

Entre a expectativa de que algo ruim aconteça e a sensação de não conseguir compreender uma ameaça, o terror psicológico explora mecanismos do cérebro e da imaginação que continuam agindo mesmo depois que a história termina

POR ISABELA COSTA*

Nem sempre é preciso mostrar um monstro, uma perseguição ou uma cena de violência para provocar medo. Às vezes, basta um silêncio prolongado, uma sombra no canto do ambiente ou a sensação de que alguma coisa está errada, mesmo sem saber exatamente o quê. Nos filmes de terror psicológico, gênero em alta, principalmente entre os jovens, o desconhecido ganha espaço e a imaginação passa a preencher as lacunas, transformando a expectativa em parte da experiência assustadora.

Para a estudante Bianca Reinholz, 18 anos, é justamente essa característica que torna o gênero tão interessante. “Gosto de ficar tentando entender o que está acontecendo, desconfiar de tudo e pensar sobre a história durante o filme inteiro”, justifica. Diferentemente das produções que apostam em sustos ou imagens explícitas, ela prefere narrativas que despertam sensações difíceis de explicar.

A experiência, entretanto, não é igual para todos. Enquanto algumas pessoas procuram voluntariamente histórias capazes de provocar tensão, outras preferem evitar esse tipo de conteúdo. As diferentes reações ajudam a compreender como o medo, embora tenha uma função biológica, também é influenciado pelas experiências pessoais, pelas memórias e pela maneira como cada indivíduo interpreta o que acontece ao seu redor.

Quando o desconhecido vira ameaça

O medo é uma resposta de proteção diante de situações que podem representar perigo. Segundo a psicanalista e neurocientista Ana Martins, quando o cérebro identifica uma possível ameaça, o organismo entra em estado de alerta. “Diante dessa incerteza, ele tenta preencher as lacunas com experiências e memórias anteriores e, por proteção, tende a considerar também a possibilidade de ameaça”, explica Ana. Dessa forma, o medo não depende exclusivamente da presença de um perigo concreto.

O psicólogo e neuropsicólogo Lucas Alvares acrescenta que a reação ao desconhecido está relacionada à maneira como organizamos e interpretamos a realidade. Quando uma situação foge ao que conseguimos compreender ou prever, os mecanismos habituais de interpretação podem se mostrar insuficientes, despertando sentimen-



Pexels

tos de alerta. “Nós aprendemos a ter medo de determinadas situações e não de outras, diante daquilo que fomos associando ao perigo na nossa história de vida”, afirma.

Essa aprendizagem ajuda a explicar por que uma mesma situação pode provocar reações distintas. Uma experiência anterior de perigo, por exemplo, pode fazer com que uma pessoa passe a interpretar determinadas circunstâncias como ameaçadoras, enquanto outra, sem a mesma vivência, não atribui a elas o mesmo significado. O medo, portanto, não se manifesta de maneira isolada: ele também carrega marcas da trajetória de cada indivíduo.

A imaginação e a expectativa do pior

A antecipação é outro elemento importante nesse processo. O cérebro não responde apenas ao que acontece no presente, mas também tenta prever o que pode acontecer em seguida. Quando a expectativa é negativa, o organismo pode permanecer em vigilância mesmo sem a confirmação de um perigo. “É aí que aparece muito da ansiedade: o corpo começa a responder a uma possibilidade como se precisasse se preparar para algo real”, explica Ana.

Nos filmes de terror psicológico, esse mecanismo ganha espaço quando a narrativa oferece poucas respostas e mantém o público à espera de um acontecimento. Sons inesperados, ambientes escuros e situações ambíguas aumentam a atenção justamente porque dificultam a identificação do que está acontecendo. Sem informações suficientes, o espectador tenta antecipar os próximos acontecimentos, muitas vezes

imaginando possibilidades mais assustadoras do que aquilo que será efetivamente mostrado.

Bianca identifica essa sensação como um dos aspectos mais envolventes do gênero. “Fico muito mais tensa quando o filme cria aquele clima estranho, em que parece que tem algo errado, mas ninguém fala nada.” Para ela, a ausência de respostas pode ser mais inquietante do que a revelação da ameaça. “Às vezes, a própria imaginação acaba sendo pior do que realmente acontece”, acrescenta.

O medo permanece

A repercussão de uma história assustadora não precisa acabar junto com os créditos. Lucas explica que a arte mobiliza mecanismos semelhantes aos envolvidos nas experiências cotidianas. As cenas podem despertar sentimentos associados a vivências anteriores, e cada espectador reage de acordo com a própria história. Por isso, duas pessoas podem assistir à mesma produção e guardar lembranças muito diferentes do que viram.

“O fato de o filme terminar não significa que os sentimentos despertados por ele também se encerrem naquele momento”, observa o neuropsicólogo. Segundo ele, a imaginação e a memória continuam atuando, retomando cenas e antecipando situações que poderiam acontecer na vida real. Assim, mesmo quando há consciência de que a história é fictícia, as emoções provocadas pela experiência são reais.

Bianca conta que costuma continuar pensando nos filmes depois de assisti-los, principalmente quando o final permite diferentes interpretações. Ela relembra cenas, tenta compreender as motivações dos personagens e