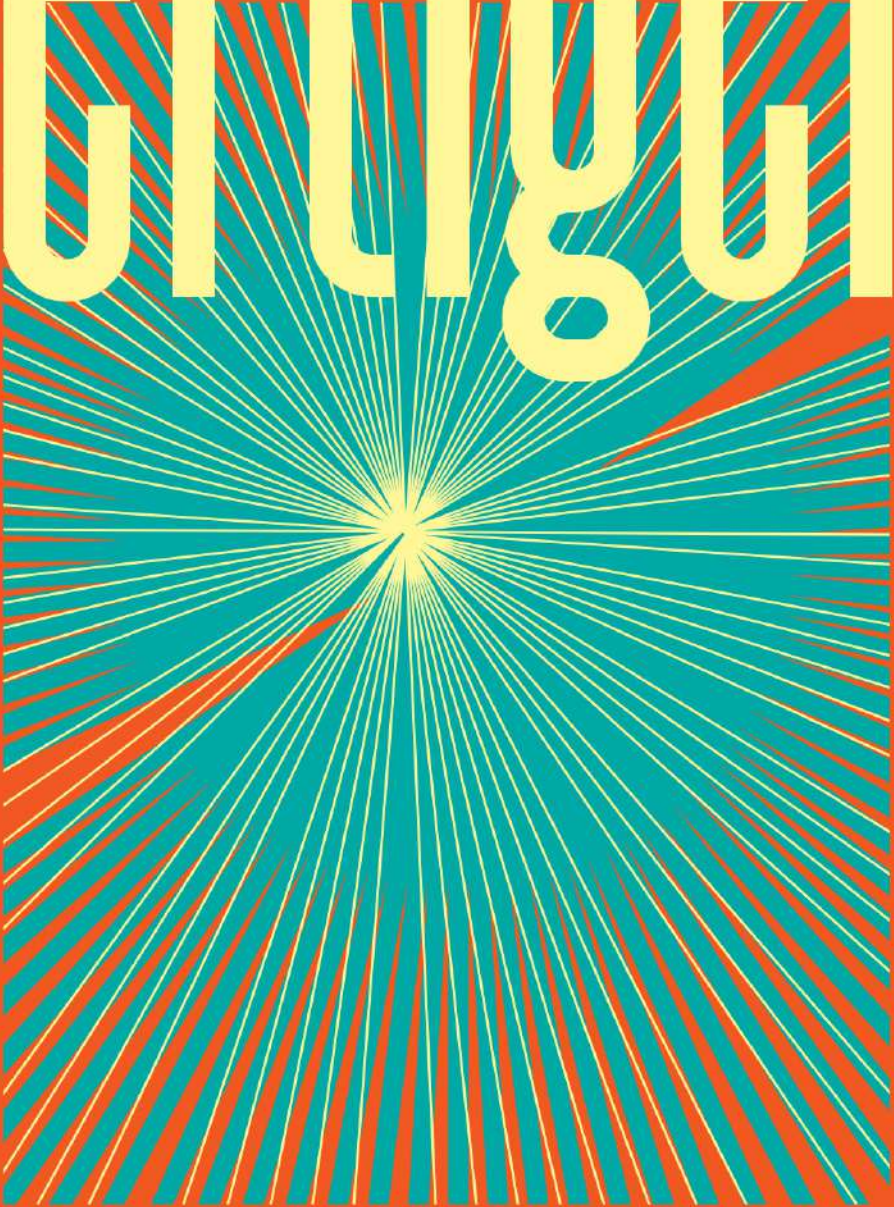


vertigem



A CORAGEM DE ENCARAR O VAZIO
E ESCUTAR SEU CORPO

LELA BRANDÃO

CRIADORA DO PODCAST GOSTOSAS TAMBÉM CHORAM

Para minha vó Clara

“Escrevo como se fosse
para salvar a vida de alguém.
Provavelmente a minha.”

Clarice Lispector,
A descoberta do mundo

Prefácio

E se a vertigem não for apenas o corpo nos traindo, mas a cobrança atrasada de todas as vezes em que nós o traímos primeiro?

Talvez você tenha chegado a este livro no momento exato em que a história que vinha contando sobre a sua vida já não é tão fiel às sensações de vivê-la. Talvez o seu corpo esteja enviando sinais que você prefere ignorar. Talvez nada disso faça sentido. Ou talvez faça sentido demais e, por isso mesmo, seja aquilo que você vem tentando ignorar.

