

ESCOLA DE HUMANIDADES
CURSO DE ESCRITA CRIATIVA

JÚLIA LISBOA DE SOUZA

RELATO DE UMA ESCRITORA EM FORMAÇÃO: QUANDO A PALAVRA CURA

Porto Alegre
2023

GRADUAÇÃO



Pontifícia Universidade Católica
do Rio Grande do Sul



Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul
Pró-Reitoria de Graduação
Av. Ipiranga, 6681 - Prédio 1 - 3º. andar
Porto Alegre - RS - Brasil
Fone: (51) 3320-3500 - Fax: (51) 3339-1564
E-mail: prograd@pucrs.br
Site: www.pucrs.br

JÚLIA LISBOA DE SOUZA

**RELATO DE UMA ESCRITORA EM FORMAÇÃO:
QUANDO A PALAVRA CURA**

Trabalho de conclusão de curso de graduação apresentado à Escola de Humanidades, Curso de Escrita Criativa, da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para obtenção do grau de Tecnóloga em Escrita Criativa.

Orientadora: Dra. Moema Vilela Pereira

Porto Alegre

2023

JÚLIA LISBOA DE SOUZA

**RELATO DE UMA ESCRITORA EM FORMAÇÃO:
QUANDO A PALAVRA CURA**

Trabalho de conclusão de curso de graduação apresentado à Escola de Humanidades, Curso de Escrita Criativa, da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para obtenção do grau de Tecnóloga em Escrita Criativa.

Aprovada em _____ de _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA:

Profa. Dra. Moema Vilela Pereira

Prof. Dr. Altair Teixeira Martins

Profa. Dra. Janaína de Azevedo Baladão

Porto Alegre

2023

Dedico este trabalho a todos aqueles
que escrevem não só para os outros, mas
também para si mesmos.

AOS QUE ME APOIARAM DE DIFERENTES FORMAS

Diversas pessoas contribuíram direta ou indiretamente para que eu pudesse chegar aqui.

Primeiro, obrigada pai e mãe por me apoiarem de todas as formas o meu sonho desde o primeiro instante que ele surgiu. Vocês foram essenciais nisso tudo.

Laura e Karen, minhas queridas irmãs, obrigada por estarem do meu lado sempre. Não sei o que seria de mim sem vocês.

Thiago, meu irmão de outra mãe, obrigada por ser tão presente desde que chegou na minha vida e por vibrar junto comigo nas minhas conquistas.

Vitão, obrigada por tantas conversas no tempo que estive no Rosário, pelo acolhimento em momentos difíceis e pelo apoio para que eu explorasse minha escrita. Vou sempre te levar no coração.

Altair, obrigada por acreditar em mim e por dedicar o teu tempo para que eu crescesse na escrita. Sou muito grata a ti.

Minha orientadora Moema, obrigada por ser tão compreensiva e não desistir de mim em um momento delicado. Obrigada por me ajudar com esse trabalho e me incentivar até o final.

Prof Jana, obrigada por se disponibilizar a me ajudar num momento de nervosismo.

Lucas e Edu, melhores presentes que a UFRGS me trouxe, obrigada por me apoiarem e tornarem meus dias na faculdade melhores.

Isa e Duda, obrigada por rirem e chorarem comigo no ensino médio e por acompanharem todos esses anos a minha história. Nossos momentos foram e são únicos.

Gus, minha dupla de anos, obrigada por tirar sorrisos meus sempre e me acompanhar em tudo.

Lu, obrigada por me entender tanto. Eu amei te conhecer.

Anna e Bel, obrigada por me acolherem nessa nova etapa da minha vida e por serem compreensivas nesse período de TCC.

Escrevo por acrobáticas e aéreas
piruetas – escrevo por profundamente querer
falar.

Clarice Lispector

RESUMO

Este trabalho fala sobre como a escrita, mais especificamente de poesia, impactou a minha vida e como pode impactar a vida de outras pessoas. Está dividido em duas partes: uma teórica e outra criativa. A parte teórica inicia-se com um ensaio chamado “Quando a palavra cura”, que conta como a minha trajetória é uma escrita carregada de memórias. Tem como objetivo incentivar leitores a escreverem. Como apoio teórico, concentrei-me no conceito de Medicina Narrativa e metapoesia. Para tanto, li obras como o *Livro das semelhanças*, de Ana Martins Marques (2015), *Água viva*, de Clarice Lispector (2020), e *Um corpo que se conta por que a medicina e as histórias precisam uma da outra*, de Rita Charon (2015). O ensaio é feito em recortes intitulados da seguinte maneira: Narrativas em nossas vidas, Medicina Narrativa; Medicina Narrativa na minha vida; Quando a palavra cura; A poesia na elaboração das minhas relações; A Escrita Criativa; Permita-me; A metapoesia, Escrita de metapoemas; Um metapoema de Ana Martins Marques; e O grito e o silêncio ao mesmo tempo. A parte criativa é um compilado de poesias escritas entre 2017 e 2023 em versos livres, divididos em: Os prazeres e desprazeres do amor; Desdobramentos cheios de desdobrados: um amor em turbulência; Recortes de vida; Palavreando criação e loucuras poéticas; Aquela hora; Quando te tiram o amor; Lembranças; e Encontro com corpóreo.

Palavras-chave: Escrita Criativa; Relato pessoal; Medicina Narrativa; Metapoesia; Processo terapêutico.

ABSTRACT

This work reveals how writing, more specifically poetry, impacted my life and how it can impact the lives of other people. It is divided into two parts: a theoretical and a creative part. The theoretical part begins with an essay called “When the word heals” which describes the story of my journey with writing full of memories. It aims to encourage readers to write. With theoretical support, I focused on the concept of Narrative Medicine and metapoetry, in addition to using the writer Ana Martins Marques as inspiration. To this end, books were read such as *Livro das semelhanças*, by Ana Martins Marques (2015); *Água viva*, by Clarice Lispector (2020), *The novelization of the body, or How Medicine and Stories Need One Another*, by Rita Charon (2015). The essay is made in sections: Narratives in your lifes, Narrative Medicine, Narrative Medicine in my life, When the word heals, Poetry in the elaboration of my relationships, Creative Writting, Allow me, Metapoetry, Writting metapoems, One metapoem, by Ana Martins Marques and The scream and the silence at the same time. The creative is a compilation of poems written between 2017 and 2023 in free verse divided into: Pleasures and displeasures of love, Developments: a love in turmoil, Life clippings, Verbalizing creations and poetic madness, That hour, When love is taken away from you, Memories and Meeting with the corporeal.

Keywords: Creative Writing; Personal report; Poetry; Narrative Medicine; Metapoetry; Therapeutic process.

SUMÁRIO

1 PARA COMEÇAR	13
2 QUANDO A PALAVRA CURA	14
3 PERMITA-ME	30
4 TERMINANDO UM CAPÍTULO	577
5 REFERÊNCIAS	588

1 PARA COMEÇAR

Em tempos dominados pela tecnologia em que a arte fica em segundo plano, é curioso que algo tão desvalorizado possa ser essencial para cura. Nesse contexto, a escrita desempenha papel único na vida de muitas pessoas, assim como na minha. Eu percebi o poder libertador e humanizador que ela pode ter não só no campo acadêmico e cultural, mas também na saúde, pois nos torna melhores e ajuda cada pessoa a autoconhecer-se.

Este ensaio é um relato de uma escritora em formação que descobriu a escrita e escolheu seguir esse caminho (que não é fácil) para ser feliz. Uma escritora que sentiu vergonha de ter passado no vestibular em Escrita Criativa em 2019, um curso não renomado como Medicina ou Engenharia, quando toda sua família é da área da saúde. Hoje em dia, ela sente o maior orgulho da sua escolha e, principalmente, por superar todas as barreiras para fazer poesia, sua maior paixão. Neste trabalho, você vai conhecer um pouco da minha história além dos conceitos de Medicina Narrativa e metapoesia.

