



Minha jornada como psiconauta

Estou fora do Brasil tendo a honra de participar do SXSW (South by Southwest), um dos eventos mais importantes do mundo na área de inovação, tecnologia, cultura e entretenimento, realizado anualmente em Austin, no Texas. Reconhecido globalmente como um espaço no qual as fronteiras entre criatividade e tecnologia se dissolvem, o SXSW reúne líderes de diversas áreas para compartilhar suas ideias revolucionárias.

É nesse cenário inspirador que vim apresentar minhas experiências como embaixadora da paz do Brasil e minha jornada como uma psiconauta.

Você deve estar se perguntando, mas o que é exatamente ser uma psiconauta? Bem, é algo parecido com ser astronauta, mas em vez de explorar o universo exterior, o mergulho se dá no vasto cosmos interior da mente humana. Minha missão é investigar os caminhos da psique, das emoções, das memórias e dos complexos estados mentais, sem a necessidade de foguetes ou trajes espaciais. No meu caso, o combustível essencial é a introspecção e, claro, uma boa dose de humor.

Minha abordagem, acumulada em décadas de experiência navegando pelos meandros da alma humana, sugere encarar a saúde mental numa perspectiva coletiva. Afinal, em tempos de eventos climáticos extremos, estar em condições de se portar com lucidez é fundamental. É aquela pergunta que não quer calar: se uma enchente, um incêndio, um tsunami ou algo parecido te pegar de surpresa, como você irá se comportar? Vai sair atropelando quem estiver na sua frente, na vã tentativa de se salvar primeiro? Ou vai manter a calma e agir com discernimento,

colocando-se no time dos que estiverem aptos a ajudar no resgate?

São temas como esse que vou abordar no SXSW. Inclusive, lembrando o papel do humor na construção de uma sociedade mais consciente e resiliente, coisa que me acostumei a fazer nos mais de 17 anos no ar como única mulher do humorístico *Caseta e Planeta*, na Rede Globo, na década passada.

Minha intenção é inspirar e não assustar, coisa importante a ser observada, especialmente no momento atual, marcado por mudanças rápidas e desafios complexos, que muitas vezes nos desestabilizam, imobilizam ou apavoram.

Sou uma pacifista e minha arma é o riso. Sim, o riso pode ser uma

ferramenta poderosa para lidar com nossas vulnerabilidades e traumas, ajudando-nos a manter a lucidez emocional e a força coletiva necessárias para enfrentar crises, sejam elas pessoais ou globais. A organização do SXSW mostrou-se profundamente interessada nessa perspectiva única, tanto que me convidaram para fazer parte do seu seleto time de speakers.

Meu argumento é que inovação não se resume a novas tecnologias, mas também à capacidade de nos reinventarmos internamente. Afinal, a evolução da sociedade depende tanto de avanços científicos quanto do nosso bem-estar mental e emocional. Tecnologia de ponta nas mãos de gente cruel,

exageradamente ambiciosa ou simplesmente despreparada para agir por meio das lentes da compaixão pode representar um perigo.

Temas como a regulamentação e garantia de acesso às tecnologias também estão na minha pauta. Não podemos permitir que a desigualdade social siga em ritmo vertiginoso, condenando países como o nosso à exclusão digital. Um futuro melhor deve ser para todos e, certamente, estamos diante dessa possibilidade se tornar realidade com ajuda da tecnologia. Basta que um olhar humanitário prevaleça.

Estarei no local certo, no momento certo, com a mensagem certa... Agora é torcer para que os ecos sejam fortes e duradouros.