Lela me contou qual seria o título deste livro durante um café que parecia uma cena de filme, desses momentos em que a vida nos lembra o que só as relações fazem por nós: minha amiga amada me ouvindo, eu ouvindo ela, os assuntos se atropelando na velocidade que só a intimidade permite e, acredite ou não, de um lado um golden retriever nos pedindo – mas sempre dando – carinho e, do outro, duas crianças tão fofas que pareciam desenhos animados.

– Vai se chamar *Vertigem*, amiga.

Meu corpo entendeu o título com a rapidez do conhecido. Sou íntima da sensação iminente de que vou desligar,

E SE A VERTIGEM
NÃO FOR APENAS
O CORPO NOS
TRAINDO, MAS A
COBRANÇA
ATRASADA DE
TODAS AS VEZES
EM QUE NÓS O
TRAÍMOS
PRIMEIRO?

MARCELA CERIBELLI

pifar. Como uma máquina que esquentou demais e precisa ser reiniciada, mas, antes disso, preciso sair dela. Vertigem, para mim, é isto: a sensação de ter saído do próprio corpo. E, se é mesmo necessário sair da ilha para ver a ilha, o que enxergo é que houve anos de condicionamento até que eu chegasse aqui.

Na minha experiência, nada desaba de uma vez só. O dia continua. Eu continuo. Insisto que está tudo bem, que vou dar conta, que é só uma fase. De início, os pensamentos que me dizem que há algo de errado parecem turistas na minha cabeça: surgem de tempos em tempos. Então passam a retornar com mais frequência, até se tornarem funcionários fixos. E, quando isso acontece, eu já nem sei dizer quando foi a última vez que passei um dia inteiro sem pensar no *e se*.

Meu corpo, por sua vez, não espera que a narrativa se organize para começar a reagir. Ele aparece na insônia que antecede a decisão que eu ainda não tive coragem de tomar. Vem na pele que coça, na pálpebra que treme, no estômago que me dobra de dor.

O corpo sempre sabe antes.

Sabe, inclusive, da falência das histórias que aprendi a contar sobre o que desejo, sobre o que suporto, sobre quem quero por perto e sobre o futuro que ainda tento salvar. Meus medos insistem em me convencer de que o luto por um futuro perdido dói mais do que a permanência num presente infeliz. Talvez seja por isso que, quando nos invadem, nos tornamos roteiristas pouco confiáveis da nossa própria vida.

O medo é uma emoção particularmente perigosa porque raramente se apresenta com seu nome verdadeiro. An-

tes disso, costuma se fantasiar daquilo que nos custa menos admitir. Ele embaralha o que sentimos e corrige a legenda da nossa experiência, reescrevendo desconfortos como algo passageiro e a infelicidade como o preço que pagamos por nossas escolhas.

Penso aqui em Sara Ahmed e na sua insistência de que emoções não ficam apenas dentro de nós; elas também ajudam a organizar o mundo que aprendemos a habitar. Há sentimentos que também funcionam como instruções: sobre quanto suportar, quando recuar, o que calar, o que minimizar, a quem poupar.

Em uma sociedade que premia as mulheres por sua capacidade de contenção, fomos ensinadas a morar no corpo como quem vigia uma propriedade alheia. Aprendemos cedo a flexibilizar limites, domar. Foi o acúmulo de uma pedagogia silenciosa que nos ensinou a duvidar do que o corpo tenta nos dizer. Aprendemos cedo que o corpo até pode sofrer; o que não pode é desagradar.

Talvez a pior injustiça que fazemos ao corpo seja tratá-lo como traidor quando ele está, na verdade, tentando sobreviver por nós. Como lembra Ailton Krenak, vivemos em um mundo que ainda mede o valor do humano pela sua utilidade. Não surpreende, então, que descansar pareça culpa para tanta gente e que parar soe, tantas vezes, como fracasso. Mas Lela entende o que há de essencial nessa recusa e nos mostra que interromper o ritmo não é desistir. É deixar de obedecer a tudo o que nos ensinou a trair o corpo.