No criativo, você irá encontrar amor de diferentes formas, ansiedade, confusão, sofrimento, prazer, loucura, alegria, alívio, diversão, surpresa, medo, entre outras emoções que são reveladas pelas palavras.

Espero que esse Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) seja inspirador para outros escritores.

2 QUANDO A PALAVRA CURA

Narrativas em nossas vidas

As nossas vidas estão rodeadas de narrativas. O ato de narrar é carregado de expressão e a descrição de ações e acontecimentos tem um papel fundamental no dia a dia. Benedetto, Garcia e Blasco (2010, p. 20) dizem que:

Alguns antropólogos consideram os seres humanos como contadores de histórias, pois o ato de contá-las está fortemente arraigado ao seu âmago. A imagem de nossos ancestrais reunidos ao redor das fogueiras para contar e ouvir histórias é de alguma forma familiar a todos nós e evoca profundas memórias.

Esse exercício permite a autorreflexão, o compartilhamento de experiências e a transmissão de conhecimento. Nesse contexto, todos contam histórias uns para os outros como forma de explicar e entender o mundo; e agir sobre ele.

No artigo “O poder terapêutico da escrita: quando o silêncio fala alto”, de Idonézia Benetti e Walter Oliveira (2016), é dito que colocar uma experiência em linguagem é tornar ela mais visível e compreensível. Isso porque, durante o processo de escrita, o indivíduo explora livremente suas emoções. Há benefícios físicos e mentais no ato de escrever.

A partir disso, sabe-se que muitas pessoas já passaram por uma experiência em que as palavras foram conforto. Usá-las ajuda a elaborar um luto ou uma situação traumática. Assim, a escrita pode ser curativa em momentos de necessidade, pois as pessoas têm catarse. Para Cairus (2008, p.20):

Dizemos que é catártico um espetáculo, artístico ou esportivo, que nos emocione e que realmente vibre as cordas dos nossos sentimentos, liberando tensões ou mesmo ensejando uma revisão de algum dado de nossas vidas sob uma perspectiva epifânica.

Para ilustrar como a palavra cura, sabe-se que, dentro da área da saúde, a narrativa é essencial. As humanidades e a medicina caminham juntas. Inicialmente, casos médicos podem ter múltiplas interpretações, pois os relatos variam de paciente para paciente. Eles, geralmente, têm a necessidade de compartilhar, além da história da sua doença, diversos aspectos da vida como sentimentos, inseguranças e frustrações. Desse modo, os profissionais precisam saber captar os sinais dessas descrições para entender os significados e a complexidade de um relato pessoal. Logo, as histórias são úteis para os dilemas médicos, mostrando-se inseridas em um contexto vulnerável que implica em emoções e diferentes dinâmicas.

Rita Charon (2015), em seu livro *O corpo que se conta: por que a medicina e as histórias precisam uma da outra*, traz a linguagem como ponto de partida no esforço para estabelecer contato na prática médica. Além disso, segundo ela, os médicos entram em situações narrativas profundas e, para lidar com elas, é preciso imaginação e fluência como leitor e

receptor dos relatos de outras pessoas. Ela também ressalta que isso não é ensinado nas disciplinas obrigatórias nas faculdades de medicina.

Em entrevista para o jornal Notícias Médicas, Rita Charon (2023) diz que é médica, professora e fundadora do Programa de Medicina Narrativa da Universidade de Columbia. Desde pequena, é familiarizada com os livros. Seu autor favorito é Henry James e, por conta do gosto pela leitura e do impacto que isso tem na sua vida, ela teve uma série de questionamentos sobre a abordagem do médico com os pacientes. A partir do encontro pré-existente das humanidades com a medicina, ela criou o conceito Medicina Narrativa.

Medicina Narrativa

Segundo Áureo Guérios, a Medicina Narrativa é o diálogo entre a medicina e os estudos literários. Dessa forma, profissionais da saúde aprendem sobre teoria literária e escrita criativa. Essa prática é ampla, complexa e enriquecedora.

No prefácio do livro *Narrative medicine: honoring the stories of illness*, Charon define Medicina Narrativa como: “Medicina praticada com competência narrativa para reconhecer, absorver, interpretar e ser sensibilizado por ‘estórias’ de doenças” (CHARON *apud* NEVES, 2023).

A médica ressalta a importância dos profissionais da saúde se interessarem pelas histórias de seus pacientes. Ela explica que, se os médicos forem capazes de absorver e de saber agir frente às narrativas, é possível criar uma conexão mais significativa do médico com o paciente. Essa relação pode e deve ter uma ligação mais real, e, para isso, é preciso não só ter interesse, mas também permitir a conexão com o que se escuta.

Na entrevista já citada, é dito que a professora estadunidense criou no ano 2000 na Universidade de Columbia, a “ficha clínica paralela” em que os estudantes de medicina precisavam escrever sobre o que os emocionava no dia a dia do hospital. Essa atividade desenvolve a sensibilidade de diversas formas, tanto para o lado da criatividade, por precisar escrever sobre um conteúdo mais sensível, quanto para um lado mais emocional, por estimular a conexão com os próprios sentimentos. Ela realiza workshops de escrita criativa pelos hospitais dos Estados Unidos com a mesma finalidade. Neles, os profissionais da saúde escrevem sobre suas vidas com os pacientes, suas falhas, seus sentimentos, suas inseguranças, entre outros. Com essa atividade, eles são encorajados a aceitar as suas vulnerabilidades e a desenvolver a capacidade de se auto perdoar.

Além do mais, Charon (2001) defende que ouvir, ler e escrever histórias ajudam as pessoas a terem maior empatia, e, por consequência, ter maior efetividade e ética na atuação profissional. Dessa forma, é essencial que o médico seja capaz de ler e compreender esse texto inédito, muitas vezes escrito nas entrelinhas (BENEDETTO; GARCIA; BLASCO, 2010).

Charon (2000 *apud* GROSSMAN; CARDOSO, 2005) diz que ensinar os estudantes a examinarem elementos de narrativas literárias impacta diretamente na sua capacidade de captar as informações das narrativas médicas, quer que sejam prontuários, imagens diagnósticas, histórias narradas pelos pacientes, exames físicos ou cursos clínicos das doenças.

Desse modo, fica claro que promover a escrita e o acesso à literatura é investir na formação de médicos mais humanizados e, conseqüentemente, em melhores resultados na saúde de pacientes. Logo, para mim, a Medicina Narrativa pode ser definida como uma espécie de treinamento que é necessário para todos os médicos.

Medicina Narrativa na minha vida

A área da saúde sempre esteve presente na minha vida, pois na minha família tem médicos, enfermeira e psicóloga. Por muito tempo, achei que eu seguiria esse caminho, mas me apaixonei pela área das humanidades, mais especificamente pela escrita. Hoje, faço as graduações de Letras e Escrita Criativa.

Em 2021, ingressei numa bolsa de iniciação científica na PUCRS (Pontifícia Católica do Rio Grande do Sul) no Hospital São Lucas. O Projeto Ar de Arte, iniciado em 1997, tem como proposta a fazer atividades integrativas para os pacientes das áreas de psiquiatria e hemodiálise. A partir disso, os bolsistas da Escrita Criativa, Letras e Medicina elaboravam atividades diversas como saraus literários e oficinas de escrita e pintura a fim de gerar entretenimento e trazer bem-estar aos pacientes. Além disso, realizávamos o “prontuário afetivo”. O prontuário é um documento que contém as informações dos pacientes como histórico de atendimentos e diagnóstico para orientar os profissionais da saúde. No nosso caso, além desse padronizado, nós conversávamos com os pacientes para saber informações como memória mais marcante da infância, filmes e séries que mais gosta, nome dos pais, estilo de música favorito, entre outros. Percebi como isso sensibilizou pacientes, médicos, estudantes de medicina e nós, da Letras e da Escrita Criativa.

