

**Horror como catarse:  
a literatura do medo e o contato com emoções reprimidas**

*Horror as catharsis:  
the literature of fear and contact with repressed emotions*

Fabiana Alves DANTAS<sup>1</sup>  
Fernando Romão Oliveira de ASSIS<sup>2</sup>

**Resumo**

O texto aborda o interesse humano pela literatura de horror, buscando explicá-lo a partir de um levantamento bibliográfico que abarca estudos de abordagem histórica, literária e da psicanálise. A partir de nossa revisão bibliográfica, realizamos uma análise da relação do ser humano com as narrativas de horror e argumentamos em favor de uma conexão desse gênero com diferentes tipos de medo que permeiam o real empírico, em especial a morte. Identificamos ainda o ato de leitura desse tipo de ficção como uma experiência de catarse emocional caracterizada especialmente pelo contato com o medo, o horror e a pulsão agressiva em uma situação controlada pelo próprio leitor. Dessa maneira, concluímos que o gênero horror tem se mostrado uma das formas que o ser humano encontrou para entrar em contato com emoções reprimidas, bem como argumentamos em favor de sua utilidade no que se refere a um aprimoramento no modo de lidar com tais emoções.

**Palavras-chave:** Horror. Literatura. Psicanálise.

**Abstract**

The text addresses human interest in horror literature, seeking to explain it based on a bibliographical survey that encompasses studies with a historical, literary and psychoanalytic approach. Based on our bibliographical review, we analyzed the relationship between human beings and horror narratives and argued in favor of a connection between this genre and different types of fear that permeate the empirical reality, especially death. We also identify the act of reading this type of fiction as an experience of emotional catharsis characterized especially by contact with fear, horror and aggressive drive in a situation controlled by the reader himself. In this way, we conclude that the horror genre has proven to be one of the ways that human beings have found to get in touch with repressed emotions, as well as we argue in favor of its usefulness in terms of improving the way of dealing with such emotions.

**Keywords:** Horror. Literature. Psychoanalysis.

---

<sup>1</sup> Doutoranda em História no Programa de Pós-Graduação em História da Universidade Federal do Rio Grande do Norte. E-mail: fabiana.dantas03@gmail.com

<sup>2</sup> Graduando em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte.  
E-mail: fernando.cn7@gmail.com

## Introdução

O interesse do ser humano por narrativas de horror vem sendo debatido por estudiosos de diferentes áreas do conhecimento. Uma das obras mais conhecidas sobre o tema provavelmente é *A Filosofia do Horror ou Paradoxos do Coração*, do filósofo estadunidense Noël Carroll (1999). Duas perguntas deste autor em seu referido estudo norteiam suas reflexões acerca dos “paradoxos do coração” relacionados ao gênero horror: “1) como pode alguém ficar apavorado com o que sabe não existir, e 2) por que alguém se interessaria pelo horror, uma vez que ficar horrorizado é tão desagradável?” (Carroll, 1999, p. 21). De forma semelhante às indagações que levaram Carroll a elaborar suas respostas, neste texto, buscamos responder a seguinte questão de pesquisa: Por que lemos horror?

Assim, realizamos uma revisão bibliográfica acerca do tema, analisando as considerações de autores de diferentes campos que o exploraram, priorizando estudos que versam acerca da história desse gênero, suas características literárias e os aspectos psicanalíticos do interesse humano por ele. Esse conjunto de estudos e as considerações da psicanálise freudiana acerca do prazer associado ao estranho conferem nossa base teórica para investigação dessa problemática.

A justificativa do interesse em perscrutar essa questão pode ser explicada pela crescente popularidade do horror. Como escreveu Carroll sobre o aumento do interesse pelo gênero a partir do final do século XX:

Mas o que parece ter ocorrido na primeira metade da década de 1970 é que o horror, por assim dizer, adentrou a corrente principal. Seu público deixou de ser especializado, ampliou-se, e os romances de horror foram se tornando de acesso cada vez mais fácil. Isso, por sua vez, aumentou o público que estava em busca de entretenimento de horror e, no final da década de 1970 e no começo da de 1980, surgiu um grande número de autores para satisfazer essa demanda (Carroll, 1999, p. 14).

Desse modo, estudar o horror faz-se relevante especialmente ao levar em conta o contexto no século XXI, no qual ele tem ganhado ainda mais espaço no sistema literário nacional, como aponta Nestarez (2022), que também indica a renovação de pesquisas sobre o gênero.

Assim, estruturamos o trabalho da seguinte maneira: Inicialmente, abordamos as características que definem o horror e traçamos um breve histórico do gênero; também

apresentamos abordagens distintas que buscam responder a questão do interesse humano por ele, elaboradas por diferentes estudiosos do tema; e, por fim, à luz da psicanálise, elaboramos nossa argumentação referente ao tema, levando em conta os aspectos descritos na bibliografia analisada para discutir acerca do contato com o horror como catarse emocional em relação a emoções reprimidas.

