dela. Ela passou anos com dor crônica na coluna, sem ser cuidada, e a explicação que davam é que isso é natural por conta da deficiência mental dela. Era o que diziam. Até que a minha madrinha falou, “Não tem como. Esses médicos, não tem como. Vou pagar o maior especialista que eu conseguir encontrar.” Juntou todo o dinheiro, fez vaquinha com a família, e pagou esse especialista. Esse especialista viu os exames, viu os raios-x, falou, “Não, isso daqui não tem nada a ver com a deficiência. Isso daqui é um problema da coluna, crônico, que tá sendo descuidado. Negligenciado. E precisa de uma cirurgia ontem.” E daí, marcaram a cirurgia, fizeram a cirurgia e a solução pra poder acabar com a dor era lesionar a coluna pra que ela perdesse o movimento das pernas. Ela passou a ser cadeirante por pura negligência médica, há anos, por puro preconceito capacitista, por conta da deficiência dela. Nesse momento que eu ouvi essa história, eu tive certeza que eu não preciso do aval da medicina pra poder aceitar quem eu sou. Porque se os médicos são capazes de fazer isso com a minha tia, e são capazes de fazer coisas parecidas com milhares e milhões de pessoas pelo mundo todo, de negligenciar, de ser preconceituoso, eu não preciso disso. Eu posso aceitar que o autismo é uma condição natural, é uma variação de ser no mundo, de perceber o mundo...

Sidney: É uma condição de existir.

Pablo: De existir, e que não vai limitar quem eu sou. E eu não vou precisar de um médico pra dizer quem eu sou. E, quando eu aceitei isso, foi muito libertador. E eu passei a encontrar outras pessoas que estavam passando por situações muito semelhantes à minha, e quem eu tenho ajudado a se encontrar em e se descobrirem autistas, sem precisar se submeter à violência médica. Inclusive, a principal violência, é a violência financeira. Porque, pra você poder ter a avaliação de um médico desses, eles cobram de 400 a 600 ou 800 Reais, a consulta.

Sidney: E, geralmente, o laudo pra autismo demora a sair porque você tem que fazer várias e várias e várias consultas.

Pablo: Não só isso. Mas a sociedade ainda dá uma validade. Você precisa fazer esse laudo várias vezes. Todo ano. Tem validade de seis meses! Então, todo ano você precisa disso? Pagar 600 Reais a cada seis meses? Quem tem dinheiro pra isso?

Sidney: Pablo, olha, é tão sério isso... Eu perdi as retinas. A ciência mesma já disse que, hoje, não tem solução o meu problema de visão. O que se tem são pesquisas em torno do que fazer quando a retina morre. Mas o que o discurso médico disse é que o meu problema é irreversível. E mesmo assim, se eu for me submeter a qualquer concurso, qualquer seleção que eu precisar de um laudo, eu vou precisar de um laudo de seis meses. E eu sou cego há 10 anos. Eu me conecto muito com isso, esse tipo de violência que é você estar o tempo todo se submetendo a essa violência medica que, ao mesmo tempo que ela te exclui, ela te invalida, e faz você, reiteradamente, se expor a esse tipo de violência, como se fosse um martírio, porque você é divergente.

Pablo: E é uma violência financeira. Que você tem que ficar juntando dinheiro pra ficar fazendo laudo. E não é todo mundo que tem esse dinheiro.

Sidney: Eu costumo dizer que minha cegueira me custou os olhos da cara...

Pablo: Né? Literal e figurativamente. Eu tenho uma condição de vida muito boa. Eu tenho um salário muito bom. Só que eu não tenho condições de juntar dinheiro pra poder pagar a cada seis meses por um laudo, pra provar qualquer coisa. Então, ou eu prefiro me passar por neurotípico, conviver com a violência neurotípica, com a exclusão de ser autista e não poder ser quem eu sou, do que ter que ficar provando, a cada seis meses, que eu ainda continuo sendo autista! É uma coisa absurda que a gente tem que passar.

Sidney: Ai...

Pablo: E essa é a minha história.

Sidney: No caso, então, você se descobriu autista recentemente, então?

Pablo: Faz uns dois anos. Que eu me aceitei autista, que eu me reconheci, de fato, “Beleza, eu sou autista”. Porque eu não preciso de aval médico. Antes, eu achava, será que eu preciso procurar um psiquiatra? Será que eu preciso de algum exame? Será que eu preciso fazer algum teste? E eu fui pesquisando pra ver o que tinha, o que existia. E eu vi que não, não tem exame, não tem teste, não tem sinal, não tem nada. É só um exame

clínico que o médico faz. Ele pode até pedir alguns testes neuropsicológicos pra ajudar. Mas não tem. O que tem é o médico dizendo se você é ou não é quem você é. E eu não vou me submeter a uma violência dessas mais. E aí é que entra esse olhar, porque quando eu olho a minha história no passado, e eu tento entender por que da minha depressão, por que das minhas crises de ansiedade, eu entendo que não era só uma depressão, não eram só crises de ansiedade. Eram respostas naturais, por eu ser autista, às violências e problemas que eu estava vivendo e eu não estava percebendo.

Sidney: De uma sociedade que exclui e pressiona pessoas neurodivergentes.

Franco: Isso acontece também com quem tem TDAH, né... Passar por vários testes pra receber um aval médico, quando a pessoa já tá sentindo isso há algum tempo e o que ela sente não é suficiente...

Pablo: Mas o pior não é só o que ela sente. O pior é você ter um diagnóstico de TDAH pra você ser medicalizado com ritalina, pra que você possa prestar atenção nas aulas tradicionais. E não perceber que você pensa diferente, você funciona diferente, que você pode aprender muito bem e se construir muito bem, se você estiver numa situação educacional diferente. Porque eu sempre acho engraçado, ninguém sofre de TDAH nas aulas de Educação Física ou de Artes... Todo mundo tem TDAH nas aulas de Português, Matemática e Física.

Sidney: São as aulas mais carrascas...

Pablo: Que exigem uma concentração mental maior. Mas as aulas que são mais criativas, que são mais ativas, que usam outras habilidades, ninguém tem TDAH lá. Isso mostra que é muito a condição da escola que exclui essa criança, ou essa pessoa, que tem um funcionamento cognitivo diferente.

Sidney: Ai, eu amo que a gente tá fazendo um episódio sobre deficiência, indiretamente! Amei. Primeira vez no Estação. Sempre quis, nunca consegui.

Pablo, E eu só queria terminar, por isso que eu falei que eu queria militar, porque eu deixei de ver autismo como um diagnóstico, como um transtorno... Inclusive, tá lá no DSM como transtorno do neurodesenvolvimento. Deixei de ver ele assim e passei a ver o autismo como uma identidade. Só que não é só dizer “eu sou autista”. Porque uma coisa é eu dizer “eu sou autista”, outra coisa é eu perceber que a minha condição é compartilhada por várias outras pessoas que também são excluídas. Às vezes, até mais do que eu. Porque eu tenho muitos privilégios, só dentro da questão da neurodiversidade. Eu tenho título superior, tenho carteira de motorista, tenho esposa, tenho família, tenho trabalho, enfim. Eu tenho um monte de coisa que tem um monte de autista que não tem condição de construir. Eu tive muitas ajudas. Então, não basta só dizer que eu sou autista. Eu preciso entender que a minha identidade, sozinha, não serve de nada, se eu não perceber que ser autista é, necessariamente, agir na sociedade pra poder promover inclusão e acessibilidade pra quem também sofre que nem eu.

Sidney: Quando você entende sua identidade, você também tem que entender que uma identidade corresponde a um grupo. E você faz parte desse grupo. E se o grupo sofre, você sofre também, como indivíduo.

Pablo: E é necessário ter uma ação política pra isso. Porque não adianta nada dizer que eu sou autista. Eu poderia até, agora, por exemplo, não falar pra ninguém que eu sou autista. E eu aposto que todo mundo que me ouve em podcast há dez anos tá falando, “Nossa! O Pablo, autista, como assim? Nem, nem tem cara...”

Sidney: “Nem parece!”

Pablo: “Nem parece autista!”

Sidney: Já ouvi, inclusive, “Mas você nem parece cego.”

Pablo: Né? “Você fala tão bem! Eu conheço autistas que não são como você.”. É por isso que a gente fala de neurodiversidade, um espectro de possibilidades. Não é só um tipo. E eu preciso pontuar isso pra deixar claro que ser autista não é só reconhecer uma limitação minha. Porque a limitação não é minha. Eu preciso deixar claro que isso é uma ação na sociedade pra poder demarcar que nós somos diferentes, e que ser diferente não é problema.

Sidney: Exatamente, arrasou. Pablo, já vou colocar na lista...

Pablo: Militei...

Sidney: Militou sem prometer. Inclusive, desliga o telão, Pablo. Yohanne quer fazer um adendo, é isso, Yohanne?

Yohanne: Isso. Gostei muito do Pablo ter trazido o tema da medicalização, porque meu período de 2018, que eu tava na UFES, que é a Universidade aqui do Espírito Santo, eu participei de um grupo de estudos sobre medicalização com estudantes e profissionais, tanto da Educação quanto da Psicologia. E foi muito bom, nossa! Abriu a minha mente completamente. Era uma coisa que já me incomodava, na época da faculdade. Essa hipermedicalização. Descobri o termo medicalização por conta disso. Porque sempre me incomodou. Por que tem que tratar tudo, única e exclusivamente, ou pelo menos a maioria médica, e, acaba que o senso comum também, com medicamentos? E eu sentia até como uma desvalorização da minha profissão. Porque o psicólogo tem um trabalho tão duro e tão desgastante, muito desvalorizado, porque muitas pessoas preferem o recurso médico. Mesmo pagando preços exorbitantes em consultas de cinco minutos.

Sidney: Nossa! É verdade.

Yohanne: E quando eu entrei no grupo, porque eu estava cursando Pedagogia, justamente o tema do grupo de estudos era medicalização nas escolas. E eu lembro que a nossa orientadora costumava falar que não existe problema de aprendizagem, que a gente não aprende naturalmente. Que o nosso corpo não é programado pra aprender do jeito, do modelo educacional que a gente tem. Isso é uma coisa que foi criada, inventada. Que o que existe é um problema de ensinagem, e que a pessoa encobre, como se fosse problema do aluno.

Sidney: Amo! Problema de ensinagem.

Yohanne: Sim, porque essa forma que a gente aprende hoje, o modelo bancário, não é o método único e universal, que surgiu espontaneamente. Foi uma coisa criada, inventada. Então, logicamente, nem todas as pessoas vão se adaptar a esse método.

Sidney: E inventada pra...

Yohanne: Pra servir a um objetivo.

Sidney: Cumprir um objetivo, exatamente. Que é um objetivo industrial...

Yohanne: Exatamente. A partezinha do meu livro, que eu falei que se ninguém tocasse no nome da medicalização, eu ia tocar, é inclusive a definição de medicalização. Que é um processo que transforma, artificialmente, as questões da vida em questões médicas, pra contribuir com a camuflagem dos problemas sociais. E que serve ao nosso grande e velho inimigo, o capitalismo.

Franco: O coach dizendo pra trabalhar enquanto eles dormem achando que vai dar resultado.

Sidney: Ai, odeio! Detesto! Mas é isso.

Fê: Até me lembrei de uma coisa de que... ai, como era? Ninfomania... Que era um diagnóstico utilizado quando a mulher sabia lidar com a sexualidade dela.

Yohanne: Só queria transar...

Fê: É. Exatamente. Então, no final das contas, realmente, é só uma questão de normatização. É só uma questão pra você se encaixar no modelo do capitalismo mesmo. No final das contas, acho que essa é realmente a causa, porque se a desigualdade é um grande marcador pra isso, no final das contas é o capitalismo o problema, né?

Sidney: E é por isso que é bom a gente encerrar considerando pra quem tá ouvindo e, provavelmente, toma algum remédio psiquiátrico, que essa crítica não é ao indivíduo. Não é você, que toma o remédio aí, que é o alvo da crítica. A crítica é ao sistema, é à mentalidade. Então, não se sinta atacado, nem ofendido, nem injuriado porque você precisa tomar algum remédio, ou tá tomando algum remédio psiquiátrico. O que a gente tá levando em consideração, aqui, é que o sistema, muitas vezes, faz disso a única opção, quando não precisava ser a única opção. A gente podia ter várias outras, inclusive, que isentassem você de tomar remédio pra ser funcional numa engrenagem capitalista que te obriga a ser funcional. Eu gostei muito, a gente tocou em alguns temas sobre deficiência. Eu vou colocar na lista de temas, inclusive, personagens com deficiência na ficção, agora, pra a gente discutir. Um episódio, no Estação 21, agora, só sobre capacitismo. Porque eu vou querer, sim!

Yohanne: Por favor.

Pablo: E eu tenho muita coisa a dizer sobre isso... Muita coisa a falar sobre isso.

Sidney: Eu acho que batemos um recorde de maior preâmbulo de episódio do Estação aqui!

Franco: Parabéns!

Sidney: Dito tudo isso, vamos à pauta agora...

