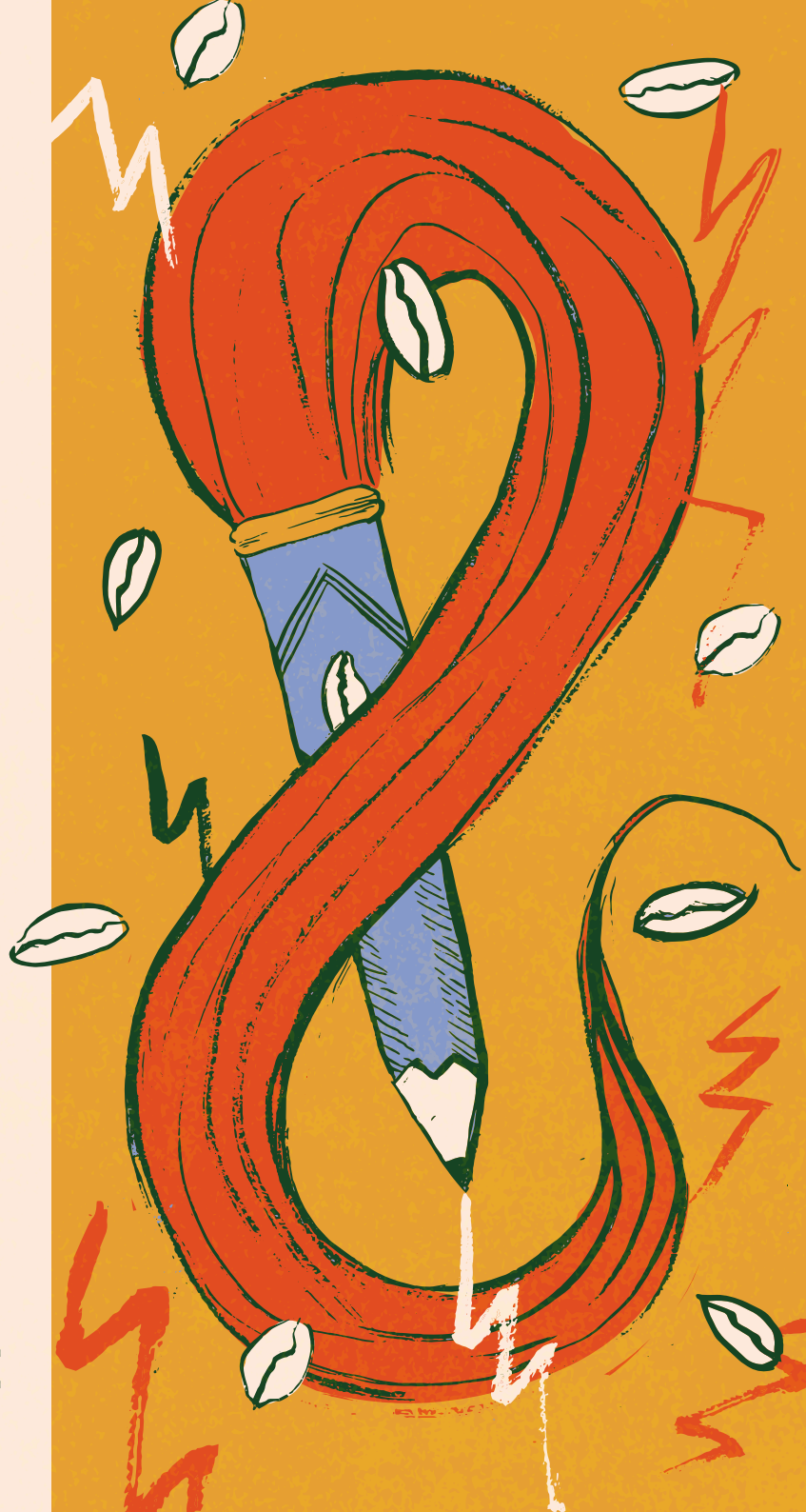




LABORATÓRIO SESC
DE NARRATIVAS
FEMININAS

Ventania de cura

A ESCRITA COMO INSTRUMENTO DE LIBERDADE



LABORATÓRIO SESC DE NARRATIVAS FEMININAS

Ventania de cura

A ESCRITA COMO INSTRUMENTO DE LIBERDADE

Organização:

Ryane Leão

2ª Edição

Rio de Janeiro, 2024

Realização:

Sesc RJ

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

V465

Ventania de cura: a escrita como instrumento de liberdade /
org. Ryane Leão, Tathiana Valente, Luiza Matheus Oliveira. – Rio
de Janeiro: Serviço Social do Comércio Rio de Janeiro, 2024.

225 p. ; 21 cm. - (Coleção Laboratório Sese de Narrativas
Femininas).

Prefácio: Gênesis

ISBN 978-65-981754-4-3

1. Literatura brasileira. 2. Coletânea/Miscelânea. I. Título. II.
Serviço Social do Comércio Rio de Janeiro. III. Leão, Ryane. IV.
Valente, Tathiana. V. Oliveira, Luiza Matheus.

CDD B869.8

Ficha catalográfica elaborada por Marília Gorito Silva (CRB-7/6931)



Ficha Técnica SESC

PRESIDENTE DO SISTEMA FECOMÉRCIO RJ

Antonio Florencio de Queiroz Junior

DIRETORA REGIONAL

Regina Pinho

DIRETORA DE PROGRAMAS SOCIAIS

Regina Pinho

DIRETOR ADMINISTRATIVO FINANCEIRO

Luiz Assumpção Paranhos Velloso Junior

DIRETOR DE INFRAESTRUTURA E ENGENHARIA

Fábio Soares

DIRETOR DE COMUNICAÇÃO E MARKETING

Heber Moura

DIRETORA DE ESPORTE E RECREAÇÃO

Patrícia Amorim

DIRETORA DE TURISMO SOCIAL, HOTELARIA E ALIMENTAÇÃO

Adriana Correa Homem de Carvalho

GERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA

Thais Castro | Gerente

Paula da Franca | Coordenadora Técnica

Luiza Matheus | Analista de Responsabilidade Social

Daniel Moura | Analista de Responsabilidade Social

EQUIPE ORGANIZADORA

Bárbara Bizarro | Analista de Projetos Sociais

Luiza Matheus | Analista de Responsabilidade Social

Tathiana Valente | Analista de Projetos Sociais

Thais Magno | Analista de Projetos Sociais

Ventania de cura

A ESCRITA COMO INSTRUMENTO DE LIBERDADE

Copyright © 2024
por Sesc RJ

Coordenação Sesc Mulheres Plurais:
Laboratório Sesc de Narrativas Femininas:
Luiza Matheus

Edição:
Ryane Leão

Coordenação editorial:
Jade Medeiros

Revisão:
Tathiana Valente

Capa e Ilustrações:
Ludmila Vilarinhos

Diagramação:
Ludmila Vilarinhos

Contato
falecomagente@sercario.org.br

Coletânea/Miscelânea
Digital
Sesc RJ
2024



SUMÁRIO

INSTITUCIONAL	08
QUEM É VOCÊ QUANDO ESTÁ LONGE DA PALAVRA CULPA?	21
ESCREVER O NOVO, O INCÔMODO E A AUTOFICÇÃO	49
ESCREVER A NATUREZA, A GRANDEZA	89
ESCREVER O TEMPO, AS ESCOLHAS, O DESTINO	
PARTE I	121
PARTE II	141
VENTANIA DE CURA	171
ESCREVER AS MEMÓRIAS, AS MIUDEZAS, A ESTRADA	199

INSTITUCIONAL

Sesc Mulheres Plurais é um projeto multidisciplinar e transversal às diversas áreas programáticas do Sesc RJ, que tem por objetivo promover o diálogo e a reflexão contínua sobre as múltiplas expressões do feminino. Com uma atuação durante o ano todo, o projeto tem ações que dialogam e interagem não só com a nossa clientela, como também com o corpo de funcionários do Sistema Fecomércio RJ, formado pelo Sesc RJ, Senac RJ, IFES e IFEC.

Atualmente, o Projeto é estruturado em cinco eixos temáticos: Direitos da Mulher; Enfrentamento à Violência de Gênero; Participação Social; Produção de Conhecimento; e Trabalho e Universo Empreendedor.

Dentro dos eixos temáticos, destacam-se:

- o fomento do Grupo de Trabalho Sistema Fecomércio RJ de Enfrentamento à Violência contra Mulheres e Meninas, composto por uma média de 30 funcionárias do sistema Fecomércio;
- a realização de seminários e programações em referência ao 8M – Dia Internacional da Mulher e ao 25 de julho – Dia Internacional da Mulher Negra Latino-Americana e Caribenha;
- o incentivo à escrita criativa e a oralidade como ferramenta de expressão e produção de conhecimento através do Laboratório Sesc de Narrativas Femininas.

LABORATÓRIO SESC DE NARRATIVAS FEMININAS

A metodologia do Laboratório Sesc de Narrativas Femininas teve início no segundo semestre do ano 2021, em contexto de pandemia mundial, ocasionada pela covid-19. É muito importante situar o tempo histórico em que a metodologia foi pensada e realizada pelo Sesc RJ, pois nesse período o mundo enfrentava o combate a um vírus extremamente nocivo e pouco conhecido.

Cabe destaque para o cenário das desigualdades sociais, das

condições de confinamento dispare e das possibilidades de cuidado com a própria saúde.

No auge desse período foi decretado estágio de lockdown/ confinamento, ou seja, as pessoas precisavam ficar em casa com suas famílias e isso implicou no cancelamento das aulas presenciais para pessoas em idade escolar, mudança no formato das relações de trabalho, o termo home office passa a ser incorporado na rotina de todos.

Nesse período, além da pressão e das urgências em saúde pública, as populações viviam uma readequação ao cenário do mundo operante do trabalho, que se misturavam às inúmeras demandas da vida cotidiana, instaurada nas casas de diferentes realidades socioeconômicas do mundo.

Foi exatamente neste contexto que a equipe da Gerência de Assistência do Sesc RJ, através do Projeto Sesc Mulheres Plurais, iniciou estratégias de atuação no formato virtual, com o desejo de que mulheres de todo o Brasil pudessem ter encontros em um ambiente seguro e acolhedor, de troca, reflexões, de respiro de VIDA, para além da sobrevivência e dúvidas, marcadas pelo período da covid-19. A literatura A literatura é aqui entendida como ferramenta de acolhimento, de pertencimento a um grupo específico e, principalmente, para o exercício da oralidade entre todas que puderam dialogar sobre as inúmeras questões vivenciadas em suas residências. Um espaço destinado, principalmente, à escuta empática e ao acolhimento mútuo.

É dessa forma que se encontram o Sesc RJ e a escritora Carolina Rocha, a partir de seu Projeto Ataré Palavra Terapia, uma comunidade de incentivo à escrita criativa, terapeuta e política com foco na literatura negra. Após um ciclo de 3 meses de duração dos encontros virtuais, os textos, versos, poemas, prosas e cartas foram transformados na primeira publicação em formato de e-book e, posteriormente, na **1ª Edição** impressa do **Livro Laboratório Sesc de Narrativas Femininas**.

Com o passar do tempo, o Sesc RJ, a partir do Projeto Mulheres Plurais, foi desenvolvendo sua própria metodologia do Laboratório, já com a viabilidade dos encontros presenciais, a partir de 2023.

A metodologia do Laboratório é sempre um movimento circular, espiralar e interligado, com objetivo traçado para pensar passado, presente e futuro, futuro esse que pode ser, inclusive, ficcionado, que se desdobra em infinitas possibilidades.

A **2ª Edição**, realizada em 2023, foi pensada de modo a extrair essas multiplicidades para três Unidades Operacionais do Sesc RJ – Sesc Copacabana, Sesc Barra Mansa e Sesc São Gonçalo.

Cada Unidade imprime uma característica singular pela experiência do coletivo de mulheres que integram o Laboratório, pela diversidade regional em que essas Unidades estão inseridas e de onde partem cada uma dessas mulheres. De forma genuína e orgânica, é visível a confluência da sororidade e da dororidade, que se inserem nesse movimento onde cada história se cruza, se complementa e converge para a escrita.

O resultado deste trabalho é apresentado em formato **Box**, que reúne três livros dos Laboratórios realizados com os grupos das Unidades Sesc Barra Mansa, Copacabana e São Gonçalo.

Temos o imenso orgulho de compartilhar histórias e vivências de mulheres inspiradoras neste Box que você terá o prazer de conhecer.

Ecoar essas histórias proporciona a oportunidade de iluminar o passado e garantir que as narrativas sejam transformadas ao longo do tempo, inspirando gerações futuras.

Boa leitura!

Luiza Matheus e Tathiana Valente
Gerência de Assistência / Sesc RJ

Livro 1 – Sesc Barra Mansa

Escrever a Mãe – Narrar a vida a partir da trajetória de mães atípicas

Como parte do projeto Sesc +Social – o trabalho com o grupo de mulheres intitulado Mães Atípicas tem objetivo de dar suporte para mães de crianças com deficiência, entendendo e reconhecendo o papel crucial dessas mães no cuidado constante de seus filhos. A atividade proporciona um espaço de acolhimento, troca de experiências e orientação para esse grupo de mães.

A metodologia realiza atividades presenciais e on-line, em um espaço de troca e fortalecimento das experiências socioemocionais dessas mulheres. O trabalho é integrado entre os projetos Sesc Mulheres Plurais e Sesc +Social, ambos pautados no Desenvolvimento Comunitário que impulsionou a criação do Lab Sesc de Narrativas Femininas para este coletivo de mães dentro da perspectiva das mais diferentes nuances do ser mulher e mãe.

Para mediar este encontro, o Lab contou com a dinamização e facilitação da escritora Dandara Suburbana que através de um olhar atento conseguiu extrair deste grupo histórias e memórias além e também sobre o maternar.

Livro 2 – Sesc São Gonçalo

As Protagonistas do Jogo: ancestralidade, futebol e escrita.

Em um trabalho de reconhecimento de histórias e experiências vivenciadas e experienciadas pelo grupo de mulheres atletas jogadoras de futebol feminino do Instituto Karanba – organização social que tem o esporte e a educação como ferramenta de transformação social-, o livro 2 conta, através de cartas, poemas e contos, um conjunto de escrituras de um espaço em que o esporte é pano de fundo.

O futebol feminino valorizado e trazendo à discussão as diferentes possibilidades de atuação, o lugar da mulher, onde ela bem desejar, seja ela como jogadora, treinadora / técnica, árbitra, entre outras possibilidades nesse universo diverso e plural.

A discussão nas oficinas também passou por questões pessoais, identidade de gênero, orientação sexual e feminilidades, entre outras, tudo isso traduzido de forma poética e lírica neste livro.

A escritora Dandara Suburbana conduziu com maestria e acolheu todas as histórias com muito respeito, sensibilidade e, principalmente, impulsionou que essas histórias pudessem ser transformadas em livro.

Livro 3 – Sesc Copacabana

Ventania de Cura – A escrita como instrumento de liberdade

Com o tema: Escuta, Escrita e Palavra como Ferramenta de Cura e Autoconhecimento, O Laboratório de Narrativas Femininas na Unidade Copacabana entra em um momento especial, pois celebra seu o segundo ano de existência, desta vez, tendo a escritora Ryane Leão como facilitadora da edição.

Em um cenário de pós-pandemia, a segunda versão foi desenvolvida de forma híbrida e em um período de 4 meses de duração. Os encontros virtuais deram conta de abordar e aprofundar as aulas sobre os processos de escrita. Divididos em blocos temáticos, o grupo composto por aproximadamente 40 mulheres, se debruçou a pensar e a escrever sobre culpa, sobre a natureza, sobre os incômodos, sobre escolhas e destinos, sobre memórias, sobre o passado e aprendeu a, por que não, ficcionar o futuro.

Já nos encontros presenciais, tivemos música, comida, dança, sarau e muito, muito afeto. Vimos os corpos dançaram, as lágrimas caírem e serem acolhidas de forma única. Lugar de encontro e reencontro consigo mesma.

Nesta antologia, você encontrará mulheres do Rio de Janeiro ao Acre e irá perceber o tanto de riqueza que faz morada em casa desaguar. Narrativa é poder. Através dela, conseguimos reinventar lugares, histórias, contadas agora sob a perspectiva de si. É absoluta a potência que há em uma mulher narrar sua história em primeira pessoa.

O Laboratório é tecnologia de quintal. É afeto que alimenta as travessias. É abraço coletivo que acolhe e respeita o sentir. Foi a arte do encontro que desenhou nosso caminho ao longo de quatro meses. Eu poderia demarcar nossa metodologia com um Ebó de cuidado. Um Ebó que nos inspira e nos ensina a parar tudo e olhar para dentro. Tecemos processos que abriram portas para um sopro de futuro bonito.

APRESENTAÇÃO

“Escritoras são mulheres que encararam as suas profundezas e voltam para contar suas histórias de seus renascimentos”
(Ryane Leão)

Quantas escritas podem habitar o corpo de uma mulher?

A antologia que você, pessoa leitora, será convidada a mergulhar, é um processo de construção coletiva, que é fundamentada no respeito e no afeto.

Como curadora da II Edição do Lab. na Unidade do Sesc Copacabana, pude ser testemunha ocular de todas as fases do processo de transformação geradas a partir deste movimento.

No que tange à perspectiva da escrita como ferramenta de transformação social, consigo elaborar que o melhor ponto de partida, é o de dentro.

Pois bem. Ressignificamos e demos novo tônus e sentido ao que vinha de dentro e fizemos, do corpo, uma biblioteca viva e visceral.

Muitos foram os anos de negação ao desenvolvimento intelectual e crítico das mulheres. A representação no mercado editorial e nas prateleiras, ainda é desafiadora.

Vivemos em uma sociedade que ainda insiste em querer moldar as vivências de mulheres. Interferem em nossos papéis, nossas funções, sobre como devemos nos comportar, agir, sobre o que podemos falar, escrever... São inúmeros os códigos sociais.

Caberia aqui, de forma honesta, mencionar que este Laboratório fomenta e cumpre um papel importante do desenvolvimento intelectual de mulheres enquanto um direito.

O Laboratório de Narrativas Femininas, é, por essência, lugar de acolhimento, seja em suas versões virtuais ou presenciais. É reconhecer que não caminhamos sozinhas, encontrar conforto nas palavras e coragem para desfazer os silêncios. É um espaço para se sentir viva novamente.

Um encontro entre nós e as muitas mulheres que perderam o medo de

protagonizarem suas histórias e narrar suas existências em primeira pessoa. Mulheres que correm suas águas entre as rachaduras das pedras e não pedem permissão para escoar. Mulheres que criam os próprios espaços seguros dentro-fora.

Neste processo, houve escuta. Da euforia aos silêncios.

Foram 4 meses de uma trajetória bonita e permeada de muitos encontros. Algumas dezenas de horas de virtuais, outras presenciais. Nestes últimos, muitas horas de abraços e afetos. Fizemos muita festa em meio aos arredores e aprendemos juntas a celebrar novos inícios. Encontros regados com prosa, música, boa comida, muitos brigadeiros, poesia e rebolado. Sim, um corpo que dança é um corpo vivo e, mulheres felizes compõem a revolução.

Então, a leitura a seguir é fruto de tudo o que foi vivenciado, confluindo com as memórias e experiências de cada uma.

Mulheres que escreveram sobre seus incômodos, sobre o tempo, o destino, as memórias e suas grandezas. Ficcionaram futuros belos. Mulheres que convidaram as dores para dançar e assumiram seus medos e seus poderes diante do espelho.

E falando nelas, esta antologia é feita por e para mulheres plurais.

São professoras, educadoras, enfermeiras, geógrafas, tarólogas, psicólogas, musicistas e uma infinidade do que se pode ser. Mulheres de Axé, mulheres de Fé. São maranhenses, acrianas, baianas, paulistas, cariocas... Veremos por aqui uma diversidade regional imensa, do tamanho do afeto que transborda em cada uma delas. Um livro multiterritorial.

Que feliz encontro.

Ainda sobre a arte do encontro, vale destaque para mulheres implacavelmente interessantes que também foram corpo e voz neste Laboratório. Destaco aqui, as participações de Luz Ribeiro (SP), Gênesis (RJ), Juliane Gamboa (RJ), Bieta (RJ) e Maria Chantal (mulher angolana em diáspora no Brasil).

Agradecimentos

A todas que vieram antes de nós.

À Ryane Leão, meu muito obrigada sempre por mergulhar fundo e ter sido movimento junto.

A todas as mulheres participantes do Laboratório de Narrativas Femininas da Unidade do Sesc Copacabana, que estão e não aqui com textos, meu muito obrigada por confiarem em nós.

À equipe Sesc Mulheres Plurais, pelas mãos dadas e senso de coletividade.

Ao Sesc RJ, pelo fomento e apoio incondicional no processo de desenvolvimento de nossas ações.

Por fim, temos um encontro bonito e instigante de mulheres que compõem esta publicação e que a faz ser, ao mesmo tempo, coletiva e estrondosa.

Algumas já possuem a experiência de publicarem seus textos, outras, mergulharam na aventura de se enxergarem escritoras pela primeira vez.

Aliás, um brinde às primeiras vezes, que sejam possíveis para todas nós.

E, como eu costumo dizer, talvez minha melhor vocação esteja em construir pontes para o que eu acredito. Firmo solos férteis por onde passo, sei coexistir e narrar destinos bonitos ao lado de tantas.

Boa leitura.

Tathiana Valente

juntas aprendemos a chorar também de alegria. memorizamos o som de nossas risadas. nos reconhecemos oceânicas e ousamos dizer pras dores: hoje, não. o feitiço mais poderoso que existe é o das mulheres que se erguem e se transformam através da palavra. conseguem sentir que suas histórias são importantes. desistem de se esconder nas beiradas do mundo e emergem seus rios, dizendo:

essa sou eu, essas são as minhas águas, e nunca mais vão me apagar

esse laboratório foi extraordinário porque foi composto por imensidões. confluências de águas belíssimas, turvas, reais. sensibilidade aflorada. textos à flor da pele. medos espalhados pela sala ao lado de sonhos gigantes. que benção é sentir, que benção é ver outras se permitindo mergulhar nas correntezas de seus poderes.

fui professora e aluna, porque vê-las sempre me trazia de volta. ministrei esse curso diante da vida tentando me rasgar ao meio. fui ao rio de janeiro, e minhas alunas me lembraram que o retorno é inevitável. ensinando a curar, serei meu peito aberto. que a memória me cerque com os nomes de vocês pra vida inteira. impossível naufragar mulheres que renascem juntas. sou grata por esse convite e reconheço a grandeza dos encontros.

desejo que nossa coragem siga acesa, que nossas histórias se espalhem numa terra fértil coletiva, solo teimoso e sagaz que floresce continuamente. que a escrita seja ponte para que a gente insista em ser e estar, da forma que for.

no meio da bagunça da vida, há sempre uma mulher recomeçando, e a poesia tem sido o mapa de muitas. uma estrada gentil que abraça falhas e contradição, que nos ajuda a compreender que a ancestralidade nos sabe e que as linhas escritas com as mãos tremendo são maravilhosamente admiráveis.

