

O VOO DA DUMBO

Quando o espelho
vira seu pior inimigo



E-book 9 -
Coleção
Adolescentes

Dra Psi Responde | Autora: Silvia Wiedman

O vilão da vez:

O Monstro do Reflexo Distorcido

Débora não caminhava. Ela se escondia dentro do próprio passo. O cabelo, sempre solto e jogado para a frente, funcionava como uma cortina de segurança. Se alguém olhasse de lado, ela sentia como se estivesse exposta demais.

O problema não era o boletim (que era impecável). O problema não era a falta de amigos — ou pelo menos era o que ela acreditava, já que andava com Camila, a garota mais popular, que praticamente decidia quem era aceito ou ignorado no 9º ano.

O problema eram elas. As orelhas. No espelho da Débora, elas não eram apenas orelhas. Eram antenas enormes. Eram asas prontas para levantar voo.



A figurinha

O celular vibrou no bolso do uniforme. Grupo da sala. A notificação brilhou — e o coração dela acelerou antes mesmo de abrir.

Era uma figurinha nova: o elefante Dumbo com o rosto da Débora e a frase: 'Previsão de ventos fortes no recreio. Risco de decolagem.'

Débora sentiu o impacto no estômago. Aquele tipo de dor que nenhum lanche resolve. O medo de aquilo sair do grupo e se espalhar a paralisou.

— “De novo não...” — sussurrou, com os olhos ardendo.

Naquele dia, ela não foi ao recreio. Ficou trancada na cabine do banheiro. Do lado de fora, risadas. Dentro, silêncio e vontade de desaparecer. Cada gargalhada parecia ter o nome dela.

Quando o sinal bateu e ela tentou sair, ouviu no corredor:

— “Chegou voando ou foi pouso forçado?”



DUMBO-VERDADE:

Humilhar não é brincadeira.
É espalhar dor.

Quando a dor chega em casa

Ela chegou em casa, jogou a mochila no canto e desabou. O choro vinha pesado.

— “Eu odeio essa escola!
Eu odeio meu rosto! Eu não vou mais!”

Cinco minutos depois, o notebook apitou. Sessão com a Dra. Psi.

Débora entrou na chamada sem nem limpar o rosto. Ligou a câmera de lado, escondendo metade do rosto.

— “Se você virar mais um pouco, vai desaparecer da tela, Débora.”

Ela se assustou, mas não riu.

— “Hoje não dá, doutora. Eu estou horrível. Todo mundo está vendo.”

— “Todo mundo quem?”

— “As pessoas que fazem piadas porque não conseguem se comunicar com respeito? Ou aquelas que se escondem atrás de telas para não se expor?”



O alvo não é o rótulo



A Dra. Psi se inclinou levemente.

“Deixa eu adivinhar. O Monstro do Reflexo Distorcido apareceu hoje... e te emprestou um óculos que aumenta tudo o que você não gosta em você. Acereti?”

Débora chorou.

“Eles me chamam de Dumbo... dizem que minhas orelhas são enormes. Eu olho no espelho e... parece verdade. Eu me sinto um monstro.”

— “Curioso...” — disse a Dra. Psi, olhando seus registros.

“Aqui está escrito que você é excelente em biologia, desenha muito bem e tem um senso de humor incrível.”

“Mas parece que você trocou tudo isso por dois detalhes do seu corpo.”

Débora abaixou a cabeça.

— “Isso não tem graça.”

— “Claro que não. Bullying não é brincadeira, é agressão.”

“Mas sabe quem está reforçando essa ideia dentro de você?”

Débora levantou o olhar.

— “Você.”

— “Eu? Eu sou a vítima!”

“Você é o alvo. Mas quem mantém essa voz ativa dentro de você... é você mesma.”

O viés de negatividade



— ‘Você aceitou o rótulo. Você começou a acreditar que isso define quem você é.’

— ‘Enquanto isso acontecer, eles continuam com poder.’

A Dra. Psi continuou: — ‘E sobre a Camila...’

Débora olhou, atenta.

— ‘Você já percebeu que ela nunca te defende?’

Silêncio.

— ‘Às vezes, algumas pessoas mantêm outras por perto apenas para se sentirem superiores.’

Débora travou. Era uma percepção nova. E dolorosa.

— ‘O que você tem não é um problema físico.’

— ‘Viés de negatividade.’

Débora suspirou.

— ‘Nome complicado...’

— ‘Significa que seu cérebro dá mais atenção ao que é negativo do que ao que é positivo.’ Pausa.

“ — ‘As críticas grudam. Os elogios escorregam.’

— ‘Você olha tanto para um detalhe... que esquece todo o resto.’



O Escudo de Indiferença Planejada

"Mas como eu faço eles pararem?"

"Você não controla o que os outros fazem."

Pausa.

"Mas controla como responde."

"Vamos usar o Escudo de Indiferença Planejada."

"Se eles provocam e você reage com dor, eles se fortalecem."

"Se eles provocam e você responde com neutralidade... o efeito diminui."

"Eu não consigo..."

"Consegue."

"Mas vamos começar com algo mais simples."

"Detox do espelho."

"Sempre que se olhar, precisa identificar três coisas que gosta em você."

"E se eu não achar?"

"Procure melhor." Pausa.

"Ou comece com coisas pequenas."

"Mas treine o seu olhar."

**3 coisas que
gosto em mim**



1. 3 Coisas que
Gosto:

1. Ouvir música
2. Desenhando,

1. Aprender algo
novo.

Apareça

Débora respirou fundo.
Pela primeira vez,
apareceu inteira
na câmera.



— ‘Assim...’ — disse a Dra. Psi.

— ‘Apareça.’

Algumas semanas depois...

Débora entrou na sala.
Mesmo cabelo. Mesmo corpo.
Mas postura diferente.
Mais ereta. Mais presente.

— ‘Minha mãe disse que
eu estou diferente...’

— ‘E você acha que está?’

— ‘Um pouco.’



Quando ela levantou a cabeça

Na segunda-feira, alguém apontou.

— ‘Vai voar hoje?’

O coração acelerou.

As mãos suaram.

A vontade de fugir veio forte.

Mas ela ficou.

Respirou.

Olhou com calma e disse:

— ‘Você demorou a aula inteira para pensar nisso?’

Silêncio.

A sala reagiu.

O garoto ficou sem resposta.

Débora seguiu andando.

Ela ainda tinha orelhas.

Mas agora... tinha voz.

E, curiosamente, quando ela levantava a cabeça, elas já não pareciam tão grandes assim.



**FRASE FINAL DO
CAPÍTULO**

Suas orelhas só se tornam asas para o bullying quando você aceita não ter direção sobre si mesma.