Raramente aprendemos a escutar o que sentimos por conta própria. Aprendemos pela escuta que recebemos ou pela falta dela. Se ninguém se importou de verdade com

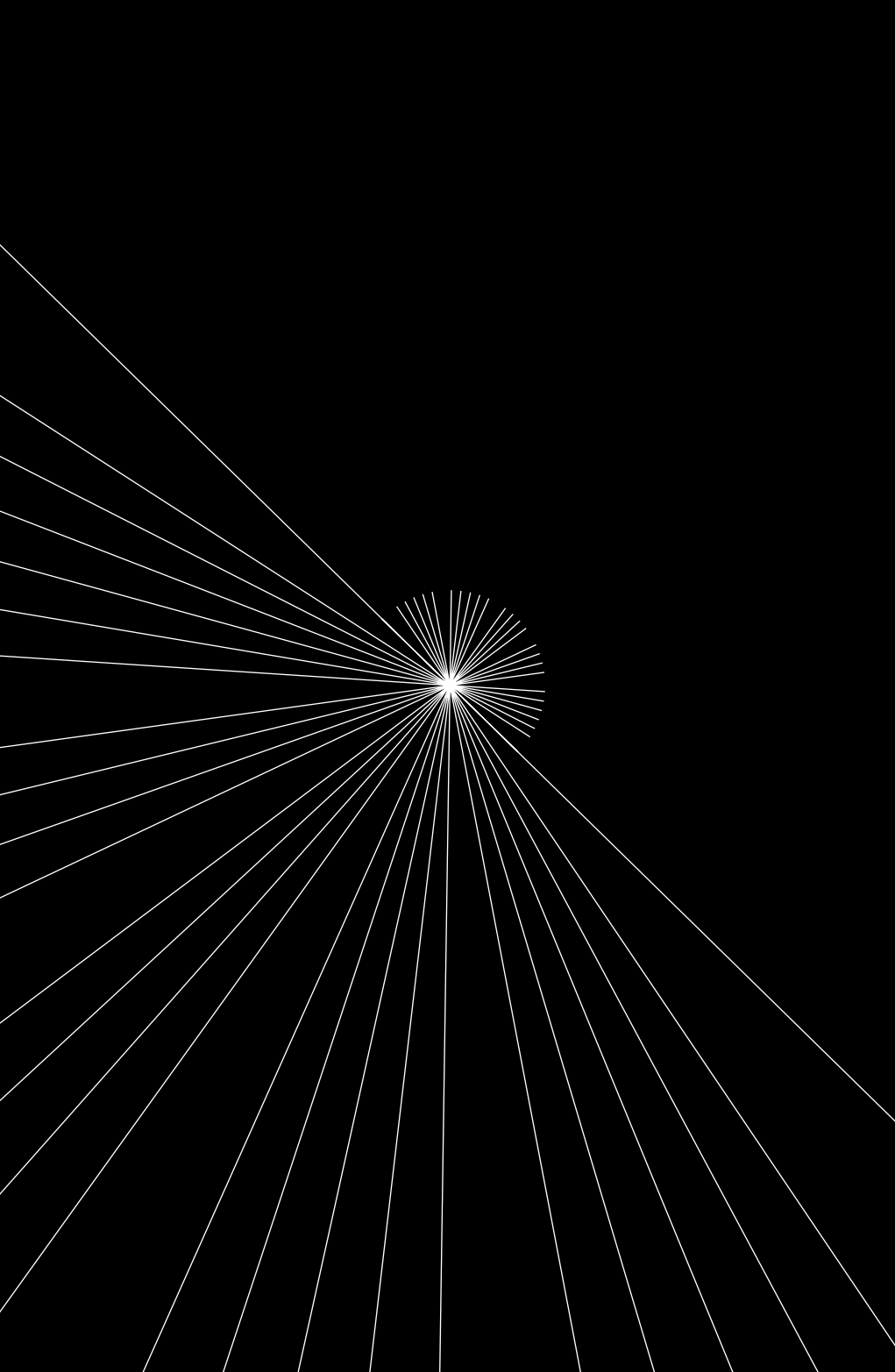
a nossa preocupação, se a nossa raiva foi tratada como excesso, se o nosso cansaço foi lido como fraqueza, é assim também que passamos a falar com nós mesmas. Só conseguimos registrar tristeza, ansiedade, raiva ou cansaço quando essas experiências recebem um novo sentido de legitimidade. O que não se admite não existe.

Nas páginas a seguir, Lela não oferece apenas interpretação, mas permissão para nomear o que sentimos. Quem já escutou seu podcast sabe que há, na sua voz, uma forma rara de escuta. Mesmo quando somos nós que a ouvimos, temos a sensação de estar sendo ouvidas por ela. Talvez seja isso que dê ao livro essa sensação de intimidade: a generosidade de não fingir ter as respostas, mas de se dispor a questionar junto com a gente. Ao transformar a própria história em escrita, Lela constrói uma voz que conhece o colapso e, de um jeito que só ela sabe, parece nos dizer: eu também já pisei nesse chão.