### **O horror: breve histórico e características de um gênero literário**

Para respondermos o porquê do interesse de tantas pessoas pelo horror, é preciso, inicialmente, delimitar suas características enquanto gênero literário. É comum encontrarmos na bibliografia sobre o tema a explicação de que a origem desse tipo de narrativa associada ao medo está associada aos tempos primevos e a busca do ser humano por maneiras de lidar com seu medo do desconhecido, na ausência de explicações racionais para determinados fenômenos (Carroll, 1999; Causo, 2003; Nestarez, 2022). Essas narrativas teriam encontrado uma forma literária a partir do romance gótico, sobre o que explica Roberto de Sousa Causo (2003):

Seus raízes míticas, é claro, estão no medo natural sentido pelo ser humano, em face do universo e do poder destrutivo da natureza. Suas raízes literárias estão no romance gótico. A palavra “gótico” se refere aos povos germânicos conhecidos como godos, que no século XVIII iluminista haviam se tornado sinônimo de obscurantismo medieval. As relações do termo com suas origens etimológicas são de difícil compreensão. De qualquer forma, o efeito do romance gótico ou da narrativa gótica deve irromper de um determinado espaço em direção a uma degeneração dos envolvidos (Causo, 2003, p. 99).

Partindo disso, com Carroll (1999) podemos compreender o horror como um gênero moderno que se iniciou enquanto literatura por volta do século XVIII, encontrando base no romance gótico inglês, o *Scbauer-roman* alemão e o *roman noir* francês. O consenso geral é que “o primeiro romance gótico de relevância para o gênero do horror foi *O Castelo de Otranto* (1765), de Horace Walpole. Esse romance deu continuidade à resistência ao gosto neoclássico, iniciada pela geração anterior de poetas de cemitério” (Carroll, 1999, p. 16). No século XX, o horror ampliou-se ganhando destaque no cinema, especialmente após a Primeira Guerra Mundial. Apesar disso, existiram em fases anteriores aquilo que o autor chama de “imagens de horror”, a exemplo do Inferno de

Dante. Ou seja, podemos compreender que, mesmo antes do surgimento de um gênero literário específico, as pessoas já nutriam algum interesse por narrativas associadas ao medo. Não é a toa que a citação clássica do escritor Howard Phillips Lovecraft no ensaio *O horror sobrenatural na literatura* diz:

A emoção mais forte e mais antiga do homem é o medo, e a espécie mais forte e mais antiga de medo é o medo do desconhecido. Poucos psicólogos contestarão esses fatos, e a sua verdade admitida deve firmar para sempre a autenticidade e dignidade das narrações fantásticas de horror como forma literária. [...] em que pese toda a oposição, o conto de horror sobreviveu, evoluiu e alcançou notáveis culminâncias de aperfeiçoamento, fundado como é num princípio profundo e elementar cujo apelo, se nem sempre universal, deve necessariamente ser pungente e permanente para espíritos da sensibilidade requerida (Lovecraft, 1987, p. 11).

O efeito que uma narrativa de horror busca causar naqueles que a lêem é uma chave importante para a compreensão do gênero, tal como argumenta Noël Carroll: “O gênero do horror, que atravessa muitas formas de arte e muitas mídias, recebe seu nome da emoção que provoca de modo característico ou, antes, de modo ideal; essa emoção constitui a marca de identidade do horror” (Carroll, 1999, p. 30). Dois renomados escritores do gênero também destacam tal aspecto em sua definição. O primeiro, Stephen King, no ensaio *Dança Macabra*, afirma:

A emoção mais apurada é o horror [...]. É o que a mente é capaz de imaginar que faz dessas histórias a quintessência das histórias de terror [...] essa sensação de medo que é a base do terror, uma emoção ligeiramente menos definida, por não ser inteiramente do espírito. O horror também invoca uma reação física ao nos mostrar algo que está fisicamente errado (King, 2012, p. 30).

Já Howard Phillips Lovecraft, em *O Horror Sobrenatural na Literatura*, escreve:

O único teste para o verdadeiro horror é simplesmente este: se suscita ou não no leitor um sentimento de profunda apreensão, e de contato com esferas diferentes e forças desconhecidas; uma atitude sutil de escuta ofegante, como à espera do rufar de asas negras ou do roçar de entidades e formas nebulosas nos confins extremos do universo conhecido. E, é claro, quanto mais completa e unificadamente uma história comunique uma tal atmosfera, tanto melhor é como obra de arte no gênero considerado (Lovecraft, 1987, p. 13).