A partir disso, percebi que estava aplicando com os pacientes o que fazia comigo. Eu estava mostrando que a palavra, em um ambiente de doença, sofrimento, cura e superação, onde

a vida é mais frágil, e as vulnerabilidades são expostas, pode ser aliada da medicina. Mais especificamente na psiquiatria, vi como a escrita era não só uma ferramenta artística e criativa, como também terapêutica.

Nesse lugar, o entrelaçar das temáticas, que supostamente não teriam relação, tem o potencial de transformar vidas. Assim, acredito que incluir a Escrita Criativa em situações sensíveis é melhorar as condições de saúde das pessoas, pois além dela ser enfrentamento, ela é conhecimento e aceitação.



(Agosto de 2022)

AR DE ARTE

PRONTUÁRIO AFETIVO

GOSTO QUE ME CHAMEM DE:

GOSTO DE:

estor com a família
casaca
filho, mora, m.
rido

MINHAS MÚSICAS, FILMES,
SÉRIES FAVORITAS:

gosto e novela
filmes drama e suspense
A procura da felicidade
A espera de um milagre
não gosta de comédia

O QUE EU GOSTARIA
QUE AS PESSOAS
SOUBESSEM:

soubessem rezar
gosta de rezar

MEUS DESEJOS
PARA O FUTURO:

que o filho seja feliz com
os filhos dela assim como ela
é com ele

MINHA MEMÓRIA
MAIS ANTIGA:

quando tinha 5 anos
morava em Estão com os
irmãos
sente saudade daquele
tempo

HOSPITAL SÃO LUCAS D'APUCRS
ESCOLA DE MEDICINA

(Julho de 2022)

Quando a palavra cura

Escrever proporcionou muitas ideias e estimulou minha imaginação para além da criação; para o dia a dia. Eu tinha um diário que comecei com 13 anos. Escrevia para expressar sentimentos e relatar situações. Com o tempo, percebi como isso foi um complemento à terapia.

A poesia ajudou-me nos meus processos. Faço acompanhamento desde muito cedo e, quando uni a escrita, a abordagem das minhas questões virou outra. Esse hábito ajudou a encontrar-me e reencontrar-me. Com isso, explorei minhas emoções e busquei sentido para meus sentimentos. A escrita também ajudou a entender meu diagnóstico. O primeiro relato que eu tenho registrado sobre o processo de descobrimento da doença é de 7 de setembro de 2015, nos meus 13 anos. Nele, dizia que a minha psiquiatra achava que eu tinha depressão e ia me receitar um remédio.

Porém, a partir dos 14 anos, comecei a tomar lítio, um estabilizador de humor que não é para depressão unipolar como todos falavam, mas sim bipolar. Desde então, lido com o meu transtorno. Em 2016, comecei as sessões com a médica Denise que incentivava a escrita. Eu mandava textos para ela quase toda a semana, como o seguinte:

Eu estou parada
Mas estou andando
Eu vejo tudo acontecer
As horas passarem
Olho a janela dia e noite
Vejo as pessoas vivendo
Vejo sol e vejo a lua
E as gotas de chuva caírem
Eu não sinto
Mesmo vivendo
Perco o controle das ações
E do corpo
O tempo assim
Passa e não me espera.

(2016)

Escritos que mostravam o meu estado de humor, nesse caso, uma apatia. A escrita me ajudou a entender o que eram as minhas oscilações de humor e como elas funcionam. Ela influenciou na aceitação do passado, nas decisões do presente e nas intenções para o futuro.

Além disso, foi minha única amiga quando me escondia de todos. Ninguém entendia o que se passava quando eu sumia ou comportava-me estranho. Só aquele caderninho rosa que tinha ganhado da minha mãe sabia do que eu sentia. Imprevisível ou reativa eram características que as pessoas achavam ser da minha personalidade. Por anos queria gritar para o mundo, mas não conseguia transformar em palavras faladas. Eu via as pessoas falarem abertamente sobre depressão e Transtorno de Déficit de Atenção (TDAH) com certa frequência, pois realmente ganharam notoriedade nos últimos anos, mas sobre bipolaridade nunca. Mesmo que tantas personalidades importantes fossem bipolares como: Virginia Woolf, Ernest Hemingway, Edgar Allan Poe, Rita Lee, Robin Williams, Jim Carrey, Vincent Van Gogh, entre outros. (LARA, 2009).

Fui conhecer a primeira pessoa bipolar (com que conversei) na minha vida em 2022. Quando tirei aquele peso das minhas costas, abri-me pela primeira vez. Falar sobre meu transtorno para alguém foi libertador. Consegui expressar tudo, pois a escrita e a leitura ensinaram-me a ver padrões, a aceitar minha condição e a autoconhecer. Percebi que há certa beleza em escrever sobre a própria melancolia.

Este trecho representa o início do meu processo de aceitação:

Eu odiava quem eu era

Eu amo quem eu sou

Agradeço quem eu fui.

(2017)

Mover a caneta sobre o papel foi e segue sendo essencial para a minha cura.

A poesia na elaboração das minhas relações

Relacionar-se amorosamente sempre foi um desafio. Eu tive contato com o amor muito cedo, e sempre me entreguei muito às pessoas. No dia a dia, vejo as pessoas vivendo, se relacionando e se amando. Há beleza no amor, por mais que ele muitas vezes venha carregado de sofrimento. Para mim, tudo isso é aceitar o imprevisível e andar em corda bamba quando conhece alguém especial. É também sobre a atração, o toque e as primeiras vezes. Estar em um

relacionamento, é uma situação que faz sentir-se notado por alguém, mais ainda, valorizado. É enxergar o outro e se desarmar.

Sei bem que perder alguém que foi significativo é dilacerante e é lindo pensar que se permitiu a esse ponto. Digo isso enquanto, ao escrever esse trabalho, passo por um momento exatamente assim. Para mim, chorar por amor nunca é em vão. É aprendizado, força e amadurecimento. Recentemente, meu terapeuta perguntou-me quais seriam as cenas que gostaria de reviver ou que queria que passassem no filme da minha vida. Fiz uma lista longa, mas tinha um momento com cada namorado, seja viagem, ano-novo ou primeiro eu te amo. Sou grata por todos aqueles que passaram na minha vida e que fizeram eu saber o que é se apaixonar.

A conexão e o brilho nos olhos de alguém fazem valer a pena cada sorriso e até cada lágrima. Entender o fim e superá-lo é vencer. É perceber que não é inatingível e sim muito vulnerável. Construir, mudar, amadurecer, encontrar-se são processos. A melhor parte é quando você para e pensa que faria tudo de novo, pois valeu a pena pelos bons momentos. Traduzi essas memórias e esses sentimentos em palavras. Aquelas borboletas no estômago de que todos falam dão inspiração, mas esquecem que nó na garganta, refluxo e enjoo também. Transformei o meu luto em poesia. E toda vez que escrevo, é diferente. É um novo aprendizado e uma nova elaboração.

Escrever nem sempre é uma tentativa de fugir, na verdade, é uma tentativa de entender e conectar-se, mas acaba sendo fuga já que desvinculamos ao escrever. Amar é poético e escrever sobre amor é loucura, pois, como colocá-lo em palavras? Meus amores provocaram escritos. Escrevi cartas para todos eles, mas nunca enviei e não pretendo enviar. Escrivê-las fizeram eu me sentir bem. E tudo isso começou com uma vontade de derramar tudo que parecia não caber em mim.