São estas as perguntas que as páginas a seguir nos envolvem, antes de qualquer resposta: onde ainda é possível pisar, e o que em nós terá de ceder para que outro chão se firme? Porque trair o corpo, muitas vezes, foi justamente isto: sustentar com a linguagem aquilo que o corpo já não conseguia carregar.

Marcela Ceribelli

Criadora do podcast *Bom dia, Obvious* e autora de *Aurora: O despertar da mulher exausta* e *Sintomas – e o que mais aprendi quando o amor me decepcionou*



INTRODUÇÃO

O rei está nu

Este é um livro sobre o sentimento de vazio e tudo que somos capazes de fazer para fugir dele.

Ao saber disso, certamente vai ter gente preferindo deixá-lo de lado na estante mais próxima, mas achei de bom-tom avisar antes que seja tarde demais, porque depois não vai dar para *desler*.

Talvez você esteja pensando que o livro não deve ser para você, que está sempre tão ocupada, entretida, determinada. Para você que nem tem tempo de sentir o vazio. Eu sei. Andamos sempre transbordando de estresse, com a vida repleta de compromissos e hábitos. E tudo isso toma nosso tempo de tal forma que acabamos acreditando que a falta não existe, que não pode nem deve existir no meio de tanta coisa cheia. Ou, ao menos, tentamos nos convencer disso.

Mas quando a luz da sua casa acaba, você se vê inundada por vertigem, medo e palpitação. *O que fazer comigo? O que fazer com todo esse espaço?* E mesmo em meio à sua rotina corrida, a lembrança do vazio insiste em passar pela sua cabeça como um segredo que ainda não achou a hora de ser revelado, como uma aba aberta no navegador que

você se esqueceu de fechar, como um estranho no bar de quem você desvia o olhar, mas quando espia de novo ele continua te olhando.

Tô mentindo?

Não é porque você e o mundo desenvolveram ferramentas sofisticadas para evitar encarar o vazio que ele não existe. Ele segue aí, à espreita, só esperando você ter coragem de dar espaço para ele existir. Na expectativa de uma oportunidade para lhe contar que ele não precisa ser o vilão da sua história. Pacientemente aguardando que você comece a questionar seus excessos para descobri-lo por baixo disso tudo.

Ao longo de dois anos, enquanto escrevia este livro, me debrucei nos meus atos falhos e procurei identificar todas as estratégias que já usei para tentar escapar das minhas faltas. E, durante esse processo, percebi que não estava sozinha. Enquanto escrevia estas páginas, também compartilhava reflexões no meu podcast muito sério e formal, o *Gostasas também choram* (contém ironia... eu esqueço que você não está me ouvindo e não consegue escutar meu tom de voz).

Em cada episódio, eu topava a coragem de escolher a vulnerabilidade de me sentar e falar sozinha, por uma hora, para centenas de milhares de pessoas, sobre as perguntas mais profundas que tento responder. Tudo com uma boa dose de humor para fazer com que as coisas deslizassem mais fácil.

As respostas das ouvintes aos meus “monólogos bem construídos de associação livre” (foi assim que a psicanalista e comunicadora Ana Suy descreveu meu podcast, va-

mos fingir normalidade, por favor!) me fizeram perceber que na verdade estamos todas disfarçando nossas faltas coletivamente, acreditando que ninguém consegue vê-las enquanto as deixamos ridiculamente à mostra, como no conto “A roupa nova do rei”.

Nessa história, o rei, todo pomposo, acredita que o alfaiate fez para ele uma roupa nova que só pode ser vista por quem é verdadeiramente inteligente. Somos como os adultos que assistem impassíveis enquanto o rei desfila por aí com suas vestes inexistentes, e nos falta a criança que, sem medo de parecer tola, grita que o rei está nu. Então aqui estou eu, tentando provar que o rei está nu.



Honestamente, escrever este livro foi uma das coisas mais difíceis que já fiz na vida. Mas não desisti e continuei escrevendo porque, no momento em que me perdi, me vi seca, percorrendo um enorme deserto de mim mesma. E agora, ao olhar para trás, senti a necessidade de criar um mapa que apontasse as armadilhas nas quais não quero voltar a cair. Porque já caí em muitas.