é imortal aquela que se conta. não restam dúvidas quanto a isso.

por Ryane Leão

PREFÁCIO

LABORATÓRIO DE ESCRITAS FEMININAS

por Gênesis

Recebo com muita alegria o convite de tecer este prefácio, feito por uma amiga que sabe como ninguém mover os dizeres não só dentro de mim, mas também em cada uma que participou desse processo: Ryane Leão. Essa alegria nasce da fé na linguagem como instrumento de transformação social e da escrita coletiva como acesso que une vozes, perspectivas, experiências. E, sobretudo, porque me interessam as coisas vivas e tudo que se tem para dizer sobre elas. Então, eu vou escrever do jeito que sei, com o carinho e a honestidade que este projeto merece.

Convidamos você a adentrar este laboratório de narrativas femininas, de prática viva, pulsante e transformadora. Um laboratório onde coisas vivas estão sendo processadas. Suas paredes são feitas de atenção e sensibilidade, seus instrumentos de pesquisa são tecnosagrados. Aqui atestamos a força e resiliência dessas vozes, em um espaço onde a palavra se torna um ato de resistência, uma maneira de afirmar identidades e de compartilhar histórias. O tempo aqui é o da semente, que fez árvore e papel, e também o anseio da linguagem. Nessa redescoberta da leveza, o ecossistema se expande em histórias individuais, como analisar o DNA da culpa, mas também coletivas, como reprogramar o DNA da falta. Assim, a autoficção torna-se ferramenta para elaborar outras saídas, caminhos de imaginação ativa e sentidos aguçados.

Através de uma jornada de quatro meses, várias escritoras de diversos territórios, foram convidadas a investigar seus pertencimentos no mundo, a olharem para si e para a outra, para o todo e para dentro, num trabalho minucioso onde narrativa é ferramenta de autoconhecimento e autonomia mental, impulsionando processos de cura a partir da expansão da percepção do mundo. Assim, há

quem ouse parar o tempo só para sentir a brisa e gargalhar um riso primordial: é o início da transmutação elemental.

Todo esse caminho tem ação terapêutica e corpo e alma contam sobre a força desses atravessamentos genuínos. O encontro entre essas escritoras, no qual tive o privilégio de estar presente, revela o anseio pela coletividade e a afetuosidade que envolve um trabalho de grandeza. Fui testemunha, nesses encontros, da ansiedade de algumas em compartilhar suas intimidades, da alegria de estar juntas sendo conduzidas pela pessoa que é grande referência. Acima de tudo fui testemunha da coragem e da generosidade em que cada uma delas dispôs às trocas.

Percebo que para muitas dessas mulheres a palavra sempre esteve presente, mas não o direito de exercê-la. Por isso, considero este trabalho uma ousadia, de tirar da gaveta ou da garganta aquela poesia que subverte as imposições, que desinstitui a lógica das fórmulas de como ser, como fazer. Uma poesia que não só expõe as vulnerabilidades, mas potencializa as pluralidades, as muitas formas de ser mulher, de ser escritora, poeta.

Esta iniciativa do Sesc abre portas para o que eu acredito ser o futuro da escrita, pois fortalece a ideia de que a poesia é uma arte inclusiva e colaborativa, refletindo uma multiplicidade de experiências e perspectivas. A poesia aqui é vista como uma potência contra normas sociais impostas, proporcionando um espaço onde as mulheres podem subverter expectativas e expressar sua autenticidade. Tendo o processo como foco, tendo em vista um caminho que não se preocupa com começos, meios ou fins; o comprometimento aqui é a causa. Ao criar espaços de desenvolvimento e apoio para as escritoras, a iniciativa contribui para a sustentabilidade da cultura poética, e garante que a poesia continue a evoluir e a florescer. A construção dessas novas narrativas amplia nosso senso de pertencimento e aguça nossa criatividade.

Pois bem, este livro é um organismo vivo, fermentado com fúria e delicadeza. É uma reza bonita aos instantes e ao enfrentamento

dos medos. Uma narrativa do feminino de agora, que investiga a memória, reorganiza, inventa e não se dobra aos que perguntam: escrever pra quê? Escrever para colecionar gestos, para inventar a coragem, para olhar nos olhos do medo, para largar poema pela metade, para rir das sintaxes absurdas, para respirar nas vírgulas mal colocadas, tropeçar na métrica, destituir as certezas. É preciso escrever uma nova história, e ela não tem compromisso com as formas, ela se faz com curiosidade e desprendimento. Ao olhar para aquilo que ainda está nascendo, o grito de espanto transforma-se em inscritos. Estamos vivas, e isso quer dizer que todo esse trabalho é testemunho de vida.

Estamos vivas, assim, pode ser que algumas sentenças sangrem ao dilacerar o verbo, ou que lágrimas jorrem ao encontrarmos a fonte.



CAPÍTULO 1

Quem
é você
quando
está
longe da
palavra
culpa?

se a culpa te visitar hoje, não
coloque uma cadeira para que ela
se acomode. não ofereça um copo
de água ou qualquer conforto.
ela te encontrará diferente,
com um brilho singular e força
nos olhos. maravilhosamente
irreconhecível. mal sabe a culpa
que você está mais próxima do sol,
tem beijado espelhos e dançado no
meio do quarto. que dia bonito
para celebrar seu próprio nome e
todas as suas tentativas. afaste os
julgamentos, abra espaço para a
leveza adentrar.

conte aqui a sua história

A liberdade de dançar solta, leve e esvoaçante. Rodopiando, girando, esquecendo de tudo, não existe nada em minha volta, somente eu e meu corpo, sem vergonha, sem tabus.

Eu bailo comigo, ao som de uma linda sinfonia, como a brisa leve, como o voo suave de uma borboleta.

Alanna Biely

Quando eu não estou com a culpa do meu lado, eu não me congelo para o mundo. O ato de derreter-se ao próximo só acontece com o autoacolhimento.

Yara Araújo

Eu sou um rio transbordando
Inundando minhas margens
Alagando meu solo fértil
Alimentando minhas raízes
Fortalecendo meu corpo território

Sou eu que me desejo
Sou eu que me desperto
Sou eu que me concedo
A honra de existir sem culpa

Nessa casa sustentada pelas paredes do meu útero
Sou eu que coloco as flores
As cores
As dores
E os amores

Priscila Bastos

Longe da culpa
Desbravarei trilhas escuras e desconhecidas
Sem lanternas ou facões
Confiando apenas no meu tato
No meu olhar turvo curvo
A natureza das coisas é curva
E só a elas me curvarei
Porque ela respeita as curvas do meu corpo
Ela respeita a turbidez da minha alma
e nunca me pede calma quando não tenho
Não me pede para me adaptar
Me acolhe nua
Me acolhe como vim ao mundo
Curvilínea
A única linha reta que me cabe é a linha do verso que acolhe minha palavra
No entanto, a palavra escrita
Quando dita
corre mundo e voa turva e curva
sem limites de ocupação do espaço
Todo espaço é dela
Curvilínea
Turvilínea
De forma que cabe em todos os lugares

Fabiana Esteves

```
ssssggggggggggggggghhhhhhhhhhhnnnnnnnnnnssssssssssssssss
sssssss
```

a
b
c
d
e
f
g
h
i
j
k
l
m
n
o
p
q
r
s
t
u
v
w
x
y
z
aa
ab
ac
ad
ae
af
ag
ah
ai
aj
ak
al
am
an
ao
ap
aq
ar
as
at
au
av
aw
ax
ay
az
ba
bb
bc
bd
be
bf
bg
bh
bi
bj
bk
bl
bm
bn
bo
bp
bq
br
bs
bt
bu
bv
bw
bx
by
bz
ca
cb
cc
cd
ce
cf
cg
ch
ci
cj
ck
cl
cm
cn
co
cp
cq
cr
cs
ct
cu
cv
cw
cx
cy
cz
da
db
dc
dd
de
df
dg
dh
di
dj
dk
dl
dm
dn
do
dp
dq
dr
ds
dt
du
dv
dw
dx
dy
dz
ea
eb
ec
ed
ee
ef
eg
eh
ei
ej
ek
el
em
en
eo
ep
eq
er
es
et
eu
ev
ew
ex
ey
ez
fa
fb
fc
fd
fe
ff
fg
fh
fi
fj
fk
fl
fm
fn
fo
fp
fq
fr
fs
ft
fu
fv
fw
fx
fy
fz
ga
gb
gc
gd
ge
gf
gg
gh
gi
gj
gk
gl
gm
gn
go
gp
gq
gr
gs
gt
gu
gv
gw
gx
gy
gz
ha
hb
hc
hd
he
hf
hg
hh
hi
hj
hk
hl
hm
hn
ho
hp
hq
hr
hs
ht
hu
hv
hw
hx
hy
hz
ia
ib
ic
id
ie
if
ig
ih
ii
ij
ik
il
im
in
io
ip
iq
ir
is
it
iu
iv
iw
ix
iy
iz
ja
jb
jc
jd
je
jf
jg
jh
ji
jj
jk
jl
jm
jn
jo
jp
jq
jr
js
jt
ju
jv
jw
jx
jy
jz
ka
kb
kc
kd
ke
kf
kg
kh
ki
kj
kk
kl
km
kn
ko
kp
kq
kr
ks
kt
ku
kv
kw
kx
ky
kz
la
lb
lc
ld
le
lf
lg
lh
li
lj
lk
ll
lm
ln
lo
lp
lq
lr
ls
lt
lu
lv
lw
lx
ly
lz
ma
mb
mc
md
me
mf
mg
mh
mi
mj
mk
ml
mm
mn
mo
mp
mq
mr
ms
mt
mu
mv
mw
mx
my
mz
na
nb
nc
nd
ne
nf
ng
nh
ni
nj
nk
nl
nm
nn
no
np
nq
nr
ns
nt
nu
nv
nw
nx
ny
nz
oa
ob
oc
od
oe
of
og
oh
oi
oj
ok
ol
om
on
oo
op
oq
or
os
ot
ou
ov
ow
ox
oy
oz
pa
pb
pc
pd
pe
pf
pg
ph
pi
pj
pk
pl
pm
pn
po
pp
pq
pr
ps
pt
pu
pv
pw
px
py
pz
qa
qb
qc
qd
qe
qf
qg
qh
qi
qj
qk
ql
qm
qn
qo
qp
qq
qr
qs
qt
qu
qv
qw
qx
qy
qz
ra
rb
rc
rd
re
rf
rg
rh
ri
rj
rk
rl
rm
rn
ro
rp
rq
rr
rs
rt
ru
rv
rw
rx
ry
rz
sa
sb
sc
sd
se
sf
sg
sh
si
sj
sk
sl
sm
sn
so
sp
sq
sr
ss
st
su
sv
sw
sx
sy
sz
ta
tb
tc
td
te
tf
tg
th
ti
tj
tk
tl
tm
tn
to
tp
tq
tr
ts
tt
tu
tv
tw
tx
ty
tz
ua
ub
uc
ud
ue
uf
ug
uh
ui
uj
uk
ul
um
un
uo
up
uq
ur
us
ut
uu
uv
uw
ux
uy
uz
va
vb
vc
vd
ve
vf
vg
vh
vi
vj
vk
vl
vm
vn
vo
vp
vq
vr
vs
vt
vu
vv
vw
vx
vy
vz
wa
wb
wc
wd
we
wf
wg
wh
wi
wj
wk
wl
wm
wn
wo
wp
wq
wr
ws
wt
wu
wv
ww
wx
wy
wz
xa
xb
xc
xd
xe
xf
xg
xh
xi
xj
xk
xl
xm
xn
xo
xp
xq
xr
xs
xt
xu
xv
xw
xx
xy
xz
ya
yb
yc
yd
ye
yf
yg
yh
yi
yj
yk
yl
ym
yn
yo
yp
yq
yr
ys
yt
yu
yv
yw
yx
yy
yz
za
zb
zc
zd
ze
zf
zg
zh
zi
zj
zk
zl
zm
zn
zo
zp
zq
zr
zs
zt
zu
zv
zw
zx
zy
zz

29

Eu sou aquela que ama escrever e faz dessa escrita resistência.
Eu sou o fruto de todas que vieram antes de mim.
Eu sou poesia da cabeça aos pés e são estas escrevivências que têm
me colocado de pé cada novo dia.
Longe da palavra culpa eu sou a Maxi, essa mulher que, como a
Fênix, renasceu das cinzas e sem medo de encarar tantos dragões,
conseguiu ter esperança de alçar novos voos.
Segue seu caminho escrevendo com os dedos da memória, com uma
escrita que permanece viva, atenta e sendo ela sem culpa e medo de
ser feliz.

Maxilene Tomaz de Lima

Não arrumarei mil defeitos pra brigar contra as minhas noventa e nove qualidades

Não desviarei meus olhos por medo de ter meus desejos decifrados
[por ninguém]

Não temerei

Não sumirei por medo de desaparecer na multidão

Não vou ferir por medo de me machucar

Não vou desistir antes de começar

Não vou evitar minha excentricidade

Não vou me anular por sentir demais e logo depois não sentir nada

Não serei menos abusada para respeitar abusos

Nada farei que me faça menos eu

Estou pronta pro primeiro capítulo

Nesse livro sem culpa

Maristela Trindade

VOANDO

Consciência limpa
consciência leve

perceba:
não deve nada!
permita
que ela te eleve.

Isabelle Sucena

PERTO DE MIM

Longe da culpa
não choro, me derramo
longe da culpa
não sorrio, gargalho
longe da culpa
não sobrevivo, agora vivo
longe da culpa
não sou bonita, sou radiante
longe da culpa
não engulo mais minhas palavras, solto todas em microfones
longe da culpa
sou a protagonista da minha vida
e longe da culpa
parei de me pedir desculpas pelo o erro do outro

Anna Sol

Quando estou longe da culpa, sou uma mulher redescobrimdo a vida
É o renascimento após um ciclo pesado onde carreguei dores que não
[eram minhas

longe da culpa, eu me permito viver as diversas possibilidades
experiencio novos prazeres, como tocar um instrumento
aprecio bebidas que antes eram amargas ao meu paladar
percebo e acolho impulsos e desejos desse corpo-casa que habito

longe da culpa, eu vibro nas rodas de samba da vida
eu aprecio novos hobbies na minha própria companhia
longe da culpa, eu me reconecto com minha ancestralidade
me vejo em movimento sankofa, olhando para trás e me impulsiono
[para o futuro
um futuro de cura, autoamor e felicidade

longe da culpa, eu me permito ser uma pessoa emocionada
longe da culpa, eu permito me afetar e ser afetada
Pois como bem diz uma rainha: o afeto também me pertence

longe da culpa, me permito descobrir e vivenciar novas versões de mim
[mesma

Amanda Soares

Moça,
pegue as tintas
da sua aquarela
Enfeite-se, pinte-se,
pintora-poeta
Cante, sem culpa,
uma bonita canção
Dance,
rode sua saia de chita,
moça bonita
Seu corpo é templo,
olhe pra dentro,
seja sua própria inspiração
Que a sua vida,
a despeito das
escolhas alheias
seja vibrante e intensa
e, nada, nada do que viva
seja em vão...
Você é luz,
é movimento
e revolução

Ionara Oliveira

Sou mais leve, sem medos. Acredito mais na minha intuição. Tenho vontade de fazer várias coisas que a culpa bloqueia. Não me critico quando não atinjo meus objetivos. Valorizo mais o que tenho conseguido, me enxergando como vitoriosa. Sou mais feliz!

Heloisa Rodrigues

Quando me livro da culpa
Retiro o véu que me faz ver embaçado
E percebo que talvez eu deva
Seguir os ventos que estão me falando para partir

Livia da Luz

Quem? Quem se despe para se conhecer, quem está nua para se permitir, quem sente o viver?

Renata Reis (Pérola)

eu, longe da culpa:

expansiva como o universo observável

emotiva como uma canção de Marisa Monte

ativa como Aira, Etna e Fuego

difícil como um desses cálculos matemáticos

que nem eu mesma sei a resposta.

Yasmin Prado

CRONOLOGIA

Amassei a palavra culpa
joguei bem longe
suspendi o ponteiro do tempo
nem quero rápido ou devagar
quero parado
para que eu possa sentir
a brisa suave
escutar minha gargalhada

respiro
inspiro
choro
sento
observo o mar
impaciente
observo
livre
danço
ninguém me tira de lá
nada me afeta
até a culpa
nem me assusta
porque aprendi a nadar.

Carla Pepe

A PRISÃO DA CULPA

Resolvi enjaular a culpa e me libertei
Encarei-a com a sabedoria, que removeu a opacidade dos meus olhos
Ressignifiquei tudo o que a lembrava...
Blindei-me pra não internalizar responsabilizações indevidas
Despreocupe-me
Plantei flores na memória
Retirei as plantas parasitas
Revi partes de alguns filmes da minha vida
Editei o que em mim havia sido incutido
Um novo ser livre floresceu no meu viver!
A calmaria voltou a me regar de quietude
E a confiança a adubar a terra fértil que havia em mim.

Luciana Firmino

Longe da culpa
Sou mais bonita por dentro
Mais leve, mais livre
Sou paz, tranquilidade
Sou aquela que respira
Sou riso, sou constância
Sou rio que flui
Sou quem consegue se expandir
Sou alada, sou nuvem
Sou aquela que caminha como quem flutua
E sou aquela que diz:
Está tudo bem!

Danielle Linhares

A mulher que sempre quis ser
Dona da minha verdade
Leve ao conseguir falar
Mais bonita, por não me preocupar com julgamentos
Seguindo em frente, por saber que sou responsável por filtrar o que
[me faz bem do que me faz mal
Sinto que sou toda imensidão.
Construo uma força suficiente para dar volta uma volta ao mundo.
Eu sou intensidade, inteira, gigante extremamente orgulhosa pelo o
que estou me tornando.

Ana Gomes

Longe da culpa
eu sou energia pulsante e criadora,
transformo os impasses em impulsos para ir mais longe.

Eu sou riacho cristalino,
calminho, calminho,
sem pressa de desaguar.

Quando abandono a culpa,
eu me leio um poema bonito,
despreocupado em ter fim.

Eu faço e me refaço
sem medo de errar.

Francis Freitas

A culpa nem tinha sido inventada quando o fogo do desejo iluminou meus olhos. A maçã era doce, succulenta, eu não sentia vergonha por ter fome de existir. A água de um rio jamais sentiria culpa por não caber em um copo e a escolha será pela transgressão tantas forem as vezes que o suposto paraíso oprimir o direito de ser.

Ecoa através do tempo a gargalhada primordial que afirma o compromisso com o prazer de estar viva. Ela me ensina a errar com gosto, pois foi o erro que deu sabor à existência. Sinto a terra fresca na boca, o paladar agri-doce da presença. A saliva na palavra, o barro nas mãos: tomo a liberdade do desejo e faço as pazes com a criação.

Sula Turner

Eu
Longe da culpa...
sou alegre
E me permito também a tristeza

Eu
Longe da culpa
sou raivosa
e agressiva

Eu
Longe da culpa
sou sedenta
pela vida

Eu
Longe da culpa
sou gostosa
bela

Eu
Longe da culpa
sou insubmissa
sou forte
sou livre

Silvia Bitencourt da Silva

ABRE FOGO

e quando pensei estar de volta ao eixo

friamente sã

me pego caindo em seu olhar

que desvia

e abre

fogo

rebenta em lava

e me leva

longe da culpa

reviro a pele

esqueço o freio

derrubo o verbo

ardo e anseio

desarmo, me perco

escrevo para não explodir

longe da culpa

teço palavras

com os dedos

com a boca

em delírio

riscando atrás do instante

em sonho inevitável

de te encontrar

pele com pele

e sentir

Maria Souto



CAPÍTULO 2

Escrever o Novo, o incômodo e a autoficção

aprendemos com Audre Lorde:

“se eu expor a minha dor e não mudá-la, então morrerei dela”. e queremos permanecer vivas, insistimos em retomar o fôlego e mudar as perspectivas. escrevendo criamos mundos inteiros de novos caminhos.

te convido a vasculhar o próprio peito, a compreender os limites de suas profundidades. vá somente até onde você der conta. a palavra não tem pressa. quando chegar lá, distraia a dor, mude o incômodo, dê risada na cara da ferida. autoficcionar é inventar um futuro, descansar os medos e desenhar rotas que dizem: pisarei de pés descalços nessa história, porque eu escrevo o final dela.

DÉJÀ VU

Sinto um nó na garganta, um frio no estômago e minha cabeça quente, estou falando sozinha, andando em círculos, meus pensamentos correndo, se batendo, tropeçando, caindo em um buraco no chão, mas reaparecendo pelo teto, repetidas vezes, já vi essa cena antes e tento controlar, pedir calma, separar as brigas, tapar o buraco no chão, terminar de quebrar o teto, derrubar as paredes, levar todos para fora para olharem para o céu, sentarem na grama e ficarem finalmente em silêncio, mas não me escutam, não consigo controlá-los, então faço eu mesma.

Vou para fora, olho o céu, sento na grama, reparo três coisas em volta de mim, fico em silêncio, respiro fundo quando fecho os olhos... vejo que eles me imitaram.

Anna Sol

Eu me apaixonei por ele, o diferentão, o boy aquariano. Um belo dia, dentro das desventuras em série que toda relação tem, ele me pediu em casamento. Não foi um pedido romântico. Ele não era esse tipo: nunca me deu flores ou fez grandes gestos românticos. No entanto, esse aspecto prático me dava segurança nos passos novos que eu dava. Os muros que ergui estavam sendo derrubados. Eu disse sim ao pedido de morarmos juntos, e mesmo com o pé no chão: sonhei com a festa, o vestido arrumado, as flores, a casa barulhenta, as crianças, tudo junto misturado.