Essa compreensão está associada a uma ênfase na recepção, o que faz com que alguns defendam o condicionamento da experiência à predisposição do leitor (França, 2008). Todavia, em uma visão mais ampla sobre a velha questão autor *versus* leitor no tocante à produção de sentido, podemos considerar a existência de uma situação mediada entre ambos, de modo que os dois significam as obras (Compagnon, 1999). Isso porque, como afirma Nestarez (2022): “um texto de horror não se define somente pelo efeito causado — um critério necessariamente subjetivo —, mas também pela intenção de causá-lo, o que implica estrutura(s) específica(s)” (Nestarez, 2022, p. 41). Partindo disso, percebemos que o horror não define-se apenas por alcançar ou não a provocação do medo em quem o lê, mas na intencionalidade associada à produção das obras de autores que se definem enquanto escritores do gênero.

Quanto às características que devem estar presentes em uma narrativa para que ela alcance tal efeito proposto, encontramos algumas explicações que variam entre a necessidade da presença de monstros (Carroll, 1999) e a exploração de elementos da vida real, como por exemplo, eventos trágicos e ações de psicopatas e assassinos em série (Hills, 2003; Solomon, 2003). A segunda linha explicativa nos parece mais apropriada ao considerarmos que, atualmente, esse gênero “se voltou para o cotidiano, disposto a assumir a função de um espaço metafórico para os horrores mais reais que caminhavam em nossas ruas” (Causo, 2003, p. 100). Mesmo porque, ao pensarmos sobre o caráter fantástico que permeia muitas dessas narrativas que nos apresentam monstros ou quaisquer outros tipos de seres sobrenaturais, consideramos que o fantástico “se define pois com relação ao real e imaginário” (Todorov, 2012, p. 16), situando-se entre o que o filósofo e linguista Tzvetan Todorov classifica como estranho ou maravilhoso:

Ao finalizar a história, o leitor, se o personagem não o tiver feito, toma entretanto uma decisão: opta por uma ou outra solução, saindo assim do fantástico. Se decidir que as leis da realidade ficam intactas e permitem explicar os fenômenos descritos, dizemos que a obra pertence a outro gênero: o estranho. Se, pelo contrário, decide que é necessário admitir novas leis da natureza mediante as quais o fenômeno pode ser explicado, entramos no gênero do maravilhoso (Todorov, 2012, p. 24).

Desse modo, consideramos que as obras de horror abarcam desde aspectos sobrenaturais até questões de um real verossímil, de maneira a atingir o objetivo final de

provocar a emoção do medo no leitor. Perscrutamos, a partir de então, as razões para que o ser humano ocupe-se dessa intenção e aprecie obras de horror.

### O prazer associado ao estranho

Rocha (2013) defende que as narrativas associadas ao medo proporcionam prazer ao ser humano. Tal afirmação parte especialmente da psicanálise freudiana, considerando o estranho um componente prazeroso. Se o fantástico, em sua conexão com o real empírico faz parte das características do horror, podemos levar em conta o que escreve Tzvetan Todorov, em *Introdução à Literatura Fantástica*: nas narrativas de caráter fantástico, o estranho é entendido como uma de suas condições e relaciona-se com os sentimentos das pessoas que a leem, tratando-se especialmente da “descrição de certas reações, em particular, a do medo” (Todorov, 2012, p. 27). Isso torna plausível pensarmos que algumas características das narrativas de horror relacionam-se com o que é considerado estranho e, em razão disso, podemos perscrutar o porquê deste componente proporcionar prazer ao leitor.

Em uma perspectiva psicanalítica, encontramos na obra *Três Ensaios da Teoria da Sexualidade*, publicada originalmente em 1905 por Sigmund Freud, que medo e horror existem paralelamente a um efeito sexualmente excitante, o que permite presumir a existência de prazer no contato com a ficção que coloque o ser humano em contato com tais emoções. Algumas indagações de autores do gênero perscrutaram o porquê desse prazer. King (2012), por exemplo, questiona: “por que inventar coisas terríveis quando há tanto horror de verdade no mundo?” (King, 2012, p. 22), ao que ele mesmo responde da seguinte maneira:

A resposta pode ser que nós inventamos horrores para nos ajudar a suportar os horrores verdadeiros. Contando com a infinita criatividade do ser humano, nos apoderamos dos elementos mais polêmicos e destrutivos e tentamos transformá-los em ferramentas — para dismantelar esses mesmos elementos. [...] O sonho de terror é, na verdade, uma maneira de extravasar um desconforto... e pode ser que os sonhos de terror dos meios de comunicação de massa possam algumas vezes se tornar um divã de analista de âmbito nacional (King, 2012, p. 22).