A Escrita Criativa

Lembro-me bem de quando escrevi pela primeira vez. Eu estava tendo uma crise, daquelas que se chora de raiva e sente raiva por chorar de raiva. Não sabia como lidar com tudo que estava se passando dentro de mim, então peguei uma caneta e resolvi escrever sobre o que estava acontecendo. Lágrimas pingavam no papel enquanto eu colocava em palavras o que me angustiava e me acalmava aos poucos. Depois desse dia, comecei a escrever sobre meus sentimentos com frequência. Desconhecia o que era metáfora, mas escrevia sobre um campo

verde que seria o estado de paz que queria encontrar. Mesmo sem pensar, minhas frases tinham quebras como versos.

Quando estava no colégio, eu era muito amiga do segurança da escola, Vitão. Ele era meu grande parceiro de conversas a ponto de atrasar-me para a aula, e ele não me encaminhava para a sala de aula como fazia com os outros. Um dia, no saguão que iniciava o prédio novo, quando eu transbordava tudo que sentia, ele me olhou pensativo e me perguntou o que eu gostava de fazer, dando os exemplos que ele gostava de cuidar de bonsais e de construir coisas para educação infantil. “O que te acalma?”, ele disse. Falei sem pensar: escrever. “Me acalma, me faz bem”.

Vitão abriu um sorriso e disse para procurar um professor de literatura que escrevia também. Gostei da ideia, mas fiquei constrangida, pois ele não dava aula para minha turma. Nem sabia quem eu era. Uma manhã, estava caminhando pelos corredores quando o vi e resolvi abordá-lo: “Professor Altair, me chamo Júlia, sou da turma que tem aula com a Ana. Gosto de escrever, e o Vitão disse para eu falar contigo. Sei que você deve ser muito ocupado então...”, ele me interrompeu e começou a escrever algo num pedaço de papel: era seu Email. Disse para fazer contato e mandar alguns escritos para ele. Assim, começamos a conversar seguidamente, ele me mandava materiais para leitura, e eu textos meus.

Lembro de um poema que ele mandou de presente chamado “Casa” de Warsan Shire. Foi quando vi esse texto menor, dividido em linhas curtas com quebras, que falava sobre guerra e imigrantes. “É tão lindo, ah, isso é a tal poesia”. Eu acho que faço isso. Pensava que tinha que ter rimas, então quebrava minha cabeça tentando achar rimas que fizessem sentido dentro do que queria passar. O professor disse para evitar, pois elas empobreciam meu texto. Por isso, grande parte da minha poesia é composta de versos livres sem rimas. Posso dizer que foi uma libertação desprender-me dessa “obrigação” que eu tinha imposto para mim.

Depois de um ano de contato, descobri que ele havia saído da escola. Lamentei, pois nem tive a chance de ser sua aluna. Ainda me interessando pela escrita e pensando como que poderia estudar mais, encontrei na internet um curso chamado Escrita Criativa. Lendo as informações lá estava ele no corpo docente, o professor Altair Martins. Mandeí Email para ele que me incentivou a escrever e a ir atrás de fazer o tal curso novo que estava formando sua primeira turma em julho de 2018.

Assim, posso dizer que a poesia entrou na minha vida sem eu saber o que era. Ela veio para ficar e significar. Tudo começou com um incentivo de um funcionário com quem trocava ideias. Depois, um professor que se disponibilizou a dar atenção à minha escrita e ajudar-me a

aprimorar por simplesmente querer contribuir com uma jovem que começava a descobrir-se escritora. O tempo foi passando, e fui evoluindo na escrita.

Minha introdução no mundo da poesia

Durante a minha infância e pré-adolescência, eu conhecia o termo poesia, mas, para mim, era algo difícil e chato de se ler, especialmente quando, na escola, fui introduzida aos Lusíadas. Quando reconheci que escrevia poesia, sabia que tinha que ir atrás de ler. Meus primeiros livros de poesia foram um compilado de poemas de Fernando Pessoa e um de Pablo Neruda sobre amor. Eram os livros que tinham na minha casa, provavelmente das minhas irmãs mais velhas da época do vestibular.

Minhas primeiras anotações foram feitas a partir daqueles poemas. Um dos que mais me marcou foi o trecho: “Valeu a pena? Tudo vale a pena / Se a alma não é pequena”. Não sei quantos anos eu tinha, pois não coloquei datas nas notas, mas reconheço que a Júlia de 2000 e alguma coisa se encantou pelas palavras mesmo sem saber o que eram aqueles nomes diferentes no livro (heterônimos). Depois de um tempo, surgiram outros: Cecília Meireles, Mário Quintana e Carlos Drummond de Andrade. O verso de Cecília: “Eu canto porque o instante existe / e a minha vida está completa / Não sou alegre nem triste: / sou poeta” foi o primeiro verso que decorei na vida. Em seguida, apareceram alguns mais, sendo eles: Ana Cristina César, Hilda Hilst, Angélica Freitas, Ana Martins Marques, Arnaldo Antunes, Mia Couto, entre outros. Um poema muito marcante para mim foi este do Mia Couto:

Deslição de anatomia

Quase fui médico.
Cedo acreditei
ter inclinação.
Aconteceu, em menino,
frente aos compêndios escolares.
Fascinava-me,
no humano corpo,
o vocabulário em flor:
o suco gástrico,
o bolo alimentar,
o trânsito intestinal,
as papilas gustativas.

Ante o meu prematuro pasmo,
a professora vaticinou: vai ser médico!

Em casa, porém,
meu pai diagnosticava diverso:

não era anatomia que me atraía.

Eu apenas amava as palavras.

Meu pai adivinhava.

E eu, de poesia, adoecia.

(COUTO, 2015)

Eu me identifiquei com esse poema, pois ele diz exatamente o processo que passei. Sei que a poesia fez desviar do rumo que estava seguindo. Achava que cuidar da saúde das pessoas ia me fazer feliz, mas antes disso percebi onde está a verdadeira cura na minha vida: nas palavras. Com o tempo, fui conhecendo mais e mais desse universo que abracei e querendo mostrar minha poesia para o mundo.

Permita-me

O Permita-me foi um Instagram que criei durante a pandemia. Eu estava investindo na arte (inclusive outras além da escrita como colagem e pintura) enquanto estávamos de quarentena. Resolvi expor o que estava produzindo e não achei que ia tomar a dimensão que tomou. A primeira publicação teve 100 curtidas. Acumulei mais de 300 seguidores. Minha primeira publicação foi um poema chamado “Manhãs de quarentena” que falava sobre sonhar.

Esse texto falava sobre a frustração por, na cama, “acontecer mais” que na vida durante a pandemia. As pessoas começaram a gostar dos meus escritos e isso foi muito importante para aceitar-me como escritora, pois, até então, não me sentia como tal. Nesse cenário, tinha dificuldade de entender que as pessoas poderiam gostar do que estava escrevendo e ser realmente boa no que eu faço. Criar o Permita-me incentivou-me a escrever mais e conseqüentemente a ter mais saúde mental em um contexto de pandemia.

Além disso, as aulas, apesar de online, foram importantes no momento que eu estava vivendo. Nelas, criava e mantinha meu processo de escrita ativo. Fiz a cadeira de Laboratório de Criatividade, na qual me desprendi e criei escritos “fora da caixa”. Um exemplo disso é o poema que criei a partir de uma imagem:



Segunda-feira

Chego em casa

Deito e o corpo pesa

A cama me engole e não solta

Levanto como um gato que se assustou

E vou a cozinha

A geladeira se nega a abrir

Impaciente saio dali

Na sala:

A televisão está de cabeça para baixo

Me olha como quem diz:

“Hoje não”

Um banho pode ajudar

Mas o banheiro cheira a lixo

(Ele não toma banho faz tempo)

Frustrado vou para sala

Sento-me no sofá

Está uma pedra

Vejo a garrafa da estante

A única a sorrir para mim

Convida-me: “mais perto, mais perto...”

