

MAIS POESIA, MENOS PROZAC

Manuel Casado Velarde

MAIS
POESIA,
MENOS
PROZAC

Tradução
Ana Luisa Astiz



QUADRANTE

Mais poesia, menos Prozac
Manuel Casado Velarde
1ª edição — 2026

Título original:
Más poesía y menos Prozac
Copyright © Ediciones Rialp, S.A. Madrid, 2025

Projeto gráfico de capa e miolo
Karine Santos

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (cip)

Velarde, Manuel Casado.
Mais poesia, menos Prozac / Manuel Casado Velarde; tradução
de Ana Luisa Astiz – 1ª ed. – São Paulo, SP: Quadrante Editora,
2026.
Título original: *Más poesía y menos Prozac*

ISBN 978-85-7465-988-6

1. Arte 2. Contemplação 3. Estética 4. Filosofia. I. Título.

CDD 128

Índices para catálogo sistemático:

1. Filosofia – 100
2. Filosofia da mente e do espírito – 128

Todos os direitos reservados a QUADRANTE EDITORA
Rua Bernardo da Veiga, 47 – Tel.: (11) 3873-2270
01252-020 – São Paulo-SP
www.quadrante.com.br | atendimento@quadrante.com.br

SUMÁRIO

9	Apresentação
11	1. O próspero negócio dos psicofármacos
17	2. Oferta abundante de entretenimento e sensação de vazio
21	3. Aprofundamento: a desvalorização da palavra
23	4. A suspeita como método
29	5. Uma cisão que custa caro: <i>juízos de fato e juízos de valor</i>
31	6. O triunfo do emotivismo
35	7. A tradição clássica não estava errada
39	8. A percepção dos valores pode ser aprendida e aprimorada ao longo da vida
43	9. As “humanidades médicas” como tentativa de restabelecer a unidade
49	10. A cura pela palavra no humanismo clássico e medieval

53	11. A poesia, em busca da unidade perdida
57	12. A poesia, um dizer que é um fazer
63	13. Poesia, realidade, verdade
69	14. Poesia e conhecimento
75	15. Literatura e educação emocional
79	16. A química ou a palavra? Poderes curativos da poesia
85	17. O poder enlevador da poesia. Das criaturas a Deus
87	18. Oração com o Universo
91	19. Trabalho, poesia, amor. O trabalho prazeroso

“Assim, uma palavra doce
vale mais do que um presente.”

Eclesiástico 18, 16-17

“Se hoje me pergunto por que amo a literatura, a resposta que espontaneamente me vem à mente é: porque ela me ajuda a viver. Já não lhe peço, como na adolescência, que me poupe das feridas que eu poderia sofrer em meus contatos com pessoas reais. Mais do que excluir as experiências vividas, a literatura me permite descobrir mundos que se colocam em continuidade com elas e compreendê-las melhor. Creio que não sou o único a vê-la assim. A literatura, mais densa e mais eloquente que a vida cotidiana, embora não radicalmente diferente dela, amplia nosso universo, convida-nos a imaginar outras maneiras de concebê-lo e organizá-lo. Todos nos formamos a partir

do que nos oferecem outras pessoas: no início, nossos pais; depois, aqueles que nos cercam. A literatura estende até o infinito essa possibilidade de interação com o outro e, portanto, nos enriquece infinitamente. Oferece-nos sensações insubstituíveis que fazem com que o mundo real tenha mais sentido e seja mais belo. Não é apenas um simples divertimento, uma distração reservada aos cultos, mas aquilo que nos permite responder melhor à nossa vocação de seres humanos.”

Tzvetan Todorov

8

“Um livro com vida tem um poder de cura inimaginável. Há livros que são como refúgios na montanha ou cilindros de oxigênio. Farmácias portáteis.”