Tive que me encarar em queda livre, sem chão, por muitos anos. Por vezes cheguei a acreditar que essa seria minha realidade para sempre, que tinha ficado louca e que era ali mesmo que eu ia ficar. Porém, com muito trabalho, paciência e curiosidade, fui mapeando a queda até ela me levar para um caminho que me trouxesse para mais perto

de mim. Se você sente que se perdeu de si, torço para que as próximas páginas a ajudem a formular perguntas capazes de apontar para um caminho de volta.

Por vezes senti certa insegurança ao pensar que, ao ler este livro, você talvez tenha a impressão de que sou muito dramática ou de que gosto de destacar meus sofrimentos em negrito, num grande muro de lamentações. Então, antes de começar, quero lhe contar que tudo que escrevi aqui reflete a forma como vivo a minha vida desde sempre. Não sei se é a melhor, mas é assim que é ser eu. Quando é preciso cair, caio. Durante a queda tento deter o tempo, procurando resolver a equação da gravidade e buscando outras pessoas que possam ter dicas de qual é o melhor jeito de cair, de como é o chão, de como levantar, respirar fundo e começar a subir em direção à próxima queda.



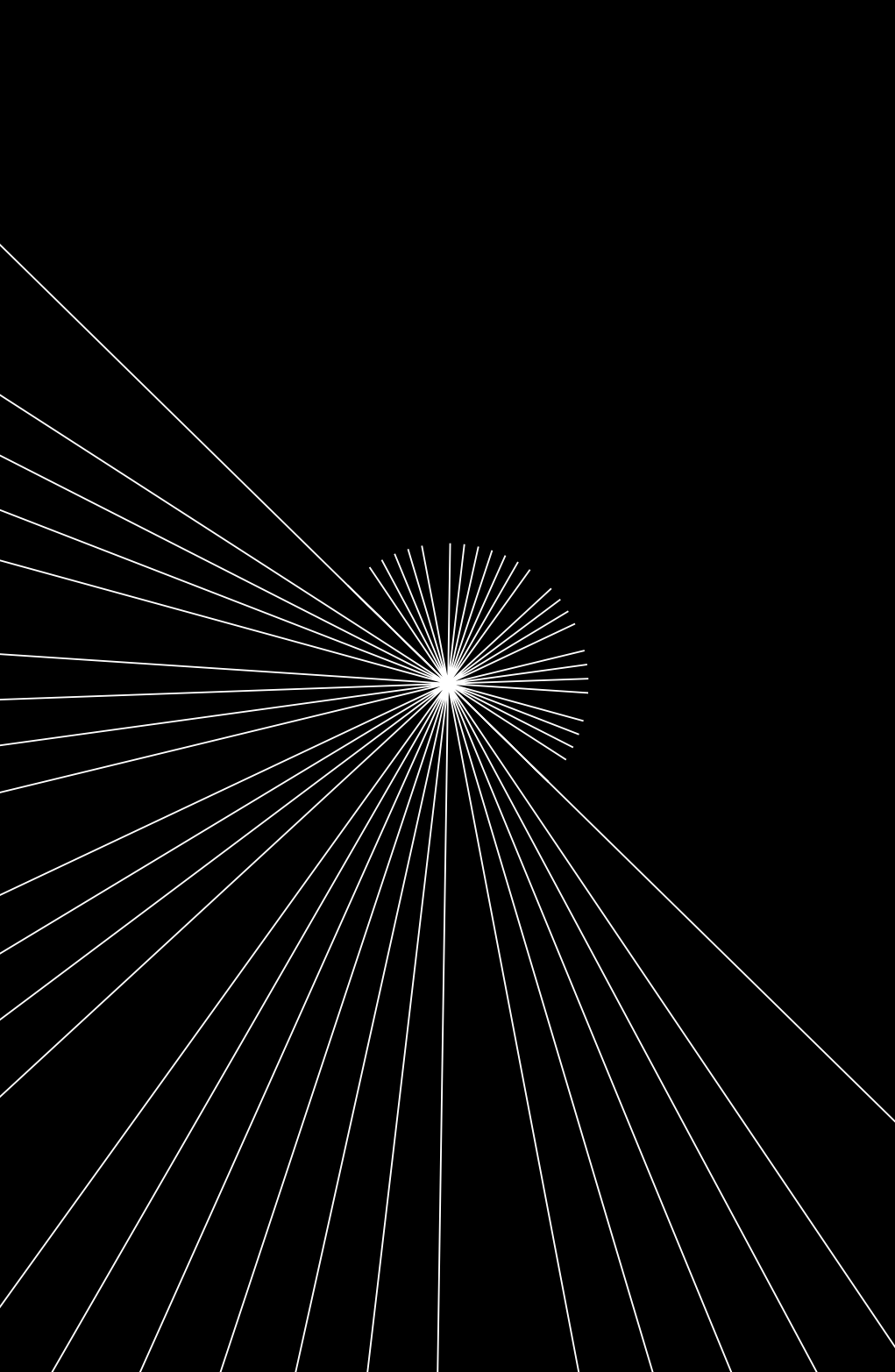
Pode ser que você esteja com um pequeno sorriso aliviado no rosto agora, pensando que finalmente alguém vai lhe dar a solução para esse vazio que você sente há tantos anos. Sinto lhe informar, mas não tenho a menor intenção de resolver esse seu vazio, porque ele não é um problema a ser solucionado. Mas espero mostrar que ele pode ser o ponto de onde as melhores perguntas vão surgir.