Um mosaico colorido de nós dois, eu construí em minha casa de memórias. E desejos que nunca imaginei ter apareceram. Contudo, não foi fácil: brigas, desavenças, a união nem sempre é parceria e tesão. Por vezes, tem caos espalhado por todo chão. E no meio de tudo isso, percebi ele se afastando, se distanciando, traçando outros planos. Em pouco tempo, fiz a trágica e corajosa pergunta: em que pé estamos? E aí o inusitado aconteceu: eu fui des-pedida do casamento. O pedido foi retirado da mesa e meus pés não sentiram mais o solo.

Fiquei ali tentando manter os pedaços, mas nada ficou igual. E o desfecho prenunciado aconteceu. Eu fiquei em pedaços, apenas com a cópia da chave da minha casa na mão. Os sonhos desfeitos espalhados por toda parte. No mosaico, agora em tons de cinza, só restavam os cacos do que antes éramos nós. Lágrimas, choro, sentei no chão, me cortei nos cacos espalhados, sangrei. Por entre sangue e lágrimas, permiti que escorresse a dor intensa e descompassada de me ver quebrada. Me abracei e me deixei ficar ali.

Alquimista, feiticeira da minha existência: eu aprendi a tecer sonhos depois de quase morrer, fiz um molde dos meus fragmentos com lágrimas e sangue. Nada ali era novo, mas tudo era meu. Adicionei minha inteireza partida ao amor que nunca me abandonou, combinei com os sonhos de balões coloridos e tudo mais que me fez ser oceano.

Eu que sou mar revolto, também posso ser calma que acolhe, que reflete a lua, a areia, o sol. Do nascer ao pôr do sol pode ser tempo de contemplar para desaguar e ver o mar.

Na arquitetura e engenharia de mim, refiz meus projetos e me reconstruí: uma casa repleta de vitrais com frestas para deixar a luz transpor os espaços. Vitrais coloridos para tudo fazer sentido e ver o paraíso que eu sou ao me visitar. A música que invade e toca é o som da minha gargalhada, meu amuleto de sorte e proteção contra toda invasão de quem só deseja me queimar sem me abraçar.

Aos desavisados, um recado logo na entrada: se for me incendiar que seja meu corpo-corção, porque eu sou imensidão, sou vida que pulsa e renasce em qualquer lugar.

Carla Pepe

Me debruço na janela
de uma morada de sal
Tudo arde
Minha pele se mistura
com as ondas da cortina
O mar está no parapeito
e invade meu incômodo
O chão tem dunas de areia branda
O oceano me espreita
dentro dos olhos
Com jardim de algas solares
Meu mapa é Atlântida
Afundei e estou a salvo agora

Danielle Linhares

PROFECIA

eu gostaria de estar escrevendo sobre coisas bonitas
eu gostaria de estar vivendo coisas bonitas
mas eu tenho escrito sobre dor, sobre morte e sobre tantas outras
[violências
já não desejo mais que minha escrita esteja a serviço disso
eu gostaria de estar escrevendo sobre coisas bonitas
eu gostaria de estar vivendo coisas bonitas
essas frases, se repetindo, martelando na minha cabeça
ontem morreu mais um, eu falei disso, enquanto só queria estar falando
sobre a vida, sobre estar viva, sobre viver
não será hoje, mas eu sei que ainda vou escrever sobre coisas bonitas
eu sei que ainda vou viver coisas bonitas
eu sei que eu ainda sou uma coisa bonita

Daza Moreira

Você sempre gostou de passear. O prazer era seu, e o desespero era meu. Antes de falar, sentar no chão em qualquer lugar com as pernas em W era seu passatempo preferido. Correr sem rumo, também. Sem olhar para trás e, quando olhava, era apenas rir e continuar em frente ou para qualquer lado onde tivesse espaço. E por que eu nunca via esse teu jeito com alegria? Porque junto com seu comportamento efusivo vinham os olhares, sim, eles, os malditos olhares... Eu até desenhei esses olhos à sua volta, eles não deixavam que eu te visse, que eu te visse como você realmente é, eles chegavam sempre primeiro, eles reclamavam os próprios direitos de estarem acostumados ao silêncio, ao barulho organizado e insuportável das conversas inúteis que teimavam em entabular. Eles sempre achavam que eu não sabia – ou que não sei – te educar, que tudo em você era demais... E tudo piorava no ambiente fechado e pequeno de um restaurante. Sim, você deveria estar sentada.

Sim, você deveria estar comendo sua refeição tranquila. Sim, você deveria estar entretida com desenhos e lápis de cor. Sim, você não deveria circular nas mesas. Sim, você não deveria exigir atenção das pessoas. Sim, você não deveria conversar com adultos que não estão interessados no que você fala. Sim, você não deveria invadir a cozinha. Sim, você não deveria dançar quando toca alguma música. Sim, você não deveria pegar comida que caiu no chão. Sim, você não deveria sentar no chão. Sim, você não deveria sentar com as pernas em W. Sim, você não deveria chorar. Não por tanto tempo. Sim, você deveria se acalmar.

Naquele dia alguém me perguntou, no exato momento em que você se levantou para conversar com os casais de namorados sentados no restaurante na sexta à noite: “E se os casais quiserem namorar em paz? Eles não têm o direito de não serem incomodados?” Antes de responder eu pensei na frase de Jesus diante de seus algozes: “Perdoa, Pai, eles não sabem o que fazem”. E respondi: “Os incomodados que se mudem, que fiquem em seus apartamentos, trancados. Porque a minha filha tem direito de estar no lugar onde

ela quiser, existem leis que garantem o direito de ela estar no mundo.” Eu não esperava essa outra pergunta, mas ela veio: “MASE O DIREITO DELES?”. E dentro de mim, o nó na garganta que se fez na primeira pergunta se desfez. Desatou-se como um milagre. Era um nó difícil de desatar.

E me levantei. Fui ao garçom. Pedi para aumentar o som. Era uma música conhecida sua. Quando você escutou, levantou-se também. Você dançou, como sempre fazia quando ouvia música clássica. Eu fui até você, eu jurava que ninguém poderia me ver. Eu só via você. Só nós. E dançamos. Rodopiamos. Fizemos saltos, piruetas e plies. A cada movimento o meu olhar encontrava o seu e sorria. Você também sorriu, como sempre. E flutuou, como sempre. Linda, com seu vestido de lua.

E os olhos, os tais olhos que antes nos perseguiam, caíram todos no chão, como bolas de gude.

Fabiana Esteves

Ontem eu acordei antes do sol
É que eu preciso ficar a sós com minha presença
Ter tempo para me compactar
Sem me espalhar tanto me oferecendo mãe
Persigo o silêncio da casa vazia
o silêncio da casa sem brinquedos espalhados
preciso me movimentar sem interrupções do meu desejo.
Quero tempo sem demanda da fome matial, do dever de casa,
Da incasável militância de ser mãe
De menino
De dois!
Só quero despertar calmamente
como se esse sol
que surge ainda preguiçoso
fosse só meu.
Sabe? É estratégia para existir
Ouvir meus barulhos
E quem sabe,
Me conhecer mais?
Me atender, ser minha alma
Bem desacompanhada.
O vazio da casa chega a me preencher
De êxtase
Gozo!
Queria passar mais tempo assim,
Sem precisar entregar a pia limpa,
ou pensar em todas as refeições do dia.
Não! Maternar não é sublime.
É verbo, trabalho duro,
Incessante
Invisível
Preciso contar como desejo ficar só
Só um pouco

Sem a culpa de não amar o suficiente
Por me querer bem
Por ser íntima do meu ritmo próprio.
Enquanto o sol desponta
Vou passando meu café
Enquanto nego a pressa
Ela bate na porta
Mas eu preciso aproveitar a casa vazia
quero escrever
meditar
tomar sol
fazer exercício
Mas espera,
Preciso arrumar a casa
Eles já vão levantar
Mesa posta
Pia limpa
Mas hoje não
Hoje escolhi escrever incômodos,
Preciso me salvar no final
Meus meninos me enxergam
E eu me apresso em humanizar essa mãe
Firmar-me mulher, antes de tudo
Sei dizer não.
Hoje não.
Hoje o sol vai nascer só para mim.

Flaviah Carválho

Quero escrever a raiva, não, quero escrevê-la, desenhá-la, rabiscá-la, rasurá-la.

Seguro o lápis firme na minha mão, mas não consigo achar os contornos, acertar as formas, as medidas.

É que sempre me ensinaram que não se pode sentir raiva, é feio ser uma menina emburrada, né?

Também me ensinaram a segurar e beber os copos de desconforto que me serviam, sorver todo o conteúdo sem fazer cara feia. A agradecer e sorrir.

“Que menina boazinha, tão educada, não dá trabalho de nada!!”.

Parecia doce aos meus ouvidos.

Hoje amarga minha boca, essa mesma que deixou de dizer tantos “nãos”.

“Não, não quero”.

“Não, não tenho vontade”.

“Não, eu não gosto”.

Quem diria que uma palavra poderia causar enjoo, estou indigesta.

Quero lançar todos os desconfortos presos na boca do estômago, todo o ódio engatado na goela.

Aprendi que a raiva era minha inimiga, quando na verdade ela queria me proteger, me avisar “isso não tá certo!” ou “isso não é aceitável!”.

A raiva também sou eu.

Tem meus contornos, minhas formas, meu peso.

Cuspo os incômodos no copo vazio, e os devolvo.

Beber desse líquido eu não quero mais.

Francis Freitas

A lágrima já não parece tão salgada...
Permito-me sentir cada proteína, sal mineral que a compõe.
A mesma acidez que fazem arder os olhos também os purificam.
Cada lágrima cristalina derramada é um mergulhar-se.

Tomo fôlego e me afundo em minhas próprias águas.
Nem sempre calmas e calorosas.
Mas abundantes.

Me derr(amo).
Me trans(bordo)
Me encontro na imensidão.

Imensidão de ser apenas eu.

Gabriela Chabatura

Tem dia que a gente
Não se sente.

E tudo que se sabe de si
Começa em lágrimas e
Não termina em poesia

Mas tem dia que a gente
Caminha
Rearranja tudo por dentro e
Emite pequenas projeções
Ensaia os pés para seguir
Perseguir nossos avessos

Tem dia que desafiar as leis
[químicas] é o nosso hobby
Nadar contra a corrente
Sair do meio menos concentrado
Para o mais concentrado
De afeto

E tudo que se sabe de si
Começa em poesia e
[tudo bem quando]
Termina em lágrimas.

Gabriele Cunha

Depois de inúmeras mensagens não respondidas, resolvi fazer diferente.

Escrevo essa carta para que saibam o que tenho passado ao longo desses anos sem a sua presença. Não só física, mas principalmente afetiva. Sei bem que não devemos implorar por sentimentos. O fato é que seu silêncio tem me machucado. Aniversários, Natal, Ano Novo: s eu for esperar por você, desconfio do resultado. Nos últimos dias, então, sua indiferença chegou ao máximo. Não posso relevar, fingir que você está morando no Polo Norte ou se encontra em uma missão da NASA, explorando outros planetas. Minha terapeuta foi favorável à minha idéia da carta e à medida que escrevo sinto um certo alívio, como se estivesse te olhando nos olhos. Não tenho raiva, continuo amando, tenho muito carinho por você. Sei que somos totalmente diferentes e que você possui um modo bem peculiar de expressar suas emoções. Tão peculiar que mal consigo perceber. Será que você gosta realmente de mim? Ou apenas vem representando um papel? Não consigo entender o seu comportamento. Aceitar você como você é está sendo muito difícil. Até de seu filho você conseguiu me afastar. Percebeu que ele é o seu espelho? Um sentimento de mágoa e tristeza tem me acompanhado dia após dia. Desejo perdoar, recomeçar do zero, parar de pensar em você. Quem sabe um dia eu possa finalmente te compreender. Vou até a agência dos Correios mais próxima para enviar o que escrevi. Tenho medo de sua reação. Será que após ler meu desabafo alguma coisa irá mudar entre nós? Não sei mais o que fazer. Queria muito esquecer ou parar de pensar em como tudo seria bom se você se transformasse. Começo a me questionar. Sinto urgência em parar com essas queixas e conseguir caminhar sem me ressentir tanto com sua total indiferença. Quero, e vou conseguir.

Heloísa Rodrigues

Água e flores,
como um banho de ervas,
permito-me sentir
a poesia que exala
de e, em mim
É com o corpo-movimento
que escrevo
o que vem da alma,
dos incômodos e
do desassossego
Encaro minhas sombras
e medos,
mas a eles não me reduzo,
nem me prendo
Em cada gota e pétala,
poéticas,
que sobre mim recaem,
sinto um toque divinal
Humanamente,
aceito cada passo,
por mais que
seja lento,
e há sempre possibilidade
de recomeço...
“Aprendi com as primaveras,
a deixar-me cortar
e a voltar sempre inteira...”, *
sou semente e sementeira
Ainda que,
como um mosaico,
valorize cada significado de minha
história, cicatrizes e cacos.
E a vida?
Ah, a vida,
essa travessia efêmera e linda,

(com dores, mas também delícias)
é a possibilidade
de “rejuntar”, de (re)escrever,
de escolher viver novas histórias,
e de aprender com todas as minhas facetas,
fases, novidades
e afetiva memória.

Ionara Oliveira

POEMA PARA ENTERRAR

Que fofô!
Eu fui seu
antidepressivo.
te engordei
renasci seu sorriso
e então desabei
não aguentei o abismo...
de abraçar
e não ser abraçada.

quando eu me perdi
perdi o brilho, opaca
olhei pro lado...
ninguém.

Nenhuma campainha,
mensagem, toque
batida na porta.
Apenas o eco do silêncio.

Não existe sequer uma lenda
sobre se importar.
Você tinha pra onde voltar
outra mulher que te abraçasse
e dormisse com você
e com suas dores.

Afinal, sempre tem uma mulher.
paciente, complacente
pronta pra perdoar e esquecer
onde quer que o homem procure

Quem me acompanhava

eram comprimidos.
Mais uma mulher
que cuidou
e não foi cuidada.

Mais uma.
São tantas
estatisticamente
ignoradas

com ou sem pílulas
eu sei que vou voltar.
Talvez outra pessoa,
outro lugar
no meu tempo
não regulamentado
pois o amor que em mim mora
e a força do meu espírito
não tem fim
apenas vírgulas.

Não quero mais saber
de abrigar quem me desabriga.
Na hora dói,
depois livra.

Eu moro em mim
e planto flores nessa casa.
Podem escrever:
eu vou rebrotar.

Isabelle Sucena

Eu também não queria escrever sobre dor
Na verdade, eu nem queria escrever
E não querendo eu me dei conta
Da profundidade do medo de vasculhar
o que já é oculto há tanto tempo

Escrever sobre a dor, você diz?
Eu te conto, mas falo rápido,
quase me atropelando
Pra você não se cansar de mim
Pra você permanecer até o final

Prazer, Livia
Eu nunca fui só mas sempre estive sozinha
A mais nova de 4 irmãos, nascida depois de 20 anos
E para os outros sempre pareceu interessante a narrativa
De um casal considerado mais velho ter outra filha

Pra mim nunca foi interessante
Pra mim sempre foi muito claro:
Vou morrer depois de todos
e ficar sozinha
no mundo

Eu nunca fui só e sempre estive sozinha
A casa sempre cheia,
De vozes e gritos
E eu cresci me tolhendo
Me segurando
Me contendo
Me diminuindo
Me odiando

O caminho que fiz era claro:

Agradar a todos para não ficar sozinha

E esqueci de fazer por a mim mesma
A ponto de não saber meus próprios gostos

E por anos fui sentindo o gosto amargo das decisões
Que tomaram por mim:

A faculdade
O casamento
O jeito
O corpo
O pensar
E o agir

E quando não coube mais em mim, explodi
E encarei o que há anos estava ali e eu não via:
Prazer, sapatão

Nasci de novo
Machuda, gostosa, empoderada
Troquei as roupas, raspei o cabelo
Mudei a carreira
Mudei o caminho

E foi fácil?
É fácil ser LGBT no Brasil?

Mas era incrível a minha força pra cair e levantar
A cada queda renasci mais forte e segura
Certa de que já não sou só
Não sigo sozinha

Sou eu e sou muitas
Sou a força das minhas ancestrais,
Das mulheres que me cercam,
Das irmãs que correram pra que eu pudesse caminhar.

Sou mulher, sapatão
E não venha me segurar
Porque das tuas correntes eu já me livre
Cresci, me libertei
Não olho pra trás
Porque sobre dor,
Não quero lembrar mais

Livia da Luz

A sobrecarga injustamente atribuída me incomoda
Os assédios mascarados
O excesso de cobranças e culpas injustamente impostas
A desmoralização.

O silêncio que geme indignado me incomoda
O aprisionamento da coragem
A desumanização ignorada
A invisibilização das respostas do corpo

O silêncio permissivo me incomoda
A imposição do medo
A desistência pela falta de forças
A descrença nas possibilidades de intervenção

As chances efetivas de solução me encorajam
O suporte bem pensado
A escuta qualificada
A oferta humanizada e estratégica de apoio, cuidado e proteção

Luciana Firmino

peço desculpas por me pronunciar
em breve isso não ressoará mais por aqui
não porque me silencio
mas porque já não me obrigo mais a te ouvir

a culpa é minha realmente
de vez outra esquecer
da tua falta de maturidade e equilíbrio
pra compreender minhas palavras em suspiro

é preferível que eu me cale
que me trema
que agonize em gritos
do que proferir palavras que por ti passem por um filtro de ódio
e retornem a mim em terremoto

às vezes ajudar só piora
— as pessoas não estão dispostas a receber
por isso eu me calo:
pois falta pouco — não pra que eu volte a falar!
Mas pouco pra que eu não seja mais obrigada a te escutar

Peço desculpas por me pronunciar
Em breve isso não ressoará mais por aqui
Não porque me silencie
Mas porque já não me obrigo mais a te ouvir

- me mudo

Livia Florença Callado

deixar sair de mim as águas profundas,
aquelas que ficaram paradas,
mágoas antigas,
de memórias que já nem me lembro
mas sigo retendo,
contendo,
com barreiras inventadas.
moldo em líquido minha identidade sólida,
mergulho no mais fundo para emergir pra dentro.
engulo a água que não deixei fluir
e me reviro em onda pra deixar passar.
escuto a imensidão do silêncio e me entrego,
é hora de voltar.

Maria Souto

DOS CORPOS QUE TOCO

São muitos os corpos tocados.
Com olhos nas pontas dos dedos
e os sentidos ampliados,
leio histórias na carne
e muitas vezes me assusto:
sons camuflados
em suaves barulhos
e silêncios gritantes.

Sou atraída pelo desejo de desentupir artérias
esgarçadas por pancadas não merecidas.
Ver flutuar o corpo,
dançar os nervos irritados.

Nos corpos femininos,
é preciso usar turmalinas pontiagudas
com tensão suficiente,
para derrubar o cativeiro
de paredes emassadas
com pasta grossa de vergonha, culpa e dor.
Arrebentar as correntes fixadas no útero, seios e cabelos
Reposicionar cada vértebra,
devolvendo-as a noção de tamanho e brilho
E então, injetá-las o próprio sangue
rúbeo de amor

Nos corpos masculinos,
geralmente é preciso amaciá-los
com socos fortes terapêuticos,
como se fossem massa de pão.
Sentir seus músculos raivosos cederem em minhas mãos,
umedecê-los com as próprias lágrimas
deixando -os suaves e abertos,

deitados nas fibras restantes dos cordões umbilicais e do leite sugado
das mães,
até poderem se levantar nus e agradecidos.
Por fim, dar-lhes nos braços um bebê desejoso de amor para cuidar.

O que nos aprisiona
nos torna ferozes
É preciso dançar no escuro,
dormir no vazio,
resgatar a própria seiva
e estender as mãos.
Nossas mãos.

Sou como os corpos tocados,
escavando meus berros até esvaziá-los,
e no silêncio,
ouvir meus sons e os seus em mim.

Crescem asas onde as cicatrizes não tatuam mais.

Maristela Trindade

Da minha criança te via gigante
Tinha muito medo de não te agradar
Observei cada som dos saltos dos seus sapatos
Sabia quando chegava feliz ou não
Vi você largar seus sonhos
Ou pelo menos acreditar que eles estavam morando onde o casamento
[te levava

Outras cidades, outros lares
Três filhos: um menino e duas meninas
Livros sempre perfeitamente encapados
Meias sem sombra de uso
Lembro de me olhar no espelho enquanto você me penteava para ir
à escola
Na verdade, eu te olhava
Te via apressada, esticando meu cabelo rebelde, numa amarração
bem definida para que voltasse para casa impecável
Te achava perfeita como os fios dos meus cabelos presos em gel,
modelados pela força da escova
Linda, alta, de pernas e dedos e mãos tão longas
Sempre com postura de quem entra nos ambientes para ser notada
Eu tinha muito medo de te decepcionar ou da vida te machucar
Fui crescendo tentando te acompanhar
Na cozinha, na sala de estar, até a costura
Te imitava sem nem perceber
O seu jeito de andar, suas pausas no falar,
seu cabelo escovado que a chuva não podia molhar
Eu me esforçava para receber um elogio
Aquele mínimo sorriso de canto de boca
Um olho que pisca discreto ou qualquer sinal de aprovação
Procurava, mas nunca encontrava
Tinha sempre uma placa, um aviso, um lembrete, dizendo:
“Você ainda não chegou lá”
Fui me esforçando, tentando me moldar, e

Me encaixar verdadeiramente
Desejei ser esta que eu tanto admirava
Incansável, inalcançável
Achei que casando receberia o tão esperado diploma
“Toma! Você conseguiu!”
Mas ainda assim estava sempre fora do lugar
Queria provar a você que também podia ser perfeita
Mas me faltavam as certezas
E comecei a me questionar
Onde eu quero chegar?
Por que era você refletida no meu rosto?
Foi num momento de grande desespero
Quando ouvi você dizer em tom áspero e certo
Que traição é mais uma das suportáveis dores da perfeição
Que me dei conta e gritei:
Comigo, não, aqui eu encerro essa dívida!
Eu morro para poder me parar
E olhando no fundo dos seus olhos, nos prometo:
A partir de mim, não vai haver repetições
Serei um caminho incerto e totalmente aberto
Fui até o espelho
Soltei meus cabelos
Nua
Descalça
E me vi pela primeira vez

Agora me reflito

Priscila Bastos

A terra não tinha esse sabor amargo antes da sua chegada. O gosto que dá na boca quando tenho fome e o estômago segue vazio. Bebo um copo d'água para amenizar o desconforto, para não escutar o ronco na barriga que tenta em vão digerir algo que falta. Eu gostaria de me importar menos com a sua companhia escassa. Finjo que não ouço o silêncio agudo da ausência anunciando o que não é dito. Terra amarga, rachada de tão seca, difícil de engolir. Na fissura que arde, grita a ferida fenda por onde o vazio, de tão grande, escapa.