Já Carroll (1999) associa esse prazer principalmente a uma curiosidade pelos monstros, pelo fato desse elemento ser central na compreensão do autor sobre o gênero, apesar de já termos sinalizado nossa percepção mais ampla sobre isso. Veja-se que, de todo modo, para ele, esse trata-se de um elemento relevante a ser levado em conta:

De fato, creio que é razoável dizer que, em nossa cultura, o horror floresce sobretudo como uma forma narrativa. Assim, para explicar o interesse que temos pelo horror e o prazer que ele nos proporciona, podemos propor a hipótese de que, quanto ao principal, o locus de nossa gratificação não é o monstro como tal, mas, sim, a estrutura narrativa inteira em que a apresentação do monstro é encenada. Isso, é claro, não quer dizer que o monstro seja de algum modo irrelevante para o gênero, nem tampouco que o interesse e o prazer do gênero possam ser satisfeitos por meio de qualquer velha narrativa ou substituídos por ela. Pois, como argumentei anteriormente, o monstro é um ingrediente funcional do tipo de narrativa encontrado nas histórias de horror, e nem todas as narrativas funcionam exatamente como as narrativas de horror (Carroll, 1999, p. 258-259).

Além disso, o interesse pela narrativa em si também é destacado pelo autor. Ou seja, para Carroll (1999), os leitores de horror buscariam esse tipo de obra pelo interesse quanto à presença dos monstros, mas também pelo prazer proporcionado pelas características narrativas específicas do gênero, conforme descreve:

o prazer proporcionado pela ficção de horror e a fonte de nosso interesse por ela residem, em primeiro lugar e sobretudo, nos processos de descoberta, prova e confirmação que as ficções de horror empregam com frequência. O descobrimento da existência do ser horrífico e de suas propriedades é a fonte central de prazer no gênero; uma vez encerrado o processo de revelação, continuamos curiosos a respeito da questão de se uma tal criatura pode ser enfrentada com sucesso; e essa pergunta narrativa nos acompanha até o fim da história. Aqui, o prazer em questão é, de um modo geral, cognitivo (Carroll, 1999, p. 262).

Tais apontamentos dialogam com a perspectiva de que existem elementos fixos às narrativas desse gênero que atraem os leitores. Tal é a principal hipótese da semiótica do horror, linha de pesquisa iniciada no início do século XXI que busca investigar mecanismos semióticos produtores do horror como efeito de sentido, através da análise de elementos pertencentes a diversas textualizações do gênero (Gutiérrez, 2016). O autor Marco Antonio Rivera Gutiérrez (2016) identifica nas narrativas de horror a existência de um meta-uso da linguagem carregado de emoção e sedução, capaz de atrair os leitores:

não é um uso comum da linguagem, mas sim um meta-uso que o utiliza como ferramenta para produzir um efeito de segundo grau, carregado de emoção e sedução, ou para dizer com Jakobson, de um uso poético da linguagem, do qual dificilmente pode dar conta uma concepção focada na linguagem como interação. Os jogos de linguagem literários transcendem e utilizam os jogos de linguagem cotidianos não na forma de uma derivação, mas na forma de um cenário no palco, onde os usos cotidianos não funcionam imediatamente como na interação face a face, mas sim como um simulacro que carrega um meta-significado – ou uma conotação, como diriam os semióticos dos anos 60 – graças ao qual a linguagem literária comunica um significado extra que o torna irreduzível à linguagem comum (Gutiérrez, 2016, p. 71, tradução nossa).<sup>3</sup>

Com base na psicanálise freudiana, Rocha (2013) afirma a tendência do ser humano a buscar ter contato com essas emoções em circunstâncias controladas. Para o autor, entre os temas mais associados a essa busca, encontra-se a questão da morte, pois temos dificuldades ao lidar com ela, apesar do fato de ela sempre estar presente em nossas vidas. A ficção de horror, ao abordar a morte ou algum tipo de ameaça à normalidade da vida cotidiana, — seja por fatores sobrenaturais em narrativas que apresentam características fantásticas, seja pelos horrores de um real empírico como assassinatos em série ou quaisquer outras ações realizadas por psicopatas ou terroristas —, pode ser entendida então como uma forma de viver a morte sem lidar realmente com as consequências dela. Nessa linha, em sua tese de doutorado intitulada *Medo do quê? Uma história do horror nos filmes brasileiros*, a pesquisadora Laura Loguercio Cánepa (2008) afirma uma relação entre o medo da morte e as figuras monstruosas comumente presentes no gênero:

Do ponto de vista da Psicanálise, por exemplo, pode-se dizer que as figuras monstruosas das histórias de horror simbolizam e satisfazem desejos reprimidos de onipotência e de liberdade instintiva, além de personificarem diferentes medos primitivos. (...) Da mesma forma, a freqüente [sic] aniquilação dos monstros nas histórias de horror daria ao espectador uma reconfortante sensação de controle sobre esses mesmos instintos e medos, os quais geralmente ameaçam a ordem social. Essa abordagem do horror artístico é bastante recorrente nas