(VINHETA DE TRANSIÇÃO: MONTAGEM DE EFEITOS SONOROS)

## 7. O DEMENTADOR (HARRY POTTER)

Sidney: Então, vamos a isto. Na listinha de personagens que o Pablo nos trouxe, a gente vai passando um por um. A gente vai caracterizar o personagem, caso você não conheça, porque agora são obras diversas, a gente não fala só de um universo. Então, ninguém é obrigado a conhecer todos. Eu mesmo não conheço todos que estão aqui, inclusive. E cada um vai se ajudando. A gente vai dar as definições do que eles são nas respectivas obras e como é que eles trazem a discussão da depressão e do sofrimento mental, de acordo com o contexto em que eles estão inseridos nessas obras, ok? Bom, o primeiro personagem... Personagem? É esquisito falar, né... A primeira criatura, o primeiro terror urbano que o Pablo nos trouxe aqui é o nosso já velho e conhecido Dementador. A gente, como herdeiros de J. K. Rowling, a transfóbica, a gente não podia deixar de mencionar, sim, o personagem... Talvez, a mais famosa personificação da depressão modernamente, atualmente, que é o Dementador, aquela figura encapuzada, antropomórfica, não tem rosto, não tem olhos, só tem uma fenda à guisa de boca, cujo efeito, a gente já conhece inclusive, em torno é causar frio e tristeza... E aquilo que a gente já tá careca de saber aqui no Estação 9¾, se você é ouvinte antigo. Mas se você não é, é que todos os personagens descrevem o efeito do Dementador como “sentiu que jamais seria feliz novamente”. Um grande frio, um aperto no peito, enfim. Tanto é que o efeito visual pra isso, nos filmes, é o fato de ele deixar tudo em volta gelado, congelado e tal.

Pablo: O que eu acho interessante dos Dementadores é que a J. K. cria esse personagem depois de uma experiência que ela viveu com a depressão. E essa é uma das coisas que eu acho interessante nisso, que até me inspirou a falar sobre a depressão enquanto personificação. Ao conhecer um pouco a história de vida da autora, a gente viu que ela viveu, inclusive, um relacionamento abusivo, muita violência... Então, não é só uma depressão como se fosse uma falha do cérebro dela, mas uma consequência de uma série de violências que ela tinha sofrido e continuou sofrendo, inclusive, durante muito tempo. Rejeições e abusos dos mais variados. E ela criou essa personagem, essa criatura, como uma forma de personificar, ou de personalizar, essa vivência. Então, quando os personagens passam pelo Dementador, é quase como se a gente estivesse experienciando essa vivência da depressão, da mesma forma como ela viveu. E o que mais me chama a atenção é que a gente pode usar isso, inclusive, como uma crítica social muito interessante, pensando que os Dementadores estão a serviço do Ministério da Magia. Os Dementadores estão vivendo em Azkaban, que é a prisão...

Sidney: São os guardas...

Pablo: São os guardas da prisão. E pensar o quanto que essas instituições também são opressivas a ponto de provocar esse sentimento.

Sidney: E de se alimentar disso. E de se alimentar dessa tristeza, dessa opressão, pra manter o status-quo.

Pablo: E o quanto que é necessário, algumas vezes, a pessoa estar depressiva pra que essas instituições se mantenham. E eu acho uma crítica interessante de a gente poder trazer. Eu aposto que a J. K. não estava pensando nisso, quando criou essa condição...



Sidney: Sim...

Pablo: Mas a forma como ela cria... E isso que eu acho legal, como eu tinha falado, quando a gente cria, a gente personaliza uma condição. Cria como se fosse uma personalidade. Uma personagem diferente da gente. A gente pode ver muito mais possibilidades. E a J. K. mostra isso. Se a gente pega uma prisão... Não só prisão, mas a gente pensa, por exemplo, numa escola, que funciona quase como prisão... Tem horário pra entrar, horário pra sair, tem guardas... Tem muito mais proibições do que permissões. É muito parecido com um presídio, inclusive.

Yohanne: Elite que o diga...

Pablo: O quanto que todas essas situações também são opressivas, são violentas pra quem vive, e dependem muito dessa depressão vivida pelas pessoas, dessa tristeza vivida pelas pessoas. Se alimentam da falta de esperança, da falta de motivação, pra poder se sustentar e se manter.

Sidney: E duas coisas interessantes no Dementador, que ecoou com o que você falou, inclusive, antes, Pablo, que é essa tristeza provocada externamente. Então, ela transfere do indivíduo pra fora. O Dementador é o que causa... A tristeza é algo que tá fora do sujeito, no universo de Harry Potter. Mas, não por acaso, o Harry é mais afetado pelo Dementador porque ele tem um trauma muito grande no passado dele. Talvez também seja interessante a gente perceber que esses estímulos negativos de fora vão ter impacto, essas violências, como você chamou muito bem, têm impactos muito maiores em pessoas que estão mais vulneráveis. Se a gente for considerar o Harry enquanto uma pessoa psicologicamente mais vulnerável por causa do seu trauma passado.

Pablo: Isso é muito comum e a gente não percebe o quanto. E o trauma do Harry a gente pode considerar também como uma forma de violência. Afinal de contas, não é legal, saudável, ver os seus pais serem mortos na sua frente.

Sidney: Claro. E ser lembrado disso, toda vez. Toda hora que o Dementador passa.

Pablo: Não só toda hora que o Dementador passa, mas toda hora que apontam que ele é um órfão, toda hora que apontam que ele não tem família, toda hora que a família...

Sidney: Olham pra a cicatriz dele...

Pablo: Olham para a cicatriz dele... Toda hora que a família dele diz que ele tem que morar debaixo da escada, ou que eles estão fazendo um favor deixando morar lá... Você está ativamente violentando a pessoa de novo.

E é claro que uma situação dessas acaba sendo complicada de ser vivida.

Sidney: E é por isso que o Lupin é o melhor psicólogo da saga, porque ele ensina ao Harry o Patrono, que é como enfrentar o Dementador.

Franco: E dá chocolate pra ele.

Sidney: Nossa, o melhor. Se eu fosse na minha terapeuta e ela me desse chocolate toda semana...

Franco: Seria muito feliz...

Sidney: Seria muito mais legal. Oh, Renata, fica a dica aí, viu?!

Pablo: No meu consultório tem uma caixinha de balinhas, ali...

Sidney: Isso! Uma bomboniere.

Pablo: Uma bomboniere com algumas balinhas.

Sidney: Ai, sim! Podia... Adotem, psicólogos que nos ouvem. Outra coisa que eu queria mencionar sobre o Dementador, em passant, tem a ver com uma coisa que a Yohanne falou no depoimento dela sobre a própria experiência... A sua própria experiência, Yohanne... Que é o fato da catatonia e do estado vegetativo, que é o efeito de quando o Dementador beija o personagem. O beijo do Dementador que, no contexto da obra, em tese, suga a alma, e a gente tem muito essa relação entre depressão... Entre psique... Psicologia, não à toa, o radical é grego para alma, né, Pablo? Psique era a deusa...

Pablo: Não era nem uma deusa...

Fê: Era uma mortal...

Sidney: Era uma mortal, exatamente.

Pablo: Psique é a alma, a personificação da alma.

Sidney: A personificação da alma, exatamente. E aí, não à toa, a Psicologia tá muito associada com isso. E quando você é beijado, você fica nesse estado catatônico no qual você só existe, mas você não tem mais emoções, nem nada. Sua alma é sugada. Então, você sucumbe à depressão. E aí, alguém tem mais a declarar sobre Dementadores?

Fê: Eu não sei se cabe agora, mas dá pra traçar um paralelo com os Espectros de As Fronteiras do Universo. Que não tem nada muito similar, assim...

Sidney: Ah, sim. Inclusive, no episódio, a gente até falou que os Espectros são os Dementadores 2.0.

Fê: Total.

Sidney: De Fronteiras do Universo.

Fê: Ou, na realidade, o contrário. Já que Fronteiras do Universo é anterior a Harry Potter.

Sidney: A eterna rixa. Plagiou!

Fê: Mas, enfim, eles são seres que se alimentam do pó de adultos e que, quando eles atacam essas pessoas, elas entram num estado vegetativo permanente.

Sidney: Tanto é que o Will chega à conclusão... Os Espectros existem numa dimensão de Fronteiras do Universo. Só que ele chega a cogitar, quando ele vê o efeito dos Espectros nas crianças que estão crescendo lá e, portanto, o pó está se estabelecendo, ele considera o efeito parecido com o estado que a mãe dele está... A mãe do Will, que a gente sabe que é uma pessoa que tem esquizofrenia, quando a gente conhece os dois personagens, quando somos apresentados a ela, e tal.

Fê: Que esses Espectros são resultado das aberturas de portais com a Faca Sutil. Então, eles aparecem mais em Cittàgazze, porque em Cittàgazze tem vários portais abertos...

Sidney: Tem vários buracos...

Fê: É, vários buracos. Mas nada impede de, por exemplo, eles estarem também na realidade do Will. Afinal de contas, os personagens conseguem chegar lá através de um portal também. É plausível a hipótese dele sobre a mãe.

Sidney: Sim. O efeito do Espectro não é exatamente igual ao efeito do Dementador, porque o Dementador causa tristeza, e a gente percebe que o Espectro causa, só em adultos, no caso, porque tem a ver com a dinâmica do pó... Ele causa meio que uma loucura... Não é uma loucura... como é que eu vou dizer? O Pablo, se lesse, saberia dizer! Tá vendo, Pablo! Por isso que você tem que ler Fronteiras do Universo!

Fê: É um desequilíbrio, vamos dizer assim. E, nos casos mais graves, a pessoa fica catatônica pra sempre.

Sidney: Eles perdem a racionalidade. Porque o pó tá muito relacionado à inteligência e à racionalidade humana. É essa representação... É muito legal, esse paralelo, Fê. Eu também achei interessante, até porque a gente mesmo mencionou isso, quando a gente fez o episódio de Fronteiras do Universo, sobre o livro A Faca Sutil, quando a gente conhece esses personagens que são parecidos, inclusive, na caracterização. A descrição. São flutuantes, com uma capa, não têm rosto...

Fê: Formas espectrais...

Sidney: Interessante...

Franco: Uma coisa sobre os Dementadores ali... Falou sobre o beijo dos Dementadores... É que ele também é citado no livro como um destino pior que a morte.

Sidney: Sim, porque a morte, você vai em frente, você segue. A morte, na série, é tratada não como um fim, mas, como o Dumbledore mesmo fala, como a grande aventura seguinte, e você não poder viver, em vida, estando vivo, é o pior castigo, no caso.

Franco: Isso.

Pablo: E muita gente que vive em depressão vive essa realidade de, inclusive, não conseguir seguir em frente. E essa é até uma coisa interessante. Um dado que, às vezes, não é muito divulgado, mas os casos de suicídio relacionados à depressão tá muito mais relacionado a quando a pessoa começa a melhorar, do que, de fato, quando ela tá muito mal. Porque, quando ela tá muito mal, não tem nem forças pra cogitar a possibilidade de tirar a própria vida. Mas quando ela começa a melhorar, mas se ela melhora e não tem condições, não tem o ambiente e não tem o acolhimento necessário, ela vai ganhar ânimo pra poder fazer isso que não saiu dela. Então, é uma coisa muito complicada, um tratamento muito complicado, o da depressão, principalmente se a gente não leva em consideração a necessidade de acolhimento, as necessidades psicossociais que estão envolvidas. Não à toa que isso começa a explodir como um problema nos anos 80, quando explode o uso de medicamentos com relação a isso, principalmente o Prozac, quando ele ficou muito popular. E um caso muito grande de pessoas que estavam sob o tratamento de Prozac e que cometiam suicídio.

Sidney: É muito pesado isso... tipo assim, você acha que melhorar seria o caminho, mas se você não tiver orientação e acolhimento, como você fala, rede de apoio e tal, você sair da catatonia é ganhar forças pra, inclusive, tirar a própria vida. Que é uma coisa que você não tinha, pois você estava catatônico.

Pablo: É uma situação muito delicada.

## 8. SOMBRAS

Sidney: Nossa... Pesado. Bom, vamos para o próximo tema aqui. O Pablo nos trouxe as Sombras, de um conto do Hans Christian Andersen, é isso?

Pablo: Eu chamei aqui duas sombras diferentes... Eu tô colocando Sombra como um personagem só, que é uma personificação sem forma, como se fosse, literalmente, a nossa sombra. Eu poderia até colocar aqui o próprio Peter Pan, que ele corre atrás da própria sombra.

Sidney: É verdade! Exatamente. Roubam a sombra dele...

Pablo: Essa sombra ali, quase que literalmente a sombra... E tem dois personagens, um na literatura e um no cinema, que meio que personificam isso. Um é de um conto do Hans Christian Andersen, que eu adoro, e eu não sei por que as pessoas não leem mais esse conto... que é um conto muito gostoso, que se chama A Sombra.

Sidney: Não conheço.

Pablo: Pois é! Ninguém conhece.

Sidney: O Hans, a gente conhece... O Hans não é o do Patinho Feio? Não é ele?

Pablo: É o do Patinho Feio, é o da Pequena Sereia, é o da Princesa e a Ervilha... É de um monte de...

Sidney: De contos de fada aí que a gente conhece, famoso, né?

Pablo: E A Sombra é um desses contos, que é um conto muito gostoso. Ele conta a história de um escritor muito sábio que, de repente, percebe que a sombra dele, tipo, “Vou dar uma volta, já volto”.

Sidney: Sumiu!

Pablo: Porque, assim, conta-se toda a história que ele viu a própria sombra projetada na casa do vizinho, daí ele imaginava que a sombra podia estar lá, numa vida própria. Daí, de repente, a sombra resolve que vai sair. E o cara, tipo, “Tá bem...”.

Sidney: Vai lá...

Pablo: “Quem sou eu pra controlar você?”

Sidney: “Desgruda de mim...”

Pablo: E quando a sombra volta, a sombra volta rica. A sombra volta com emprego, a sombra volta com influência. E o cara, tipo, “Tá, mas você é minha sombra, a gente pode tentar fazer alguma coisa juntos”. E ele consegue dar uma reviravolta na história toda, porque a sombra consegue conquistar a mulher que ele tá apaixonado.

Sidney: Meu Deus, usurpadora!

Pablo: Usurpadora. E consegue convencer todo mundo que ele é a pessoa de verdade e o escritor é a sombra dele! A ponto de, “Nossa, minha sombra tá muito rebelde, melhor matar essa sombra logo, antes que faça algum mal para as pessoas”. Claro que tem um final trágico de conto de fadas... Mas eu acho muito gostoso essa coisa de “como assim, meu deus, uma sombra sai?” E aí, volta rica, maravilhosa...