Eu já vi esse rasgo antes.

Toco a pele antiga, úlcera exposta mal cicatrizada. A dor aguda que precede o alívio em reconhecer que eu mesma estive ausente de mim. Entreguei ninho fértil a quem me via latifúndio produtivo. Mas a agressividade polida e civilizada de um homem perdeu de vista a persistência de um corpo, pedaço de terra. Em terreno baldio abandonado, vocabulário é mato. Germina a vida, irreverente, no ventre oco do solo. Finco raízes no chão, como a caneta no papel, e ocupo o território do meu direito de ser. A terra sacia minha fome e o sabor é doce. Minha árvore palavra cresce forte, abissal e absurda, e antes fosse questão de tempo.

quando não cabe
não muda.

Sula Turner

Na última noite

Eu fui da plenitude, felicidade e cumplicidade à realidade esmagada.

A vida repleta de verdades, de lascívia, de desejo carnal, de impulsividade.

Uma noite tomada de arrependimento, encharcada de lágrimas incontroláveis.

Águas que levam todo esse sofrimento, mas que também deixam... deixam toda lembrança.

E eu deitei pela última vez no calor do seu corpo, vivi seu toque, inebriante cheiro. Levei nas minhas águas para toda a minha vida.

Pode ter sido só meu, mas senti cada dia, cada olhar, cada toque, cada sorriso, eram os mais lindos que já vivi.

A maturidade de um amor consciente, um amor que zela, que cuida, que cede e perde.

Porém, nos devaneios desses sentimentos irreprimíveis eu me vejo. Ali sozinha, desnuda de qualquer valor.

Aberta

Repleta

Imersa

No meu EU

Senti meu próprio acolhimento, me abracei, senti a força e me disse:

Você tem tudo que precisa...

Então... me vi pela primeira vez...

RESPLANDECI

Renata Reis (Pérola)

Hoje eu tentei escrever mais cedo. Só tentei. O dia foi me consumindo tempo, e como de costume eu fui deixando para depois a insaciável vontade de transbordar em palavras o que os olhos não enxergam, está na mente e no coração!

Eu fui deixar minha filha na escola mais cedo. Durante o trajeto de ida, eu pude apreciar o sol, os perfumes que se misturavam com o vento no trançar das motos no trânsito. Porque será que aquela pessoa usa um perfume tão doce? Quais os segredos por trás da personalidade e história de quem usa um perfume amadeirado? E segui com muitos devaneios até o destino final. Muitas mães e seus filhos e filhas em mais um dia de *até logo*.

Beijei minha filha, e como de costume recitei em seu ouvido o que me cabia no coração, um potente e singelo eu te amo, enquanto levava seus fios de cabelo para trás da sua orelha e lhe dava um beijo na testa.

Comecei o caminho de volta pra casa com a cabeça cheia. Quantas demandas de trabalho doméstico, profissional e pessoal eu preciso lidar? Comecei a fazer planos na cabeça, de por onde começar, o que fazer primeiro e tudo o mais.

Enquanto guiava a moto, minha mente seguia na euforia da insana desordem da infinita lista de afazeres. Um olhar para o lado, aqueles comuns para tentar evitar acidentes, me trouxe uma grande reflexão do dia. Avistei mais uma mãe, vó ou tia... vai saber. Mais uma mulher, que se unia a mim e a tantas outras nos mesmos gestos do dia. Ela me chamou atenção por estar caminhando, refazendo seu trajeto até sua morada. Pés calçados de chinelo de dedo, cabelo amarrado em coque alto e um baby doll. De cara eu pensei: *Que mulher ousada, queria ter a segurança que ela tem*. Quanto poder e força ela precisou ter para sair de casa ainda trajada em sua roupa de dormir. Nós bem que poderíamos ter essa determinação. Então, segui minha viagem. A mulher seguiu andando. Sol quente, a alça do seu ombro direito se inclinava e ela ajustava “no lugar”, até desistir. Até que desistiu em outras duas vezes.

Essa cena me permitiu tantos pensamentos. Lembrei muito daquela mulher. Eu gosto de refletir sobre a história das pessoas sem conhecê-las.

Voltei para buscar minha filha na escola. Já era hora de almoço, mas o sol não havia se despedido. Estava um pouco mais quente. No fim, percebi que aquela mulher era forte, mas aquela não seria a sua amostra de força proposital. Deve ter sido a correria e ela sem tempo para fazer outra coisa a não ser ser o coque e o pijama. Mas ela também poderia gostar e se sentir livre e leve ao usar aquela roupa, pensei, lembrando da alça que insistia em cair. Quantas vezes ela disse foda-se para a posição da alça e quem pode determinar qualquer coisa sobre o corpo de uma mulher?

Eu voltei feliz. Comecei a me ver como ela. Estamos vestidas de baby doll todos os dias. E eu não falo no sentido físico da peça de roupa. Quantas mulheres renunciaram a algo antes de se despedirem de seus filhos nas escolas? Quantas de nós chegamos nuas e exaustas após esse trajeto de ida e volta?

Eu tenho renunciado muito para escolher viver esses momentos de pequenas partidas. Digo sempre a minha filha o mesmo desejo profundo e amável:

-- Tenha uma manhã feliz na escola, eu amo você.

Somos todas mulheres de baby doll e só cabe a nós mesmas decidir a posição da alça!

Yara Araújo

Domingo que outrora fora meu dia favorito da semana, agora é um aglomerado de horas que progressivamente vão me angustiando mais e mais.

Domingo me lembrava acordar no meio da manhã, escolher aquele nosso mesmo passeio de sempre ou lavar o quintal, comprar umas cervejas e ficar em casa na cozinha, entre bebericadas e o preparo tardio do almoço. Domingo sempre tocava samba e o máximo de mal-estar que me trazia era a lembrança da iminente segunda-feira. Depois de um tempo, não havia mais nós, eu pouco ligava a caixa de som, e tentava tapar o buraco com qualquer outra coisa. Não havia mais o cansaço gostoso de fazer quase nada – além de sexo – e acordar às 18h e pouco após um cochilo alongado. Eu não dedico meu domingo ao Senhor como alguns, e nem mais a alguma senhora. É o começo de uma nova semana, mas também é dia de repouso, é um início-fim. Talvez por isso eu insisto em gostar tanto desse dia: a sedução dos inícios e dos fins dramáticos.

No fundo,
nem tão fundo assim
ou talvez tão fundo que o peso das segundas, terças, quartas, quintas,
sextas e sábados

(que não possuem a facilidade de uma manhã de domingo, o gosto da espuma da cerveja servida num copo americano, uma playlist de samba raiz, o cheiro de quintal recém-limpo e nosso sexo preguiçoso e cheio de afeto)

rasgue a malha do espaço-tempo e o domingo
como num buraco da minhoca
ou como numa ficção científica
se reconecte
enquanto um eterno momento que começa e termina
Talvez eu corra o risco de ficar presa num *looping* dominical – o que
não me parece ruim.

Talvez o domingo não seja o dia do Senhor, do descanso, do início ou de alguma senhora, talvez eu seja tudo isso

rainha de mim

e o domingo uma desculpa para eu renascer - *easy like sunday morning*.

Yasmin Prado

Não quero mais essas roupas
Nem aqueles lugares
pessoas, bebidas, músicas

Não quero mais sentir tudo aquilo
O coração acelerar
faltar o ar
e parecer que vou morrer

Não quero mais sentir aqueles cheiros
Ver aquelas luzes

Quero roupas mais leves
Coloridas
que não me limitem

Quero conhecer novos territórios
degustar outros sabores
e sentir diversos cheiros

Quero ouvir e dançar músicas do meu povo

Quero apreciar outros corpos
Ver pores do sol e mares
nunca antes vistos
Ouvir o barulho da chuva e as batidas do meu peito
Acompanhados de infinitos risos.

Sílvia Bitencourt da Silva

DESOBEDIÊNCIA GERACIONAL

seus pais não a sonharam
nasceu mal-me-quer
nasceu mulher
num país misógino
cancerígeno
infeccioso
mal-amada
pariu outra menina indesejada

dos escombros desse desamor
a menina
sonhou-se
e floriu

Joana D'arc Ribeiro

Eu sou melodia doce,
Dessas que enche a casa de alegria em manhã de domingo,
convidando o corpo a dançar, sem pressa.

Rê Francis



CAPÍTULO 3

Escrever a
natureza,
a grandeza

eu também já vi o mar de dentro
secar. a lava dos poros parar de
borbulhar. o fogo do sorriso se
tornar uma faísca fina e quase
imperceptível. já senti meu rio
cair, meu ar ficar aprisionado
no passado, minha correnteza
me puxar pra confusão, a areia
movediça me arrastar pra um
choro seco, o vento da minha boca
ondular fraco e sem jeito. até que
uma ancestral me visitou em sonho e
soprou: há de se ter coragem para se
reconhecer natureza. afogar e voltar
infinitas vezes. nomear um vulcão
com o seu sobrenome. grandeza
assusta, mas a tempestade não pode
estar no olho do furacão. ela só tem a
opção de ser o todo. quem sabe chover
nunca morre. deixa encharcar.

Serei rio que corre mansamente, mas que as águas turvas escondem profundezas?

Serei mar na maré cheia, com ondas fortes que empurram para frente?

As águas me atraem e me assustam, assim como me encarar frente ao espelho.

Sou água corrente, ainda presa pelas correntezas do medo, mas quem pode segurar a cachoeira?

Sei que preciso romper, porque assim como as águas sou força.

Sou a força das mulheres pretas. Sou a força revolucionária das mulheres que amam mulheres.

Sou a força de uma mãe solo que luta para ver sua menina crescer sem amarras.

Somos águas fortes que derrubam obstáculos quando querem tomar passagem.

Alanna Biely

da raiz à copa:
em si. nó, seiva e invenção.
estrutura dançante:
pra garantir a imprevisível força do chão.
vento em popa:
leva contigo, tremulando, a flecha, que rompe e cria o inevitável vão.
guerra:
por cima, por baixo, entre sobras e faltas, disputa e cooperação.
metamorfose:
morrer e nutrir, sabores, prazeres e dores, vida constante, em decomposição.
broto:
nascer persistente, semente, que guarda e transmuta,
devir expansão.

Maria Souto

DESASSOSSEGUE

Os rios continuam cortando as matas. Veja o encanto da aquarela de tons de verde. Siga o fluxo, se permita ser levada pela calma das águas.

Escuta esse som. Pare de ouvir o barulho externo.

Ei, escuta esse som? Feche os olhos, seque as lágrimas, assossega teu caminhar.

Conta até um, dois, três, ou quanto mais precisar. Eu sei que os números são infinitos, eu sei. Você deverá usá-los menos a cada dia. Assossega seu coração.

E agora? Já consegue escutar esse som?

É tão lindo o barulho que vem de você. Todo esse estardalhaço que eu escuto daqui e que vem daí de dentro. Uma estrondosa queda livre.

Então se prepara, respira e toma fôlego, será uma grandiosa experiência esse mergulho em você.

Busque resgatar a força da sua ancestralidade, se conecte com sua espiritualidade e aproveite cada nota do silêncio das tempestuosas cascatas.

Você tem consciência que é a calma mais revolta desse universo.

Eu sei, há tempos você escuta esse barulho dançante. Agora, apenas permita-se se entregar.

Teu momento chegou!

Yara Araújo

NUVEM

Sou um conjunto de partículas
Em suspensão
Atmosfera
Sou parte de um ciclo
Formada por gotículas de água
Cristais de gelo
Sou um estado inconstante
Sempre em movimento
Em processo de expansão
Dissipação
Anuncio minha chegada
Às vezes passageira
Não me demoro onde não me sirvo
Sou espaça quando à vontade
Carregada do que não me cabe
Transbordo
Com frequência
Deixando solo fértil
Mares agitados
Rios preenchidos
Quedas fortes
Esvazio-me para recomeçar
Quantas vezes forem necessárias
Dôo um pouco de mim por onde passo
Quando me encontro densa
Toco as luzes da manhã
E permito-me carregar arco-íris
Sou o conforto discreto
Nos dias mais calorosos
Sou do tamanho do céu
Quando quero causar impacto
Danço com o vento
Nas tardes de outono

Consigo ser a discreta poesia
Nas noites de lua cheia
Passeando lentamente sobre seus olhos
Tenho várias formas
E tamanhos
Não me limito a uma existência
Comum
Uniforme
Quero ser muitas
Carregar a contradição
Sendo por vezes sonho
Por vezes rompimento

Mas sempre
Em constante
Movimento

Priscila Bastos

MAREZIA

É brisa salgada

É o aroma do mar

Nela consegui enfim me encontrar

Afinal, como uma boa filha de Oyá, não posso escapar do vento

Mas como não me enxergar como as águas do oceano?

Lugar onde purifico minha alma, me deleito e me renovo

finalmente num profundo respirar e num cheiro gozar

Sou sincronia de elementos

É aroma do mar, brisa salgada

E não posso nem pensar em me descuidar pois é sabido o seu potencial
de deteriorar

Banho de ervas sagradas para a cabeça engrenar, o corpo lubrificar e o
coração

Meu corpo, templo sagrado

aqui a ferrugem não faz casa

Ana Flávia Carvalho

O verso do mundo está escrito em minha pele
Macia, estriada, tigrada, tigresa. Indomável
Meu corpo-mapa de segredos e feitiços
Miríades de possibilidades existenciais
Memórias ancestrais ancoradas no sempre
Vasta, como o vento que estremece a floresta
Úmida, como a terra fértil de escrevivências
Quente, como a luz derramada do crepúsculo
Escritos sob ou sobre minha pele:
É só fechar os olhos; tatear; e sentir o arrepio
Encarar as sombras e as constelações
Que me fazem poeira de estrelas
Filha do infinito, Mãe do tempo
Desafiador é não saber nem metade
Da vastidão que me habita
Ignore as profecias, invalide seus sentidos
e
Se achar uma saída, parta
Poupe-se de olhar para trás
Quem me quer ler, jamais encontra a última página

Gabriele Cunha

Sou árvore
De profundas raízes
Raízes que não são pernas
São tranças que se espalham
Formando os mais diferentes
E libertários caminhos.
Há quem diga
Que me vê presa
Ao solo que me alimenta.
Mas me alimento
De múltiplos aromas
De tórridos raios
De fartas suculências
E o mundo deságua em mim.
Emaranho-me
Em eólicas metáforas
E em sucintos casulos,
Guardo meu néctar.
Pássaros me trazem
histórias no bico.
Em rasantes narrativas,
Eu voo.
Porque na vida
És lugar de passagem.
Eu não.
Sou lugar de paragem
Exerço a distinta
A mais sublime
De todas as vocações:
A arte de ficar.

Fabiana Esteves

Na querência de me mover feito água corrente,
de fluir límpida e determinada
pelas margens de muitos territórios e diferentes paisagens,
acabo esbarrando na rocha do medo e do apego.
Já não sei se quero mesmo seguir para os próximos terrenos,
já não sei se é seguro encontrar outras correntezas.
No juntar das folhas,
eu sou mesmo árvore fincada em terra firme,
sonhando, no topo dos meus galhos,
em curtir a brisa feito passarinho.
Quero ser muitas e nunca permanecer imóvel
afinal as árvores, em sua sabedoria ancestral,
não se inclinam e se esticam em direção ao sol?
Suas folhas não dançam com o vento?
Suas sementes pegam carona em voos para germinar onde quiserem
Nem mesmo a própria terra é parada.
Quantos grãos de areia já mudaram de endereço trocando desertos
[de lugar.
Quantos chãos já se partiram com as forças tectônicas.
Quantas vezes já me vi desfeita e me refiz
A terra não é só e sabe saltitar com o vento,
sabe arder com o fogo,
sabe escorrer com o mar.
A terra é firme,
mas está sempre em movimento.
Eu também.

Francis Freitas

Que eu tenha a força e a direção certa do vento para o momento que preciso. Mas que também seja redemoinho, me descontrole, perca o rumo e provoque tempestades dentro e fora de mim.

Viver raios e trovões por alguns instantes, me desalinhar e enxergar o presente com frescor.

Ana Gomes

Você pode ouvir?
Tem água aqui dentro
Está escorrendo
Gotejando
Um rio derramando
Sorrateiramente se espalhando
Criando musgos
No cantinho das minhas paredes coronárias
Nos quatro cantos das minhas costelas
Borrifando dos pulmões
Tão líquidos de me respirar
Esse jorrar hidrata
Fecunda meus músculos
Faz brotar flores selvagens
Consigo ver floresta úmida
Uma biodiversidade crescendo nas células
Saindo pelos meus poros
Aqui chove todo dia
Sou altamente precipitada
Carne fértil
Pura água
Você continua escutando?
Tem barulho de cachoeira
Sigo nessas corredeiras
E só me resta
Ser esta
Totalmente submersa
De tanto me derramar
Não me afogo mais
Já ganhei a capacidade
De respirar debaixo d'água

Danielle Linhares

NUVEM DE CONCRETO

Para uma mulher de Oyá

Eu sou água em todos os seus estados, mas por esses tempos tenho sido uma nuvem carregada. Ela é a própria água precipitada pesando no céu, tornando tudo cinza como concreto, é a concretude da vida pairando no mundo. Ela avisa e prenuncia tempo ruim. Mas será que alguém ou alguma coisa pode estragar o tempo? Existe mesmo “tempo ruim”?

A nuvem carregada é mesmo poderosa, volumosa, sublime, ela reina imponente e tensionada. Por causa dela, compromissos são desmarcados, amores não se encontram, a festa não acontece.

O céu está pesado, toda leveza se tornou uma massa cinzenta que incomoda o vai e vem da cidade.

Dela pode rasgar o raio, roncar o trovão. Se ela decide desaguar, é tempestade.

Quase ninguém vê beleza nos dias nublados. Deixe reinar sua nuvem carregada, ela é inteira até que não seja mais nada e volte a chover.

Daza Moreira

Sou Luciana
Reflete em mim a luz que ilumina
O amor que se manifesta
A gentileza que acaricia

Sou água esmeralda de esperanças
Tenho sabor do mar em pleno verão
Sou sentida como a suave brisa de primavera
Como pétalas coloridas e macias de flores aveludadas

Sou firmada no passado que me tornou resiliente
Tenho a memória de muitas montanhas na minha história
De lá de cima relembro os contextos que envolvem a vida
As experiências da caminhada para deixar legados
As extraordinárias paisagens que aliviam o cansaço

Sou árvore frutífera
O óleo da Oliveira
Ungida por Deus com arte e cheiro de jasmim
Combustível pra alma
Que energiza a serenidade em mim

Os cenários da natureza oferecem ritmo aos meus pensamentos
As flores me representam por existirem resistentes à aridez
Exalam fragrâncias que perfumam e inspiram os dias
Inspiram-me e envolvem-me de intrepidez

Sou terra que exala aroma ao toque da fina chuva
Fertilizadora de sonhos e afetos
Sou rio pequeno que se une a outros
Que deságuam nas águas e vibram a esplêndida cachoeira

Sou fã do ar que balança as folhas e faz da floresta uma orquestra
Que despenteia meus cabelos arrumados
Que faz surfar em liberdade os passarinhos ao vento
Que faz-me sentir a força e recarrega-me no tempo...

Sou poesia e percebo as sutilezas de cada pôr do sol
Vejo o extraordinário nas coisas simples da vida
Tenho gratidão por existir humanamente
Na luta para que a paz e a justiça sejam partes da vida de toda gente.

Luciana Firmino

OCEANAS

Em tempos imprecisos
onde me ficcionar é permitido
eu sou oceanas
de litorais desenhados
em meu corpo 70% água
de sabor doce e salgado
porque sou lugar de encontro
onde uma linha me divide e amontoa
entre o céu e o mar
como se tudo que dali passasse
fosse desabar
Tenho águas calmas, profundas
Que podem ser claras ou escuras
depende do quanto se mergulha
dentro do meu estado-mar
porque sou oceanas
mulher-água
que dança namorando o luar
E nas minhas danças
crio ondas, marolas ou vagalhões,
na areia regresso
e quando volto arremesso
quem tentar me conter
porque sou de transbordamentos
quando encosto firmamento
tudo pode acontecer
acalanto meu corpo
em águas calmas e mornas
e sempre que sinto saudades
meus olhos marejam

gotas de mar
porque sou oceanas
filha da rainha das águas
e do mar.

Carla Pepe

eu sou cor-luz
absorvo todos os feixes e projeto a cada olho-máquina a coloração que
[mais lhe convém
sou acidente causado pela obsessão
incidência em prisma
sou sete
ultravioleta, infravermelha e suprassensível

eu sou cor-pigmento
sou maceração
inseto esmiuçado, pétala de flor, caule de planta, matéria orgânica e
[nome de país
ritual na pele, traçado no chão, magia marcada na pedra
sou mistura
primária, secundária, terciária e todas as visíveis e invisíveis

sou furta-cor
branco que cega em meio a escuridão
trevas que estremecem a claridade
e também o conforto da meia luz

para além da visão: tátil, paladar, cheiro e som

Yasmin Prado

Quando eu sou ÁGUA, tenho o maior dos poderes: sou maré.
Eu levo, trago, contorno, sou profunda
Sou mistério, sou frescor, sou infinita.

Quanto eu sou FOGO, sou inatingível: sou luz e aqueço.
Acolho, protejo, brilho e me imponho, ninguém me toca.
Apenas me admiram, sou temida, sou potência, sou desejo e calor.

Quanto eu sou TERRA, eu sou raiz: sou origem e fertilidade.
Eu cuido, sou provedora, eu gesto, firme, seca, árida.
Eu sou muitas em uma só.

Quando eu sou AR, eu sou essência: eu toco tudo e todos.
Eu assopro vida, eu respiro
Estou em todos os corpos
Movo o mundo

Quando eu sou EU, sou todos os elementos.
Vivo inebriada desse existir
Sou todos os sentidos, sou tudo
Ser vida, ser viva
Ser além, ser UNIVERSO.

Renata Reis (Pérola)

Sentir a terra,
transmutar energia,
reflorestar-me,
com encantamento e magia.
Na força da Mãe natureza,
colo, solo fértil,
proteção, calmaria...
Brisa que beija o rosto...
O ar que revitaliza
e renova,
inspirar,
com concentração,
leveza e gosto.
Cuidar bem da alma
e do “templo” sagrado,
que é o meu corpo!