---

<sup>3</sup> No original: “no se trata de un uso ordinario del lenguaje, sino de un meta-uso que lo emplea como herramienta para producir un efecto de segundo grado, cargado de emotividad y seducción, o para decirlo con Jakobson, de un uso poético del lenguaje, del cual dificilmente puede dar cuenta una concepción centrada en el lenguaje como interacción. Los juegos del lenguaje literario trascienden y utilizan los juegos del lenguaje cotidiano no en la forma de una derivación, sino en la de una puesta en escena, en donde los usos cotidianos no funcionan de manera inmediata como en la interacción cara a cara, sino como un simulacro que conlleva una metasignificación —o una connotación, como dirían los semiólogos de los años 60— gracias a la cual el lenguaje literario comunica un plus de significación que lo hace irreductible al lenguaje ordinario”.

interpretações de obras desse gênero, e pode nos ajudar a iluminar os motivos do interesse que essas obras sempre despertam (Cánepa, 2008, p. 20).

Ao relacionarmos tal ponto de vista com a hipótese de que a origem do horror está associada às histórias contadas oralmente ao redor das fogueiras nos tempos primevos, podemos identificar uma conexão entre a elaboração dessas narrativas com as aflições humanas perante essa questão, visto tratar-se de um assunto que certamente representava um dilema para o ser humano primitivo. Naqueles tempos, segundo Rocha (2013), a morte era natural para o inimigo e inimaginável para si, surgindo uma ambivalência quando o ser humano via morrerem as pessoas próximas. Surge então a noção do sobrenatural relacionado à morte, que se transforma em elemento de muitas narrativas: a ideia de espíritos, que está ligada à culpa que o ser humano sentia ao matar os inimigos. Nasce, com isso, a ideia explicada pela psicanálise quanto à percepção de que certo grau de sofrimento é esperado e necessário na vida psíquica humana, o que explica a presença da agressividade desde o início da vida do indivíduo (Rocha, 2013). Narrativas de horror supririam, assim, uma necessidade de lidar com a pulsão agressiva e a questão da morte sem lidar com as consequências desta, nem violar as normas socialmente aceitas. Não seria à toa que, conforme argumenta Carroll (1999), o horror ganha destaque em épocas de notória tensão social:

Observa-se com frequência [sic] que os ciclos de horror surgem em épocas de tensão social e que o gênero é um meio pelo qual as angústias de uma era podem se expressar. Não é de surpreender que o gênero do horror seja útil nesse aspecto, pois sua especialidade é o medo e a angústia. O que provavelmente acontece em certas circunstâncias históricas é que o gênero do horror é capaz de incorporar ou assimilar angústias sociais genéricas em sua iconografia de medo e aflição (Carroll, 1999, p. 290).

Em sua perspectiva filosófica, Noel Carroll (1999) discorda que esse processo constitui uma catarse emocional, limitando sua visão sobre a função do horror ao dizer: “basta dizer que elas estão propensas, nesses períodos, a inspirar interesses especiais, na medida em que projetam representações que se ajustam a essas ansiedades e, portanto, discutem, ainda que só por meio de imagens galvanizantes, preocupações prementes” (Carroll, 1999, p. 293). Entretanto, encontramos em outras referências indícios da catarse emocional como um aspecto importante a ser investigado. Adiante, aprofundamos essa perspectiva a fim de demonstrar seu potencial para explicar o interesse pelas narrativas

que colocam o ser humano em contato com emoções reprimidas, como o medo, o horror e a agressividade associada à perspectiva de um sofrimento inevitável associado à vida.

### **Catarse emocional e o horror como instrumento de reintegração**

Para Rocha (2013), narrativas associadas ao medo suprem uma necessidade de lidar com a pulsão agressiva e a questão da morte sem lidar com as consequências desta, nem violar as normas socialmente aceitas. Isso tornaria possível considerar esse gênero como "um dos vários pilares que auxiliam na manutenção da nossa sociedade" (Rocha, 2013, p. 38). Em uma linha de compreensão semelhante a essa, Stephen King (2012) sinaliza essa sensação proporcionada pelo contato com algo horrorizante em uma situação que não oferece riscos reais:

Acredito ser este sentimento de reintegração, brotando de um gênero especializado em morte, medo e monstrosidade, que faz da dança macabra algo tão mágico e recompensador... isso, e mais a habilidade inesgotável da imaginação do homem de criar ilimitados mundos oníricos e depois colocá-los para funcionar (King, 2012, p. 23-24).