Sidney: E ele tem que matar a própria sombra, é isso, Pablo?

Pablo: Não! Mata o escritor!

Sidney: A sombra mata o escritor?

Yohanne: Nossa!

Sidney: Meu Deus...É, conto de fadas é assim mesmo. Realmente, só ia ter um final feliz se a Disney tivesse feito um filme disso.

Yohanne: Por isso que a gente não conhece, porque a Disney não adaptou.

Sidney: Exato...

Yohanne: Quando o Pablo foi descrevendo a história, me lembrou muito o que a gente conhece como Síndrome do Impostor. Eu não sou o autor das minhas próprias conquistas. Eu não sou capaz. Mesmo que eu tenha provas e...

Sidney: E convicções...

Yohanne: E outras pessoas me reforçando que, sim, eu sou bom, que eu sou capaz... As pessoas não acreditam. A ideia de personificar isso na sombra me pareceu muito isso. A minha sombra que fez, não fui eu.

Sidney: Interessante. Boa análise.

Pablo: Na história, de fato, tinha sido a sombra. Porque ele era um escritor medíocre que não sabia fazer muitas coisas...

Yohanne: Sim... Eu to puxando a metáfora aqui...

Pablo: Não, mas a metáfora é muito boa, porque a sensação é mais ou menos essa mesmo, que é uma outra pessoa que tá fazendo pela gente, ou a gente não é capaz de fazer isso. A Síndrome do Impostor, na verdade, é uma consequência... Também dá todo um outro episódio sobre isso... Mas é uma consequência muito da forma como a gente lida com o conhecimento, hoje em dia. Parece que conhecimento é sinônimo de poder. A gente precisa ter poder quando a gente sabe. E quanto mais a gente sabe, mais... Isso daí também é uma questão do conhecimento... Quanto mais a gente sabe, mais a gente também sabe que tem muita coisa ainda a se saber. E a gente duvida. Será que a gente sabe tudo? Será que a gente sabe o suficiente? Será que o que eu sei, de fato, tem validade? Porque ontem eu achava que eu sabia, e hoje eu sei que eu não sabia. E eu achava que eu sabia... Então, de fato, eu sei que eu sei? Ou não sei? E a gente fica com todos esses questionamentos e a gente se duvida, se questiona, e vem a Síndrome do Impostor. Até porque a forma como a gente lida com tudo isso é muito através da punição. Se você erra, você é punido. “Eu não posso errar, porque eu não quero ser punido”. Aí na escola, que lida com tudo isso, é muito complicado porque trabalha com punição o tempo todo.

Sidney: Ai... Tem que acabar a escola! Aquelas...

Yohanne: Acaba a escola!

Sidney: Qual é a outra sombra que você trouxe, Pablo?

Pablo: A outra sombra é o Kaonashi, que é o personagem do filme A Viagem de Chihiro.

Sidney: Ah! Gente, Chihiro, ela é tão fofinha! Filme ótimo do Studio Ghibli, teremos um episódio sobre o Studio Ghibli, inclusive. Tá na agenda e já tem pauta e tudo. Aguardem. Mas vamos falar, por enquanto, só do Kaonashi, que é um monstrinho lá que a Chihiro tem que... Encontra ele na sua viagem lisérgica. A Chihiro é a Alice do Japão, né, gente, vamos combinar?



Pablo: É a Alice do Miyazaki, especificamente...

Sidney: Do Miyazaki...

Pablo: Eu não sei se, na cultura japonesa, tem alguma coisa com isso...

Sidney: Verdade...

Pablo: Mas o filme A Viagem de Chihiro é bem parecido com Alice no País das Maravilhas... E o Kaonashi é um desses vários personagens que a Chihiro encontra, quando ela tá perdida nesse mundo espiritual. Que ele tem uma peculiaridade, porque ele é um espírito que, simplesmente, aparece e as pessoas meio que não gostam dele e meio que vão deixando de lado. Mas se ele se sente ofendido, a reação dele é simplesmente de devorar aquilo que incomoda ele. Então, ele entra num lugar, as pessoas, “Ih, sai daqui, não sei, não gosto de você!” Ele começa a comer as coisas que aparecem ali e tal. E a Chihiro... Isso que eu acho bacana, porque a Chihiro tá tentando encontrar uma saída pra ela, só que ela sabe que, pra poder ela sair, ela não pode ficar lá... Então, ela tem que meio que se dar bem e se adaptar às coisas que estão acontecendo. E ela percebe que o Kaonashi tá com fome, porque ele tá comendo.

Sidney: Comendo tudo...

Pablo: Comendo espíritos, comendo dinheiro, comendo mesa, comendo tudo que ele vê na frente. E ela, tipo, “Tá, então eu vou servir pra você um bolo, vou servir um chá pra você”. E a sombra meio que, tipo, “Ah, ok, então eu não vou comer você. Eu vou ser sua amiga.” E o Kaonashi consegue fazer essa amizade com a Chihiro.

Sidney: Ai, que bonitinha a Chihiro! Eu amo a Chihiro...

Franco: Eu gosto que esse filme, além de ter uma representação da depressão física, ele também tem um monte de crítica ao capitalismo.

Fê: Total. É isso que eu ia falar...

Sidney: Além de tudo isso...

Pablo: E eu posso até dizer o quanto a depressão tá relacionada ao capitalismo...

Sidney: Inclusive, Capitalismo, sobrenome Depressão.

Pablo: E uma coisa que eu acho interessante, dessas sombras... É que sombra é uma coisa que sempre tá com a gente. A gente sempre vive essas sombras...

Sidney: Tem um conceito junguiano de sombra, não tem, Pablo? Você vai chamar?

Pablo: Posso.

Sidney: Chama aí...

Pablo: Não era esse o ponto, mas eu posso. A ideia da sombra tem a ver com tudo aquilo que Jung vai dizer que “não sou eu”, basicamente. O ego, que é um termo mais conhecido, é tudo aquilo que sou eu, que eu identifico como sendo eu. E a sombra é tudo aquilo que não sou eu. E uma coisa que Jung chama a atenção é que muito da nossa vida a gente vai selecionando para aquilo que a gente se identifica, e tem muita coisa que a gente acaba não se identificando, dizendo que não sou eu, mas não quer dizer que não seja parte de mim. Continua sendo parte de mim. Mesmo, inclusive, o fato de eu ser humano, existe o potencial humano dentro de mim dessa determinada característica, que eu estou negando em mim mesmo. E também tem, por exemplo, muita coisa que a gente viu durante a nossa vida, que nos é proibida, nos é tirada, negada, negligenciada, que acaba sendo jogada também nesse campo de “não sou eu”. Por exemplo, uma ideia bem banal, só pra servir de ilustração pro meu próximo ponto, é que se, quando você era criança, se você gostava de gritar e de cantar e de fingir que você estava sendo artista, daí de repente, seus pais falam pra parar com isso, “Não faça isso, não é coisa de menino... Ou de menina... Educada.” Sei lá... você acaba reprimindo todo esse potencial de criatividade, de arte, de música, e acaba não vivendo isso. Mas, por mais que você passe o resto da sua vida não vivendo isso, e você não se identifique com isso, não quer dizer que isso não faça parte de você. Isso faz parte de você, e é isso que Jung chama de sombra. E, inclusive, ele vai dizer que é na sombra que nasce a nossa criatividade. Porque é da sombra que vem todo esse potencial não explorado. Tudo que a gente não é, é dali que pode surgir tudo aquilo que a gente pode ser.

Sidney: O curioso é como a gente é... No senso comum, a gente é meio que ensinado a rejeitar a nossa sombra, aquilo que não somos nós. Enquanto esse conceito junguiano, a gente é ensinado a rejeitar o diferente. Aquilo que não sou eu, aquilo que é o outro.

Pablo: E o Jung afirma o tempo todo que é justamente isso que não sou eu, aquilo que é diferente, é a base de toda a criatividade. Sem isso, a gente não teria como ser criativo. E a gente só é criativo porque a gente tem isso. Isso que eu acho legal, porque é uma parte nossa que nos persegue, que nos assombra... A palavra “sombra”, “assombro” não é à toa. E dentro dessas duas histórias, a gente vê mais ou menos isso. Na sombra

do Hans Christian Andersen, a gente vê o quanto que ele sofre até de, literalmente, chegar a morrer no final da história, de quanto ele é perseguido por essa sombra que ele negligenciou a ponto de ela ir embora. E essa sombra volta muito mais forte que ele, e volta muito mais criativa. E o quanto que isso acaba sendo o fim dele. Porque, justamente, ele não soube aceitar quem ele era. E é uma coisa que acontece no mundo espiritual da Chihiro, com os outros espíritos em relação ao Kaonashi, porque ninguém gosta de Kaonashi. Mas a Chihiro consegue se aproximar do Kaonashi e consegue ir para a frente por conta dessa aproximação, dessa amizade.

Sidney: É quando ela abraça a sombra, que ela consegue.

Pablo: Exato. E isso que eu acho bacana dessa relação, porque muito do que a gente vive como depressão é muito dessa negação dos nossos potenciais de quem a gente é. E que existe. A literatura mostra pra a gente que tem um caminho, que tem uma alternativa. A gente pode escolher, ou negar a sombra, que nem fez o personagem do Hans Christian Andersen, ou a gente pode abraçar e aceitar a sombra e conseguir crescer por conta disso.

Sidney: Ou seja, sejamos todos Chihiro, né, gente, pelo amor de deus!

Franco: Já dizia Fresno, “Abraça sua sombra”.

Sidney: Chegou o emo. Antes de a gente passar pro próximo, posso puxar mais uma sombra? Porque, inclusive, eu acabei de ler... Uma releitura que fiz, que é um livro maravilhoso da Ursula K. Le Guin, chama O Feiticeiro de Terramar. Terramar é uma série da Ursula, uma série de fantasia e tal. O primeiro volume é O Feiticeiro de Terramar, e justamente o que me fascina nesse livro é que o inimigo do Feiticeiro... Ele tá aprendendo, inclusive, a feitiçaria. O grande inimigo dele é uma sombra que ele produz por causa da fome de aprender e de ele não ter paciência pra aprender e querer se provar muito poderoso. Porque disseram pra ele que ele era muito poderoso. E ele fez uma cagada, apareceu um monstro muito cabuloso que persegue ele. E ele descobre, ao longo do livro, que esse monstro é a sombra dele. E no livro tem a noção de nomear as coisas. Você só domina uma coisa se você aprende o nome da coisa. E pra ele derrotar essa sombra, ele tem que aprender o nome da sombra. Só assim ele vai conseguir dominá-la. E aí, primeiro, eu vou dar spoilers, tá... Mas vão ler, porque vale a pena. Primeiro, ele tem que aprender que pra ele aprender o nome da sombra ele tem que parar de... Porque a sombra tá perseguindo ele, ele tá fugindo o livro inteiro. O primeiro aprendizado é que ele tem que parar de fugir da sombra e ir de encontro a ela. Ele que tem que ir atrás dela, porque, se não, ela nunca vai parar de persegui-lo. Essa sombra que ele mesmo provocou por causa de sua incoerência. E, no final do livro, ele aprende o nome da sombra, e o nome da sombra é o próprio nome dele. É quando ele abraça a sombra dele e eles se tornam um só. É quando ele consegue derrotar esse grande inimigo. Eu fico todo arrepiado com esse final. Porque é muito maravilhoso, esse livro, o modo como ela escreve, a Ursula. E o final que é ele aprender que a sombra que ele perseguiu, o nome dela era o mesmo nome dele... O nome profundo, no caso. Não o nome superficial. E é assim que ele consegue, não se livrar da sombra, mas aprender que a sombra é também ele e, por isso, ele para de ser perseguido por ela. E consegue se integrar, é muito bonito. Leiam Ursula, gente.

Pablo: É interessante que, em muitas histórias, essa sombra é personificada na forma de um dragão.

Sidney: Tem um dragão, também, inclusive, nesse livro...

Pablo: Que eu preciso matar, que eu preciso lutar, que ta me perseguindo. Que é tudo aquilo que eu não sou. Que é como se fosse o contrário do herói. O herói vai lutar contra o dragão. E várias histórias contam isso de como você vai lutar contra essa sombra. E as leituras psicológicas disso mostram que essas histórias de herói mostram uma luta contra a própria sombra. E eu me lembro que a melhor história de herói que tem dragão, que ilustra bem como é possível viver isso, é o Shrek.

Sidney: Que o dragão casa com o burro...

Pablo: É porque o dragão ajuda. Chega num momento que eles falam, “Não vou mais fugir do dragão, eu tenho que aceitar o dragão. Tenho que fazer amizade com o dragão”. E, no final, o dragão ajuda todo mundo.

Sidney: Exatamente. A dragoa, no caso...

Pablo: A dragoa. Ela ajuda todo mundo. E que todo mundo que tentou enfrentar o dragão diretamente morreu. Isso daí é uma das coisas que eles veem quando chegam lá no castelo.

Sidney: É verdade...

Pablo: E que só conseguiu se salvar porque o burro tava lá e conseguiu fazer um affairzinho... Um charminho...

Sidney: Ou seja, ficam duas dicas. Seja Chihiro e peça seu dragão em casamento.

Franco: Esse levou “abraçar a sombra” até o limite.

Yohanne: As últimas consequências.

Sidney: Abraçou e copulou com a sombra e fez várias sombrinhas burras...Sombrinhas jumentas voadoras, o burro.

Yohanne: Eu queria trazer uma outra sombra, que eu só percebi que talvez possa ser uma sombra agora?

Sidney: Vamos lá.