Ionara Oliveira

Existe a mulher superpoderosa e eu: a mulher natureza.

Preciso de sol como algumas plantas. Não posso esquecer-me das águas necessárias para a minha existência. Diferentemente do mar, que têm a sua característica de confirmação entre a raiva e a calmaria, a cachoeira se irrita quando o tempo muda bruscamente ao redor dela. Sou tranquilidade desejando que me deixem no meu canto. Amorosa, acolhedora, silenciosa, inquieta. Inquieta como um cãozinho quando reencontra o seu dono e quer fazer festa com a sua chegada. Ao mesmo tempo, pareço uma gata que gosta de estar sozinha. Conheço o mundo e sei retornar. Sou a cachoeira e a natureza. Quem eu sou, afinal? O mundo inteirinho que vive em constante mudança. Posso ter sido você, já fui eu, já fui minha mãe, minha tia, meu pai. Sou muitas e talvez ainda seja algumas. Às vezes, apenas uma. Estou em busca de mim mais uma vez e novamente.

Emelly Silva

Orgânica

Acordo, levanto, vou ao banheiro, sento, olhando para frente decido deixar a porta aberta, assim consigo contemplar a natureza das árvores de Santa Teresa, depois de um tempo me olho no espelho e ao em vez de procurar defeitos contemplo a minha natureza, percebo que preciso de um café para realmente acordar, vou até à cozinha, risco um fósforo, olhando pro fogo bem de perto vejo como ele é bonito e singelo, parece comigo, percebo como os quatro elementos estão sempre presentes na nossa vida, sinto sede, desisto do café, meu corpo me diz que precisa mesmo é de água, escuto e bebo um copo d'água, tiro o chinelo, levanto e vou andando pelo o quintal, reparo na grama e sinto o mato e as flores entre os dedos dos meus pés, me abaixo, toco na folha, ela faz carinho na minha mão nessa troca, vejo como é a coisa mais suave da vida, escuto o balanço das árvores que representam a calma que acalenta a minha alma. o cheiro de terra molhada sobe e me invade, fecho os olhos, respiro fundo, a natureza se transforma dentro e fora de mim, percebendo isso, já não faço mais parte dela, sou dela, nos tornamos uma só.

Anna Sol

Foi feito de magma, o coração.

O meu e o da Terra.

Quando esquenta demais, arde pelos olhos; às vezes é raiva e vaza em lágrima. No contato com a água fria das memórias, vira vidro vulcânico e nasce assim a casca preciosa que protege o núcleo disso que me move. Pulsa na caverna do meu peito o som dos tambores que acordam o corpo. A pele, couro fino, abraça delicadamente as veias-caminhos por onde a lava escorre, soberana; desliza e alimenta a minha carne de vida. Espelho negro de obsidiana é a matéria que sustenta meu coração. Substância dura e quebradiça, racha com facilidade no impacto com a realidade crua de ser humana. De cada lasca, se faz uma lança afiada que aponta pra fora, espanta inimigos, como os dentes de uma serpente que protege a própria toca. Impulso de sobrevivência, instinto que revela a verdade como um grito, inevitável erupção que ajusta e compensa. A língua de fogo escorre da boca, elegante e perturbadora. Age com a naturalidade de quem sabe existir com beleza, mesmo que assuste. Há beleza no que assusta. A imagem refletida na superfície escura revela o paradoxo: o desejo mortal pelo que chama, a mariposa presa ao fascínio de estar viva, seguindo a luz, queima as asas no próprio mistério. Convém sentir algum medo, ir sem pressa, não correr o risco de inflamar chegando perto demais do que essa boca de fogo revela. O fundo da Terra é fundição, e de dentro do meu corpo irrompe a chuva de meteoros, como fogos de artifício que celebram: é chegada a hora de revelar o que por tanto tempo esteve oculto. Minha natureza está em cena, não tire os olhos do céu. Mire as bolas de fogo cuspidas e, com atenção, desvie a rota, mude a direção. Eu venho da força que se alimenta daquilo que ela mesma gera, meu tempo se dilata, observa. Espere a hora certa de emergir, reconheça a urgência do que precisa partir e nunca, nem em pensamento, vire de costas pra cratera.

Sula Turner

FoFOLHA (CANÇÃO AUTORAL)

Eu sou a folha que dança no vento
sou brisa acariciando o mar
sou a raiz que quebra o cimento
sou amor que ninguém pode parar

meu suco é doce de matar a sede
minha água é viva de fazer remar
feita daquilo que tu também sente
coisa que ninguém pode nos tirar

Eu sou a folha que dança no vento
sou brisa acariciando o mar
sou a raiz que quebra o cimento
sou amor que ninguém pode parar

é de mistério que é feita a vida
e no mistério eu vou caminhar
sentir na pele a sensação da lida
o doce alívio quando eu me banhar

Eu sou a folha que dança no vento
sou brisa acariciando o mar
sou a raiz que quebra o cimento
sou amor que ninguém pode parar

meu solo é fértil
de plantar semente
minha natureza
é de fazer brotar
a mata goza e
faz brotar a gente
a gente veio
pra frutificar!

Eu sou a folha que dança no vento
sou brisa acariciando o mar
sou a raiz que quebra o cimento
sou amor que ninguém pode parar.

Isabelle Sucena

Eu imaginava a natureza longe de mim.
Hoje sou uma árvore de raízes profundas.
Os vendavais e as chuvas fortes são incapazes de derrubar essa mulher.
Ela traz um conhecimento ancestral
o poder de curar os seus com orações e afetos.
A mulher-árvore traz memórias do seu tempo de criança
e guarda com carinho cada recordação.
Seu corpo se fortalece com o passar do tempo.
Já deu frutos, já foi colo e abrigo.
Em constante mutação, exala perfumes e cores
se movimentando no ritmo do vento.

Maxilene Tomaz

Do livro aberto,
cai o pássaro morto na palma da minha mão.
Deslizo meus dedos na penugem, afago a passagem
Devolvo o corpo sólido ao realismo onde vivem os pássaros mortos.

Outra pássara filhote, pousa seu calor vivo na palma da minha esvaziada.
Ela cruza seus desejos nos meus dedos.
Sou convidada a bater asas com a destemida aprendiz.
– E o vasto mangue observa sorrindo

Estamos livres!

O pássaro morto na imensidão do livro e as pássaras vivas em ancestral
[confiança
preparando o futuro inerente: voar!

Estamos livres!
Tantos os mortos, quanto os vivos

Pássaras

Maristela Trindade

Admiro árvores a cada lugar que vou
Observo atentamente
Indago: há quantos anos está ali?
Há lugares em que o asfalto predomina
Mas elas resistem

Árvores altas
com poucas folhas
Árvores com seus troncos grossos
Frondosas
Folhas verdes
Cheias de flores
Árvores pequenas
Que crescem nos lugares imagináveis
Que insistem em nos trazer o ar

Sou de admirar árvores
O coração se despedaça
Ao ver uma quebrada
Cortada com a motosserra
Pelos grandes empreendimentos

Sou de admirar árvores
Fotografo
Respiro seus ares
E por alguns momentos
Me salvo.

Sílvia Bitencourt da Silva

Eu me lembro do primeiro dia em que a ansiedade bateu no meu rosto
Foi quando me desencontrei de você
Me dei conta que precisaria deixar você ir, desabei
Desaguei

Por coincidência ou não
Estava em frente à praia

Me vi caminhando pela areia até o mar
E senti a onda chegar até mim, a água gelada
Mergulhei

Desde pequena o mar me acalma
Não sei se é o sal, as ondas, o frio
Mas sempre soube que me traz paz

Ali eu tive certeza
Naquele ato de tristeza, me vi adentrando as águas
As ondas batiam, nem tão fortes ou tão fracas
O suficiente para me sacudir o tanto que eu precisava

Minhas lágrimas se misturavam com a água salgada
Ouvi uma voz dentro de mim, dizendo:
“Tudo acontece como tem que acontecer”

Rezei
Encostei as palmas na superfície da água
Tentando me conectar
Tentando virar mar
Pedindo pra me levar

“Tudo acontece como que tem que acontecer”
A voz seguia dizendo
Não sei se intuição ou imaginação:
“Tudo acontece como que tem que acontecer”

Fiquei balançando nas ondas por um tempo
E me dei conta que o sol me queimava
O coração tinha desacelerado
E eu tinha parado de chorar

É por isso que não esqueço esse instante ansioso
Aconteceu no mesmo dia em que o mar me salvou de mim

Livia da Luz

Eu sou água de rio
Que antes de se avolumar
Começou num fio
Correndo sempre para o mar

Gosto de me saber
Sempre em transformação
Nunca a mesma
Abrindo novos caminhos

Mas não pense que sou somente calmaria
Se preciso, tomo força que ninguém sabe de onde vem
Fique atento para não ser pego de surpresa, meu bem!

Em mim há mistérios e sutilezas
Decifra-me com cuidado
Por onde passo, deixo a esperança e desperto o desejo
de saber onde esse rio vai dar

Rê Francis



CAPÍTULO 4

PARTE I

ESCREVER
O tempo,
as escolhas,
o destino:

sabemos que não é recomendável
entrar em guerra com o Tempo,
pois Tempo é força da natureza,
é divindade, é um reino todo de
mistérios. se encarasse Tempo
nos olhos hoje, o que você diria?
eu agradeceria por tudo que foi
e será.

O tempo nos convida a seguir com ele, do jeito que você está, a bagagem pode ficar.

Vista-se com seus retalhos e o acompanhe, há muito o que se viver na estrada.

Alanna Biely

Saber agradecer ao tempo por não te apresentar os mistérios da caminhada e ainda assim ver com bons olhos as escolhas feitas sempre que tua cabeça inclina e você percebe tua trajetória viva.

A sabedoria do destino e do tempo caminham de mãos dadas, aos poucos as escolhas do processo te reafirmam que você é casa para ser contemplada. Habite-se!

Que jamais te falte espaço no horizonte para contemplar o destino de se derramar e não se conter em caixas. Não se deixe moldar. Não se deixe moldar.

A tua criança interior fez as pazes com você, essa culpa não te pertence. Essa culpa não te pertence. Você era somente uma criança, deixa o acalentar do tempo agir. Permita se abraçar, é hora de cativar-se.

Yara Araújo Pereira

Tô começando a te entender. Não venho mais aqui para brigar. Sei que fui impaciente, te chamei de autoritário, mas é que de certa forma sempre percebi que você ria de mim. Você me amedrontava, fazia eu me sentir pequena dentro do seu infinito. Agora, começo a perceber a sua magia, sou parte dessa imensidão, mas não preciso comportá-la de uma só vez. Então, vê se vem sem pressa, toma meu café, faz deste instante todo o meu universo.

Priscila Bastos

Me abrace com doçura
Faça de mim aprendiz
Coloque meu medo do futuro
no seu colo para ninar
Enquanto testemunho em você
bálsamos e mestres
me faço renascimento

Flaviah Carválho

Eu nunca te olhei
De frente
Você passa por mim
Rápido demais
Para!

Fabiana Esteves

me esmurro na minha incompreensão de ti, receosa de te perder a cada instante e não te viver enquanto estou aqui. mas, ainda assim, com a transparência e fé de minhas lágrimas, te vivo. te confio meus sonhos e o fluir de minhas dores.

Livia Florença Callado

Quantas vezes já adiantei
os ponteiros do meu relógio
pra caber no tempo dos outros?

Francis Freitas

atrasos atravessados atestam
uma vida de emancipação do tempo
como o cosmos correndo o constante
tempo despreocupado das estrelas

Gabriele Cunha

Por muito tempo tive medo de você
Achei que me engoliria e que me levaria para grandes distâncias
Comecei a te compreender e percebi
que podemos andar de mãos dadas
O destino apenas você pode me dizer.

Ana Gomes

Tempo que voa, eu criei belas asas
Levei as horas para na ventania dançar
Resolvi apenas te acompanhar
Até que um dia você me pare

Danielle Linhares

PENSANDO O TEMPO

Tempo, tempo...
A sua amplitude é paisagem de céu
É imensidão no horizonte
É memória que navega em mar aberto
Em busca de raios de luz no pôr do sol.

Luciana Firmino

Nos ouvidos do tempo
sopro conselhos
e lembretes de como me encontrar.

Carla Pepe

AO TEMPO:

sei que tem ouvido as preces mudas e desconexas da minha cabeça
sei que tem tido paciência em encaixar as peças quando pego no sono
sei que estamos indo e voltando – tenho acordado exausta
obrigada por deixar eu brincar com suas ferramentas e
vislumbrar como é ser um deus

Yasmin Prado

Se você chama de “amadurecimento”
Me tirar tanto, em tão pouco tempo
Então fica aqui declarado:
Não quero mais crescer

Livia da Luz

Tempo
Como és belo, majestoso, sedutor.
Me perdi o admirando e pensei
que demoraria mais em minha companhia
Quanto menos lhe tenho mais lhe quero.

Renata Reis (Pérola)

De manhã, deitada na cama, pedi aos céus por uma chance:
“imploro um sinal de sorte, um norte, o sentido da vida!”
O pulso firme do tempo quem respondeu: minha querida...
que oportunidade é maior que o milagre de estar viva?

O tempo é a cadeira de balanço de Deus
me ensinando a contemplar a beleza da impermanência.

Em passo lento ou ligeiro
demore quanto for preciso
mesmo que passe leve,
invisível, sem que eu perceba
ou violento como o fogo
levando tudo em labareda
eu só te peço, tempo
me lembra da minha história
jamais me tire da memória
os olhos castanhos do meu pai.

Sula Turner

Tempo,
Senhor dos destinos,
espiralar, cíclico
Permita-me que eu aprenda
enquanto viver,
que recomeçar é sempre possível
Dai-me forças e coragem,
pra lavar meu rosto,
secar meu pranto
e sob a proteção de seu manto
minha luz reacender

Ionara Oliveira

Tempo, obrigada por me guiar de forma cuidadosa em diversas encruzilhadas
que atravessei e por me mostrar através de seus mistérios que a vida é
cíclica – começo, meio e retorno.

Amanda Soares

O IMPORTANTE

Na correria do dia a dia me pego encarando o tempo nos olhos,
pergunto uma série de dúvidas que me seguem como sombra e a
única resposta que ele me dá é: agora.

Anna Sol

AO TEMPO

Não vou mais dizer: “você que sabe”
porque me lembrei que eu também sei
mesmo sem saber de tudo
sei de algo importante.

Isabelle Sucena

O tempo passa.
Segue escorrendo pelas mãos.
E eu sigo como aquela menina,
se encantando com os raios do sol
Com o bailar da borboleta
e o canto dos pássaros.
Ele passa e eu ainda sou aquela menina
que não perdeu o brilho do tempo.

Maxilene Thomaz

Nossos olhos sorriem para todas
as brilhantes
A gente dança com o vento explodindo os dias
Na imensidão do teu corpo, todo alento
Tua és a vida
Te chamo Tempo

Maristela Trindade

TEMPO

Não te fiz templo
briguei contigo
te questionei
sem pena
com pressa
mas, hoje,
peço licença
caminha comigo?

Tathiana Valente

O tempo na sociedade capitalista
Me esmaga
Me sufoca
Me tolhe.
O tempo não me dá tempo
de descansar
de criar
de viver.
Mas há tempos
que resisto ao controle do tempo
fujo pelas frestas
crio e vivo o meu tempo.

Sílvia Bitencourt da Silva

eu sou o nada
o tudo, o ontem
e o agora
uma mulher que escreve
traz em si
todos os tempos

Joana D'arc Ribeiro



CAPÍTULO 4

PARTE II

Escrever
o tempo,
as escolhas,
o destino:

a poesia permite que a gente faça um passeio pelos tempos. quando você escreve ao passado, faz as pazes com as mulheres que já foi. quando escreve ao futuro, sopra o próprio destino através do oráculo da palavra. identificar a versão que mais precisa de afago é premissa da nossa magia. usar a própria encantaria pra fazer curar

Eu te escrevo no nosso aniversário de 41 anos, sinto falta de nunca ter recebido uma carta sua. Nós podíamos estar muito mais próximas hoje, quero muito construir uma relação de intimidade contigo.

Nos custou caro não reconhecer o nosso valor, nossos movimentos, nossa beleza e inteligência. Espero te encontrar daqui uma década, muito mais dona de si, empoderada e ciente de suas potencialidades.

Estou começando a trilhar esse caminho de saber quem sou – sou uma mulher forte, capaz e linda.

Estou batalhando por nós, sei que ficará feliz comigo. Conseguimos.

Hoje você consegue realizar as viagens que desejava. E amar o próprio corpo.

Finalmente seguiremos juntas.

Alanna Biely

Sentada numa cafeteria, escolho a mesa de frente para a janela de vidro. Observo uma escadaria por onde sobem e descem pernas apressadas. Uma criança rompe o tempo brincando de correr atrás dos pássaros. Penso em você. Dou um bom gole no café coado com canela. Estou com 10, 12 anos. Sou uma menina com nenhuma certeza, desencontrada no cotidiano, isolando-se em seus pensamentos pintados de papéis de carta. Recortando palavras soltas de uma revista, projeto uma vida inesperada.

Quero te dizer, daqui, do lado de cá, de onde te vejo pelo vidro da janela, que você será exatamente o que pediu. Então, continue inquieta, questionando a certeza de sua própria sombra. Você se conduzirá ao encontro acidental da vida, reescrevendo suas páginas a cada novo ciclo. Pode confiar. Daqui onde estou, tomando café sentada na mesa de frente pra janela, você me vê e sorri. Estamos gostando de experienciar cada súbito segundo do improvável presente que construímos.

Priscila Bastos

Meu corpo escreveu uma carta

está tudo bem, eu estou aqui
sou sua casa, sua pele, seu cais
eu não vou partir
enquanto seu peito bater e tudo pulsar
estarei contigo, te amando
venerando sua existência,
seguindo seus passos
mergulhos e voos

nem sempre a gente se amou tanto assim
você me olhava com olhos turvos e hostis
olhos nublados e chuvosos,
que não respiravam embaixo de tanta água
eu sofria muito por não ser bom pra você
isso me apagava

eu era uma casa em demolição

um dia você pairou nos meus escombros
e decidiu me tomar de volta, me salvar,
eu quase sucumbindo à uma existência-casca
vi uma chance de renascer
você pôs as mãos em mim e me olhou nos olhos
e também do avesso, onde só você sabe chegar
e lançou: fica comigo?

ali eu desabei
eu caí em cima de você com tudo
com dores acumuladas
me quebrei inteiro, virei mil cacos
e poeira, tempestade de areia, virei nuvem turva
de toda a sua negação
por não se orgulhar de me carregar contigo

nesse passado, eu chovia diariamente
implorando
para você me tomar nos braços,
me tirar pra dançar, me acarinhar
quanto tempo eu esperei
para que nossos olhos brilhassem juntos

esse foi o meu renascimento
o meu marco zero existencial
existir com você é meu propósito no mundo
existir pra você me faz amanhecer
me ame como eu amo a nós
você é tudo o que eu tenho
nunca mais desista de mim

Gabriele Cunha

Querida Fafá,

Te saúdo com o apelido de infância
para lembrar as cartinhas
Que recebia da tia Glória
E que iniciaram essa lida ingloria
Essa labuta ingloria de escrever
Sei que não é mais uma criança
E tens saudades de ser.
Tenho conselhos a te dar
Ou será que devo vendê-los em troca de algumas mudanças de
atitude?

1. Não chore à toa. Lágrimas só fazem poemas ruins e não despertam
a compaixão alheia.

2. Continue lendo muito. Leia mais. É o que de melhor você fez por
mim.

3. Não beije bocas que não merecem o teu beijo. Não desperdice sua
saliva com crâpulas.

4. Nunca entre numa academia na sua vida, a não ser para dança ou
natação. Fuja das aulas de spinning. Seus joelhos agradecem. Não
deixe de dançar. Não deixe de nadar.

5. Aprenda francês.

6. Entre na crisma logo depois da primeira comunhão. Não deixe que
seus pais abandonem a igreja. É como eles se mantêm sãos.

7. Não recuse as bolsas do CNPq na faculdade. Elas vão fazer falta
depois. Estude primeiro, trabalhe depois.

8. Saiba dizer não. É libertador. Você não precisa ser sempre a sensata
e a salvadora da pátria.

9. Não entre na publicação independente. Mande seus textos para
editoras grandes desde o início.

10. Não tenha medo de conversar com as pessoas. Elas não prestam

atenção nos seus erros e se te julgam, são más .É bom que se revelem logo.

11. O teatro vai te salvar. Não perca tempo com psicoterapia individual.

12. Não faça dietas malucas, elas vão te cobrar um preço alto depois.

13. Fique perto da sua avó o mais tempo que puder. A falta até do cheiro dela vai doer horrores.

14. Estude música. Você não leva jeito, mas isso deixa teu pai feliz demais.

15. Aproxime-se dos seus irmãos o mais que puder.

16. Aprenda logo a pedir desculpas e a dizer que ama. Não espere seu marido te ensinar isso depois de adulta.

17. Vá ao sepultamento do seu avô.

18. Quando seu padrinho pedir, viaje para o Sul com ele. Depois pode ser tarde demais.

19. Não perca de vista pessoas que você admira.

20. More numa casa. Condomínio com lazer completo é uma ilusão.

21. Tenha filhos enquanto está bem jovem, no início do casamento.

22. Tenha muitos filhos. Casa cheia é bom demais.

23. Tenha um ou mais cachorros. Eles trazem alegria.

24. Adote.

25 Tenha um quintal para lavar. É terapêutico. E uma rede na varanda.

26. Coma de três em três horas.

27. Aprenda a cortar cabelo.

28. Aprenda a pintar cabelo.

29. Use vestidos coloridos no lugar de calças jeans.

30. Vá à praia mais vezes.

31. Quando a sua mãe estiver reclamando, ignore. Ela não queria te

dizer nada disso. Ela só está exausta e sobrecarregada.

32. Tenha amigas cabeleireiras, manicures , chefs de cozinha e donas de bufê.

33. Tenha amigos mecânicos e representantes comerciais de laboratório farmacêutico.

34. Encontre mais vezes seus amigos artistas, principalmente os poetas e os músicos.

35. Quando seus filhos cobrirem a casa e a si mesmos de cocô, dê gargalhadas, fotografe e filme, no lugar de se estressar.