Sinto seu forte odor de etanol e melaço

E nos beijamos

Enquanto saboreio, meu sofá fica macio

Termino a garrafa em poucos goles

Enquanto assisto do meu lado

Um martelo pregando a si mesmo.

A partir desse momento, percebi que podia ir muito além do que estava indo. Eu poderia criar poemas divertidos e malucos com mecanismos como a personificação. Comecei a fazer isso com a própria poesia, foi então que comecei a usar o poema como elemento da minha própria criação, que metalinguagem interessante, eu pensava. Foi então que descobri o termo metapoesia.

A metapoesia

Apesar de ter tido contato com a metapoesia antes, ela fez mais parte dos meus escritos quando conheci a Ana Martins Marques.

Ana Martins Marques, nascida em 1977 em Belo Horizonte, é uma poeta brasileira contemporânea formada em letras pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Com mestrado sobre a ficção de João Gilberto Noll e doutorado em Literatura comparada sobre a relação existente entre fotografia e literatura contemporânea, todas as formações pela UFMG, publicou vários livros até o momento, sendo alguns deles: *A vida submarina*, em 2009 (seu primeiro livro de poesia); *Da arte das armadilhas*, de 2011 (vencedor do Prêmio BN de Poesia); *O livro das semelhanças*, de 2015 (premiado pela Crítica Literária de São Paulo e pelo Prêmio Oceanos); *Duas janelas*, de 2016, escrito com Marcos Siscar; *Como se fosse a casa*, de 2017, com Eduardo Jorge e *Risque essa palavra*, de 2021. (PEREIRA, 2020).

Em seus poemas, a escritora usa o recurso de metapoesia que consiste em abordar a poesia dentro da própria poesia. Segundo Wellington da Silva (2011), é dito que a metapoesia é dobrar-se da poesia sobre si mesma. O autor diz que esse conceito é um importante veículo para expressar a consciência crítica do autor e as referências que fundamentam sua atividade criadora. Pode-se dizer que a metalinguagem é um elemento importante da arte de Ana Martins Marques. Para Bastos (2020):

A metapoesia também domina o cenário criado por Ana e seus recursos estéticos e metafóricos trabalham numa imagem material do poema, um objeto também tomado como os outros, o poema-coisa. É a tentativa sintética de Ana é de condensação da experiência totalizante do mundo nesta cápsula chamada poema. A linguagem aqui opera através do poema a experiência do mundo e sua síntese num espaço compactado, o poema que lhe enuncia.

Entende-se que a metapoesia no livro da escritora faz com que os poemas sejam objetos. Segundo Bastos, na poesia de Ana, há uma delimitação de um espaço subjetivo. Ele diz que este contato do sujeito poético com seu poema-coisa ganha uma relação do poeta com o mundo,

colocando as coisas diante de sua subjetividade, e nesta tensão nasce o poema. Uma das frentes da poesia dela é de imagens, poemas que se concentram na imagem de si, metapoemas.

Um metapoema de Ana Martins Marques

Reparos

Algumas coisas
quando se quebram
são fáceis de consertar:
uma xícara lascada
uma estatueta de gesso
um sapato velho
uma receita que desanda
ou uma amizade arruinada.
Ainda que guardem
as marcas do remendo,
é possível que essas marcas
tenham um certo charme
como algumas cicatrizes.
Mas experimente consertar
um poema que estragou.

(MARQUES, 2022)

Em *Reparos*, apresenta-se uma tentativa de capturar a essência da criação de poemas, buscando comparações com o real. A temática é a complexidade da construção de um poema que pode terminar ruim ou estranho. Ela utiliza objetos em forma de gradação até chegar num elemento mais subjetivo que é a amizade. Mesmo assim, a criação é mais difícil de consertar. É possível ver que os consertos citados não são possíveis de restaurar completamente depois do dano. Há o estabelecimento dessa condição de não voltar à essência.

O texto é breve e tem linguagem metapoética, ele cria imagens e é feito em versos livres, em uma estrofe e sem rimas. Ele começa com letra maiúscula e introduz com “Algumas coisas” que tem uma quebra indicando o que acontece com elas para depois caracterizá-las. A escritora enumera as coisas criando uma espécie de lista até o ponto final criando um efeito de pausa nas ideias. Além disso, há a repetição da palavra “marcas” que dá ênfase nela. Pode-se dizer as quebras curtas e mais abruptas dão um ritmo mais fluido para o poema. Por último, a única vírgula da estrofe dá uma ideia de pausa, porém mais contínua, diferente dos três pontos finais utilizados.

Assim, entende-se que o eu lírico aborda como é complicada a representação real da poesia. Busca representar o momento de dificuldade em encontrar palavras para remendar um poema que saiu imperfeito. Nesse tipo de situação, é possível dar um bloqueio já que é comum ficar “preso” no poema que estragou. Isso é uma das várias razões por que tornam a poesia um desafio.

Escrita de metapoemas

Escrever metapoesia começou com um desafio que se tornou uma brincadeira leve de dar novos significados, versões e contextos para as palavras poesia e poema. Ver a poesia como um ser vivo ou objeto, sendo elemento da própria poesia, faz a criatividade saltitar. Esse tipo de escrita é como tirar algo versátil de dentro de uma caixa e testar suas aplicações. Para mim, escrever metapoesia é combinar as palavras de forma incomum para criar um efeito questionador da própria arte. Por fim, é expandir a imaginação.

Eu, como professora, quero passar essa mensagem para os estudantes: imaginem, brinquem com as palavras e criem escritos criativos.

Oficinas de Escrita Criativa

Até hoje, uma das maiores honras na minha trajetória foi poder voltar ao meu colégio para fazer uma oficina de Escrita Criativa para o clube de leitura. Lá, eu e minha colega explicamos o que era linguagem literária, suas características, tipos de narrador, conceito de focalização de Assis Brasil, conselhos de Tchekhov, exercícios de Oulipo e dos conteúdos trabalhados. Rever minhas professoras e estar mais perto de chegar naquele lugar foi muito especial, ainda mais num lugar pelo qual tenho tanto carinho. Os estudantes gostaram e agradeceram.



(Junho de 2023)

Minha segunda oficina de Escrita Criativa foi na escola que trabalho, a Homeschool Annabel. Lá, como professora, trabalhei com meus alunos a diferença entre conto e miniconto. Fizemos um exercício de escrever um texto com no máximo 3 linhas. Depois, propus um desafio: escrever uma história de 5 a 10 linhas apenas com as letras que estabeleci. Eles exercitaram a criatividade. Nesse dia, uma das estudantes não queria participar, insisti que ela iria gostar e, se não gostasse, podia sair. No fim, ela cedeu e se divertiu. Todos gostaram.

O grito e o silêncio ao mesmo tempo

A escrita mudou a minha vida. Com ela, consigo mostrar a minha percepção de mundo, e espero sensibilizar alguém com a arte como eu quando leio poemas. Como Clarice Lispector disse, escrevo à medida do meu fôlego. Além do mais, penso que o poeta é fingidor como Fernando Pessoa diz, eu mesma fingi incontáveis vezes. Ao mesmo tempo, acredito que o escritor coloca o mais verdadeiro de si mesmo na sua criação. As palavras combinadas em versos são uma forma de extravasar.

Posso dizer, com 22 anos, que vida é surpresa. Descubro poesia nela a cada dia, mesmo nos mais melancólicos. Sei que ter poesia na vida é ter uma lente diferente para ver o mundo. Ver o poético é conseguir ver beleza no mais inesperado.

Poesia para mim é abraçar a existência e palavrear loucuras.

É o grito e o silêncio, ao mesmo tempo.

3 PERMITA-ME

Os prazeres e desprazeres do amor

Eu vim te escrever: quer dizer
ser.