Yohanne: Eu tava lendo a pauta, e eu lembrei muito... Porque eu reassisti Chihiro... Eu não tinha sacado esse personagem dessa forma, é a primeira vez. E eu lembrei muito de um filme que eu gosto muito, de terror, que é o Babadook.

Sidney: Vixe Maria... Diz que é de se cagar, esse filme aí...Eu não tenho nem coragem.

Yohanne: Eu adoro. É muito bom.

Sidney: Eu digo se cagar porque dá medo...

Yohanne: Dá, dá medo. Tem uma leitura que eu li em muitas críticas a esse filme que o monstro Babadook seria uma representação da depressão pós-parto da personagem. E a solução que ela consegue pra se livrar dessa assombração é, justamente, fazer as pazes com ela. Dando muito spoiler, não sei...

Sidney: Não entendi como é fazer as pazes com o Babadook, mas entendi o conceito.

Yohanne: Mas é porque eu ia sinalizar a cena final.

Sidney Ah, tá. Não, mas se quiser, pode. Pode dar spoiler, gente.

Yohanne: Porque a cena final, no filme, ela resolve. Mas não fica claro até a cena final, que mostra ela indo... Tá numa festinha com o filho, uma festa de aniversário, um piquenique, não sei. E ela faz um pratinho e leva pro porão para alimentar o Babadook. Ela meio que transforma o Babadook...

Sidney: Faz igual a Chihiro.

Yohanne: É. E eu lembrei por causa disso, na hora que eu tava vendo. Não que tenha algo a ver, porque a assombração é de se cagar. Mas a solução é muito parecida. O tormento todo da personagem é isso, esse medo de ela fazer mal ao próprio filho, de ela fazer mal a si própria. Isso personifica nessa figura do Babadook.

Sidney: Babadook não é um anagrama pra alguma outra palavra? Eu li uma crítica que Babadook é um

anagrama, na criação do filme, anagrama de “não sei quê, book of não sei quê...”

Pablo: Não sei.

Yohanne: Talvez porque ele é de um livro. A assombração vem quando um livro aparece na porta da casa dela...

Franco: É um anagrama para “a bad book”.

Sidney: A bad book. Ah, era isso mesmo.

Yohanne: É isso aí, então.

Sidney: Mais alguém tem sombras pra trazer? Podemos ir para a luz?

(VÍRGULA SONORA: TRECHO DA MÚSICA “ABRACE SUA SOMBRA” DE FRESNO)

## 9. KOH (AVATAR: A LENDA DE AANG)

Sidney: Então, vamos. A seguir, o próximo monstro é o Koh, que é o monstro que devora o rosto de quem expressa emoções, no mundo dos espíritos, na animação A Lenda de Aang. Eu acho que ele tá lá até hoje, em Korra. Inclusive, depois que Korra fez o estrago que ela fez, esse monstro, onde é que ficou, gente? Pelo amor de Deus... Mas tem o Koh. O que você quer falar sobre o Koh?

Pablo: Então, a ideia do Koh que eu acho interessante é que ele é uma exigência, quase, que a gente tem que enfrentar pra a gente não poder mostrar as nossas emoções. Porque se a gente expressa muita emoção, a gente é devorado, a gente não pode. A gente perde o nosso rosto, que é o que expressa essas emoções. Então, a gente, ou não expressa essas emoções, ou a gente perde a capacidade de expressar essas emoções. E é muito o que acontece, por exemplo, com quem sofre de depressão. Porque a depressão, nada mais é... A gente vive como se fosse uma tristeza muito grande. Não é só uma tristeza muito grande, mas a gente vive como se fosse. Como se fosse um excesso muito grande de um vazio, de uma falta. Mas não só a depressão, como qualquer outra, a ansiedade, raiva, qualquer outra emoção muito intensa, a gente não pode viver, porque se a gente demonstra isso, a gente é roubado da capacidade de demonstrar as emoções.

Sidney: Isso é muito patente quando você diz que tem depressão e as pessoas começam a te tratar como se você fosse de vidro. E não te deixam viver completamente. Como se fosse... Te exclui mesmo. Você para de... Ou você esconde e nega sua depressão, ou você passa a viver nessa redoma de vidro que as pessoas te colocam, e nesse preconceito do que é.

Pablo: Ou então, muito por conta da medicalização, você não consegue mais demonstrar emoção. Esse é um dos efeitos colaterais dos remédios. A pessoa não consegue mais sentir prazer... Não sente mais tristeza, mas também não sente prazer. Não sente mais nada, não demonstra mais emoção nenhuma. Parece que tem o rosto roubado. E eu acho interessante a figura do Koh porque ele traz muito isso. E quando a gente vê a interação do Aang com esse espírito, o espírito tá o tempo todo mostrando as memórias e as outras faces que ele roubou. E é quase como a pessoa que vive essa depressão acaba vivendo. Ela acaba se deparando com os fracassos, acaba se deparando com... Tem um momento, ali na história, que o Koh mostra, “Olha, você, na outra vida, tentou enfrentar comigo. Você não se lembra, mas eu roubei o rosto da mulher que você ama.” Ou seja, mostra todos os fracassos e as perdas que a pessoa enfrentou. E ela não pode reagir.

Sidney: Não pode reagir. Eu faço duas leituras do Koh, esse roubador de rostos. Essa que você falou. Tem outra que é assim, o fato de que a gente existe num mundo tão opressor a ponto de que a gente não pode demonstrar as nossas vulnerabilidades, as nossas emoções. Mostrar-se vulnerável é se deixar aberto a esse tipo de roubo e de rapto da sua identidade. Porque, a partir do momento em que você se expõe vulnerável, ou seja, você expõe suas emoções, você não é levado a sério, você é tido como fraco, você é tido como uma pessoa que não enfrenta os seus problemas, e tal. E hoje em dia, quão difícil é você admitir, demonstrar suas próprias vulnerabilidades, numa sociedade que oprime você a ponto de... O próprio discurso de coach que a gente diz... “Trabalhe enquanto dormem”. E você não poder demonstrar essa fraqueza, a ponto de que, se você demonstrar, você é excluído do convívio, você sofre um tipo de retaliação. E a outra leitura que eu fiz,

eu esqueci, então, pode... vocês têm mais a dizer sobre o Koh? Eu gosto que o Aang, que é a pessoa mais atravancada do mundo, a pessoa mais espevitada, consegue enfrentar o Koh e conseguir a informação que ele quer sem demonstrar emoção nenhuma na cara.

Franco: Ele fez curso com a Lady Gaga, Poker Face.

Sidney: Poker Face! Sim, entendi! Foi daí que o Aang se inspirou, no clipe da Lady Gaga, não foi isso? Vocês pensavam que eu ia dizer o contrário, né? Kkkkk... Mais alguma coisa sobre o Koh? Tem outra coisa, tem uma série derivada do Koh, que é o Cocoricó...Que é aquele que tem muita emoção, aqueles programas cheios de animais felizes.

Pablo: Eu não vou reclamar porque, do Cocoricó veio muitas pérolas. Tem uma música do cocô...

Sidney: Tem. Eu amo a música do cocô, gente.

Franco: Eu gosto que tem o meme depois. “Parabéns, viu, seu cocô!”



## 10. STRANGER THINGS

Sidney: Eu adoro. Bom, vamos a diante. A próxima criatura... A gente vai falar agora de... como é que é, Rogerinho? Stranger Things (ele brinca com a pronúncia de “things”)... Duas criaturas aqui de Stranger Things. É bom ressaltar que, nessa altura da nossa gravação, tem três temporadas. Cada temporada tem um inimigo diferente. O primeiro é o Demogorgon. O segundo é o Mind Flayer...

Pablo: Mind Flayers.

Sidney: Mind Flayer. E o terceiro é o comunismo. Então, fiquem atentos aí, que o grande monstro da terceira temporada é o comunismo.

Pablo: Essa terceira eu ainda não assisti.

Sidney: Pois é, menino! Você não viu, não, a terceira temporada?

Pablo: Já saiu?

Sidney: A terceira temporada? Faz muito tempo. Sim.

Pablo: Você jura?

Sidney: Vai pra a quarta. Jovem, você tá atrasado!

Yohanne: Onde você tava?

Sidney: Já vai sair a quarta. Que é a do shopping lá. A do shopping.

Pablo: Ah, tá, a do shopping. Eu pensava que essa era a segunda. Não, tá certo.

Sidney: Não, a segunda é o Mind Flayer, a terceira é o comunismo. O grande monstro é o comunismo. Eu achei uó. Mas a gente vai falar dos outros dois monstros de verdade, que o comunismo não é monstro. Fica aí a dica. Que é o Demogorgon e o Mind Flayer. O Demogorgon é um bicho muito louco que conseguiu sair do mundo invertido, do upside down... Inclusive, eu acho que o upside down é meio que essa metáfora para o nosso inconsciente selvagem, a nossa parte intocada e indomável. E o Demogorgon é esse monstro antropomórfico que persegue o Will durante o começo. Ele é bem assombroso e devora as pessoas. Ele não

morre, é invulnerável, tem regeneração. Ele é o capeta em forma de guri. Mas ele é bem alongado. Inclusive, eu vi algumas interpretações que comparam o Demogorgon... Eu não sei se foi até no próprio podcast do Pablo... Que comparam o Demogorgon com o Slender Man, o modo como ele é retratado no começo da temporada, aquela sombra alongada de um humanoide.

Pablo: Provavelmente, foi no meu mesmo... O Slender Man também é uma criatura que eu trato no Horrores Urbanos.

Sidney: O Slender Man é uma criatura que nasceu na internet, uma lenda urbana, desse homem alto e longo que vem pra te pegar.

Pablo: Na minha análise, ele representa o capitalismo.

Sidney: Tá vendo? Que saudade, na primeira temporada temos o capitalismo como inimigo. Já na terceira, é o comunismo. Decrescemos muito, né, Stranger Things? Mas o que temos a dizer sobre o Demogorgon, Pablo?

Pablo: A ideia do Stranger Things, na verdade... Porque eu coloco o Demogorgon como uma personificação porque ele acaba sendo o inimigo a ser enfrentado. Mas ele só representa uma outra coisa que tá acontecendo na cidade de Hawkins, que tá acontecendo na serie de Stranger Things, que é a ideia da solidão e do isolamento. E esse é um problema muito grave também, que ta muito relacionado à depressão, à vivência da depressão. Que é uma coisa que a gente não percebe, o quanto que a solidão tá relacionada com isso. O quanto que a nossa sociedade... A gente se isola das pessoas, quanto que a gente não tem contatos, quanto que a gente não tem conversas... Eu, conversando com algumas pessoas... Eu tenho buscado ajudar muita gente que tá tentando se descobrir dentro do espectro autista. E eu ouço o quanto que elas têm vivido vidas solitárias. De pessoas que não conseguem entender, que rechaçam, que não convidam elas pra festas porque elas são estranhas. Que elas perdem oportunidades de emprego porque elas são estranhas. Ou mesmo a família começa a falar, “Ah, você é muito esquisito, estranho, para com isso. Não vou mais te convidar pra vir aqui em casa.” E essas pessoas acabam vivendo vidas muito solitárias, mais isoladas. E o quanto isso é comum, infelizmente. E o quanto isso, de fato, tá relacionado a vários problemas, inclusive, à depressão, ao suicídio, a mortes, a um monte de problemas. E quando a gente vai ver a cidade de Hawkins, que é o cenário onde passa Stranger Things, o menino, o Will, ele acaba sendo isolado no Mundo Invertido, sozinho.

Sidney: Capturado...

Pablo: Ele é roubado pra lá e ele acaba ficando isolado lá. Ali, quase que materializa, nele, a solidão. Mas, se a gente vai ver todos os personagens estão sozinhos. O guri ali é sozinho, a mãe dele é sozinha, o próprio irmão também é sozinho...

Sidney: A Eleven é a personificação da solidão, inclusive. Ela é roubada, raptada, pra ser testada, e tal. E eu acho muito legal que, não à toa, a Eleven que consegue destruir o Demogorgon, que é a pessoa que mais foi roubada, que mais foi isolada, não tem nem parentalidade...

Pablo: Mas não só isso. Ela perdeu tudo, ela é completamente sozinha, mas ela só consegue chegar nesse ponto de controlar o seu poder, de conseguir salvar o Will porque ela fez amizades, porque ela fez vínculos.

Sidney: É verdade, porque tem todo o grupinho que ela conhece lá... Os amigos.

Pablo: Os amigos. E eu acho que esse é um tema psicológico que tá presente nas três temporadas, na verdade. E o próprio Mind Flayer acaba entrando também como isso, como se fosse um Demogorgon bem maior, bem mais poderoso, que age dentro do Will, tenta isolar ele o máximo possível...

Sidney: Ele faz do Will um espião também. Possui o Will.

Pablo: Possui e tenta isolar ele. Só que, graças aos amigos, que tentam, o tempo todo, fazer vínculo, cuidar dele, eles conseguem sobreviver.

Sidney: É o poder da amizade!

Pablo: Né... E o poder das relações e do vínculo, que eu acho que é a mensagem bacana que a gente consegue ver no Stranger Things, apesar de todos os temas paralelos. E eu acho que é na segunda temporada que entra a questão do bullying, do abuso familiar, da violência, quando entra a personagem nova, a Max.

Sidney: Sim.

Pablo: Ou é na terceira temporada que entra a Max?

Sidney: Não, é na segunda.

Yohanne: É na segunda.

Pablo: E o irmão da Max, que é o cara violento, agressivo.

Sidney: É porque apanha do pai também.

Pablo: Que apanha do pai... Daí, a gente vê o quanto que esses problemas sociais de isolamento, de violência, eles estão relacionados a tudo isso. E aí, você personifica, você mostra... Acho que a série é bem bacana em como mostra como todos esses problemas, mas todos esses problemas não são o problema a ser enfrentado na série. O problema a ser enfrentado na série são essas criaturas que estão tentando invadir. Mas elas meio que personificam todos esses problemas que a série mostra.