36. Valorize as pequenas coisas, porque elas passam.

Fabiana Esteves

amada Livia de 16 anos,
eu sei, você só quer que ele volte pra casa. você quer que ele te pegue no colo em cima da rede e balance devagarinho enquanto explica devagar os limites dele e enxuga suas lágrimas. você quer poder gritar, você quer poder xingar. você quer pirraçar, bater os pés! você quer tudo isso sabendo que ele vai te segurar pelos ombros e abraçar. sabendo que ele volta. sabendo que ele vai conversar contigo outra vez sobre. e outra vez. e outra vez... até você se adaptar. você quer ouvir ele reconhecer erros e pedir desculpas, você quer ser levada pro cinema de mãos dadas, se sentindo segura e protegida. você quer a certeza de que pode estudar com leveza, sabendo que nada te faltará. você quer fazer provas sem a pressão de provar que consegue. mas também quer ouvi-lo te encorajar dizendo o quanto você é muito mais inteligente e possui mais recursos que ele. você quer ele ao teu lado acreditando que você já venceu. você quer ele mandando o papo pro teu primeiro namorado. você quer ele preocupado com tua vida sexual. carinhoso, atento. você quer ele sendo teu ombro quando esse garoto terminar contigo. você quer ouvir o que ele pensa sobre amor. você quer ele pagando suas despesas escolares. você quer ele te levando pras festinhas de amigas. você quer a segurança de ousar pedir um trocado pro lanche. você quer não se preocupar com qualquer despesa de formatura. você quer poder afirmar que sim, é filha dele! e que você vai mandar o recado do ex-aluno que esbarrou contigo. você quer sorrir de orgulho toda vez que mencionarem uma memória dele. você quer concordar que ele é foda! você quer apresentar pra ele suas descobertas musicais; quer falar de tecnologia. de arte. de ciência. dos livros que leu e dos filmes que assistiu. eu sei que você quer tudo isso e nunca conseguiu conversar com ninguém sobre. eu sei que você sequer se permite acessá-lo. eu sei que você quer. mas a verdade é que você não pôde. você até vai tentar. muitas vezes. e vai se machucar em todas elas. você não vai conseguir. e isso vai interferir em como você se relaciona com o mundo. você nunca vai conseguir expressar o que você quer. será cortada e invalidada inúmeras vezes. será exigida de uma maturidade que nunca te

coube. você só tem 16 anos. gostaria que você soubesse disso... eu sei que você queria que ele continuasse sendo seu melhor amigo. mas não deu. e hoje eu tô aqui pra te ouvir e validar. ele não quis te escutar, mas eu quero. eu tô aqui. pode gritar, pode espernear, fazer pirraça. eu tô aqui balançando a rede e amparando teu choro. e acredite, eu e você somos suficientes para entender nossa importância no mundo. você é muito amada por mim.

-

*ele não quis te ouvir
mas eu te ouço
tô cavando daqui essa terra
que a gente foi colocando pra abafar nossos choros
a gente precisa deixá-los soluçar
dum jeito tão profundo que emerja rachaduras
vou te ouvir e vou chorar contigo
vou pegar na tua mão e te incentivar
grita, garota, grita!
faz escândalo*

Livia Florença Callado

Pretinha,

Essas lágrimas que escorrem no seu rosto parecem não ter fim, eu sei que dá medo de se afogar, mas acredite: elas transbordam porque vem de uma fonte de afeto em abundância.

Eu sei que muitas noites você deita sua cabeça em chamas no travesseiro, repassando na mente as cenas bobas que te queimaram o peito. Se culpando sem razão de ser quem se é.

Você só queria que fosse mais fácil, que doesse menos, que fosse menos você e mais qualquer outra pessoa que levasse pouco consigo o desgosto do mundo.

Eu queria poder te dizer que todas essas pontadas no coração são pequenas e logo passam. Mas a verdade é que seu peito vai se quebrar muitas vezes e em todas elas você vai criar sua própria receita de como remontá-lo com *decorações* diferentes. Assim, você vai descobrir novas correntezas que sustentem seu amar.

Quero te dizer que você vai desvendar no espelho segredos mágicos de uma vida maior que a sobrevivência. Vai sentir alívio em descobrir que pode deixar seus amigos te darem colo sem risco de se despedaçar. Sua risada vai aprender a acariciar seu corpo com a feliz constatação de que está tudo bem ser você mesma.

Você me escreveu uma carta há muitos anos e me deixou o recado: “nunca, nunca se esqueça que diante de todas as escolhas que você fizer, você precisa escolher o amor, sempre o amor”. Pretinha, entenda que eu nunca me esqueço, eu fiz as pazes com o tempo e a minha fonte não secou. O amor me escolhe todos os dias. Pode vir sem medo.

27/01/2024: Carta para minha “eu” de 15 anos

Francis Freitas

Dani, minha querida!

Não se afobe tanto. Não tenha tanta pressa.

Você verá que o tempo irá caminhar e tudo será como deve ser. Você provará inúmeras sensações, alguns jeitos de amar e algumas perdas pelo caminho. Vai sofrer, mas vai passar.

Existe uma ventania insana dentro de você, eu sei. Você quer correr contra o tempo, dar conta de viver tudo. Você também quer esconder e esquecer seus traumas de infância. Nossa, que gangorra emocional, sua mãe fez muita falta em muitos momentos. Mas vou te dizer, você se tornará mulher e irá compreender: Inês não teve culpa, sua mamãe também sofreu muito, fez o que pôde e fez muito por você. Que mulher extraordinária ela foi, que mulher extraordinária você será. Sua mãe, depois de ter lutado a vida inteira, ainda irá batalhar contra uma doença pesada. Tenha cuidado com ela, cuide desse amor, existem traumas, eu sei, mas ela precisa de você firme, ela te ama muito.

Cuide também de sua irmãzinha, pois ela vai embora muito cedo. Ela vai precisar deixar vocês, vai querer partir, respeite isso e a abraça em todos os momentos possíveis.

Você vai gerar duas vidas lindas. Duas mulheres. E será em fases diferentes de sua vida. Você vai vibrar com as gestações. Os companheiros e suas emoções não vão colaborar muito. Você vai chorar alguns rios de lágrimas, mas você é oceânica e conseguirá se curar nas suas águas de dentro. Ah, minha linda, você é imensa no sentir, pode amar e se derramar como um rio caudaloso, vá em frente, corredeira, segue seus batimentos cardíacos, esse estrondo de cachoeira que te habita. A escrita e a poesia serão suas aliadas nos instantes de tristeza e de alegria. Você amará livros como sua mãe, você se tornará escritora como ela sempre quis e era, de certa forma, só não foi publicada. Aliás, ela será publicada por você. Estou aqui, sendo você com 43 anos. Estou feliz e orgulhosa, estou amando novamente, esse é o nosso estado normal. Continuo Coração Selvagem, como Belchior, e escrevendo todo o tempo por você, por nós.

Gratidão,

Pode vir, que você vai se amar!

Danielle Linhares

ESTAÇÕES DO TREM DA VIDA

Na viagem do trem da vida
Embarquei rumo às lembranças
Decidi rever as vivências guardadas
Em especial as que marcaram a minha história

Revisitei a estação infância e vi-me cheia de vida pulsante
Alegre, falante e sapeca com o cabelo esvoaçado
Ocupada em criar brincadeiras imaginárias com o manusear da terra
Rodeada dos irmãos, primos e amigos que por anos floream o meu passado

O trem subiu o morro no embalo de uma linda canção
Pela janela vi-me menina-flor debruçada na varanda com a alma dançante
E um olhar que parecia bater asas sob as belas paisagens da cidade
Encantada pela vida cantarolando suspiros

No trajeto, segui o voo das minhas aspirações, impulsionadas pelo vento
Revivi alguns preciosos momentos...
Lembrei dos meus pais – mais novos – no sofá, contando histórias que nos transportavam pra outros tempos
Recordei-me o cafuné das minhas avós, dos seus remédios caseiros e plantações de afeto que me encorajavam a viver

O passeio fez-me valorizar mais o presente
A prosseguir com fé e esperança, semeando e cuidando dos frutos
A valorizar a trajetórias e lutas dos que abriram caminhos e conduziram-me nesse complexo mundo.
A compreender que faço parte de uma geração de sonhos que se renovam, persistem firmes aos tempos e florescem surpreendentemente em diferentes estações.

Luciana Firmino

Carta ao futuro

para minha versão num verão, que pode ser 2024 ou uns anos a mais

Acorde cedo e veja o sol nascer
se escreva uma carta de amor numa praia vazia
Escute o som da maresia, das palavras-conchas
invente versos de amor para si mesma.
Seu corpo é um roteiro que quer se encontrar,
sua primeira casa de memórias, seu amor primeiro,
tem choro no banheiro e gargalhadas ao gozar.
Quando o desânimo ou a tristeza habitarem o seu corpo
coloque uma música alta e tire seus medos e suas lágrimas para dançar;
se permita sentir de olhos fechados o céu azul acetinado.
Você saberá que o amor lhe encontrou pela coleção de detalhes
que serão deixados contigo.
Lembre-se: o amor não é algo instantâneo, é como o café moído,
torrado, coado que precisa de um tempo para ficar gostoso e repleto
de sabor.
Durma tarde, tome banho de lua, de chuva, nua no mar.
Desfrute de muitos inícios: há muitas aventuras para se viver.
E se ninguém disser para você, eu te sopro um grito: tua coragem,
mulher, é a coisa mais linda que há.

Alanna Biely

aposto que você não está rindo
você está muito séria e esperando alguma revelação que vá mudar sua vida
nossa vida
que tipo de apocalipse você espera?
quantas trombetas você quer ouvir fora da sua cabeça?
está tudo aí
olhe tudo que você desejou
um clima nem muito quente nem muito frio, umas três ou quatro
espécies de
animais,
todas as músicas do mundo e um templo só seu
todos os deuses ouviram sua voz
seres angelicais traduziram suas preces para idiomas inimagináveis
ah, tem um livro de registro!
bem preto no branco – se te faltar fê
quantas paixões mais você quer?
quer um peito blindado? quer um oráculo?
acredite, peça!
eu trabalho pra te dar

Yasmin Prado

CARTA AO FUTURO

Meu bem,

Você vai gargalhar de tudo isso. Vai reviver, renascer, sobreviver: dê o nome que quiser. Muita coisa aconteceu, sei de todas as suas lágrimas e quantas vezes você abaixou a cabeça esperando que uma voz firme lhe dissesse “erga-te”, mas você não ouvia porque era a sua intuição. Só você podia falar em voz alta. Era o seu amuleto de sorte, a sua força milenar, o seu sangue pulsante lhe chamando.

Quero te dizer que você conheceu o amor, na sua essência mais pura, um amor maduro, que enxerga o outro como ele realmente é.

Não perca o seu sorriso largo. Se abrace, seja o seu refúgio, não se perca de você, seja honesta consigo. As lembranças existirão sempre, então guarde essa chave, esse tesouro, que é viver.

O mar continua sendo sua casa, lá você e seu espírito fazem morada.

Vou te contar um segredo: você desvendou a vida vivendo.

Renata Reis (Pérola)

Oi, Lili Bolero

Sou eu – você mesma –, e o ano é 2023. Mais precisamente, o último dia do ano. Só mamãe nos chama de Lili Bolero agora. Mas ainda é gostoso ouvir quando ela fala assim.

Te escrevo para que você se prepare. A vida não vai ser tão simples assim, mas me escuta, ela pode ser melhor.

Não se cobre tanto. Eu sei, existe muita pressão para ser a melhor aluna, a filha obediente, passar na faculdade, casar e ter filhos. Mas, calma. Você precisa olhar pra você e entender que o desconforto não é um caminho que te cabe. Não tenha medo de mudar o caminho, você é forte e corajosa.

Você é forte e corajosa. Mas vai esquecer disso algumas vezes ao longo da vida. E tudo bem, são ciclos que a gente precisa passar pra se achar. E você sempre acaba se encontrando.

A vida vai passar rápido. E eu preciso que você se doe mais. Eu sei, a depressão às vezes nos arrasta, eu sei. Mas faz isso pela gente. Se cuida. Cuida da sua cabeça e do seu coração.

O ano de 2023 chegou ao fim e eu venho te dizer que a minha sensação para o próximo ano é muito boa. Você se reconectou com mais amigas, se encontrou na área de educação (pois é, não deu pra gente fugir dessa, legado é legado). Você tem se olhado mais, tem se escutado, e isso é tão importante!

Preciso que você se mantenha forte daí, e eu vou nos equilibrando por aqui. Segue seu peito. Segue sua intuição. Ela é muito mais forte do que você imagina.

Nós somos e sempre seremos incrivelmente iluminadas. Te sinto daqui. E todas as minhas escolhas sempre serão pra tentar fazer a gente mais feliz.

Um cheiro.

Livia da Luz

Sula, menina corajosa.

Não subestime o poder da sua fé.

O tempo ainda vai te arrancar alguns pedaços doloridos, mas não desista. A vida está te ensinando a não ter medo do seu próprio tamanho e para isso é preciso conhecer o limiar da loucura, da desesperança e da morte. Tatear a eternidade faz parecer que não vai dar pé, mas quando a vista só puder alcançar escuridão, escolha enxergar o infinito. Persista nos sonhos, nas imagens do oráculo, na poesia do mistério, sempre presente, que te abraça e acompanha nos momentos mais difíceis.

Essa dor vai passar. Haverão momentos em que você vai duvidar disso e de todo o resto, mas vai descobrir que a sua capacidade de acreditar na vida é sempre maior que toda dúvida. Tenha coragem de cuidar de si, de amar a si mesma como você deseja ser amada por outra pessoa. Seja para você a fiel amiga que é para os outros. Mergulhe, voe, escreva, cante, persista em tudo que te faz sentir viva e siga aprendendo, aprimorando a visão e a escuta para os caminhos soprados pelos seus guias e ancestrais.

Vislumbre belas paisagens e não se distraia pelo medo de não conseguir chegar até lá; vá em busca de quem você quer ser com a gana de quem fareja a comida farta que vai saciar a fome de viver.

Deseje sua paz até que aconteça, não dê atenção ao que não mereça e, mesmo quando tudo perder o sentido, faz a tua reza e agradeça.

Sula Turner

O que a Nana criança
diria pra loiô adulta?
Algumas das muitas coisas:
você vai reconhecer seu próprio cabelo
e vai brincar com várias
possibilidades diante do espelho
E sem pensar
no que o outro
vai dizer
ou achar,
ficará leve e feliz
ao se olhar
e se escutar.
As trancinhas do passado
voltarão espontaneamente
cheias de ancestralidade,
histórias, poesia
e significados.
Escolha-se, todos os dias.

“Você é uma reza bonita!”

Acredite, seus mais velhos deixaram e deixarão um amoroso legado
para você.

Ionara Oliveira

PARA VOCÊ

Olá, eu do passado, e se eu te contar que agora você mora sozinha, escolhe suas roupas e decide onde vai estar?

Se você souber que a cultura, a arte e o estudo salvaram a sua vida e esses são seus propósitos para salvar outras pessoas?

Que quando olha para algo que tem o seu reflexo vê uma mulher potente, negra, linda, não mais menina atrevida, mulher, orgulho das ancestrais que lutaram para que você pudesse ser quem quisesse, você conheceu pessoas incríveis no caminho que mudaram toda a sua trajetória e você perdeu algumas delas para a dor, mesmo com a sua ajuda elas não conseguiram suportar, enquanto isso você enfrenta sozinha os seus demônios,

rindo vendo o teto desabar, você ganhou um novo nome, fizeram desenhos na sua pele que mesmo limpando não saem, lavaram os seus olhos com sananga e agora quando você os fecha é quando mais enxerga. falando em visão você sempre passa um delineador nos olhos que não te permite chorar senão mancha o rosto todo e ainda assim às vezes borra de transbordamento, você descobriu que é feita de água e que acima disso pertence à água, salve mamãe Oxum, que é do amém mas também do axé, do om e zazen, você é luz, poesia, se eu pudesse te abraçaria e falaria que vai ficar tudo bem, mas já tá tudo bem e é só o começo.

É que se você soubesse antes o que só entendeu agora teria perdido anos de vida e história.

Um abraço sincero e iluminado,

Anna Sol

CARTA CORAGEM

Meu bem,
te agradeço por ter arriscado.
Te agradeço pela tua coragem, pela tua ousadia. Você deu o passo em meio à névoa, à tempestade, à correnteza, e hoje eu estou aqui. Hoje eu sou o mar e a floresta. Sei de calmarias e tempestades.
Te agradeço por ter afiado as ferramentas que tinha e botado pra jogo.
Aprendi com você que não preciso sofrer do que nem foi ainda. Que o frio na barriga pode ser meu amigo e que escutar aquilo que faz meu coração bater bonito pode não ser o mais racional, mas é orientação. Como Zé Pilintra disse, eu gosto de pagar pra ver. Às vezes, isso vai ser difícil.
Estou aprendendo a me guiar. Não pela consulta ao protocolo alheio, mas pela jornada – que pode ser espinhenta no meu universo de dentro. Eu mesma armava a rede e me balançava. Meus frutos virão das árvores semeadas hoje. Meus reconhecimentos – do que preciso, quero e somos – me fazem quem sou, e eles não são talhados em pedra. Talvez em folhas verdes, ou paredes de barro.
Deles vem o cheiro que eu sinto, o alimento que eu como, a ave que eu escuto cantar de manhã, a língua que eu falo, a pele que eu toco.
Coragem contagia, coragem semeia, coragem abre caminho.
Eu me orgulho de você.

Te aviso: as coisas não serão como você pensa, mas a surpresa te fará maior.
Gostaria de pegar na sua mão, acariciar seu cabelo e soprar nos seus ouvidos: pode ir, você vai descobrir que é mais forte do que imagina.
Tua entrega alegra o mundo.
Estamos aqui, felizes por você! Profundamente.
Com carinho,
De um futuro não tão distante assim.

Isabelle Sucena

BLUES PARA MIM

Canta

Canta logo pois a noite é vinda e eu não quero continuar sozinha procurando sons que não vão tocar.

Garrafas quebradas jogadas na trilha sempre me cortaram e eu até gostava.

Não mais.

Rompe

Rompe os limites em rasgar nosso avesso e nunca cite nosso nome nos diários de culpas; não quero mais ser papel amassado.

Nos honre

Somos amigas do vento

Rasga

Rasga o vestido preto desgastado pela economia no preço barato da sedução. Nosso corpo antigo nu ainda amolece nos giros da dança e, quando não, se pode sonhar

Por noites

No sol, dormir

Amolece

Amolece as travas deslizando os perigos, porém com cuidado, sem quebrar.

Muda a marcha e me leva adiante.

Se no caminho for preciso parar, te direi cansaço e ainda assim será bom.

Muito bom.

Trava

Trava essa honestidade conveniente e as mentiras que terás que inventar.

Tira rápido os sapatos apertados e vamos andar.

Nos beija o corpo, façamos o impossível.

We need some satisfaction!

Inventa

Inventa uma estrada e rabisque sem falas nossas descobertas.

Quero as músicas arranhando no refrão sem medo de ser ou não ser
aquela que nunca soubemos de cor

Solfejar

Arrisque

Arrisque, arranhe e chega. De todos os blefes o mais confortável
sempre foi o de ser anônima, sem nenhum corpo na assinatura apesar
dos rastros.

Nós sempre existimos mesmo quando desistimos.

Incorporadas

Estilhaça

Estilhaça esse espelho que nos engana a alma, libertando a dor que
nos duplicou

Somos o rasgo de amar o inteiro,

estrelas que o universo do caos criou

Sejamos bem-vindas aos nossos cometas

Como disse a tormenta, o que importa é amar

Maristela Trindade

Qual o custo de decidir?

solidão?

cada vazia demais?

ou muito cheia?

lotada de sentimentos até então desconhecidos

de espaços vazios

ocupados pelo medo

você era mais segura antes, eu sei

a angústia do não saber aperta o teu peito

a TV ligada, no volume bem baixinho, muitas vezes te fez companhia
[pra dormir

afinal, você não conhecia o silêncio

menos ainda, o de dentro

ufa, temos uma nova você

uma versão entre tantas outras

alguns fios brancos já te fazem companhia

você olha e não gosta, mas entende que eles contam sua história

ao mesmo tempo, você deseja mudar bruscamente o visual para
[escondê-los

o corpo, já não é o mesmo

o tônus muscular cede lugar à necessidade de um corpo saudável

você consegue fazer festa nas frestas, mas insistentemente

esquece o volume da sua gargalhada

estamos nos refazendo

então, tudo de novo

casa nova

vida nova

a nova cama, eu sei, não é tão acolhedora

e quentinha como a outra

você olha para os lados e para o teto

e tenta se entender ali, naquele novo universo,

temos uma nova você

que vai descobrir que o seu tempo mora no agora
no possível

eu sei, foram – e ainda são
as vezes que não quer sair debaixo do lençol frio
parece que se esqueceu de como é bom sentir o gosto da brisa leve
tocando o rosto
mas eu também sei dos inúmeros recomeços
você vai se perder e se achar muitas vezes
entre ímpares e pares
formar par consigo mesma

você se levou para viajar sozinha, pela primeira vez
aliás,
você estreou algumas primeiras vezes que te fizeram descobrir novos
[gostos de vida

talvez,
decisões morem em impermanências
talvez,
no respeito às imperfeições
talvez,
o futuro seja feito de muitas eternidades do hoje
talvez,
a calma possa morar na compreensão da desimportância
enquanto se descobre grande

você sente o tempo correr feito um rio que encontra o mar
mas você é água
você sabe o nome dos ventos que te sopram
e tem o mapa do caminho
você sabe que é feita de missão ancestral
e também reconhece que não caminha só
olhe para o lado, legado espiritual
respeita o teu sentir que te ORlenta e te conecta
talvez,
decisões morem em eternos renascimentos

te encontro no meio da espiral
te esbarro na vida.