Jesús Montiel

APRESENTAÇÃO

Este ensaio nasceu de um convite concreto de Jesús C. Díaz, editor da revista *Nuestro Tiempo*. Os limites impostos pela publicação, porém, não me permitiram dizer tudo o que há muito tempo ainda que de modo oculto, eu desejava expressar. Sabe-se que não chegamos a conhecer com exatidão o que pensamos sobre um tema até que o registramos por escrito ou descobrimos que outros já o elaboraram com exatidão. Como isso me aconteceu muitas vezes, eu poderia me apropriar do verso de Amado Nervo: “Com pensares alheios sinto e vibro.”

Quando falo de *poesia*, me refiro não somente aos textos poéticos — os poemas —, mas a tudo o que envolve a palavra Literatura (com maiúscula), seja romance, teatro, diário etc. Como escreveu Fernando Aramburu, “a poesia constitui uma necessidade básica do ser humano. [...] Todos a

procuram, muitos sem perceber.” Em tempos conturbados da vida ou da história, a poesia sempre oferece um refúgio seguro. Baudelaire dizia que era impossível para um ser humano manter-se vivo sem visitar, ainda que fugaz e inconscientemente, a poesia. Frente à verborragia que tantas vezes degrada o idioma, resta-nos a força da poesia, “os comoventes poderes da palavra poética, resplendor da linguagem” (Ivonne Bordelois).

Nestes tempos de ação e dependência, de pressa e de impaciência, ler poesia é entregar-se ao luxo da demora e da contemplação. Ainda que cada um tenha suas preferências literárias — ninguém gosta de tudo —, a leitura poética impõe um tempo que contém, em si, propriedades terapêuticas para mitigar a bulimia zapeadora e voyeurista. Antes e depois da publicação do ensaio na *Nuestro Tiempo*, recebi valiosos conselhos e referências de José Julio Cabanillas, Fran Carriscondo, Ángel Escobar, Fernando González Ollé, Carmelo Guillén Acosta, Borja Hermoso, Gabriel Insausti e Manuel Vieira da Cruz. A todos, meus mais fervorosos agradecimentos, mas também minhas desculpas caso não tenha conseguido aproveitar seu alento e conselho.

1

O PRÓSPERO NEGÓCIO DOS PSICOFÁRMACOS

11

Segundo a Organização Mundial da Saúde (oms), “a depressão é uma das principais causas de doença e incapacidade entre os adolescentes e os adultos”. Calcula-se que, atualmente, afete mais de 350 milhões de pessoas no mundo. Entre 2005 e 2015, seu impacto aumentou em 18,4%. Na Espanha, cerca de 10% da população padece de algum problema de saúde mental, e estima-se que essa será a principal causa — se já não o é — de afastamento do trabalho em 2030.¹ Mais de dois milhões de pessoas usam ansiolíticos diariamente, e um em cada

1 Com a pandemia, multiplicou-se o número de pessoas que dependem desses medicamentos de eficácia incerta. A oms publicou que, devido à covid-19 e suas consequências, os serviços de saúde

vinde adultos toma antidepressivos, sem contar os que rejeitam a supervisão médica pelo estigma associado a esse tipo de problema. O número de afetados, suspeita-se, poderia ser maior. O mesmo se pode dizer do restante do “primeiro mundo”. A pandemia de covid-19 aumentou a incidência de tais transtornos ou de outros transtornos similares, transformando-os em questão de saúde pública por sua enorme incidência na atividade profissional.

Desde as últimas décadas do século xx, o *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5), influente manual de sintomas publicado pela American Psychiatric Association, divide a depressão entre leve, moderada ou severa, a depender do número e da duração dos sintomas característicos que o indivíduo afetado manifesta (excitação, perda de energia, diminuição do prazer ou da capacidade de concentração). O perigo dessas classificações mais amplas é que acabam transformando em doença as experiências corriqueiras da exaltação, da dor, do desalento ou da tristeza que todos sentimos, normalmente provocadas por algum fato ou situação externos. Um diagnóstico baseado estritamente em sintomas tende a conduzir a uma hipermedicalização do sofrimento, que passa a ser tratado com doses variáveis de antidepressivos

mental de 93% dos países do mundo estão colapsados em decorrência dos novos casos.