Sidney: São como as manifestações físicas do que está se passando mentalmente na cidade. Eu gosto muito dessa leitura, inclusive, mais presentemente na segunda temporada, porque o Will é meio que o maior afetado por essa personificação. Parece que... Vamos usar o termo neurodivergente. Pessoas neurodivergentes, parece que elas são mais afetadas por esse ambiente de pouca hospitalidade, digamos assim. O Will é meio que uma representação de uma pessoa neurodivergente que tá mais suscetível a esse ambiente inóspito, que é a cidade de Hawkins, ele acaba sendo meio que um para-raios para toda essa manifestação carregada... Todos esses espíritos obsessores... Porque o Demogorgon é que rapta ele e, na segunda temporada, o Mind Flayer possui ele. E eu acho muito rico como o Will, toda vez que ele vai falar como ele se sente porque ele tá com o monstro dentro dele, todas as descrições que ele faz são descrições de como uma pessoa depressiva se sente. O texto faz isso, claramente. Explicitamente. Ele descreve a sensação de ter o monstro dentro dele como uma pessoa que tem depressão descreve a própria depressão. Eu, enquanto pessoa que tenho depressão, já falei igual ao Will falou, inclusive. E não é à toa que tem muitas cenas que o Will sai, tá do lado de fora, e vê, de repente, um lapso do mundo invertido, e tem a figura monstruosa do Mind Flayer pairando sobre ele. E a depressão mesmo é como isso. É como esse monstro que paira sobre você, sobre o qual você não tem controle e não sabe como fazer. E é justamente com o apoio da rede de apoio dele que ele consegue. Porque sozinho ele jamais conseguiria, porque a depressão é um monstro muito maior do que a gente. Porque, como Pablo bem falou, a gente já estabeleceu bem aqui, ela é exterior a nós e, portanto, maior, no sentido de que não é um problema que deva resolver, ou que se possa resolver individualmente. Só em conjunto. Eu gosto muito da segunda temporada de Stranger Things. A terceira cagou...

Pablo: Vamos ver a quarta, se eles...

Sidney: Olha, se o inimigo da quarta temporada for o anarquismo, eu cancelo. Porque só falta...A terceira temporada é uma grande propaganda anticomunista.

Pablo: Mas, assim, eu entendo um pouco porque, isso daí é anos 80... Eu acho que nem a União Soviética era comunista nos anos 80 mais...

Sidney: Não, mas é aquela coisa, pra que isso agora?

Pablo: Você quer dizer que Boris Yeltsin é igual ao Stalin é, tipo, um pouquinho demais... Mas...

Sidney: Não, mas eu digo assim... O que a gente tá falando é que o Demogorgon é a personificação de um problema, o Mind Flayer é a personificação de outro. O monstro da terceira temporada é a personificação do comunismo!

Pablo: Mas eu acho que se a gente só ver a roupagem do comunismo, a gente não vê que talvez ele esteja colocando enquanto uma crítica a essa imposição de um sistema maior, que às vezes a gente não percebe que tá agindo por baixo dos panos, mas que tem tentáculos muito maiores inclusive, do que os tentáculos do Mind Flayer...

Sidney Pois é, mas isso aí seria bom...

Yohanne: Mas esse aí é o capitalismo, no caso.

Sidney: Esse é o capitalismo, não é o comunismo.

Fê: Exatamente. Mas também dá pra entender como uma crítica a essa paranoia. Porque, na época em que é ambientada a história, era algo muito comum. Porque a União Soviética estava em vias de ser dissolvida, que seria em 91. Então, isso faz parte um pouco até da psique do estadunidense mesmo...

Sidney: Mas o meu problema é esse. Porque faz parte da psique estadunidense ser anticomunista, em 2019, entendeu? Não é nos anos 90 mais.

Fê: Pois é. Mas não é muito diferente aqui, infelizmente.

Sidney: É. Eu sei. O anticomunismo é uma praga que ainda não acabou, infelizmente. Mas a gente deixa isso pro nosso episódio de sistemas sociais, tá bom...

Franco: Você tá me prometendo que vai ter esse episódio, Sidney?

Sidney: Ué, claro que sim. Ora, se não vai.

Pablo: Vamos falar de V de Vingança também.

Franco: O sonho é real.

Sidney: Falar de V de Vingança num episódio só, tem que ganhar. Mas...

Pablo: Não. V de Vingança nesse episódio de sistemas sociais.

## 11. A LENDA DO CAVALEIRO SEM CABEÇA

Sidney: Ah, tá. Sim, claro, será citado. Bom, mas vamos a seguir. O próximo personagem, o Pablo trouxe aqui pra nós, A Lenda do Cavaleiro sem Cabeça. Pablo, eu confesso que, quando eu fui ler a pauta, eu fiquei me perguntando por que tá aqui. Eu não entendi um pouco direito, fiz a Inês Brasil. Queria que você me explicasse.

Pablo: Vamos lá. A Lenda do Cavaleiro sem Cabeça é uma história muito interessante. Foi escrito no século 19 por um cara chamado Washington Irving, e ele vai contar a história de um professor chamado Ichabod Crane, que vai dar aula ali numa cidadezinha perto da cidade de Nova Iorque, da grande cidade de Nova Iorque. Mas que, ali, era chamado de Sleepy Hollow. Como se fosse... Enfim, nem sei como traduzir Sleepy Hollow...

Sidney: É o oco do sono...

Pablo: É o oco dormente? Sei lá. Existe, até hoje, lá. Sempre teve, a cidade que existe de verdade. Você, inclusive, tem lá a ponte e todos esses lugares que são descritos na história aparecem lá. Mas uma coisa que chama a atenção é que, nessa história, ele basicamente descreve uma situação de bullying que o professor sofre. E é um professor que chega lá e fala, “Olha, eu tô aqui vivendo, eu quero crescer, só que eu não tenho muitas coisas. Eu não sou rico, eu sou professor.”. E o jeito que ele tinha pra poder ter riqueza e ser alguém na vida, nessa época, era ele se casar com uma mulher rica, uma herdeira e administrar o dinheiro da esposa. E ali na cidade tinha uma mulher assim, que era a Katrina Van Tassel, filha do cara rico da cidade, que era o Baltus Van Tassel. Só que ela era uma menina muito linda que todo mundo gostava, e ele começou a perceber que ninguém era a fim dela. “Bom, se ninguém é a fim dela, é a minha chance de tentar chegar e casar com ela.” Só que ninguém era a fim dela porque todo mundo da cidade sabia que o valentão da cidade era a fim dela.

Sidney: Ele se deu mal...

Pablo: Que o apelido dele era Brom Bones, mas ele tem outro nome lá... E esse cara era o valentão da cidade, como se fosse um bully da escola, e todo mundo gostava dele, super simpático, mas ele era agressivo com as pessoas. Por isso que ele conseguia o que ele queria. E todo mundo sabia que a Katrina e ele tinham um lance. Então, ninguém ia atrás dela porque não queria briga com ele. Só que o professor, por ser novo, não sabia disso. E foi atrás dela. E o cara ficou sabendo e falou, “Eu vou pregar uma peça nele”. Então, a história é contada de tal forma que você para pra pensar que talvez possa ter sido, de fato, o fantasma do cavaleiro sem cabeça, talvez possa ter sido uma peça pregada pelo próprio valentão, o Brom Bones.

Sidney: Ah, espera aí... É que eu não conheço a lenda, eu estava pensando que esse professor ia ser o cavaleiro sem cabeça porque ele ia ser decapitado por esse cara aí.

Pablo: Não.

Sidney: Então, ele vai na floresta lá e acontece uma coisa louca...

Pablo: Eles estão numa festa de Halloween e, nessa festa, eles estão contando histórias de terror. E uma das histórias que contam é a do cavaleiro sem cabeça. Esse professor é bem místico, acredita em todas essas coisas. Ele meio que fica com medo do cavaleiro. E ele fica impressionado com essa história. Quando ele tá indo embora da festa, voltando pra a casa dele, e ele tá passando na frente do cemitério, ele vê o cavaleiro. Dizem que o cavaleiro é um soldado germânico, mercenário alemão que morreu durante a guerra revolucionária, nos Estados Unidos, ali naquela região, que perdeu a cabeça e tá indo atrás de uma cabeça. E a forma de você reconhecer é que ele anda sem cabeça. Ele tá no cavalo e não tem cabeça.

Sidney: É bem autodescritivo.

Pablo: Né? E ele anda com uma dessas lâmpadas de abóbora.

Sidney: Dessas que a gente vê no Halloween...

Pablo: Que é o Jack O'Lantern, que é o que ele usa pra poder iluminar, e dizem que ele joga isso nas vítimas. E ele tá atrás da cabeça dessas vítimas. Após ouvir essa história, ele acaba de ver essa cena. Ele vê esse cavaleiro segurando uma abóbora iluminada e ele corre com tudo que ele consegue. E dizem que, pra você se salvar do cavaleiro, você tem que atravessar a ponte. Se você consegue atravessar a ponte, o cavaleiro não consegue seguir você. E ele tá se vendo ali, querendo atravessar a ponte, ele tá mirando pra atravessar a ponte pra poder se salvar, e parece que ele não consegue porque o cavaleiro joga essa abóbora nele, que derruba ele assim que ele passa da ponte. O cavaleiro não passa, mas a abóbora derruba ele. Acham um cavalo no dia seguinte, e nunca mais acham o professor. Ele fugiu, sumiu, se escafedeu, mudou de nome, de profissão, de tudo. Ninguém sabe o que aconteceu com ele. E o que eu acho interessante dessa história é o Cavaleiro sem Cabeça como sendo, justamente, a personificação desse medo que persegue a gente. Mas, na história, é contado de tal forma que você pode achar que é o próprio fantasma que ele viu, é descrito assim. Ou você pode inferir que foi uma peça pregada pelo valentão.

Sidney: Certo.

Pablo: Isso é uma das sacadas do Washington Irving, que ele constrói dessa fora que você não sabe direito qual que é qual. Se é um ou se é outro. E eu acho interessante essa aproximação da violência, do bullying, que é socialmente aceito. O Brom Bones era muito bem aceito na cidade, todo mundo gostava dele. Ele era muito carismático. Mas, mesmo assim, ele praticava esse bullying, ele praticava essa violência. Ele conseguia tudo que ele conseguia através da intimidação. E o quanto que isso, agindo sobre alguém de fora, alguém que é mais frágil, é violento, é persecutório, e isso não tem bons resultados. E é interessante ver o quanto que pessoas que sofrem de situações semelhantes, crianças que sofrem bullying na escola, adultos que sofrem



assédio no trabalho, assédio moral. Ou pessoas que são perseguidas de formas diferentes por essas figuras, esses valentões, essas figuras de autoridade que são muito bem reconhecidas e você nunca pode chegar e falar “Não, o problema é ele. Ele que tá sendo agressivo comigo.” “Como assim? Todo mundo gosta dele”. E isso acaba perseguindo as pessoas a ponto de expulsar elas e perseguir elas. E eu acho uma história muito bacana porque ela personifica, no próprio Cavaleiro sem Cabeça, esse medo. Eu ter que enfrentar esse Cavaleiro sem Cabeça é eu ter que enfrentar todo esse sistema que me oprime. Todo esse sistema que é violento comigo.

Sidney: E que desacredita de mim. Que faz as pessoas desacreditarem.

Pablo: É um fantasma, né. Fantasmas existem?

Sidney: Porque, eu acho que a gente vai até comentar depois, mas o bullying tem muito de gaslighting, de “não, você tá doido”. De fazer você próprio duvidar que você tá sendo vítima de uma violência.

Pablo: Exatamente.

Sidney: Nossa, muito interessante. Confesso que nunca li o conto. Tem vários filmes... Tem até uma série, né... Foi uma série ou um filme que lançaram recentemente?

Pablo: Tem uma série chamada Sleepy Hollow... Tem um filme que é A Lenda de Sleepy Hollow, que é com o Johnny Depp.

Sidney: Nossa...

Pablo: A melhor adaptação que eu assisti foi da Disney. Que eles contam bem certinho a história do Washington Irving mesmo.

Sidney: Não tem final feliz? É por isso que ninguém conhece...

Pablo: É um desses desenhos curtas, né... The Legend of Sleepy Hollow, Ichabod Crane and Mister Toad, uma coisa assim... São duas histórias diferentes dentro do mesmo desenho. Daí você tem uma história que conta a mesma história do Ichabod Crane.

Sidney: Legal. Eu vou procurar ler. Pelo que eu entendi, é uma história bem clássica já...

Pablo: É um conto bem curtinho, você lê em uma hora, e é muito bem escrito.

## 12. OS SILÊNCIOS (DOCTOR WHO)

Sidney: Que legal. Gente, agora é a vez dos whovians. Finalmente, seu momento chegou, whovian que nos ouve! Vamos falar dos Silêncios, são uns monstros cabulosos... Eu vou fazer, aqui, a pêssega, porque nunca assisti Doctor Who na minha vida. Mas temos aqui um monstro muito cabuloso que, só pela descrição, eu já fiquei todo arrepiado, que são os Silêncios. Oh, Franco, você é whovian, né?

Franco: Um pouquinho...

Sidney: Você quer explicar o que são os Silêncios?

Franco: Os Silêncios são criaturas, são ETs, basicamente, de Doctor Who, que no momento em que tu vira o rosto, não tá mais vendo eles, tu esquece completamente dele e de qualquer interação que tu teve com ele. É basicamente isso.

Sidney: E o que eles fazem? Eles são maus? Eles matam as pessoas?

Franco: Eles têm o plano de dominação da Terra... Não só da Terra...

Sidney: Do Universo.