Juntei todas as quedas, os excessos e minhas melhores perguntas e criei este mapa na esperança de que ele lhe mostre caminhos possíveis. Eu não tenho respostas, não

sou autoridade em absolutamente nada; só tenho um hábito insaciável de fazer perguntas. Se tivesse respostas, este seria um livro de autoajuda – que tem seu valor –, mas não é o caso. Nesse quesito, concordo com a poeta Adélia Prado. Vou pegar emprestadas as palavras dela numa entrevista no programa *Roda Viva*, em 2014:

“Não tem essa pessoa que passe a vida sem sofrer. Eu acho o sofrimento importantíssimo, porque ele é a condição da consciência, de mais consciência. [...] Eu acho que uma das coisas mais importantes na vida de uma pessoa é encarar o sofrimento. Por isso que eu tenho muito medo de livro de autoajuda. Porque ele quer desviar você daquilo que é importantíssimo de encarar. A primeira coisa é você mesmo. Você tem que dizer um sim para aquela situação, aquela dor. Fugir de dor é uma coisa muito... é uma perda de tempo. Você encontra ela lá na esquina outra vez.”¹

Vamos?



PARTE I

CAIR

**O QUE SE
ESCONDE POR
BAIXO DOS
EXCESSOS?**

Esta história começa no limite do precipício. Com o frio na barriga de quem estava distraída demais para perceber a queda iminente, como a ilustração da carta número zero do tarot. A arte mostra uma pessoa de postura e olhar relaxados, com sua trouxa de pertences apoiada nos ombros, olhando para o céu, sem reparar que está à beira de um abismo.

De certa forma, eu e você sabemos exatamente como a figura da carta se sente. Tenho quase certeza de que você conhece a sensação de estar vivendo despreocupada, amparada na normalidade da vida, quando, de repente, sente o tapete sendo puxado sob seus pés. Subitamente, você começa a despencar, como Alice, quando entra na toca do coelho e se vê numa queda infinita. Como pode, numa fração de segundo, alguém perder o chão e não conseguir mais encontrá-lo?

Curiosamente, esse arcano do tarot se chama *O louco*, e foi exatamente assim que me senti quando caí: louca.

Por ser uma imagem estática, não temos como saber se a personagem da carta de fato caiu do penhasco. Mas, aqui, nós vamos cair. Vamos cair porque precisamos entender o somatório de fatores que nos trouxe até aqui, nessa mistura de falta de controle, vazio e profunda incompreensão. Precisamos cair porque há perguntas que só encontram espaço para existir na vertigem. Começemos, então, exatamente aqui: do número zero, do desamparo, do limiar da loucura. Coragem: nós vamos cair.

Queda livre

A primeira vez que morri foi em queda livre. Estava com 20 e poucos anos, dançando e conversando com amigos numa festa, quando, de repente, senti meu corpo despencando.

Uma pancada gelada na boca do estômago. Olhei ao redor e fui percebendo que as frases que ouvia tinham parado de ter significado, como se um barulho muito alto ocupasse o espaço entre as palavras e eu. Saí de mim e me vi de fora, enquanto meu corpo continuava interagindo com as pessoas sem que eu pudesse interferir de alguma maneira. De quem era a voz falando pela minha boca enquanto eu não estava ali? Eu havia perdido a conexão com o meu corpo.

Senti que meus órgãos estavam parando de funcionar, como se o sangue que corria pelas minhas veias fosse feito da água da cachoeira mais gelada em que já entrei. Ao fechar os olhos, podia vê-lo pulsando azul frio, saindo do coração e preenchendo os vazios até as extremidades.