Clarice Lispector

1

enquanto todos dormem naquela porção de prédios que nos cercam,
nós vemos os tons de laranja aparecerem no céu
e admiramos aquele monte de árvores no meio da cidade.
procuramos do terraço algum errante, perdido na madrugada,
e qualquer som na cidade que dorme,
mas só ouvimos o canto do passarinho preto no telhado.
admiramos o seu voo,
pensando
que gostaríamos de ser ele:
voando, cantando, pousando.

2

a gota da torneira cai na taça suja da pia
o vento entra pela fresta da janela mexendo suavemente a cortina
enquanto isso, o fogo faz a lenha estalar e o assoalho denuncia seus passos
acompanhados do aroma cítrico de laranja que domina a sala
olho para você com meu moletom
e com os cabelos ainda bagunçados
andando devagar até mim
seus olhos, atentos na bandeja, desviam até os meus junto de um sorriso de canto
recupero o fôlego, enquanto amo cada detalhe desses nossos momentos

3

uma vez
alguém me disse
não dá pra amar mais o outro
que a ti mesmo
dá pra dar o rim por alguém
mas não o coração

eu soube
de fato
eu dei meu coração
fiz
queimar
arder
a sensação
é lancinante
mas genuína

agora
eu descobri que
me amo ainda mais

alinho as partes e vejo
as marcas que aquele
deixou

o amor
fez eu pertencer
ao segundo lugar
no ranking
que eu mesma decidi

agora sei
tudo que vivi
foi necessário

4

no dia que saímos,
escrevi poesia
foi amor de uma noite só.
eu não senti as horas passarem
fui envolvida por todos os
trejeitos
naquele abraço desconhecido
que não queria soltar
perdi meu bloqueio criativo
depois da nossa conversa no terraço
durante o nascer do sol
você fez eu escrever
e questionar tudo

5

duas crianças
de pijama rindo e fazendo besteira
eram cenas comuns
no nosso tempo
o nós
passou por ausência
desavença
e outros amores
nossos caminhos foram desatados
e mesmo que eu te encontre até hoje
sem pijama
te abraço
na memória

6

fiz de nós
poesia
difícil foi
palavrear o que temos
escrevi
um oi
um beijo
um abraço
um está tudo bem
as letras dançaram
toda vez que eu disse (ou gritei)
para o papel
o quanto te amo
tomou forma
degradê do nosso ser
eu não gosto das palavras ditas

7

Sinestesia
estar com você
é dançar sem precisar de música
é aroma do chá recém feito
é ver gotas que escorrem da janela
é sentir bom tempero
é torta de maçã com canela
é tomar um banho quente no frio
é escrever sem esforço
é ler poesia que se sente
é arrepio no pescoço
é, por fim, saborear o dia.

8 [inspirado numa frase de “Os paraísos são outros” de Valter Hugo Mãe]
senti tua falta no estômago
no trato respiratório
na mente
na pele
nos olhos franzidos
de cada dia
e senti a presença
na boca que se revela
no ajeitar do cabelo
na respiração
nas borboletas aquelas
ciclos e passar de tempo

no fim
pessoas são sempre um problema
mas também a solução

9
às vezes eu só deixo que a minha mente me leve
para aquela noite que admiramos as estrelas e ouvimos o som do mar
me leve para o momento que nos olhamos por longos segundos
me leve para as tardes que pensei nas nossas futuras aventuras
me leve para as festas que dançamos muito
para o beijo que nos levou longe
para aquele despertar carregado de um sorriso por estar do teu lado
me leve para os sonhos expressos em voz alta nas nossas conversas
para os dias que vivemos deixando tudo ao redor não nos afetar
até o último instante
em que a realidade nos trouxe de volta.

10

você chegou na tempestade
no furacão
no caos
você trouxe o sol
e a música

11

se o que tivemos foi um erro,
quero errar de novo de novo e de novo
só pra reviver nossos curtos espaços de tempo
sei que provavelmente não vou expandir nossas memórias
costumo pensar o que poderíamos ter feito com mais tempo
mesmo com a avalanche que veio depois,
não me arrependo nem por um segundo de nós
nem por um suspiro profundo do teu beijo
nem por uma longa lágrima(s) do teu sorriso
nem por uma noite mal dormida do nosso segredo

12

eu sinto um embrulho no estômago
porque sei que você está aqui
perto de mim.
sei que você me viu
quero que me dê oi
e que venha para eu olhar nos seus olhos
e dizer nada
porque não consigo expressar.
o jeito que eu ainda te olho
diz tudo.
você aparece todas as noites
nos meus sonhos
ou melhor,
pesadelos.
quero te ver

de um jeito
que não seja no meu
inconsciente
que me mostra
os piores cenários
que poderia passar.
eu quero viver algo bom
nem que seja na fantasia
te ver e te sentir
nem que seja no mundo irreal
por algumas horas
ao menos ter
uma mínima (realidade)
que nós estamos juntos.

13

gosto de palavras bonitas
onomatopeia
mirtilo
agridoce
aroma
supérfluo
teu nome

Quando te tiram amor

Viver é desconfortável.

Viver é incômodo.

Clarice Lispector

1

numa dessas
bebedeiras corriqueiras
aconteceu

foi em fevereiro
no carnaval [glitter]
amigos num lugar enorme
praia de dia
ruas lotadas à noite
caminhava na rua até em casa quando
vimos uma casa
de madeira
cheia de gente, música alta
e até uma lona com sabão
com pessoas escorregando
logo nos aproximamos
e começamos
a colocar o álcool para dentro
e quando eu já saboreava seu efeito
vejo de um lado
um homem cheirando pó
num pratinho plástico de aniversário
na fila do banheiro,
beije uma mulher
foram 5 minutos longos e excitantes
“estou mal” ela disse enquanto se afastava
foi quando,
ele me puxou depois de dizer "mas tem eu".
ele que estava me cuidando a um tempo?
ou será que só me escolheu ali na hora
para tirar minha integridade?
nunca saberei
ele me agarrou e puxou para um quarto da casa
eu disse
não, uma vez
não, duas
não, três

“só mais um pouquinho”
eu vi uma pessoa desmaiada na cama do lado
enquanto ele tapava a minha boca
consegui empurrar ele antes de terminar
fugi,
e fiquei 10 meses sem
tocar
ou
pensar
no assunto.

até que um gatilho fez lembrar
medo
culpa
nojo
humilhação
ódio pelo que ele fez comigo
e, se fez comigo, faria com outras.

me senti sozinha

depois que lembrei,
revi a cena
várias e várias vezes

eu sempre achei que as pessoas davam ou não davam amor,
mas eu descobri que elas podem tirar também.

2

o dia que meu pai foi embora
os segundos passaram
devagar
eram onze horas
quando cheguei em casa
e vi as malas feitas
ele sentado com cara de "senta aqui vamos conversar"
ouvi as palavras:
eu e a tua mãe não estamos mais juntos
amanhã eu vou embora
é o melhor nesse momento pra todos nós
no outro dia
eu no 9 andar
ele lá embaixo
botando as malas no carro e
abanando para mim
enquanto as lágrimas escorriam

Desdobramentos cheios de desdobrados: um amor em turbulência

Terei que morrer de novo
para de novo nascer?