Tathiana Valente

Fique tranquila, você viveu e vive intensamente. Hoje você tem 70 anos. Carrega as marcas do tempo em sua pele e as memórias vividas com sua filha, sua mãe e sua companheira de gozos e amor. E seus perros! Além das memórias com muitas outras mulheres que caminharam contigo lado a lado. Comemore! Veja todas as fotos antigas das paisagens vistas. Olhe também as fotos dos amigos e amigas. Dos momentos nas praias, nos bares, nas festas. Sinta-se forte! Feliz! Por todos as vezes que foi para a rua e gritou: Fora Bolsonaro! Não é não! Vidas negras importam! Se cuida, seu machista! A América Latina será toda feminista! Não a privatização das praias! Não se culpe por todas as vezes que se ausentou de casa, deixando sua filha com sua mãe para estar na luta, seja no sindicato, seja ocupando as ruas, seja no seu trabalho na escola pública. Defendendo sempre uma educação pública de qualidade. Você é uma mulher de luta. Não reclame das dores no joelho, na lombar, na cervical. Dos esquecimentos. Da impaciência. Seu corpo e sua mente carregam os enraizamentos da sua trajetória. Comemore! Viva! Você se cuidou. Bebeu os 2 litros de água indicados por sua nutricionista, buscou alimentos orgânicos. Evidente, que na medida do possível, pois o Brasil segue permitindo a festa do agronegócio na produção de alimentos venenosos. O pilates e a musculação foram importantes para você caminhar e seguir com autonomia. Não pare! E finalmente não deixe de se sentir orgulhosa pelos 30 anos de diálogo e amorosidade com os estudantes da escola pública atuando como pedagoga. Não deixe de se sentir leve por todas as culpas deixadas para trás, pelas feridas cicatrizadas e pelas vezes que se sentiu menos como mulher preta trabalhadora. Seja compreensiva consigo. Ser mulher, negra e trabalhadora neste país não é fácil. A resistência é cotidiana. Hoje a casa é sua. Sua filha é uma mulher linda e autônoma. As flores do seu jardim já floresceram muitas vezes e você deve planejar continuar as andanças por este mundão, a se deliciar com seus livros e a tomar vinho tinto.

Viva! Que venham mais 20 anos!

Sílvia Bitencourt da Silva



CAPÍTULO 5

Ventania de Cuka

Rupi Kaur nos ensina:
a cura não tem linha de
chegada. sendo assim, ela
acontece ininterrupta e
contínua. ela deixa um gosto
em nossa boca. ela se manifesta
nas frestas de nossa existência.
temos um caderno de feitiços
curativos guardado em nosso
okan (coração). pegue essas
folhas e misture manjerição,
músicas doces e novas estradas.
se a vida te chamar pra
dançar, vá. não se preocupe
em errar ou acertar o passo,
pois desalinhos também podem
te levar até o sol.

A caminhada

O processo infinito de curar-se parece ser impalatável durante grande parte da caminhada. Estar preenchida de si mesma. Se enxergar como única pessoa capaz de enfrentar esse processo, torna o sabor amargo, travoso e muitas vezes intragável. Existem diversos caminhos que permeiam a cura. Atingir o ápice desse processo se torna uma busca incessante pelo alcançável. Sim, existe cura. O período e o percurso até alcançá-la pode variar muitas vezes. Entre pessoas, entre os tipos de dores, sentimentos e sensações acumuladas no peito. O autoconhecimento e a identificação como únicos a abraçar esse processo é necessário. Eu sei que você quer que o gosto mude e deixe de ser impalatável. Mas vai muito além do sabor que a cura tem em nossa boca. Durante as reflexões em que você insistentemente ergue os olhos para os céus, faz a sua prece, mergulha nas águas do banho ou do choro, respira fundo e se permite sentir. Então, o sabor muda.

Sigo sem reconhecer qual sabor a cura deixa em minha boca. A estrada é longa. O propósito ainda não foi alcançado. São muitas feridas expostas. Algumas seguem contando histórias no meu corpo e na minha alma. Eu sou repleta de marcas, cada cicatriz remonta uma parte de mim e reconta o percurso da tão sonhada cura. Todas as vezes em que olho para uma cicatriz, eu acaricio meu passado, garantindo força e abraçando meu futuro. Porque a mulher que sou hoje, contempla cada passo dado. As cicatrizes reafirmam a fortaleza que eu fui para mim, em dias em que o sabor era intragável. Dias em que eu não acreditava ser possível existir e resistir. Hoje, me olho com carinho e reflito sobre como eu fui e ainda sou forte.

O som das águas que passam por entre as pedras, nos ensina que a vida deve seguir seu fluxo. A água não para. E possui um silêncio ensurdecedor em sua calmaria revolucionária, decifrando cada pensamento desnordeado que vaga pela mente. A água não se interrompe e tampouco se deixa ser domada por algo ou alguém.

Seja uma folha ou uma árvore inteira, ela se reinventa, refaz trajetos, reconstitui sua correnteza e segue. Ela se permite chacoalhar as rochas e, com toda delicadeza, molda cada cascalho. As águas nos ensinam que a vida também é queda livre, mas perceba quanta coisa pode ser observada no trajeto.

Preencher-se

Meu feitiço curativo mais poderoso é me preencher por inteiro, me deixar derramar. Estar na minha companhia e sentir que existir é sempre mais que o suficiente para me curar. Ninguém tem poder sobre mim, e tampouco sobre a minha magia autocurativa e autorregenerativa. Rasgar-se e remendar-se é um ato solitário e revelador. Estar sozinha e gostar de estar contigo é libertador; não temer o seu próprio eu e sentir a segurança, o aconchego e afeto de pertencer a si mesma. Seu abebê lhe diz: você é o suficiente! Aprenda a se enxergar com a beleza dos meus olhos e nunca mais terá medo do teu próprio reflexo. Ele brilha com você e a sua força. Olhe-se no espelho, o teu reflexo atingirá todos ao teu redor e ninguém poderá enxergar nada além de luz. O verdadeiro sentido é transpor todos os limites impostos e se entregar ao seu encanto.

Você é o suficiente para si mesma. Ao se deixar transbordar, você deverá aprender a nadar. Faça seu rio, seja sua água, percorra suas curvas. Deixe o curso correr. A calmaria não é uma realidade cotidiana. Você é cachoeira, com todo poder e intensidade de tufão e tsunamis. Você é incerteza certa de sal, mar e doçura. Você percorre quilômetros de distância. Você molda caminhos. Você percorre onde quiser. Você inunda almas e corações. Você é suficiente, poderosa e encantadora. Você é minha filha.

Yara Araújo

CAFÉ

O amargo reconfortante
O início, o meio e o fim
A celebração e o cansaço
O silêncio instigante
A pausa pra mim

O encontro com as amigas
Os projetos de vida
As risadas mais descomprometidas
As lágrimas acolhidas
O que eu gosto em mim

O suspiro do tempo
O cheiro de memória
O sonho acordado
O compartilhar de histórias
As coisas que cabem em mim

Banho de mar
Dançar até o corpo esgotar
Sol para acender

Eu conheço o caminho de volta
Já não me perco nos labirintos da dor
Ando com calma
Mas a passos largos
Vou me remontando a cada esquina
Um pouco de palavras
Uma boa dose de risadas
Lágrimas guardadas encontram seu curso
Fluem densas esvaziando minhas mágoas
Sempre a nadar

É assim que gosto o meu resgate

Priscila Bastos

RECADO DO SILÊNCIO

Dia desses sonhei com um grande rio
A água doce se movia em meus pés
E me contava coisas desconhecidas
Como se fosse Exu e o pássaro de ontem
e a pedra de hoje.

À beira de uma casa
O rio molhava meus pés
Como se fosse meu
Como se fosse eu

Filha de água doce
Conhece os recados de sua mãe
Tem intuição para ouvir o silêncio
O vazio
O porvir

Contos de escrita madura
Sem motivos para correr
Sem destino, sem pressa
Há cura nas brechas
Nas frestas
Na pele
Na reta
Nas curvas
Nas águas

Me descobri aconselhamento

Flaviah Carválho

I.

Para me curar

Assisti a queijos derretendo com tomates italianos murchando
E desejei ter o privilégio de refinar meu paladar que só deita na sopa
E mistura o arroz e feijão.

Para me curar será preciso

Azeite extra virgem

No lugar dos joelhos de porco?

Será preciso manjerição

No lugar do meu angu regado a coração de boi e figado de galinha?

Eu quero a sorte de um jantar tranquilo

Com sabor de truta mordida

Desbravarei o caminho das ostras

Gelatinosas como a minha flor rosada

Que abrirá suas tenras carnes

A poder de um único toque.

Acordo e estou ainda levemente úmida

Na mesa jazz

Lúcido e bicolor

O baião de dois que dancei

A noite toda.

II.

A cura me deixa gosto de sangue

Na boca

Enquanto me curo preciso bochechar

Água salgada

E trago à lembrança a infância

E os flertes violentos

Com a água do mar

Solavancos de gelar os ossos

De arder os olhos

E por que desejo voltar

Buscando uma calmaria que não vem?
Por que desejo que a correnteza
Me leve
Me jogue
Me entregue
Me sufoque
E depois me devolva à areia
Sem que eu consiga correr antes?
Por que desejo voltar à ele
Quase nua
Numa alegria que cansa e arranha a tez
Queimada pelo mormaço?

Hoje escolhi fitá-lo de longe
Invadindo a linha do horizonte
Como quem apaga um caminho já traçado.
Não ousei me entregar a ele.
Meu corpo já não é o mesmo.
Minha alma cresceu.

Fabiana Esteves

A cura tem gosto de liberdade,
de lágrima, de sorriso, de gargalhada da minha mãe ecoando
pela rua suburbana vazia em noite de domingo,
tem gosto de mar com biscoito de polvilho e mate,
um sabor de rabada com agrião, de doce de abóbora,
tem o som da voz da minha avó,
o aluvião,

A cura tem o som da chuva, da terra molhada,
dos meus pés sentindo a grama,
da minha pele sendo rasgada,
da minha carne arrancada do peito,
do meu coração partido sangrando escorregadio.

Tem também um gosto azedo de tangerina pequenina
porque sinto minhas cicatrizes sendo descascadas,
despeladas, mastigadas, os caroços desvendados,
nos bagos, as dores se revelam
nas frestas da minha existência.

Existem muitas curas
aquelas que vivi aos 9 anos e aos 15
as da maternidade
as da separação
e aquelas que vieram dos muitos renascimentos

Invento feitiços de cura: o som da minha gargalhada afasta o mal
olhado, o quebranto, é ervaria, é chá, é banho de mato, escalda-pés e
o coração também.

O mar lava meus olhos, meus braços, meu corpo. Recebo a onda, a areia,
a água fria, não sou calmaria. Sou maremoto, onda grande, maresia.

Quando a vida me chama para dançar, através do som do mar, meu corpo
responde ao longe em cada parte que ainda arde feito merthiolate. A
cura também dói, mas eu sou toda sorriso e dança no mar que encanta
e faz feitiço para acalmar e deixar ventar.

Carla Pepe

O PERCURSO DO CUIDADO

A cura é um espelho sensitivo transparente que permite olhar e sentir em detalhes mundo e o que há dentro de nós.

Com ele, sob a luz da esperança, podemos ver as estações do ano lentamente

Ela ilumina com tanta intensidade que nos faz enxergar além do que está evidente

É capaz de fazer-nos sentir no inverno o frescor da primavera

A valorizar os sabores da vida que nos fortalecem na certeza da espera

Nesse percurso, somos conduzidos a sentir o aroma dos lírios que acalmam o corpo.

A distrair-nos com as mais belas imagens do jardim.

A viver experiências únicas, sem manuais

Somos convidados a deixar a inquietude na sombra e buscar o descanso do cuidado nas sonoridades

Enquanto caminhamos com fé em Deus e nos fortalecemos nos encantos.

Luciana Firmino

Cura é alimento. O sabor da comida de minha mãe, que curou tantos que puderam degustar. Aquela mulher que viveu a fome e mais tarde alimentou a alma de tantas pessoas. O sabor é de um prato cheio de afeto, espiritualidade e significado. A cura é um banquete ancestral oferecido pelas mãos de mulheres pretas, salvando a existência umas das outras.

Não sei. Penso que estou caminhando para me curar do abandono paterno, das violências da infância e da ausência de um amor romântico. Maternar com afeto também é sobre isso. Essas curas devem estar nas minhas frestas e eu tenho tentado alcançá-las.

Meu maior feitiço curativo foi parir. Não só meu filho, mas a mim mesma. Tornar-me mãe em meio ao luto foi minha salvação. Entendo que Oxum foi muito generosa comigo, pois garantiu a única maneira de me manter viva, diante da passagem de minha mãe.

A vida me chama pra dançar com um bom samba. Ontem comentei em uma roda de amigos que “sorriso aberto” tocando levanta imediatamente meu astral. ‘O paraíso perto, pra vida melhorar’ que Jovelina canta, é o som que me chama e mostra que é possível ‘nivelar a vida em alto astral’.

Daza Moreira

Sabe aquele chá de boldo?

A cura muitas vezes tem um gosto amargo, ardido, nauseante.

Mas é curativo.

Traz alívio.

Milhares de átomos curativos estão espalhados nas minhas frestas.

Meus feitiços de cura

São rezas antigas

Fuligem das minha ancestrais

Ervarias

E encantamentos

Pura magia

O som da vida me chamando pra dançar?

Tambores.

Muitos tambores.

Cachoeira.

Ressonância de águas.

Danielle Linhares

A luz amarela dessas manhãs que carregam consigo um ar ameno e brincante chega nos teus olhos e na tua pele pra te dizer “eu estou aqui depois de horas escuras, basta você abrir os olhos, levantar e vir ver o mundo”. Quando ela te diz isso você acredita que a vida é bonita e vale a pena. Você caminha enchendo a boca de risinho e a cabeça de pensamentos de plenitude. Parece que nada vai ser capaz de chacoalhar esse seu estado de ser firme e inteira. Talvez não hoje, talvez nem amanhã, mas daí a pouco chegam as enxurradas de incertezas cotidianas, a guerra na Ucrânia, o garimpo ilegal nas terras indígenas, o aquecimento global, a resposta esperada que não veio, os despedaços do coração, os “será se vou conseguir?”, o desmatamento da Amazônia. O ar rareando nos seus pulmões. Ou se recusando a sair deles. Depois de tanto você já se esqueceu da sensação inabalável de quando se deixa visitar pela luz da manhã. O corpo pesa, os olhos miram o chão, as pernas doem. Mas é fim de tarde e num descuido você se esbarra com a luz alaranjada do sol te dizendo “olha como eu triunfo e encanto, sem mim o dia deixa de existir”. Você levanta a vista um pouco mais e vê todas as coisas ao redor sendo beijadas por essa luz, o dourado tornando reluzente até o cinza mais opaco. Você fica mordida de vontade de ser beijada também de dourado, quer chegar mais perto, sentir o brilho tocando os seus olhos, abertos e depois fechados, triscando em sua pele, em seus cabelos. Você se move, caminha, ombros e pescoço erguidos, procura o lugar mais alto que consegue. Os instantes desse encontro são curtos, mas a lembrança de si mesma cintilando perdura como uma constatação de que você também é um mundo digno de ser aquecido, iluminado, acariciado. O vento também passa manso e decidido e mais uma vez você deixa seus olhos descansarem por segundos enquanto seus pulmões te lembram de como é gostoso se inundar com um tantinho desse ar sem agonia. Daí a pouco você está em casa e se presenteia com um banho simples, mas consciente, massageia seus pés, lava do rosto todo o peso do dia, tira da pele as descrenças de si, finaliza se perfumando com o cheiro que adora. Daí a pouco você brinca com seu gato, com sua família, come um doce depois do jantar, vê um vídeo que te rouba uma risada, lê um poema escrito em letras ou nos seus próprios olhos. Daí a pouco você dorme e acorda, se deixa visitar pela luz da manhã de novo, se olha no espelho e se diz “eu me habito”. E segue.

a cura tem gosto dum alívio sabor jujuba
ela tão macia que
grudando nos dentes
me deixa saborear teu teor ácido, cítrico, azedo...
enquanto mastigo, me contorço
mas também me delicio
e engulo tudo com gozo

eu achava que o som da vida me chamando pra dançar era a música do beirut que eu disparava para tocar toda vez que decidia tomar um banho de chuva. mas não: o som da vida me chamando pra dançar é toda a composição cuja música é mera telespectadora. o som da vida me chamando pra dançar é o tamborilar da tempestade pesada sob o chão cimentado que recebe meus passos saltitantes e sem ritmo aos dezessete anos; é o arfar de minha respiração enquanto recebe o ínfimo barulho que o gélido da água emite ao descansar sob minhas bochechas quentes em sorriso encarando o mar que desce; é o arrepio de meus pelos junto ao ritmo que as gotas percorrem sob minha pele obedecendo o gravitar. é o ranger que meus joelhos emitem quando me derreto e permito a garganta gritar pro ar quando tudo que ouço é vento, é água, é oyá. é o trovão de minha coluna esticando no chão ao deitar e a respiração desacelerando ao encarar do céu em branco. a música em algum momento finda de me assistir. mas me mantenho lá. mesmo que parada, mesmo que sem música, continuo a dançar.

Livia Florença Callado

O sabor de lágrima, dor, sal
É triste ou é cura?

O gosto da cura é tudo que se viveu, é aquele soluço inebriado de
[saudades,
é o desejo de que tudo fosse mentira, que o sabor do amor retornasse
[aos lábios,
é como se a dor acabasse ao degustar.

Quantas vezes você precisou acessar o seu maior feitiço?
Quantas vezes, lua, sol, mar, foram uma coisa só?
Quantas vezes você mergulhou em si para se curar?
Estou buscando meus encantos que guardei e transformei.

Eu transformei...
Ainda busco meus encantos e me pergunto por que tanta dor.

Renata Reis (Pérola)

E no correr da vida
Buscar a cura me força a parar

E me vejo, me permito
Sinto o que vier
As lágrimas e as gargalhadas

E no fim do dia
Um respiro, um recomeço

O gosto da cura é simples
É o café com leite docinho
Assim, sozinho

Que vem para celebrar
O início do remendo de um coração partido.

Livia da Luz

Aprendi que todo sol que ainda repousa
latente na fresta do horizonte
é semente gestada abaixo da terra
e guarda em si uma cura
que, mesmo nascendo, só se revela
nas auroras em que eu digo sim
à minha própria existência.

Sula Turner

Gosto de chocolate, a sensação de beber água quando estou com muita sede, de tomar sorvete nos dias de calor. Dar um mergulho na cachoeira nos dias quentes de verão. Nadar nas águas límpidas e claras na minha praia preferida. Contemplar uma montanha com muito verde enquanto saboreio o meu café quentinho. Caminhar a beira mar vendo o pôr do sol. Essas são algumas maneiras que descobri de aliviar a minha culpa e conseguir me livrar dela.

Quando escuto “Let The Sunshine In”, tema do filme Hair, sinto como se a vida me chamasse para dançar. Me imagino em um campo todo florido e eu dançando ao som da música, dos pássaros e das cachoeiras.
u dançando ao som da música, dos pássaros e das cachoeiras.

Heloísa Rodrigues

Me embalo na rede,
com o vento
Verdejantes
e esperançosos tempos
dialogam com as minhas
sensações
Sou água em abundância
e movimento,
tenho sede de vida e
de aconchego
Para fluir,
Preciso de recolhimento.
Sou eu a minha casa,
o meu próprio lar
de dentro.

Ionara Oliveira

A cura tem um gosto doce e suave
Como suspiros que se derretem ao tocar o céu da boca
Salivando sensações de leveza e prazer
Mas a cura é um processo diário e não linear
Assim, nem todos os dias trazem os mesmos sabores
isso é parte do autoconhecimento e das possibilidades

Trago em meu corpo físico-emocional-espiritual
Marcas de diversas curas
que antes pensava nem ser capaz de alcançar

Meus feitiços curativos são ancestrais
São os sonhos que me trazem lucidez quando sinto que estou perdida
São as mais velhas que me trazem conselhos de sobrevivência
São as amigas que me abraçam e me amparam
Quando já não tenho forças para me acolher

A vida tem sido muito generosa comigo
Me pegando pela mão e me envolvendo numa dança relaxante
Sinto-me conduzida e altiva pela leveza do vento

Amanda Soares

PERFUME DE CURA

tomei um chá cheiroso
especiarias bendizadas
meu corpo amaciou
desatado, brilhou
com pés livres de fogo
voei folha bailarina
dengo de água doce
jorro um rio feliz e gemedor
queimando lava lasciva
explodiu o riso do chão
riso maior que o mundo
tremeu grão e argila
cada ser vivo brilhou
feito estrela que sibila
brotou do galho, o silêncio
fruta doce, succulenta
uma calma que orienta
o escuro em pedraria
pássaro de segredos
no colo aconchegados
renascidos na palavra.
vento de movimento
transpareci, sendo brisa de ar
incenso, a onda do mar imenso.

o meu faro é meu invento.

Isabelle Sucena

Dançar, dançar, dançar
Dançar me venta inteira

O mar me chama
Quer que eu veja os profundos
Me lavando as dores todas

O sol me queima e me adormece
Me desfaz as tensões elétricas para brilhar também com a lua

A areia é minha casa
Sou um grão onde construo e reconstruo sonhos de ser uma com
muitas

A grama, meu acalento
Meu convite para penetrar no centro da terra sem temer atravessar
as crostas, os magmas e as minhas fissuras

Nas mãos do meu corpo encontro a saída da escrita
e dos desenhos dos meus
mistérios
Do fazer que me alimenta
Do amor que cedo e toco

Nas chuvas encontro os cheiros do verde, da terra e caminhos novos
para chacoalhar a pele de minh'alma

Nas orações peço ainda mais fé e que ela vislumbre
as estradas que os búzios apontam
mesmo quando eu cegar

No dia hoje, cachoeira
Lágrimas, pedras e corredeiras
Deixar entrar na boca a água doce sorridente
na espuma que coroa as pedras
Transfusão de nossos líquidos

No embargo do coração na garganta, oprimindo as letras,
Que venham desenhos
Garatujas, movimentos intensos das tintas
que libertam o arco-íris entalado

Colorir as insônias com sonhos acordados
E dormir com o canto dos pássaros para ninar as realizações de todos
eles em mim
aprender a voar, voar

Acender os matos que devem estar preparados para a fumaça da unção
Deixar tudo à mão das mãos
Nunca para depois
Jamais apagar o incenso do perdão
da compaixão e do próprio amor

Maristela Trindade

a cura é pântano
onde floresce
meu eu,
vitória-régia

Joana D'arc Ribeiro

Desperte a realeza que existe em você
Foram tantos anos de humilhação
que te fizeram acreditar que você era o que diziam.
Palavras, gestos, olhares te diminuíram ao ponto de estagnar.
Por que é tão difícil fazer o movimento inverso: se perceber grande e
poderosa?
Permita-se desaguar seus rios
Você é uma imensidão de bons sentimentos
Para quem não tem medo de mergulhos profundos.
Se desprenda do passado
Não se agrida e não se permita mais ser uma casa para a dor
Se Rê-conheça no processo de se Rê-encontrar.
Se vista de leveza para alçar novos voos.
Confie na sua ancestralidade.
Agradeça.
Você é poesia:
Compartilhe seus versos com o mundo.