Os sons do ambiente ficaram ensurdecedores à medida que se misturavam com o barulho do meu coração batendo tão forte que eu tive certeza de que a festa inteira

podia ouvir. Falta de ar. *Acho que morrer é assim*. Meus amigos seguravam meu rosto e me chacoalhavam repetindo “Lela? Lela? Lela?”, e eu não conseguia conectar essas duas sílabas a nenhum significado conhecido.

Com as vísceras em vertigem, perdi a conexão comigo. Perdi o fio que me ligava à carne, não tinha chão sob os pés. Puxava com força o ar que não chegava aos pulmões. De fora me vi pequena, pálida, perdendo a força nas pernas e desmoronando no meio da pista de dança.

Depois da eternidade que coube em alguns poucos minutos, senti a visão voltando quando perguntei, com o queixo batendo: “Eu morri? Isso é morrer?” Meu amigo deu risada e me acompanhou até o carro, onde meu primeiro impulso foi tirar o vestido preto que me apertava inteira e deitar no banco de trás, exausta. Me cobri com um casaco esquecido e pedi que ele ligasse o rádio para que eu pudesse dormir. Ficamos algumas horas no carro, ele de guarda (quem tem um amigo tem tudo, já diz Emicida) e eu dormindo, esperando o tempo da festa terminar para irmos embora com o resto do grupo.

Cheguei em casa e entrei no banho quente, me esfregando com força como se pudesse tirar aquela experiência de mim. No dia seguinte acordei com a sensação de que tinha sido atropelada e que estava com a pior ressaca do mundo, embora eu nem tivesse bebido nada. *Que loucura*, pensei. *Quem era aquela que continuou falando? Será que faltou alguma vitamina? Será que estou ficando louca?*



É incrível como nenhuma experiência é individual. Anos depois desse acontecimento, ouvi o psicanalista Christian Dunker relatar, numa conversa com a escritora Tati Bernardi, como Freud descreve o pânico: “Você acha que vai ficar louco. Que você não é mais você. Que você, enquanto ‘eu’, está desaparecendo e a morte vai acontecer agora.”

O que achei que fosse um caso isolado voltou a acontecer uma, duas, dez, cem vezes. Reparei que passava por todo esse processo de morrer e sobreviver quando ia a festas, então parei de ir a festas. Só que, com o tempo, comecei a morrer no restaurante, no metrô, no avião, nas aulas, no almoço de família. Fui parar no pronto-socorro mais vezes do que gostaria de admitir, repetindo: “Desta vez é verdade, estou morrendo!” Apenas para sair com um bolo de exames que indicavam níveis ligeiramente baixos de vitamina D. Quando a morte me alcançou no sofá de casa, numa quinta-feira monótona, peguei um caderno que estava na mesa de centro e escrevi:

“já encarei a morte de frente mais de 100 vezes
só neste ano.

toda vez é assim:
me tremo
digo que não
perco meu chão
escorro e saio de mim.

talvez seja hora de chamá-la de amiga.”

Foi nessa quinta-feira que decidi buscar ajuda.

Desligue a TV

Toquei a campainha do consultório da minha analista pela primeira vez sem saber o que esperar. Ela abriu a porta e perguntou:

– Lela?

Dessa vez, as sílabas se juntaram perfeitamente numa sensação de aterramento.

– Sim, sou eu.

E me deu um beijinho na bochecha.

– Pode entrar!

Abriu a porta de uma pequena sala cheia de janelas e apontou vagamente com a mão inteira para uma dupla de poltronas bege e um divã marrom.

– Onde eu sento? – perguntei confusa.

– Onde você preferir.

Me sentei numa das poltronas com um sorriso cordial, enquanto olhava as estantes cheias de livros e os brinquedos espalhados pela sala.

– Então, por que você está aqui? – perguntou ela, sentando-se na outra poltrona.

Por não saber dar nome ao que estava vivenciando, fi-

quei tentando encontrar palavras que explicassem que não importava para onde eu corresse, a morte sempre me alcançava. Ela levou algumas sessões para me perguntar alguma coisa além de “continuamos na semana que vem?”, até que:

– O que passa na sua cabeça antes de dormir?

Um pouco sem jeito, revelei que não conseguia pegar no sono sem o som da TV.

– E o que acontece se desligar?