Se considerarmos o medo a partir de uma perspectiva evolucionista, vemos que, apesar de o senso comum apontá-lo recorrentemente como uma emoção negativa, ele desempenha um papel relevante para o ser humano, o que significa que estar em contato com ele e encará-lo é uma necessidade. Como argumenta Michelle Engelke (2018):

Quando exploramos as emoções “negativas” com maior profundidade e desconsideramos as suas conotações antagônicas, passamos a apreciar a sua sabedoria e o seu valor. Sob uma perspectiva evolucionista, o medo contribuiu ativamente com a nossa sobrevivência e habilidade de prosperar como espécie. O medo da morte e perda de saúde, por exemplo, não é somente um tremendo motivador para se manter vivo, bem como um excelente lembrete de como é importante investir em um estilo de vida saudável e não embarcar em comportamentos violentos. Um crescente sentimento de autopreservação – destacado pelo significado emocional do medo – permitiu-nos priorizar e valorizar a vida, evitando práticas que ameacem a nossa paz e segurança (Engelke, 2018, n.p.).

Se, como aponta a autora citada acima, a melhor maneira de lidar com o medo é não reprimi-lo, isso significa que podemos enxergar um aspecto positivo na experiência de entrar em contato com ele por meio de uma circunstância como a leitura de narrativas

de horror. A propósito, um estudo intitulado *The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence*, publicado em 2017 pelos pesquisadores Brett Q. Ford, Phoebe Lam, Oliver P John e Iris B. Mauss demonstra que o contato com as emoções consideradas negativas podem levar um indivíduo a tornar-se mais feliz, a longo prazo. Para os autores:

A aceitação tem sido associada a uma maior saúde psicológica, o que propomos que pode ser devido ao papel que a aceitação desempenha nas respostas emocionais negativas aos fatores de estresse: a aceitação ajuda a impedir que os indivíduos reajam - e assim exacerbem - as suas experiências mentais negativas. Com o tempo, experimentar menos emoções negativas deve promover a saúde psicológica. [...] Em geral, estes resultados sugerem que os indivíduos que aceitam, em vez de julgar, as suas experiências mentais, podem alcançar uma melhor saúde psicológica, em parte porque a aceitação os ajuda a experimentar menos emoções negativas em resposta aos fatores de estresse (Ford, Lam, John e Mauss, 2017, n.p., tradução nossa).<sup>4</sup>

A ideia de que a ficção de horror proporciona uma forma de catarse emocional é uma perspectiva que pode ser rastreada desde Aristóteles e sua definição de tragédia na *Poética*. A catarse, segundo o filósofo grego, envolvia a purificação das emoções, em especial o medo (*phóbos*) e a piedade, através da representação dramática. No contexto das narrativas de horror, esse processo catártico é revisitado e reformulado para se ajustar às necessidades emocionais do ser humano contemporâneo. Retomando o argumento de Stephen King (2012) quanto a nós, enquanto sociedade, criarmos horrores fictícios como uma maneira de lidar com os horrores reais que permeiam nossa existência, notamos a relevância de considerar que, a partir da criatividade humana, elementos destrutivos e temíveis são transformados em ferramentas que permitem um desmantelamento simbólico dos medos verdadeiros (King, 2012).

Essa transformação de horrores em "ferramentas" oferece uma função terapêutica para o leitor ou espectador de narrativas de horror. Através do contato controlado com essas emoções intensas, o indivíduo pode extravasar suas angústias internas sem sofrer as consequências diretas do perigo real. O medo provocado pelas narrativas fictícias opera,

---

<sup>4</sup> No original: "Acceptance has been linked with greater psychological health, which we propose may be due to the role acceptance plays in negative emotional responses to stressors: acceptance helps keep individuals from reacting to-and thus exacerbating-their negative mental experiences. Over time, experiencing lower negative emotion should promote psychological health. [...] Overall, these results suggest that individuals who accept rather than judge their mental experiences may attain better psychological health, in part because acceptance helps them experience less negative emotion in response to stressors".

então, como uma válvula de escape para os medos profundamente enraizados no inconsciente, conectados a questões existenciais como a morte, a destruição e a desintegração da ordem social. Como King sugere, "nós inventamos horrores para nos ajudar a suportar horrores verdadeiros" (King, 2012, p. 22), uma afirmação que se alinha diretamente com o conceito aristotélico de catarse.

Além disso, a conclusão de muitas dessas narrativas — onde os monstros são derrotados ou os protagonistas escapam por pouco de sua destruição — oferece ao público uma sensação temporária de reintegração e de reequilíbrio emocional. É paradoxal que um gênero especializado em medos e monstruosidades possa proporcionar alívio, mas essa reintegração emocional seria justamente o que confere ao horror seu apelo duradouro. A suspensão dos horrores fictícios no desfecho narrativo permite que o leitor, mesmo que momentaneamente, se sinta fortalecido frente aos desafios reais de sua vida. Assim, a catarse emocional oferecida pelo gênero de horror, ainda que temporária, funciona como um mecanismo psicológico de enfrentamento das incertezas e ansiedades que o ser humano inevitavelmente vivencia.