Franco: O episódio principal, ali, que apresenta, eles estão tentando colocar a raça humana como escrava deles, através de uma forma de sugestão. Justamente aproveitando esse fato de eles esquecerem dos Silêncios, mas ficar no subconsciente aquilo que foi dito, sabe.

Sidney: E aí, Pablo? Qual é o paralelo aqui com os Silêncios?

Pablo: Então, os Silêncios, na verdade, é uma história bem mais complexa. Porque ele acaba sendo mais aprofundado em vários outros episódios depois. E a história toda dos Silêncios é que eles foram criados por uma igreja cósmica, sei lá...

Sidney: Igreja cósmica?

Pablo: É. É bem assim mesmo. Por uma igreja, uma ordem religiosa. Pra serem confessores. Porque a ideia é que, se você consegue conversar com uma dessas pessoas e você se confessa, daí depois você pode esquecer da sua confissão.

Sidney: Ah, interessante.

Pablo: Então, era uma ideia de que você pudesse interagir com essas criaturas, você poder confessar os seus pecados pra elas...

Sidney: Falar as suas maiores barbaridades...e esquecer depois.

Pablo: E esquecer que você contou. Então, é uma forma de você utilizar isso dentro dessa ordem religiosa. Porém, essa mesma ordem religiosa estava preocupada com uma profecia.

Sidney: Ai, meu Deus.

Pablo: Que dizia que, quando a pergunta fosse feita, o mundo ia acabar.

Sidney: A pergunta.

Pablo: A pergunta.

Sidney: A resposta a gente já sabe, 42. Falta a pergunta.

Pablo: Quando a pergunta fosse feita, o mundo ia acabar. E quem ia fazer essa pergunta ia ser o protagonista principal, que era o Doctor.

Sidney: Eita, porra.

Pablo: Então, parte desse plano de conquistar a Terra era porque a Terra era o cenário principal do Doctor e eles queriam matar o Doctor.

Sidney: Pra ele não fazer a pergunta.

Pablo: Pra ele não fazer a pergunta.

Sidney: Que a gente não sabe qual é.

Pablo: Sabe.

Sidney: Ai, meu deus, qual é a pergunta?

Pablo: “Doctor Who?”

Sidney: Ah, não! Ah, não! Ah, eu não acredito!

Yohanne: Era melhor ter dormido sem saber essa pergunta.

Sidney: O Moffat é um canalha mesmo. Ai, que maldito, esse Moffat.

Pablo: Por isso que ninguém gosta dele.

Sidney: Aff, Maria! Bom, mas e aí? O que a... Nossa, eu tô muito chocado... Eu estou passada na manteiga. Mas, voltando aqui, o que se interpreta aqui de sofrimento mental nos Silêncios?

Pablo: Os Silêncios não têm a ver, especificamente, com gaslighting, mas com o fenômeno social do silenciamento. De como as vítimas são silenciadas pra não poderem falar sobre a violência que sofreram. E parte desse silenciamento entra, não só no fato de elas esquecerem, muitas vezes, do que aconteceu, ou de as pessoas não prestarem atenção nos agressores e tratam, “Nossa, mas como é que pode? Esse cara é tão legal. Como é que você vai dizer alguma coisa errada contra ele?” Daí, elas são silenciadas elas não podem falar a respeito disso. Então, tem muito disso, a forma como a gente lida com os Silêncios, na série, é muito parecida com a forma como a gente lida com as nossas agressões e violências cotidianas.

Sidney: Nossa, eu acho que isso toca muito mais profundamente em mulheres, que são desacreditadas das violências que sofrem, por causa do...

Pablo: Diretamente. Diretamente com as mulheres. Mas não só com mulheres, como todas as minorias. Negros sofrem racismo e falam, “Porra, mas racismo não existe. Isso que você ta falando não é real”. Todas essas minorias que sofrem algum tipo de opressão e de silenciamento é o que eu associo com Doctor Who. Nesse sentido, apesar da canalhice do Moffat...

Sidney: Eu gostei... Até que eu gostei.

Pablo: Ele consegue construir um paralelo com uma realidade muito forte. E ele usa isso. A gente é ativamente silenciado. E o fato de a gente ser silenciado permite que essas violências possam acontecer e continuar acontecendo...

Sidney: Se perpetuar...

Pablo: Todo dia. Que era o que os silêncios faziam. Então, enquanto os silêncios estavam lá na Terra fazendo de tudo pra que as coisas acontecessem, você fazia, “Meu Deus, o que está acontecendo aqui? Que criatura é essa?” Você virava o rosto, era como se nada tivesse acontecido.

Sidney: É mesmo. É como operam todas as opressões de minorias representativas, elas acontecem à luz do dia e, se você reclama, você...

Pablo: A gente pode até ver isso acontecendo na nossa frente, “Nossa, alguma minoria está sendo oprimida”. Mas, no segundo que você vira o rosto, você não se lembra mais, você não fala mais, você não acusa mais.

Sidney: Ai, tem muito isso... A gente tá falando aqui no Setembro Amarelo, e parece isso mesmo. Durante setembro, tá todo mundo olhando pros Silêncios, daí passa setembro, todo mundo vira o rosto, os Silêncios somem. Mas tá lá, todo mundo sofrendo depressão o ano inteiro, mas é só em setembro que as pessoas olham pro Silêncio. E acho que isso serve pra outros meses também. O mês da Consciência Negra, que é quando, “Ah, vamos dar visibilidade”. E durante o resto do ano? Ninguém? Não tem negro mais, não, durante o resto do ano? É só em novembro? É isso? Em dezembro, o mês da deficiência, e tal...Daí deficiência só existe em dezembro?

Pablo: E eu acho interessante que, nesse ano, a gente teve uma campanha... Eu não vou falar a marca, porque eu não quero dar... Mas todo mundo sabe. Uma marca de produtos de cosméticos fez uma homenagem ao dia dos pais com Thammy Gretchen, um homem trans que é pai. E todo mundo, “Não, porque veja bem, direito dos trans, direito dos trans...” e, inclusive, essa marca ganhou um monte na bolsa de valores...

Sidney: Exatamente, aumentou o valor das ações...

Pablo: Mas o Brasil continua sendo o país que mais mata pessoas trans. No mundo. E adianta a gente falar de visibilidade, de falar desses problemas, sendo que a gente vira as costas disso, e a gente continua?

Sidney: E esquece...

Pablo: Esquece. E as pessoas continuam morrendo, as pessoas continuam sofrendo. Pra mim, os Silêncios personificam justamente essa realidade. Essas opressões, essas violências que a gente vive o tempo todo. Inclusive, ao ponto daquela pessoa, que tá vivendo aquela depressão, vive a depressão quando tá sozinha, mas quando tá em público, ela mostra como se nada estivesse acontecendo, porque ela precisa fazer isso, ela não pode demonstrar que ela tá sofrendo. Inclusive, a forma como a gente trata essas pessoas que estão sofrendo, e a gente não dá voz pra elas, a gente silencia. O silenciamento não é só o silenciamento das minorias sociais, mas o silenciamento principalmente de quem sofre, porque elas não podem se manifestar, que nem as vítimas do Koh.

Sidney: Até porque, quando a gente se manifesta, a gente é taxado de raivoso, de agressivo, de não didático. Tem todo um mecanismo de silenciar, mesmo quando a gente fala, pra deslegitimar nossa fala também. Gente, maravilhoso. Olha só, fiquei até interessado em assistir esse episódio, porque eu não vou assistir Doctor Who, gente. Por favor, não me mandem o memorando dizendo qual é o cronograma, o organograma de episódios do Doctor Who. Eu não vou estar assistindo. Mas fiquei interessado.

Pablo: Se eu não me engano, os Silêncios são antagonistas, ou aparecem, uns três ou quatro episódios. Que nesses vários episódios espalhados é que você consegue conhecer toda essa história que eu contei.

Sidney: Entendi. Alguém tem mais algo a dizer sobre o Silêncio? Ninguém, né. Todo mundo em silêncio.

Franco: Que piada cretina...

Sidney: Ai, não seria eu, não é mesmo? Meu jeitinho.

(VÍRGULA SONORA: EFEITO SONORO DA “TARDIS”, MÁQUINA DE VIAJAR NO TEMPO DA SÉRIE “DOCTOR WHO”)

### 13. O HOMEM INVISÍVEL

Sidney: Bom, vamos para o próximo aqui. Agora sim, O Homem Invisível. É um conto clássico do H. G. Wells. Um dos clássicos da ficção científica. Autor clássico da ficção científica. O Homem Invisível, um cientista que, no conto original, inventou um elixir que torna ele invisível. Só que ele viu que ficar invisível não era tão bom. Ele acaba se dando mal no final. Ele vira um assassino, psicopata. Mas eu gostei muito da leitura que o Pablo trouxe aqui sobre invisibilidade. Um dos efeitos da invisibilidade dos sujeitos é esse sujeito se autodestruir. É isso, Pablo?

Pablo: Tem um olhar duplo em cima dessa invisibilidade. Você pode olhar tanto pra a pessoa que é invisível, que o fato de ela não ter corpo, ela não tem sombra, ela não tem profundidade, não tem materialidade. Em todas as adaptações que são feitas dessa história... Inclusive, eu conheci essa história através de uma adaptação, que era O Homem Sem Sombra. Com o Kevin Bacon.

Sidney: Sim, eu também conheci por esse. Que é com o Dafoe, com o Willem Dafoe?

Pablo: Não...

Sidney: Qual é o com o Willem Dafoe, gente? Eu tô louco? Eu tô maluco? Eu tô confundindo?

Pablo: Eu acho que você tá confundindo, ele não tá nesse filme.

Sidney: Ai, eu acho que ele fez algum homem invisível, o William Dafoe...

Pablo: Até o Chevy Chase fez.

Sidney: Ave Maria! É porque é um clássico, bem clássico, tem várias adaptações.

Pablo: O do Chevy Chase é bem engraçado, é uma comédia. Esse que eu tô falando, O Homem sem Sombra, com o Kevin Bacon, Josh Brolin...

Sidney: Ah, então é mais recente...

Pablo: É dos anos 90.

Sidney: Ai... Não sei... Enfim, e aí? Qual é a carga do personagem?

Pablo: Todas essas pessoas que acabam não tendo esse corpo, não tendo essa materialidade, acabam ficando muito agressivas. Daí, tem todas as explicações científicas e technobabbles que as histórias colocam pra isso... Mas o que eu acho interessante que eu faço, a leitura psicológica que eu faço, inclusive, no Horrores Urbanos, é que a falta de sombra faz com que eu me torne a própria sombra. Então, tudo aquilo que eu nego de mim, quando eu não tenho corpo pra reconhecer quem eu sou e eu nego isso daí, eu acabo justamente sendo aquilo que eu nego de mim mesmo. Eu sou agressivo, sou violento... É o que a gente consegue ver, por exemplo, na nossa sociedade, nas pessoas que se dizem cidadãos de bem. Eles negam tudo que têm de mal, condenam o comunismo, condenam...

Sidney: A corrupção, a violência...A moral...

Pablo: Condenam tudo isso, mas eles são os primeiros a agirem dessa forma, a serem justamente o que eles condenam, porque simplesmente eles não se percebem como tendo corpos, como tendo profundidade. Essa é uma leitura que a gente pode fazer, que não é necessariamente relacionada à depressão, mas é relacionado, muitas vezes, a quem nos agride.

Sidney: Eu acho que a outra leitura deve ser a que eu faço, que é quando você... Ser um homem invisível, uma pessoa invisível é não ser ouvida, não ser levada em conta, e o mal que isso faz na cabeça da pessoa. O arco do homem invisível, no conto do H. G. Wells é um arco autodestrutivo. E você não ser ouvido ou não ser levado em conta é ser isolado. Eu traço muito o paralelo com o próprio isolamento que pessoas com deficiência sofrem, são excluídas da sociedade, são invisíveis. Vocês não sabem nem que a gente existe, porque a gente nem tá fora. Porque nos é negado acesso aos lugares, e somos essas pessoas invisíveis e, por conta disso, a gente se automutila, se autodestrói, a gente definha e acaba, inclusive, duvidando das nossas próprias capacidades, e se anulando. No final, ele acaba morrendo, o cientista. É meio que essa morte em vida mesmo dessas pessoas invisíveis, de não poder viverem esse potencial, serem vistas e, portanto, a existência delas não faz sentido, e por isso, elas mesmas não constroem um sentido pra elas e acabam se autodestraindo.

Pablo: E elas são invisibilizadas também, a gente pode pensar nesse sentido.

Sidney: Sim, são invisibilizadas. Esses movimentos, como a gente já falou, nunca são internos. São externos a nós. São impostos a nós. Eu não quero não poder sair de casa e não saberem que tem gente cega no mundo, entendeu? É só porque eu não posso. Porque me impedem. O externo me impede.

Pablo: Uma outra leitura que a gente pode fazer tem a ver com as vítimas desses homens invisíveis. Porque os homens invisíveis acabam fazendo muitas vítimas. O interessante é que você tem aí todo o processo de invisibilização, que é um processo onde simplesmente se ignora essas pessoas. E aí, tem esses dois caminhos, essas pessoas que são invisibilizadas, que a gente não reconhece, todas as minorias, os pobres... todo mundo que não tem papel social. Mas, ao mesmo tempo, as vítimas acabam lutando contra...

Sidney: Inimigos invisíveis...



## 14. O QUE É GASLIGHTING

Pablo: Inimigos invisíveis, que eles não conseguem ver. Justamente porque, muito da forma de criar essa invisibilização é através do gaslighting. E eu acho que vale a pena a gente comentar um pouquinho sobre gaslighting.