quando talvez não passem de situações inevitáveis ou de experiências necessárias e normais da vida (Billington). Em poucas palavras: não é raro, hoje, que um sentimento de tristeza possa ser diagnosticado como um “episódio depressivo” e considerado “doença mental”. Dessa maneira, a pessoa se torna um doente medicado. A dor, a tristeza, o abatimento após uma desilusão, o estresse no trabalho, o desgosto por um fracasso, o luto pela perda de um ente querido, o medo de contrair uma doença contagiosa fazem parte da condição humana, representam diversos tipos de emoções, e não um catálogo de doenças ou traumas. É curioso observar como a palavra “trauma”, que em grego (e também em português) designava uma ferida física, algo externo, passou a denominar qualquer abalo ou transtorno emocional. Como veremos, a intromissão médica nos processos emocionais naturais tem superado, com frequência, a maneira como temos tratado o mundo afetivo até os dias de hoje.

Na hora de catalogar algo como doença e propor seu remédio, a concepção antropológica subjacente é crucial. “Não existe psicoterapia sem uma concepção do homem e sem uma visão de mundo” (Victor Frankl). Nas palavras do psiquiatra vienense, quando — como ocorre hoje — concebemos “o homem como um autômato de reflexos ou um conjunto de impulsos, como uma marionete de reações e instintos, como um produto

de impulsos, herança e meio ambiente”, utilizamos, consciente ou inconscientemente, premissas antropológicas que condicionarão o que entendemos por saúde ou doença, bem como a psicoterapia correspondente.

Os títulos das reportagens que há algum tempo aparecem periodicamente nos meios de comunicação são um bom exemplo do recurso amplo e crescente aos psicofármacos. O médico dinamarquês Peter Goetzsche assegurava que seu consumo é a terceira causa de morte na Grã-Bretanha, aquém apenas das doenças cardíacas e do câncer (*La Vanguardia*, 8 de setembro de 2014). Yanet Yellen, presidente do Federal Reserve de 2014 a 2018, alertava, há alguns anos, que a principal causa de morte entre os cidadãos com menos de 50 anos eram as drogas — as ilegais e as prescritas (*El País*, 15 de julho de 2017). A Agência Espanhola do Medicamento alertava sobre o aumento constante, desde 2000, do consumo de ansiolíticos, calmantes e antidepressivos. Uma reportagem do jornal *El Mundo* (20 de junho de 2019) trazia a eloquente manchete: “Geração Lexatin: como os tranquilizantes se tornaram a droga dos jovens”. Na Espanha, mais de dois milhões de pessoas tomam ansiolíticos regularmente. Isso significa que há mais indivíduos que os consomem do que população diagnosticada com ansiedade e depressão. Os psicofármacos, prescritos em massa no sistema de saúde, estão se

transformando em uma bomba-relógio com custos milionários (XL Semanal, 26 de janeiro de 2020). Mais recentemente, o Relatório Europeu sobre Drogas de 2021 sublinhava com preocupação o consumo crescente (e indevido) de benzodiazepinas em decorrência dos problemas de saúde mental derivados da pandemia de covid-19. A poetisa polonesa Wislawa Szymborska, prêmio Nobel de Literatura de 1996, traduziu com ironia o que hoje demandamos desses produtos farmacêuticos no poema intitulado “Bula”:

Sou um tranquilizante.
Funciono em casa,
sou eficaz no escritório,
me apresento às provas,
compareço perante os tribunais,
colo cuidadosamente as xícaras
quebradas: você só tem que me tomar,
me dissolver sob a língua,
engolir-me,
só precisa beber um pouco de água.

Sei o que fazer com a desgraça,
como superar uma má
notícia, diminuir a injustiça,
iluminar a ausência de Deus,

escolher um chapéu de luto que combine com
um rosto.

O que você espera,
confie na piedade química.

Você ainda é um homem (uma mulher) jovem,
deveria assentar a cabeça de algum modo.

Quem disse
que a vida tem de ser vivida arriscadamente?

Entregue-me seu abismo,
cobrirei-o de sono,
você me agradecerá
por ter caído de pé.

Venda-me sua alma.
Não haverá outro comprador.

Já não há outro demônio.