Desse modo, podemos observar que atualmente, há uma tendência nos estudos sobre o horror a considerar o aspecto da catarse emocional associado ao contato com o gênero. Essa relação associa o que Nestarez (2022) chama de “medo estético” a uma funcionalidade “terapêutica” existente no horror.

Ou seja, com histórias assustadoras — e não apenas as literárias —, o medo é vivenciado em um ambiente controlado, protegido. Por mais que uma narrativa envolva e amedronte, o leitor ou a leitora sabe, em seu íntimo, que a ameaça vai desaparecer quando o livro for fechado. O perigo pode voltar para assombrá-lo em qualquer momento, mas sua vida não estará em risco. Essa fruição de emoções negativas em um ambiente seguro também pode ser chamada de uma experiência de “medo estético”, aquele causado pela via única e exclusiva da construção ficcional, sendo por isso inofensivo. Ao revelarem um mundo que o leitor ou a leitora reconhecem como seu, e ao inserirem nele ameaças assustadoras, essas narrativas permitem-lhe experimentar riscos no conforto de um sofá, na segurança de um quarto de dormir (Nestarez, 2022, p. 173).

De fato, podemos citar como exemplo que reforça essa visão um estudo recente, realizado no contexto da pandemia de COVID-19, o qual demonstra o aumento da resiliência diante do referido cenário entre pessoas que tinham experiências frequentes com a ficção de horror. Para os autores do estudo, “essas experiências podem funcionar

como simulações de experiências reais a partir das quais os indivíduos podem coletar informações e modelar mundos possíveis” (Scrivner, Johnson, Kjeldgaard-Christiansen e Clasen, 2021, p. 2, tradução nossa).<sup>5</sup>

Assim, observamos que a linha explicativa que considera o aspecto de catarse emocional associado ao gênero horror vem ganhando relevância e apresenta argumentos que contribuem para a compreensão do aparente paradoxo existente no fato de seres humanos buscarem algum prazer em narrativas que são elaboradas a partir do princípio de colocar as pessoas em contato com o medo.

## Conclusão

Abordamos neste artigo algumas teorias referentes à elaboração de narrativas associadas ao medo, com a finalidade de identificar as explicações recorrentes acerca do interesse humano por histórias de horror. Os objetivos estabelecidos trataram de compreender por que esse gênero desperta tanto fascínio e como ele permite aos leitores lidarem simbolicamente com emoções reprimidas, especialmente o medo.

Identificamos que a bibliografia recente tem sinalizado a importância de considerar aspectos psicanalíticos quanto a esse interesse. O processo de catarse emocional parece ser uma explicação plausível a ser considerada, levando em conta os estudos recentes que apontam a existência de benefícios associados com experiências frequentes de contato com o medo por meio de narrativas de horror, como o caso dos estudos citados ao longo do texto. Assim, os resultados obtidos, fundamentados especialmente em estudos psicanalíticos, reforçam a ideia de que a literatura de horror pode servir como uma forma de catarse emocional, possibilitando um contato seguro com medos profundos e emoções complexas. As fontes bibliográficas consultadas corroboram a compreensão do horror como uma ferramenta para enfrentar simbolicamente emoções como o medo da morte e outras angústias.

No entanto, algumas limitações podem ser indicadas, como a dificuldade em mensurar objetivamente os efeitos emocionais do horror em cada leitor, dada a subjetividade da experiência de leitura e as variações de contexto individual. Sugerimos, portanto, que estudos futuros explorem o impacto psicológico do horror em ambientes

---

<sup>5</sup> No original: “these experiences can act as simulations of actual experiences from which individuals can gather information and model possible worlds”.

experimentais e verifiquem a possibilidade de associações entre a leitura de horror e benefícios emocionais duradouros.