Sidney: Não à toa a última adaptação que teve do Homem Invisível, antes de você comentar sobre gaslighting... A adaptação mais recente, foi de 2019, é uma remontagem, se chama O Homem Invisível mesmo e o tema é gaslighting, inclusive. Porque o modo como é contado é que é uma mulher cientista, com seu marido, e tal. Eles criam um traje que consegue ficar invisível. Só que o homem acaba fingindo a própria morte pra ter todos os louros da sua descoberta. Só que a mulher diz que ele tá atrás dela, e que ele tá invisível. Mas fica fazendo ela parecer que ela é louca. Ele fica assombrando ela, usando o traje invisível, fazendo parecer que ela é louca o filme inteiro. O filme não sei se é bom, porque as críticas que eu li dizem todas que a metáfora ficou perdida no mal feito do filme. Mas eu achei uma releitura muito interessante, de trazer pra o contexto atual da violência de gênero o fato de que esse homem invisível faz essa mulher parecer essa louca só porque ele tem esse poder de ficar invisível e fazer ela fazer coisas que as pessoas não percebem.

Pablo: E pra quem não conhece o conceito de gaslighting, é um conceito importante a gente discutir, porque é um tipo de violência psicológica muito específica, que muita gente faz e não sabe que tá fazendo. Às vezes, a pessoa acha que tá tentando ajudar, mas eles estão violentando. Muito gaslighting é mascarado de tentativa de ajuda. O que acontece, o termo gaslighting, é até interessante a gente trazer aqui no Estação 21, vem de uma peça de teatro. Não me lembro exatamente de quando, mas é da época que a luz ainda era a gás, nas casas, principalmente. Você tinha o sistema de encanamento de gás na casa, você acendia as luzes com lamparinas a gás. E isso é relevante pra a história, mas a gente pode fazer uma adaptação para as casas de hoje em dia, com luz elétrica, que tem um fenômeno parecido. Quando você tá com a luz ligada na casa, de repente, alguém liga uma outra luz, ou alguém liga o chuveiro, ou faz alguma outra coisa, a luz diminui, oscila. E a luminária a gás acontecia isso.

Sidney: E você podia alternar a intensidade da luz abrindo ou fechando mais o escapamento do gás.

Pablo: Exatamente. Então, você via. Se tinha muitas luzes sendo usadas, você via uma oscilação maior da luz na casa. Como, na nossa casa de luz, se a gente liga a batedeira junto com a máquina de lavar e o chuveiro, a luz começa a oscilar. Mas, hoje em dia, a gente tem formas de evitar isso, mas, naquela época, era muito mais comum. E essa é a grande trama da história da peça, porque conta a história de um casal onde o marido fazia algum crime, alguma coisa errada no porão da casa deles. E ele dizia pra a esposa, “Estou saindo”, pra trabalhar, pra ir pro bar, saindo de casa, não importa onde. E ela ficava em casa e via a luz oscilar. “Meu deus, o que ta acontecendo? Estou sozinha em casa, a luz tá oscilando como se alguém estivesse usando a luz, eu não sei o que é”. E quando o marido voltava, a luz não oscilava, ela falava, “Olha, quando você não tá aqui em casa, a luz tá oscilando, como se alguém tivesse usando a luz aqui em casa.” Ele sabia que era ele usando a luz no porão. Mas ele precisava fazer com que ela não pensasse sobre isso. E ele começava a falar, “Não, mas não deve ser nada. Você deve estar ficando louca. Deve ser só impressão da sua cabeça”.

Sidney: “Imaginação sua”.

Pablo: Isso é o mais leve. Daí pra falar “você é histérica”, paranoica, achando que estão perseguindo você, coisas um pouco mais graves. E isso começou a fazer com que ela questionasse a própria sanidade. “Será mesmo que eu não estou vendo isso? Será mesmo que eu estou ficando louca? Será mesmo que eu estou doente? Será mesmo que são coisas que passam só na minha cabeça e não está acontecendo na realidade?” E a história gira em torno disso. Eventualmente, ela descobre, mas parece que a sanidade dela não foi muito bem recuperada, apesar disso.

Sidney: Gaslighting eu acho que é um dos principais modus operandi em qualquer relacionamento abusivo. É o fato de que pra você ter dominação sobre o outro, você acaba criando esse mecanismo de fazer com que a pessoa duvide de si mesma e, portanto, ela só possa se fiar em você, pra ela saber o que ela é. Porque ela não confia em si mesma para tanto.

Pablo: E isso é uma forma de violência psicológica muito comum, infelizmente. Só que a gente acaba não falando muito sobre isso. Porque eu sinto que boa parte das pessoas que mais agem assim com a gente são, justamente, aquelas pessoas que, teoricamente, tentam cuidar da gente. Porque quando eu falo pra você, “Ah, eu acho que você precisa de ajuda. Você já tomou seu remédio hoje? Por que você não procura um médico, um psiquiatra? Isso daí não é normal”. Parece que você tá tentando ajudar. E você pode tá tentando mascarar isso como uma forma de ajuda. Mas não deixa de ser uma forma de violência. Você tá negando a realidade dela. Eu vejo isso, inclusive, muito na medicina e na psiquiatria. Quando você chega e fala, “Isso que você tá vivendo é uma coisa da sua cabeça. Isso que você tá vivendo é uma depressão da sua cabeça. Você não tá sendo perseguida, você não tá sendo atacada. Você não é vítima de violência. Isso não existe.” Eu já ouvi de pessoas negras reclamando que existem psicoterapeutas que não reconhecem o racismo como base de sofrimento.

Sidney: Pois é. Também já ouvi falar.

Pablo: Eles vão procurar terapia e falam, “Eu sofro racismo. O racismo é uma coisa que me persegue. É uma coisa ruim que eu vivo, eu não sei como lidar com isso.” Eles ouvem direto desses psicoterapeutas, brancos obviamente, que racismo não existe. Que você, na verdade, tá sofrendo de uma ansiedade, uma coisa só da sua cabeça. Que é uma perseguição. Olha só, pode ser uma paranoia. Pode ser uma psicose. Mas racismo não existe. Isso é uma forma de violência, isso é uma forma de gaslighting. E o tanto que eu vejo, por exemplo, que o fato de você chegar e falar pra uma pessoa que essa violência que você tá sofrendo, essa exclusão que você tá sofrendo da sociedade não é um problema da sociedade, é porque você tá deprimido, por isso que você tá assim. Então, você precisa ser tratado, o problema tá na sua cabeça. O quanto que isso não é uma forma de violência também? Porque você invisibiliza o seu agressor. Você não sabe mais quem tá te atacando.

Sidney: Nossa, bem difícil. Alguém mais quer mencionar algo sobre invisibilização?

Fê: Só acho legal dizer que essa última adaptação, eu achei muito boa. Como uma pessoa que passou por um relacionamento abusivo e que vivenciou essa questão do gaslighting, eu achei uma ótima representação. É uma metáfora muito boa pra interpretar isso, sabe. Até porque não é um tema muito recorrente na ficção.

Sidney: Quando eu vi a sinopse, disse, “Nossa, que leitura interessante”. E eu não tinha parado pra pensar no homem invisível enquanto possibilidade dessa discussão. No filme é uma discussão de gênero. O termo gaslighting é mais utilizado nessas discussões de gênero, de opressão de gênero. Mas gaslighting não se restringe só a opressão de gênero também. Qualquer pessoa pode sofrer gaslighting, independente do gênero. Só que foi mais difundido o conceito de gaslighting a partir dessas discussões de violência de gênero, por causa do avanço das discussões do feminismo, e tal. Mas é importante e eu achei interessante. Eu acho a premissa muito interessante. Aí, não posso dizer se acho bom ou ruim porque eu não assisti ao filme. Mas que bom que fez jus, pelo menos à metáfora, essa releitura. E é tão bom quando a gente pega um clássico tão antigo, do H. G. Wells, do século 19, muito antigo e a gente utiliza a mesma obra... Isso é a prova de um clássico, quando você consegue aplicar ela atemporalmente e atualizá-la de modo que ela continua relevante. Acho isso muito massa quando acontece.

## 15. A PREGUIÇA

Sidney: Bom, vamos ao último personagem da noite, do dia ou do horário que você esteja ouvindo. O Pablo elencou aqui a preguiça ou os sete pecados capitais enquanto personificações nas obras...Porque parece que existe uma recorrência aí... É isso, Pablo?

Pablo: Isso. Quando a gente vai ver na História, a preguiça é um pecado que tá relacionado com a melancolia. Na Igreja, um dos termos utilizados era acídia para a preguiça. Mas ela tá relacionada à melancolia, relacionada à depressão. É quase como, se a gente tivesse o conhecimento de hoje com a mentalidade da Idade Média, em vez de a gente tratar a depressão como uma doença, a gente estaria tratando como um dos pecados capitais.

Sidney: Entendi.

Pablo: Tem essa recorrência. Não raro, você tem personagens, em várias obras, que são personificados como sendo os pecados capitais e a preguiça é representada como sendo, justamente, relacionada à lerteza, à depressão, à tristeza. Não é só um sono muito grande. É todo esse estado bem maior, bem mais profundo.

Sidney: E preguiça é associada a improdutividade, sobretudo. Se a gente tá falando aqui da opressão do sistema que a gente vive, ser preguiçoso é ser improdutivo e, portanto, o maior pecado do sistema capitalista é ser improdutivo, ou seja, preguiçoso. Você tem algum exemplo da sua vivência? A gente trouxe aqui alguns, eu vou pedir para o nosso fã número 1 de Fullmetal Alchemist mencionar. Mas, antes dele, você trouxe algum pra citar, Pablo?

Pablo: Quando eu coloquei na pauta, eu coloquei porque eu me lembro que os pecados capitais são personificados de várias formas. Tem inclusive um anime chamado Os Sete Pecados Capitais, que eu só assisti o começo. Eu não consegui ver todo.

Sidney: Tem o Seven, o filme Seven.

Pablo: Tem, e eu acho que esse filme chama muito a atenção porque... É complicado ali, porque os pecados capitais não são, de fato, problemas a serem enfrentados. Eles são mais como se fossem retratos que o criminoso tá pintando, usando o assassinato, de alguma forma.

Sidney: Isso, é o modo de matar. Se eu não me engano, a preguiça, ele mata uma pessoa acorrentada na cama...

Pablo: Não, ele não chega a matar. É uma pessoa que tá presa numa cama, e fica um ano, exatamente, presa

nessa cama, até ela ser encontrada. E nesse ano, ela só minimamente é alimentada. E chega um ponto que ela tá tão presa, não consegue sair de lá, que ela começa a se alimentar dela mesma. Ela come a própria língua, come a própria bochecha. E ali ela é mantida no fio da vida. Ela não chega a morrer. E ela é encontrada e eu não me lembro... Acho que ela morre no hospital, quando tentam salvar a vida dessa pessoa. No fio da vida, pra não chegar, de fato, a morrer. Mas ela é impossibilitada de sair da cama pra, justamente, ilustrar essa ação da preguiça.

Sidney: Esse Seven que a gente tá falando é o filme lá com o Brad Pitt, que é do David Fincher. O clássico. Vocês botam lá “Seven”, é o primeiro que aparece. É esse.

Pablo: Seven - Os Sete Crimes Capitais.

Sidney: Mas temos aqui uma obra muito aclamada entre os ouvintes do Estação. É Fullmetal Alchemist. E no anime tem o conceito de homúnculos. São sete homúnculos, cada homúnculo representa... Não é representa. Cada um homúnculo, o nome dele é um dos sete pecados capitais. Cada um vai cumprir um papel na jornada da história. E tem o homúnculo da preguiça, né, Franco?

Franco: O homúnculo da preguiça aparece, basicamente, só nos episódios em que ele entra em combate mesmo. Porque ele não é apresentado ao longo da série. Ele é descrito como o homúnculo mais rápido, apesar de ser a preguiça. O que é uma coisa meio contraditória. Só que, na verdade, ele é o mais rápido, só que ele não se esforça, ele não sente vontade. Ele fica o tempo inteiro reclamando que as coisas são muito trabalhosas de fazer, muito dolorosas de fazer.

Sidney: E engraçado como o homúnculo preguiça só aparece pra ser morto mesmo. Na dinâmica do anime, eles precisam derrotar os sete homúnculos... Mas ele não tem um papel relevante, assim...

Franco: Não é relevante. É só pra fazer um momento em que dois personagens de núcleos diferentes se encontram e lutam juntos.

Sidney: Pra juntar as duas partes.

Franco: Isso.

Sidney: Qual é o homúnculo que move tudo? Que é a criança?

Franco: O que tá sempre presente é a inveja.

Sidney: A inveja? Mas qual é o que move a trama por trás. No plot twist, é o filho disfarçado... A criancinha, não é ele?

Franco: Ah, é o orgulho.

Sidney: O orgulho, exatamente. O orgulho é o grande arquiteto do plot inteiro de desgraçamento mental do anime. Mas tem a inveja e a gula que são capangas, né? A inveja, a gula e a luxúria.

Franco: Isso, eles são os três principais.

Sidney: Eles são os mais ativos. E é curioso logo eles serem os mais ativos, em prol do orgulho. A luxúria, a gula e a inveja, que são os homúnculos que agem em função de cumprir com os projetos do orgulho.

Franco: Mas o que eu acho interessante apontar, na morte da preguiça mesmo, é que a preguiça desiste de lutar, basicamente. Ele poderia derrotar, mas seria muito trabalhoso e ele desiste.

Sidney: Corrobora com isso que Pablo falou, sendo o mais rápido, ele não teria trabalho pra enfrentar, mas por causa dessa associação entre preguiça e derrotismo, inatividade...

Franco: Autossabotagem mesmo.