Um estudo de 2020, publicado na revista *Nature Communications*, concluiu que temos entre 6200 e 6600 pensamentos por dia.¹ Você já deve ter reparado que uma parte do seu cérebro simplesmente nunca cala a boca. Se a pessoa não está ativamente concentrada em alguma tarefa que exija muito de sua atenção consciente, as vozes de sua cabeça começam a tagarelar barbaridades. Em seu livro *A arte da divagação*, o neurocientista e psicólogo cognitivo Moshe Bar conta sobre um de seus experimentos, em que monitorou a atividade cerebral de um grupo de participantes.² A intenção era estudar as reações do cérebro a vídeos de diferentes temas, mas a pesquisa acabou revelando, meio sem querer, um dado bem mais interessante: a atividade cerebral ficava muito maior no intervalo entre um vídeo e outro. No momento de pausa. Em outras palavras: está comprovado cientificamente que as vozes que moram na nossa cabeça estão só esperando uma frestinha de silêncio para desandar a falar.

Eu, pessoalmente, descobri tudo isso na minha própria pele (e do pior jeito) quando precisei desligar a TV antes de dormir. Topei o desafio com a mesma determinação de quem decide entrar no mar gelado demais.

Deitei, busquei o controle mas não apertei nenhum botão.

Silêncio.

Bastaram alguns segundos para o primeiro pensamento apocalíptico se formar, puxar o próximo e mais um, criando uma bola de neve que desce a montanha cada vez mais rápido e termina comigo morta. *Calma, respira fundo, você está segura.* Mas de repente aparece outro pensamento e você não está mais. E lá vamos nós montanha abaixo em direção à morte de novo. E de novo. E de novo.

Eu era capaz de traçar infinitos raciocínios e me convencer de que eu morreria a qualquer momento. Por causa daquela pinta no meu pé que eu não tinha mostrado para a dermatologista. Da dor no meu pescoço que sem dúvida escondia alguma condição terminal. Do prédio, que iria desmoronar enquanto eu estivesse dormindo.

Um único minuto é capaz de comportar uma imensidão de medos. Os pensamentos iam se enrolando como um novelo, com tanta velocidade que, em poucos segundos, eu já havia perdido a ponta do fio de onde tudo aquilo tinha começado. Entre um novelo e outro eu abria os olhos bruscamente, tentando me segurar na realidade do meu quarto em silêncio, mas, assim que os fechava outra vez, o embaraço voltava numa velocidade maior do que eu conseguia acompanhar. *Talvez eu esteja mesmo ficando louca.*

Bastou uma noite para eu mudar a imagem que tinha

de mim mesma, de leoa para rata, de grandona para minúscula. É fácil ser corajosa quando você nunca escutou seus próprios segredos.

No início me enrolei junto das linhas de pensamento e me deixei levar pelas histórias, caindo num buraco de pavor, exaustão e insônia. Comecei a ter medo do silêncio e me acostumar com as olheiras mais fundas do que o normal. Todo dia, com o primeiro sinal do sol nascendo, os medos se dissolviam e eu me sentia patética. E drenada. Mas a vida não parava e eu tinha que viver o dia mesmo assim – até a noite chegar e eu me ver encurralada com as minhas mortes outra vez. Muito inconveniente, cara. Foi assim por alguns meses, até que o cansaço superou o medo e eu comecei a me entediar com o conceito de morrer.

Meio de saco cheio, deitei na cama e já fui pensando: *Vai, fala logo, como é que a gente vai morrer hoje?* Bastou essa pergunta para o jogo virar. Depois que passei a observar meus pensamentos se juntando numa onda do mal que me engolia e me matava repetidamente, noite após noite, fui ficando entediada com a narrativa e parei de ser pega de surpresa. Só o mero ato de reparar foi suficiente. Eckhart Tolle, pesquisador e autor do livro *Um novo mundo: O despertar de uma nova consciência*, diz que, “se formos capazes de reconhecer a ilusão como tal, ela se dissolverá. A identificação da ilusão é seu fim. Sua sobrevivência depende do nosso erro em considerá-la a realidade. Quando compreendemos quem não somos, a realidade do que somos aparece por si mesma”.³

Assim como quando descobrimos o fundo falso na cartola do mágico ou as luzes do trem-fantasma se acendem,

Este livro foi composto nas tipografias
PS Fournier e Garaje e impresso pela
Associação Religiosa Imprensa da Fé
em papel Pólen Bold 70 g/m² para
a Editora Sextante em junho de 2026.



Este e outros títulos do nosso catálogo estão
disponíveis em audiolivro.

sextante.com.br