### Referências

- CÁNEPA, Laura Loguercio. **Medo do quê?** Uma história do horror nos filmes brasileiros. 2008. 469 f. Tese (Doutorado) - Curso de Multimeios, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008. Disponível em: <https://repositorio.unicamp.br/Acervo/Detalhe/430757>. Acesso: 28 jul 2024.
- CARROLL, Noël. **A filosofia do horror ou paradoxos do coração**. Campinas: Papirus, 1999.
- CAUSO, Roberto de Sousa. **Ficção científica, fantasia e horror no Brasil: 1875 a 1950**. Belo Horizonte: Editora da UFMG, 2003.
- COMPAGNON, Antoine. **O demônio da teoria: literatura e senso comum**. Belo Horizonte: UFMG, 1999.
- ENGELKE, Michelle. **Entendendo as emoções negativas: o fator do medo**. 2018. Disponível em: <https://libertycounsellingluxembourg.com/entendendo-emocoes-negativas-o-fator-medo/?lang=pt-br>. Acesso em: 22 set. 2024.
- FORD, Brett Q.; LAM, Phoebe; JOHN, Oliver P.; MAUSS, Iris B.. The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: laboratory, diary, and longitudinal evidence. **National Library Of Medicine**, Bethesda, v. 115, n. 6, p. 1-1, dez. 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28703602/>. Acesso em: 22 set. 2024.
- FRANÇA, Júlio. Terror, Horror e Repulsa: Stephen King e o cálculo da recepção. *In: PAINEL REFLEXÕES SOBRE O INSÓLITO NA NARRATIVA FICCIONAL: TENSÕES ENTRE O SÓLITO E O INSÓLITO*, 4, 2008, Rio de Janeiro. **Anais [...]**. Rio de Janeiro: Publicações Dialogarts, 2008. p. 115-121. Disponível em: [https://www.academia.edu/5031800/Terror\\_Horror\\_e\\_Repulsa\\_Stephen\\_King\\_e\\_o\\_c%C3%A1culo\\_da\\_recep%C3%A7%C3%A3o](https://www.academia.edu/5031800/Terror_Horror_e_Repulsa_Stephen_King_e_o_c%C3%A1culo_da_recep%C3%A7%C3%A3o). Acesso em: 22 set. 2024.
- FRANÇA, Julio . O horror na ficção literária: Reflexão sobre o “horrível” como uma categoria estética. *In: Congresso Internacional da Associação Brasileira de Literatura Comparada: Tessituras, Interações, Convergência*, 11, 2008, São Paulo. **Anais [...]**. São Paulo: ABRALIC, 2008. p. 1-9.
- FREUD, Sigmund. **Três ensaios sobre a teoria da sexualidade**. Edição Standard Brasileira das Obras Completas de Sigmund Freud, vol. VII. Rio de Janeiro: Imago, 2006.
- GUTIÉRREZ, Marco Antonio Rivera. Los juegos del lenguaje del terror. **Letra. Imagen. Sonido.**, Buenos Aires, v. 16, n. 8, p. 59-71, jul. 2016. Disponível em:

<https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/lis/article/view/3837>. Acesso em: 22 set. 2024.

HILLS, Matt. An Event-Based Definition of Art-Horror. *In*: SCHNEIDER, Steven Jay; SHAW, Daniel (Orgs.). **Dark Thoughts: Philosophic Reflections on Cinematic Horror**. Lahan: The Scarecrow Press, 2003. p. 138-157.

KING, Stephen. **Dança macabra: o terror no cinema e na literatura dissecado pelo mestre do gênero**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

LOVECRAFT, Howard Phillips. **O horror sobrenatural na literatura**. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1987.

NESTAREZ, Oscar Andrade Lourenção. **Uma história da literatura de horror no Brasil: fundamentos e autorias**. 2022. 198 f. Tese (Doutorado) - Curso de Letras, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2022. Disponível em: [https://74673620-e125-4b22-9956-53e01597cc63.usrfiles.com/ugd/746736\\_db451feb21a44f77a2202a8c4f712850.pdf](https://74673620-e125-4b22-9956-53e01597cc63.usrfiles.com/ugd/746736_db451feb21a44f77a2202a8c4f712850.pdf). Acesso em: 24 jul. 2024.

ROCHA, Victor Moura. **O prazer do terror em psicanálise**. 2013. 39 f. Monografia (Especialização) - Curso de Especialização em Teoria Psicanalítica, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2013. Disponível em: <https://repositorio.pucsp.br/jspui/bitstream/handle/29947/1/VICTOR%20MOURA%20ROCHA.pdf>. Acesso em: 22 set. 2024.

SCRIVNER, C., JOHNSON, J. A., KJELDGAARD-CHRISTIANSEN, J., & CLASEN, M. Pandemic Practice: Horror Fans and Morbidly Curious Individuals Are More Psychologically Resilient During the COVID-19 Pandemic. **PsyArXiv**, Chicago, p. 1-24, jun. 2020. Disponível em: <https://psyarxiv.com/4c7af/>. Acesso em: 22 set. 2024.

SOLOMON, Robert C. Real Horror. *In*: SCHNEIDER, Steven Jay; SHAW, Daniel (Orgs.). **Dark Thoughts: Philosophic Reflections on Cinematic Horror**. Lahan: The Scarecrow Press, 2003. p. 230-259.

TODOROV, Tzvetan. **Introdução à literatura fantástica**. São Paulo: Perspectiva, 2012.