Sidney: Sim, exatamente. Que é muito associado com a depressão. O discurso motivacional em torno da depressão tem muito de “Lute, enfrente a briga”. Esse discurso combativo. Como se você não sai da depressão porque você não se esforça o bastante. Como se fosse uma questão de... Eu gosto muito do podcast da Laurinha Lero, o Respondendo em Voz Alta. Ela tem depressão, num episódio, ela fala da depressão. E ela fala daquele jeito dela, debochado e sarcástico. Mas ela diz que o povo trata a depressão da seguinte maneira, e acha que resolve. Depressão é você estar no fundo do poço, dentro de um poço muito profundo, não tem corda, não tem escada, não tem nada, mas tem um monte de gente lá em cima dizendo, “Se esforce pra subir, que você consegue! Vá em frente! Não desista de subir nunca!” E ficam só dizendo, enquanto você não tem ferramenta nenhuma pra subir pra fora do poço. E eu acho que é muito essa associação aí com a preguiça. Tinha alguma dublagem que ela é traduzida como indolência também, né?

Franco: Eu acho. Porque a preguiça, em vez de indolência, é muito ligada a vadiagem, a não querer fazer as coisas. E indolência fica mais bonito de falar.

Fê: Não sei se encaixa exatamente na preguiça, mas talvez sim, que é a personagem Ió, do Ursinho Pooh.

Pablo: Sim.

Sidney: Ai, o Bisonho.

Fê: Isso. Porque ele é sempre essa lentidão. Ele fala devagar. É uma ótima representação da depressão também. Ele nunca se empolga ou tá realmente contente. Ele sempre tem um comentário meio desesperançoso. Tanto que ele acabou virando um personagem meio polêmico, que até nem colocaram em algumas outras adaptações mais recentes.

Sidney: Ai, que injustiça! Justiça para o Ió!

Fê: Bobagem.

Sidney: Que, na minha época, chamava Bisonho. Eu não sei por que mudaram.

Fê: Era Bisonho?

Sidney: Era Bisonho.

Pablo: Era.

Fê: Eu não lembro.

Sidney: Hoje é Ió. E também, na minha época, era Poof. Não era Pooh, não.

Fê: Poof, era! Na minha época também era Poof.

Sidney: É engraçado como existe a teoria de que cada personagem do Ursinho Pooh é um transtorno mental representado. O Ió seria a depressão. O Tigrão seria a hiperatividade. O Leitão seria a ansiedade. O Pooh seria o quê, gente? Sei lá. O que é o Pooh? Esqueci. Cada um é um.

Fê: O Abel seria a neurose, eu acho...

Pablo: E o próprio Christopher Robin seria a psicose porque ele estaria vendo os amigos em personagens...

Sidney: Isso! É verdade! Eu acho que o... Como chama o coelho?

Fê: Abel.

Sidney: Acabou de falar! Abel. Ele é o transtorno obsessivo compulsivo.

Fê: Ah, faz sentido. Que ele é o louco da limpeza...

Sidney: Exatamente. Enfim, daria todo um episódio só sobre os personagens do Pooh.

Pablo: Se vocês procurarem, existe o teste do Ursinho Pooh, que é um teste pra saber não só qual personagem você se aproxima, mas em qual diagnóstico você se encaixaria.

Sidney: Nossa...Que saudável. Muito seguro...

Pablo: Tanto é que você se encaixa sempre em algum. Então, você vai sempre ser diagnosticado de alguma forma.

Sidney: Não é? Não tem gente saudável. Não tem ninguém mentalmente saudável pra esse teste. “Não, você não tem nenhum mal. Tá tudo bem com você”, não tem esse resultado.

Pablo: Né? Não tem. Então, você vai se encaixar com algum personagem. Você vai ter o Guru que é o filho da Can, ele é o autista do grupo.

Sidney: Ah, é verdade! O Guru! Eu adoro que o Guru é o filho da Can, e é Can-Guru.

Pablo: É. Em Inglês é Kanga e Roo.

Sidney: Kanga-Roo. Ai, que bonitinho.

Pablo: O menininho é o Roo e a mãe é a Kanga.



Sidney: Ai, eu amo todo mundo do Ursinho Pooh, gente. Olha só, o único acerto da Disney, né verdade?

Pablo: Que não é bem da Disney, né?

Sidney: Que não é da Disney.

Pablo: Que eles só compraram os direitos.

Sidney: Mas aquela, nada é da Disney, elas só compraram tudo. Então, até aí... O que podemos dizer?

Pablo: Tem umas coisas que eles criaram ali...

Sidney: Tudo ruim. Eu aposto que tudo que eles criaram é ruim... A gente vai fazer um episódio sobre os Estúdios Disney, já se prepara aí pro hate, tá bom, gente.

Yohanne: Adoro.

Sidney: O quê, Pablo?

Pablo: Moana, se eu não me engano, a personagem é uma criação deles.

Sidney: Moana?

Yohanne: Ah, mas é apropriação cultural, né?

Pablo: Total.

Sidney: Começou. É melhor a gente parar por aqui.

Fê: A personagem lá que ajuda ela, o herói, ele é da mitologia polinésia.

Pablo: Sim, o Maui, de fato, existe, enquanto personagem. Mas a Moana, se eu não me engano, é uma criação

da Disney.

Sidney: Ai, gente, a Disney só melhorou de 2005 pra cá, tá bom. De 2000, aliás. Perdão, porque tem Lilo & Stitch.

Fê: É isso que eu ia falar!

Pablo: Lilo & Stitch, se não me engano, é criação deles também.

Sidney: Gente, por favor, me dá um Lilo de pelúcia... eu nunca te pedi nada! Um Lilo, não. Um Stitch. Eu confundo... Eu confundo a Lilo e o Stitch. Tadinho. Amo. Amo o Stitch de Elvis Presley. É meu animal spirit, o Stitch disfarçado de Elvis. Muito discreto, fora do meio... Bom, é isso, gente.

Fê: Eu gosto dele disfarçado de menina.

Sidney: Nossa, o Stitch já fazia drag antes de ser modinha.

Fê: Naquela época...

## 16. CONSIDERAÇÕES FINAIS E DIVULGAÇÕES

Sidney: Que vontade de falar de Lilo & Stitch. Bom, fica para um próximo episódio. A gente encerra por aqui. Encerramos com o jabá do Pablo, né, Pablo? Tem que ir lá no [mitografias.com.br](http://mitografias.com.br) ouvir os Horrores Urbanos, não é isso?

Pablo: Isso. Por enquanto, ele tá meio em pausa, a gente tava lançando nas férias do Papo Lendário. Nos períodos de férias, tinha os Horrores Urbanos. Só que eu comecei o doutorado e eu tô sem tempo pra nada nessa vida. Eu quero ver se eu consigo me organizar... A primeira série dos Horrores Urbanos foi sobre os devoradores de alma, foram vários desses que a gente falou aqui. E a segunda é sobre anjos e demônios. Daí, eu tô pegando um outro grupo de criaturas pra também trazer um pouco dessa vivência cotidiana, como que a gente vive os nossos horrores cotidianos, e personificados agora, através de anjos e demônios. Pra mostrar esses dois lados dessa batalha espiritual.

Sidney: E você fala do livro do Dan Brown? Aquelas...

Pablo: Ainda não.

Sidney: Eu fiz essa piada porque eu sei que você inverteu pra não ficar anjos e demônios. Você botou demônios e anjos.

Pablo: Na verdade, eu coloquei demônios e anjos, não por conta do Dan Brown, mas porque a primeira série era Horrores Urbanos, Devoradores de Alma, HODA. A segunda é Horrores Urbanos, Demônios e Anjos, HODA. E a próxima série, depois que acabar demônios e anjos, vai ser Deuses e Arquétipos, HODA...

Sidney: Olha! A consistência!

Yohanne: Conceito.

Sidney: Todo um conceito. Por que choras, Beyoncé? Por que choras, Gaga? É isto, [mitografias.com.br](http://mitografias.com.br).

Pablo: Exato.

Sidney: Oh, Yohanne. Você quer fazer alguma divulgação, dizer uma palavra final?

Yohanne: Eu gostaria, sim. Queria falar pra vocês ouvirem o podcast que eu participo, As Baladas de Nárnia, em todas as plataformas de streaming. Quem tem interesse na obra...

Sidney: Dissidência no Estação, gente!

Yohanne: Avaliando a obra... Avaliando? Avaliando também, porque a gente joga um shade. Sobre a obra literária e também as adaptações das Crônicas de Nárnia.

Sidney: Gente, fique claro aqui, As Baladas de Nárnia nasceu do chat do Estação, não foi, Yohanne?

Yohanne: Sim. Praticamente, um spin off.

Sidney: Eu adoro que nasceu da afronta à minha pessoa, que eu sou hater de Nárnia, eles foram fazer um podcast só disso.

Yohanne: É. Se não tem Nárnia no Estação, a gente faz o nosso próprio podcast.

Sidney: Ah, eu amo. Eu amei, inclusive. Como eu já disse, As Crônicas de Nárnia continua no formulário e ainda não ganhou, até hoje. Então, a culpa não é minha. Mas ouçam As Baladas de Nárnia, procurem aí nos seus agregadores, já tem, né, Yohanne? E as redes sociais?

Yohanne: No Twitter e no Instagram, @baladasdenarnia.

Sidney: Ok. Vão lá ouvir, gente. Oh, Franco, você tem alguma coisa a dizer?

Franco: Votem em Fullmetal Alchemist na próxima votação.

Sidney: Pra a gente falar dos sete homúnculos.

Franco: Eu faço essa pauta.

Sidney: Nossa, eu quero muito também. É muito bom, Fullmetal Alchemist.

Pablo: Se forem falar sobre Fullmetal Alchemist, vão ter que fazer uma pauta só sobre alquimia, pra...

Sidney: Já tem, amigo! Agora temos uma pauta sobre alquimia em geral. E é um dos próximos, inclusive. Eu

acho que é antes do 100, já. Votem em Fullmetal, né, Franco?

Franco: Exatamente.

Sidney: E aí, Fê, você tem algo a nos dizer, finalmente?

Fê: Votem em Evangelion. Eu acho que a gente devia ter falado aqui, porque fala muito de depressão. Mas não é personificada... Então, a gente deixa pra um episódio só pra isso. E me chame que eu também faço a pauta.

Sidney: Olha aí! Vai estar no próximo formulário, Evangelion e Fullmetal.

Fê: Minhas redes, Instagram é @fealcubillas, o Twitter é @queernoize, com Z. Se quiserem chamar para tradução, revisão de artigos, de TCC e tudo isso, me chama, me liga. Tô precisando de freela, manda freelas.

Sidney: Manda freelas pro Alcubillas. Olha, rimou. Alcubillas é A-L-C-U-B-I-L-L-A-S, tá, gente.

Fê: Exatamente.

Sidney: Muito que bem.

(CLÍPE DE ÁUDIO: “Olá, station lovers, aqui quem fala é Gabriel Martins, o coordenador do clube de fics do Estação. Eu to passando aqui, rapidamente, pra anunciar um outro vem aí. Mas, dessa vez, é de um projeto pessoal. O meu conto original, chamado O Primeiro Beijo, foi escolhido para ser publicado na antologia O Meu Coração Não Está de Quarentena, da Editora Psiu. E está rolando, até o dia 24 de outubro, uma campanha de financiamento coletivo no Catarse, para custear a publicação. E você aí pode ajudar, comprando o livro físico ou o e-book. E boatos que tem vários brindes e recompensas para os apoiadores. Vocês podem encontrar a campanha no endereço [www.catarse.me/coracaodequarentena](http://www.catarse.me/coracaodequarentena); coração se escreve sem Ç e sem til. O link também estará na descrição deste episódio. No mais, é isso, beijos ofídicos para todos.”)

Sidney: Ok. Olha só, vou dar o serviço novo do Estação, enquanto vocês não se acostumam. O Estação 21 é um podcast colaborativo, o que significa que você pode fazer parte dele, seja gravando, seja fazendo parte das outras etapas da produção. Se você quiser gravar com a gente, você tem que estar no grupo dos ouvintes do Estação, no Conciliábulo 21. Você encontra o formulário para entrar no grupo do WhatsApp no nosso site do Anchor. Se você quiser participar das outras etapas da produção, seja fazendo pautas, editando o áudio... Estamos precisando de editores. Seja fazendo capas, estamos precisando de designers, porque o pobre do Édipo está sobrecarregado. A sobrecarga do designer gráfico não está fácil no Estação. Por favor, designers, se voluntariem. Ou divulgando nas nossas redes sociais. Tem o grupo de transcrição, tem até grupo de fanfic

agora, no Estação. Se você quiser fazer parte do projeto colaborativo, nessas e em outras etapas, também tem o formulário pra você se inscrever. Todos na nossa página do Anchor, por enquanto que a gente não tem site ainda. É [anchor.fm/estacao21pod](https://anchor.fm/estacao21pod); Anchor se escreve com CH. Se você quiser comentar, fazer acréscimos sobre personagens e figuras da ficção que personificam transtornos e sofrimentos mentais, comenta pra gente repercutir no nosso episódio de comentários. Você pode comentar pelo Twitter e pelo Instagram, as nossas redes sociais agora são [@estacao21pod](https://www.instagram.com/estacao21pod); no Youtube somos o [youtube.com/estacao21pod](https://www.youtube.com/estacao21pod); e se você quiser nos mandar um email, você manda para [estacao21pod@gmail.com](mailto:estacao21pod@gmail.com); caso você queira escrever mais, um tratado sobre esse tema, ou outros sobre outros episódios. Entra em contato com a gente, ajuda a gente nessa nova fase. Eu tô inseguro, me ajuda, pega na minha mão! E vamos juntos. A gente vai dar, agora, um tchauzinho pra encerrar esta conversa. Em 3, 2, 1...

(TODOS DIZEM “TCHAU”)

(VINHETA: “Esse podcast faz parte do site Leitor Cabuloso. Conheça os nossos conteúdos em [www.leitorcabuloso.com.br](http://www.leitorcabuloso.com.br)”)

(VINHETA DE ENCERRAMENTO: “Tudo tem que acabar em certo ponto. Do contrário, nada nunca começaria.”)

(BLOOPERS)