Clarice Lispector

1

Isso é para você
você mesmo.
você que ama beber álcool
ficar bêbada até voltar para casa
apagar na cama
sem nem tirar a maquiagem
você que mal come antes de sair
e esquece de beber água enquanto engole
cada parte da substância
que te faz sentir desejo
aquele famoso brilho
que almeja chegar
a bebida te faz dançar
rir
beijar
falar demais
ser quem você mais gosta de ser
mas tem um preço
você paga
depois da euforia
mesmo assim
sempre quer dar uma nova chance de
descobrir (de novo)
o álcool e sua falsidade
hoje você não é mais uma menina
e mesmo você não tendo desculpas por ser uma mulher crescida
você ainda quer beber
anseia tanto aquele drink
que vira dois
vira três
vira há...
onde mesmo que começou tudo isso?
ressacas e instabilidades emocionais
te perseguem
você sente que todos os caminhos
levam ao álcool

2

guardado a sete chaves
você tem um segredo que esconde de todos
só a sua família sabe
os melhores amigos não sabem o que se passa
quando você some
você dá uma desculpa atrás da outra
e chora sozinha
embaixo das cobertas
oscilações de todos esses anos
te tiravam um pedacinho de vida
eles não sabiam
que carregava um fardo

3

eu nunca li um poema
de bipolaridade
será que alguém faria
poesia sobre a doença
de dois polos
que se não forem contidos
podem causar demência?
sobre a química do cérebro
que faz as emoções
alterarem-se
causando caos
na vida de pessoas
que são diferentes
será isso assunto para poesia?

4

sou frágil.
medrosa
de ser eu
entregue ao mundo
com todas as faces
não adianta se cobrir
está ali para qualquer um ver
sou uma verdade escancarada

5

pé por pé
caminho contornando o abismo
tento desviar da nuvem preta com mil partes
pensamentos
ramificações
inseguranças
medos
e culpas
enquanto a rua passa,
prefiro olhar
irregularidades da calçada
desvio contínuo de pisar nas formigas do chão
flor rosa que tem logo a frente
ouvir
barulho da obra do prédio atrás
ou bom dia de um vizinho simpático
mas sempre andando

6

por vezes, visita-me
um turbulento-estar
que consome cada parte minha
e começo a fechar-me.
vou até lá, onde as paredes são brancas
olho o espelho e ele mostra alguém confuso
subitamente tiro as peças de roupa e abro a torneira
que libera uma água gelada
e o corpo sente o choque
aos poucos, o vapor quente toma conta
e aquele líquido deixa o cabelo escorrido
até o momento que tudo escurece: os olhos se fecham
os braços cercam o corpo
como se o abraçasse
e a água escorre lentamente ao longo das curvas
até chegar nos pés,
mas não leva nada além do suor diário.
agora, já não é possível saber se as gotas são de banho ou de lágrimas
quando a toalha já está enrolada
saio
e de frente para o espelho
limpo o embaçado sem saber o que procuro
no entanto, vejo alguém mais familiar
que olha para mim
coloco a mão no vidro
deixando seu formato
aquele alguém olha a marca
e dá um sorriso de canto

7

a noite era fresca,
mas carregada de um vento frio de arrepiar o corpo
ele não levou casaco
numa mão, um copo de cerveja sujo da caipirinha anterior
na outra, um cigarro Marlboro blue ice
sentia a fumaça em cada parte sua
e soltava no ar vendo se desmanchar
como se levasse algo além
se despedia dela enquanto puxava mais
com longos suspiros
a bebida também já tomara conta
e ele se entregava a ela
como um amante
tentado por aquela sensação gostosa
ele é dominado por uma vontade louca
de dançar e de se entregar a um beijo
a noite passa assim, deliciosa.
até o momento de acordar,
e buscar recomeço.

8

numa sala de jantar
com o café da manhã na mesa
pão
café
manteiga
eu percebi
que sinto falta de mim

Lembranças

Lembra-se com saudade é
como se despedir de novo.

Clarice Lispector

1

Ela me conforta
sei que me observa aí de cima.
saiba que penso em ti
muitas e muitas vezes
quando visto o casaco que me deu
e me aqueço de lembranças
e antes de dormir
quando fecho os olhos e
escolho rever algumas cenas
aquelas marcadas com precisão
em minha memória
de risadas
abraços
beijos
e das conversas
que faziam da nossa relação
uma das mais sinceras
tem noites que
quando lembro da gente
olho bem para lua
e ela me conforta
sei que tudo que tivemos
ainda é vivo em mim.

Encontro com corpóreo

Sou sozinha, eu e minha liberdade.

Clarice Lispector

1

Respire
você não está preparado para essas curvas
aprecie bem
sinta
não só olhe com vontade
sacie
toque na pele
sem dó
arranhe
puxe os fios
traga o meu corpo para perto
explore nossos sentidos
a cada suspiro pulsamos
até ficarmos ofegantes
agora
o corpo é confiança
e nós desfrutamos disso
por alguns segundos
nossos olhos se encontram
e nos libertamos

2

prazer
é não sentir culpa
e saber que desfruta
o próprio corpo
é entender os limites
mas sentir o conforto
de fazer o que te excite
então, mulher
busque se conhecer
vá cuidar de si
saia daí
e busque prazer

Recortes de vida

Fotografo cada instante.
Clarice Lispector

1

os valiosos
o segurança do prédio que dá bom dia com energia
o cachorro desconhecido que abanou o rabo
o atendente que serviu com cuidado
a pessoa que permaneceu do teu lado
a professora que deu aula com agrado
o artista que dança na avenida
esses valiosos, despercebidos,
deixam a realidade
colorida

2 [inspirado no “algum café em rosário” da Angélica Freitas]

que bom
dias que só se tem um café
e mais nada
ter trabalho
estudo
família
academia
terapia
amigos
e não ter nada
apenas um café
e a dúvida de pedir mais um

3

como o cachorro que você sente saudades fazia
você se deita no carpete da sala
deixa o sol chegar no corpo
e o calor te cercar
até você lembrar
por quê chegou até ali

de repente veio
aquela memória súbita
daquelas que a gente nem sabe que tá lá
guardadinha
no fundo de algum lugar

você lembrou desse livro
de desenhos gigantes para colorir
pintou um cheio de estrelas
mas deixou ele secando na janela
e a chuva se aconchegou
no outro dia,
as cores estavam
esparraçadas
numa direção
opondo-se ao branco

depois
foram colocados vários desenhos na janela
em dias chuvosos
e nunca mais se viu aquele borrão mesclado
desordenado
foi sorte de uma vez só

4

retraída
nunca fora visto mulher
tão entregue à sua dor
ninguém sabia o que se passava na cabeça
de criatura
tão encoberta e vergonhosa de si
no canto
resignada
mal movendo-se para dizer não
perdia forças a cada dia
às vezes passavam pessoas mexendo na moça
jogando alguma coisa
ou rindo e fazendo piadas
permanecia ali
intacta
um dia, uma velha mulher tocou-lhe a testa
fez uma pequena carícia
e enxergou aqueles olhos
que levantavam monumento para direccionar-se para cima
a mão enrugada moveu-se lentamente até o ombro
e ali permaneceu
como se transferisse o resto de vida àquele corpo

5

fotografia

homem branco e moreno

olha diretamente para a câmera

pelas rugas e linhas de expressão deve estar entre seus 40 ou 50 anos

a mão esquerda esconde uma parte do rosto centralizado na boca

e ela faz sombra

o homem está no sol

a outra mão está apoiada em um objeto

que pode ser uma escada

o cabelo ondulado está levemente bagunçado do lado esquerdo

o homem está vestido

e há um tecido apoiado no ombro direito

seus olhos

expõem as horas que passou suando

Aquela hora

Dormir é abstrair-se e espriar-se no nada.

Clarice Lispector

1

manhãs de quarentena
desperto e me dou conta do frio lá fora
as pálpebras não cedem, negam a abertura
a cama abraça carinhosamente
sente compaixão pelo fim abrupto
de minhas aventuras de segundos atrás
não pude, ao menos, me despedir
desapareceram
a hora é do pé estar no chão
permaneço deitada
esperando a próxima vez
nessa cama, acontece mais.

2 [inspirado na frase do livro “Vamos comprar um poeta” de Afonso Cruz]
toda vez que fecho os olhos
tenho milhas a percorrer
que eu vou e volto até as luzes apagarem
dentro da minha cabeça
às vezes abandono meu poeta
e deixo ele inerte
durante o dia
mas aqui dentro
ele dança enquanto viajo
antes de dormir

Palavreando criação e loucuras poéticas

Quando estranho a palavra
aí é que ela alcança o sentido.

Clarice Lispector

1

para ser franco
isso me indigna
folhas em branco
mente vazia
tento ser criativo
mostro sentimento
mas a minha poesia
voa com o vento

2

toda poesia é ridícula
todos os poemas são
ridículos.
não seriam poemas se não fossem
ridículos.
eu escrevo poemas
que como todos
são ridículos.
os poemas de amor são sempre
os mais
ridículos.
mas, afinal,
só as criaturas que nunca escreveram
poesia
é que são
ridículas.
a verdade é que hoje
a falta de poesia
na vida
é que é
ridícula.

3

aqui em casa tem um poema
Inquilino
desde que me lembro
ele ocupa espaço
até deixei ele dormir na minha cama
mesmo sendo tão bagunceiro
a verdade é que ele traz muitos amigos
deixando a casa cheia
esse poema
não faz comida nem compras do mês
ele me olha todos os dias
e diz
cabe mais um?

4

minha poesia tem perfume
tem cor
tem som
mas ela não tem rosto
ela existe como onda de mar
não se sabe como começou
nem onde é o fim
só está lá
movimentando

5

alguém escreveu
que era para pôr poesia no café
ou café na poesia
eu acho que se deve colocar
poesia no cabelo
ou na mão
e sair para pegar poesia
no rosto

6

odeio rimas
poesia com rimas
odeio que poesia
rima com rima

7

o poema é avalanche
de bolinhas coloridas
como as de piscina de criança
que descem o escorregador
todas de uma vez
em cima do leitor
lá embaixo

8

a poesia me seguiu
na rua
entrou no meu carro
foi comigo até o trabalho
e tomou um café
depois do expediente
sentei-me ao pôr do sol
e deixei ela me contar
histórias
até anoitecer
no outro dia
acordei
e tinha um poema
deitado no sofá

9

às vezes minha poesia
parece ano novo
a comemoração dura a semana toda
depois acaba
e só aparece
muito tempo depois

10

às vezes poesia
é cubo mágico
passa horas
tentando decifrar

11 [inspirado no poema “O que já se disse do amor” de Ana Martins Marques]

O que já se disse de poesia

é a descoberta
das coisas que nunca vi
morte secreta
eternização do momento
liberdade da minha linguagem
é voar fora da asa
é natural como levantar-se do vento
um fingimento deveras
pedaços de sorriso, espuma branca, gargalhadas de luz
a luta contra iniquidade
uma irmã tão incompreensível da magia

o grito e o silêncio,
ao mesmo tempo.

4 TERMINANDO UM CAPÍTULO

Para finalizar este trabalho, gostaria de dizer que estou feliz. Muitos fatores fizeram eu chegar até aqui, pessoas, escolhas, acasos. Escrevê-lo foi muito prazeroso e como disse no decorrer do meu trabalho, a palavra cura, e mais uma vez fui contaminada pelo poder dela. Reunir minhas poesias foi um desafio, pois como Ana Martins Marques diz em um de seus poemas, é como reunir parentes distantes, amigas antigas para jogar cartas ou boxeadores num ringue.

Ao longo desse trabalho, revisei minhas memórias. Acredito que, com tudo que vivi e aprendi até hoje, vou sempre ter o papel de incentivar a escrita na vida daqueles que me rodeiam. Além disso, perceber como a humanidade, que eu achava ser tão distante das profissões de meus familiares, pode ter relação com a área da saúde preencheu-me de tal forma que me senti mais pertencente nisso tudo. Tanto do lado da minha família quanto dos meus colegas de profissão. Fazer essas conexões deram mais propósito para minha vida.

Concluo que pude colocar em palavras, no ensaio, o poder curativo da escrita além de aprender sobre dois conceitos que são do meu interesse: Medicina Narrativa e metapoesia. No criativo, pude inserir um pouco do que se passa na minha cabeça sendo real ou ficcional. Coloquei minha imaginação e emoções da forma mais verdadeira que consigo. Tentei mostrar um pouco das minhas influências como minha admiração por Ana Martins Marques e meu amor pelas palavras de Clarice Lispector no livro *Água viva*.

Enfim, despeço-me dizendo que ainda há muito mais para acontecer, mas é inegável que tenho muita sorte de poder fazer o que eu amo e ainda compartilhar minha caminhada num trabalho tão importante como o TCC, é simplesmente incrível. Sigo traçando minha história em palavras e aguardo os próximos capítulos.

5 REFERÊNCIAS

- BASTOS, Gustavo. Ana Martins Marques e suas influências. **Diário do século**. Disponível em: <https://www.seculodiario.com.br/cultura/ana-martins-marques-e-suas-influencias>. Acesso em: 12 mar. 2023.
- BENEDETTO, Maria. GARCIA, Deborah. BLASCO, Pablo. Era uma vez...Narrativas em Medicina. **Cuidados Paliativos**, S.l, v. 3, n. 1, p. 19-25, 2010.
- BENETTI, Idonézia. OLIVEIRA, Walter. O poder terapêutico da escrita: quando o silêncio fala alto. **Cadernos brasileiros de saúde mental**, Florianópolis, v. 8, n. 19, p. 67-77, set. 2016.
- CAIRUS, Henrique. A arte de curar na cura pela arte: ainda a catarse. **Anais de Filosofia Clássica**, Rio de Janeiro, v.2, n.3, p.20-27, 2008.
- CHARON, Rita. Tradução: Ricardo Santhiago. **Um corpo que se conta**. Porque as narrativas e as histórias precisam uma da outra. Tradução: Ricardo Santhiago. São Paulo: Letra e voz, 2015.
- COUTO, Mia. **Tradutor de chuvas**. Alfragide: Editorial Caminho, 2011. [e-book]
- GROSSMAN, Eloísa. CARDOSO, Maria. As narrativas em medicina: contribuições à prática clínica e ao ensino médico. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 1, p. 6-14 jul./nov. 2005.
- GUÉRIOS, Áureo. Humanidades Médicas e Medicina Narrativa. O que são e para que servem? **Academia Médica**. Disponível em: <https://academiamedica.com.br/blog/humanidades-medicas-medicina-narrativa-o-que-sao-e-para-que-servem>. Acesso em: 10 nov. 2023
- LARA, Diogo. **Temperamento forte e bipolaridade**. Dominados os altos e baixos do humor. São Paulo: Saraiva, 2009.
- LISPECTOR, Clarice. **Água viva**. Rio de Janeiro: Rocco, 2020.
- MARQUES, Ana. **O livro das semelhanças**. São Paulo: Companhia das Letras, 2015.
- NEVES, Afonso. Medicina Narrativa – Honoring the Stories of Illness. *Slow Medicine*, 2016. Disponível em: <https://www.slowmedicine.com.br/narrative-medicine-honoring-the-stories-of-illness/>. Acesso em: 10 nov. 2023.
- PEREIRA, Bruna. O dilema da representação em O livro das semelhanças, de Ana Martins Marques. **Garrafa**, Alagoas, v. 18, n. 53, p. 50-63 jul/set. 2020.
- SANDENBERG, Maria. Medicina Narrativa: Entrevista com Rita Charon. **Rede Humaniza SUS**. Disponível em: <https://redehumanizasus.net/12793-medicina-narrativa/#sthash.V97Srqqz.dpuf>

SILVA, Wellington. **Inclinações da metapoesia de Manoel de Barros**. 2011. 61f. Dissertação (Mestrado em Letras), Universidade de Brasília, Brasília, 2011.