Rê Francis



CAPÍTULO 6

escrever
as Memórias,
as viagens,
A estrada

se engana quem pensa que não podemos criar na memória, que as lembranças são intangíveis e concretas, duras como pedra, distantes de nossos quereres, eu proponho uma viagem de trem, cada estação te leva a um universo vivido, você escolhe onde quer descer, se acalme, eu tô querendo saber uma memória afetiva, um dia que você gostaria de river novamente, o cheirinho do bolo da sua vó ou o sorriso que você deu na roda gigante do bairro, reconheço as tristezas, mas gostaria de ouvir sobre celebrações, uma invenção na sua brincadeira com os tempos, uma sensação que nunca te abandonou, o vão de possibilidades entre o trem e a plataforma.



O ano era 2003. Era o terceiro ano que eu estudava incansavelmente para passar no tão sonhado curso de Psicologia da federal.

Cada ano que tentava sem êxito, dilacerava um pouco mais minha autoestima, já tão pequenina. O dia do resultado chegou e para fugir daquele misto de angústia, medo e esperança, enfiei-me em mais uma revisão de cursinho, já que o vestibular da estadual se aproximava.

Passava do meio-dia, quando ansiosamente saí procurando a lista dos aprovados fixada na parede. Não acreditei quando vi, precisei olhar novamente. Não sabia se era real.

Quis dividir aquela alegria com os meus amores, meus pais. Ao lado da listagem, havia um orelhão. Liguei para contar, minha mãe atendeu emocionada e só pedia para eu ir para casa. Eles ouviram meu nome na rádio, era assim há 20 anos. O locutor lia nominalmente os aprovados, era um grande evento.

Nunca antes tive tanta urgência em estar com os meus.

Você pode estar pensando que esse texto é tão somente sobre a aprovação de uma garota negra de escola pública, primeira da família a entrar na universidade, que assistia aulas dos cursinhos escondida porque não conseguia pagar. É também sobre isso, mas principalmente sobre receber afeto.

Na minha vida inteira, eu recebi apenas um abraço do meu pai. Ele amava a mim e a meus irmãos, mas não demonstrava com contato físico, a não ser quando fazia cócegas na gente, até rolarmos pelo chão. Ali estava escancarado seu amor.

Quando cheguei, ganhei o primeiro e único abraço do meu pai. Até hoje, se fechar os olhos, eu consigo tocar levemente essa doce lembrança, o abraço do meu saudoso pai.

O tempo pareceu congelar, eu queria ficar morando ali, naquele abraço.

delicadeza, e copos vazios, sobre a mesa
um olhar convida entrar
as bordas borradas tropeçam em meus pés
sem rumo
as mãos sedentas já não sabem onde encostar
arde a luz da cidade
quente
pedaços perdidos do que já não mais está
olho de novo
sem pressa
faz tanto tempo...
custo encontrar
o som se distancia
música festa esquina bar
corpo fareja
escuto o tanto que o silêncio dá
a luz esconde nas sombras
a noite se impõe sem luar
me perco entre curvas e sussurros
mas o cheiro...
desvia, invade, preenche
cheiro salgado
me toma
me engole
perfume de mar

Maria Souto

Bonito como essa história de viajar sozinha mobilizou todo mundo que amo. Minhas amigas me enchendo de lindas mensagens. Entre “aproveita e se joga”, muito amor nas entrelinhas. Não estão apenas vibrando comigo, realmente vivemos juntas essa experiência. Que gostoso esse negócio de ter um monte de gente conectada com a minha história.

Aeroporto é um negócio engraçado. São muitos pés apressados, não sei se indo ou voltando, mas cada passo que escuto me faz pensar no tanto de caminho percorrido para chegar até esse lugar que cruza estradas. A vivência singular de cada corpo que passa pra lá e para cá, se esbarra em mim e eu percebo que estou numa via movimentada de desejos.

Em quase 41 anos, foi a primeira vez que viajei sozinha nas férias. O tanto de coisa que vivi para que num sábado de julho eu me encontrasse flamejante numa poltrona fria de aeroporto. A mala carregada de orgulho dos laços feitos e desfeitos. Suspiro. É o tempo que meu corpo pede para tentar dar conta de tanta memória que vem à tona.

Talvez eu queira um docinho antes de embarcar. Fico refletindo sobre o gosto dessa viagem. Chiclete de melancia para decolagem. Isso é cheiro de filho, sempre o carrego comigo.

De repente, estou sentada numa pedra quente com o morro Dois Irmãos emoldurando a paisagem, Olodum tocando ao ritmo de Gilsens, pôr do sol elegantíssimo. Ouço o barulho das ondas batendo nas pedras. Um lagarto chama a atenção entre as brechas. Uma nuvem sombreia o dia. O brilho do sol persistente na dança da maré me deixa embriagada. Só sigo o ritmo. Uma gaivota pega o passo do vento. Diariamente o sol se põe e há tempos não o via. Mas hoje estou aqui.

Priscilla Bastos

Estou aqui ouvindo as músicas que minha mãe ouvia e pensando como era tão mais fácil antes, na nossa infância privilegiada de quintais, tartarugas e escadarias próprias para se descer correndo. Eu odiava as músicas que meus pais ouviam, hoje amo. Agora tenho apreço por aquelas pequenas coisas que faziam a negociação por um espaço na vitrola, uma porta aberta às novas descobertas, a mergulhar no universo do outro sem permissão. Uma falta de privacidade, diriam hoje. A casa cheia nunca foi desculpa para não se ter o necessário. Meu avô avisava a todos que meu primo arteiro chegaria para deixá-lo completamente louco. Minha tia corria atrás do meu primo com o chinelo na mão e eu assistia rindo, porque ela nunca conseguia pegá-lo. Os filhos e filhas, os netos e as netas, os primos e primas, os tios e as tias moravam todos na mesma rua. As festas nunca eram superproduções e nós pequenos, ajudávamos em tudo, inclusive a enrolar os croquetes que minha vó fazia, fingindo-se de zangada quando a gente surrupiava a massa e a mastigava ainda crua. Ainda sinto o gosto dela, macia e alaranjada deslizando na nossa mão. As escadarias pediam incessantemente que a gente corresse, continuando as voltas no canteiro onde não se podia pisar. Uma vez miúdos, ele nos parecia imenso, um mundo vasto onde era possível ser alegre nos instantes plenos de uma liberdade assistida. O cheiro de bolo ou de fritura tomava conta do ar e não vinha de nenhuma caixa de papelão da padaria mais próxima. Vinha de casa. Será que tínhamos mais tempo? Invento uma nova receita e não tenho mais o auxílio luxuoso típico da infância. Onde guardamos nossas infâncias? A minha transborda na cozinha, na literatura, na fé e na música. Nem sempre encontro companhia para reviver os anos incríveis onde a conexão não podia cair, porque era simplesmente a ligação afetuosa que eu tinha com os meus. Hoje nossas conexões dependem de um fio de fibra óptica. O álbum que escuto vem de um aplicativo que me tirou o prazer de comprar discos, mas ainda é a mesma canção, ainda me toca, me balança o corpo e me alenta a alma como antes. Me leva aos quintais de quando era criança. Felizmente.

Fabiana Esteves

Finalmente tinha chegado o meu dia de coroar a rainha. Na minha cidade natal, predominantemente católica, era tradição local a coroação de Nossa Senhora das Graças. Era um evento anual magnânimo, onde vários anjos no altar compareciam para a festa e um deles, o escolhido, tinha a honra de levar a coroa até a cabeça da santa. Na prática, éramos várias meninas com caras assustadas, vestidas de batas longas e asas de papelão brancas em cima de um caminhão de frente para a igreja. Mas era uma grande honra ser um anjo e uma honra ainda maior ser o escolhido. Havia a expectativa da família sobre suas filhas e à espera das meninas de sentir em seu coração o calor de “chegou minha vez, sou preciosa”. Nós todas íamos aos ensaios na igreja à noite, eu participava da confecção das minhas asas com papelão e papel crepom branco e sentia o frio na barriga na hora de subir no altar. O anjo que coroaava tinha o privilégio de usar asas azuis e de poder fazer um pedido à santa, que normalmente era pensado pela família. No ano anterior, a minha prima favorita havia sido escolhida, nesse ano seria eu, eu podia sentir. Enfim, eu recebi a notícia e chegou a minha vez. Mas a expectativa não conseguiu se transformar em alegria: meu coração de menina de 11 anos estava ocupado conhecendo a dor do luto pela primeira vez. Meu querido avô tinha partido há poucos dias. Meu peito miúdo precisou abrigar ainda a saudade da minha mãe, que estava longe, e a preocupação com a saúde da minha avó, que estava com ela. A morte do meu avô deixou em alerta toda a família e em evidência a fragilidade da minha avó, que precisava de cuidados médicos. Eu estava acolhida na casa da minha prima favorita e na noite da coroação, minha tia me vestiu, me penteou, tentou me fazer sorrir. Subi no altar, um anjinho triste e muito solitário. Nem tive como planejar um pedido à santa com minha família, mas meu pequeno coração apertado me sussurrou: “ore pelos seus”. Quase voei de alegria quando, com a coroa na mão prestes a colocar na rainha, vi minha mãe e minha avó na plateia acenando para mim. No meu pensamento, o pedido recém enviado pela saúde e vida de ambas. Eu me tornei, naquele instante, o anjo mais iluminado do mundo. Nesse dia eu orei pelas mulheres que sempre oraram por mim. Fui abençoada.

Francis Freitas

O TREM DA VIDA NO TEMPO

Estava no trem da vida e desci na estação ventania
O tempo passou por mim apressado
Eu caminhava mais rápido que o vento e nem lhe cumprimentei.
Então ele se exibiu devagarinho
Olhou-me esperando um aceno...
O tempo-camaleão se apresentava de diferentes formas
Apareceu naquele jovem que outro dia era uma criança
Observei-o nos cabelos daquele moço que havia um tempo não via
[passar...
Ao olhar para o alto percebi que ele estava no alto da árvore da praça que
outrora pequena vivia cercada com rede de proteção.
Notei então o quanto ela estava crescida...
Corri pra tentar vê-lo, mas ele se balançou na árvore, subiu na folha
[que se
desprendeu naquele momento
Pedi carona na brisa e na calmaria encontrei outro tempo.

Luciana Firmino

15 de Março, 1990

O portal de viagem se abre, a casa das memórias liga as máquinas, cartão de embarque nas mãos, multiverso paralelo é policromático

A carruagem da debutante foi substituída por uma kombi velha, desbotada, com cheiro de ervas: alecrim, arruda, manjerição. A renda guipir branca do meu vestido parecia deixar entrar o brilho que vinha dos olhos marejados da minha mãe. Ela estava orgulhosa por conseguir fazer aquela festa de 15 anos. Tudo foi entrelaçado nas costuras da amizade, cada um ofereceu o que poderia: o bolo da vizinha, o salgado da madrinha, os enfeites pintados pela prima. E os docinhos: brigadeiro, bem casado, beijinho, doce de queijo, feitos pela minha mãe durante toda a semana.

Minutos antes de entrar na festa, eu posso sentir o Azzaro misturado com ervas invadindo meu peito aberto, nada no futuro era certo, mas ela estava ali. Desci da kombi do erveiro, dei a mão a minha mãe e a minha irmã, entrei no salão. Era cintilante como as galáxias, delicado feito à renda guipir do meu vestido branco e tinha música boa para dançar como seu corpo quisesse. Olhei para minha mãe, o suor escorrendo, as mãos apertadas.

Ela é amor vendaval, fúria, escândalo, tinha seu sorriso, a mais poderosa magia que poderia existir. Durante toda a vida, me convenceram de que eu era complicada de amar por parecer com ela, uma mulher soberana, forte, não tinha fala dengosa. Só abrandava quando gargalhava ou quando segurava criança no colo.

Antes que a festa acabe e o portal se feche, vejo o brilho dos olhos dela, os cabelos cacheados pretos, suas mãos grossas, escuto sua voz firme. Eu sigo amada por um amor que me amou tão fielmente que, mesmo que a vida esteja por um fio, a coragem de seguir e sorrir me acompanha. Apreendi com ela.

Ela me entregou, antes que eu partisse, uma caixa de presentes dos quinze. Em casa, ouvindo Tim Maia cantando “e eu gostava tanto de você”, desembulhei a caixa, abri um largo sorriso e avistei:

coragem para os dias cinzentos,
glitter e purpurina para as noites de estreia,
gargalhada para dançar com as estrelas
e amor aos montes para os dias de despedidas e de renascimento.

Afinal, o amor é para transbordar feito mar.

Carla Pepe

ESTAÇÃO FAROL

Era um dia lindo de viver, aquele que você desperta contemplando.

Férias, Itacaré, Costa do Cacaú... que cidade linda, mística, repleta de beleza, pulsando vida.

Praia da Concha. De lá você vê o Farol, o único farol quadrado do Brasil, e não é aberto à visitação.

Entretanto, é imponente. Acessá-lo pelas pedras só na maré baixa e com muito cuidado. O mar contribui com uma forma de preservá-lo.

– Vou nadando até o Farol... Vamos, Negona, sei que você gosta de nadar.

Naquele momento, estremeci. Nunca havia nadado em mar aberto para tão distante, mas a coragem tomou conta do meu corpo e senti o chamado. Fui na companhia desse colega, nativo de Itacaré.

Nadei como se eu fosse parte daquele mar; nadei com coração, eu me senti forte, pujante.

Na travessia paramos, sentimos a maresia, o ambiente, os habitantes dessas águas, chegamos lá e eu vi a natureza falar. Tartarugas, peixes... os reis daquele lugar sequer se abalaram com a nossa presença.

Naquele momento, eu fui só liberdade e coragem.

Coincidentemente também foi em Itacaré que anos antes, ao fazer uma trilha, rompi os ligamentos do joelho e fiquei seis meses sem andar. Eu aprendi tanto nesse período, foi um divisor na minha vida.

Viver aquele novo trajeto tão significativo me fez superar diversos medos.

A memória dessa estação é a lembrança de como eu posso e consigo fazer tudo que eu quiser.

É a minha força, o meu peito.

A minha capacidade de renascer e viver profundamente.

Renata Reis (Pérola)

Aprendi a lidar com as perdas desde muito nova
E me vejo embarcando no trem das memórias
Sozinha
Dando espaço para quem quiser chegar

Na primeira estação, sinto cheiro de rabanadas
Vejo vovó Judith na cozinha, comendo escondida o doce que ela não
podia
Alimento a Livia de 11 anos com afago
E sigo em frente

Na segunda estação, já vejo vovô Chico
Com um prato de casadinhos
Era assim que ele chamava o queijo com goiabada que montava pra
mim
“Queria ter uma filha assim”, ele dizia pra me elogiar
“Mas tem uma neta”, respondia, e ele ria

Na próxima estação sei que vou ver vovó Lucinda
Ela chega meio calada, me convidando pra jogar dominó
E passando uma nota de cinquenta,
camuflada num bilhetezinho com letra tremida
“Pra você comprar um docinho”

E o trem das memórias já está virando um banquete

A próxima estação eu sei que vai doer
Lá vem papai, batendo seu anel no copo
“Meu coração...”, ele cantava sem ritmo nenhum
E pegava meu pé pra esfregar em sua barba malfeita
Fazendo cosquinha até eu chamar ele de “paizão”

E o trem seguiu
E o trem seguiu
Passando por tantas estações

de alegria e tristeza
Amigos e amores
Desencontros
Descobertas

De repente o tempo fechou, começou a chover nessa parada
Vejo o Dani, meu primo e primeiro amigo
Essa memória ainda machuca
Mas o coração se ilumina quando vejo
nossos brinquedos misturados no chão
E ouço: “Li, vamos brincar?”

E quando volto ao trem
Eu já posso escutar de longe
O barulho das patinhas batendo no chão
A memória que eu mais queria reviver
As lambidinhas na bochecha, o cheirinho atrás da orelha
Dormir de conchinha aninhado na minha barriga
O mau humor matinal

Eu desço, aqui é onde eu quero ficar

Sei que deveria seguir, deixar o coração remendar-se
Mas ainda não me sinto pronta pra deixar ele partir
Meu pretinho Anakin

Livia da Luz

Eu não entendo nada sobre carros, mas adorava o carro do meu pai.

Era uma Ipanema grafite, um carro baixo, comprido, com um porta-malas grande. Nas nossas viagens ele aconchegava o porta-malas de cobertores e eu ia deitada naquela cama improvisada, enorme pro meu tamanho de criança. Dormia toda esticada, espreguiçava demorado, bem tranquila, enquanto ele fazia em quatro horas e meia uma viagem que normalmente demoraria seis. Meu pai conhecia a Dutra como se fosse a linha do destino na palma da sua mão. Carioca, se apaixonou pela minha mãe, paulista, e desde que eu era pequena pegávamos a estrada nos feriados, carnaval e férias de verão pra visitar amigos e família do lado de lá. Embalada pelo movimento do carro eu dormia profundo. Mesmo quando estávamos em São Paulo, às vezes eu não conseguia pegar no sono e ele me colocava deitada no banco de trás, dava uma volta no quarteirão e pronto.

Estradas e sonhos sempre combinaram bem pra mim, dormindo e acordada.

Na parte da Dutra em que eu não dormia, ansiosa pra chegar, pulava do porta-malas para o banco traseiro, enfiava a cabeça entre o banco do motorista e o carona, bem pertinho do meu pai, que repetia em vão pra eu sentar direito, que ficar ali era perigoso. Das tantas brincadeiras que a gente fazia, uma das minhas preferidas era quando um dizia uma palavra e o outro cantava uma música que tivesse aquela palavra. Tinha também o corte-costura de palavras, por exemplo: pega o nome dos anos que uma pessoa tem – idade. Tira o i e troca pelo nome de um tempero – sal. Vai dar uma coisa que a gente sente quando quem amamos está longe.

A saudade carrega um gosto salgado até no nome.

Ele era bom nisso, culinária e jogo de palavras. Outras vezes era só cantoria mesmo. A gente escolhia uma música e cantava juntos. Menina do anel de lua e estrela era eu, chorando quando o sabiá lá na gaiola fez um buraquinho e voou pra longe de mim.

A estrada me embalava de melodias e sonhos e as quatro horas e meia passavam rápido demais. Eu não entendo nada sobre carros, mas desenvolvi um caso de amor por estradas. Já na Linha Vermelha éramos recebidos pelo Cristo Redentor, lá longe, de braços abertos. Meu pai apontava a Igreja da Penha e dizia que tinha sido batizado lá, mas hoje eu sei que batizado mesmo ele foi no mar.

Quando meu pai se foi, a Dutra ficou mais longa. Eu gosto de ir com calma e demoro sete horas pra chegar. Aumento o volume, abro as janelas e canto com a ventania beijando o rosto, sabendo que é ele vindo me lembrar de sonhar durante as travessias. Ele diz: canta, minha filha. Sopra as palavras ao vento como sementes de dente-de-leão, que germinam pequenas belezas nessa estrada sem fim que é a vida.

Palavra também é eternidade, assim como você e eu.

Sula Turner

CARTA-POEMA AO MEU PAI

Pai, hoje é dia de celebração
Sua filha está num livro,
numa coletânea pedagógica
antirracista,
com gente linda
e incrível.
No livro, pai,
eu e mais um amigo
falamos sobre Carolina de Jesus:
a menina Bitita,
que sonhava em fazer
com o “tecido” do céu estrelado,
um vestido bordado.
E, eu, a sua “menina”
primogênita (com a Nizinha),
nunca mais vou ouvi-lo
dizer, que sou
ou estou bonita.
Quem vai mexer comigo
e falar:
“pra que tantos sapatos,
minha filha?”
Parece uma centopeia!
Ah, pai, como já me
fazem falta
suas tiradas
e ideias!
Pai, além de professora,
sou, também, pesquisadora.
E, ainda, arrisco uns versos
e uns passos de jongo .
Têm sido múltiplos
meus processos e encontros .

Sem o senhor,
eu não estaria aqui.
Gratidão, pai,
por, mesmo sem entender
muito disso tudo,
ter apoiado e respeitado,
sempre,
junto com mamãe
minhas escolhas e estudos.
O senhor que era
um homem da terra,
das plantas e meio
do interior,
nunca, nunca,
podou a minha liberdade.
Daqui, seguirei honrando
a sua vida.
E eu, que sou feita de poesia,
imagino o senhor,
agora liberto da cama hospitalar,
pedalando sua bicicleta,
por campos floridos,
sentindo a brisa no rosto
Pai, que saudade!
Por toda a minha vida,
eu vou te amar.

Ionara Silva

MEMÓRIAS

Eu quero sempre me lembrar da memória do cheiro da minha mãe.

Eu quero sempre me lembrar que meu pai, quando escolhe ouvir charme bem alto no som de casa, está pensando em minha mãe.

Eu quero sempre me lembrar da minha madrinha falando sobre a importância de comer fígado. E também do seu maravilhoso arroz e frango com quiabo.

Eu quero sempre me lembrar de todas as vezes que fui abrigo, colo e segurança para o meu irmão João Lucas.

Eu quero sempre me lembrar das minhas conquistas, realizações, vitórias, motivos de cada partida.

Eu quero sempre me lembrar dos meus amigos, primos, familiares.

Eu quero sempre me lembrar de cada dia vivido e não vivido. Sou escritora, eu crio o que quero que aconteça.

Quero sempre me lembrar que estou viva. Por dentro e por fora. Viva!

Quero sempre me lembrar.

Emelly Silva

Acordo, levanto e abro a cortina, vejo a praia que tenho ido meditar, mesmo tendo uma vida tranquilo, gosto bastante de ir lá me acalmar, acho que vou agora pela manhã, ponho um vestido longo branco, calço o chinelo e pego a minha bolsa com o meu kit sobrevivência. dentro tem: uma canga colorida, fone de ouvido, livro, garrafa d'a água, isqueiro e um baseado. vou para praia deixando o vento me guiar, a caminho vejo um outdoor, nele tem uma mulher cor de ouro com olhos de estrelas, me vejo ali com orgulho, mas não me reconheço, na rua uma menina me vê, olha o outdoor e novamente para mim, ela me reconhece olhando admirada pergunta: "Oi, você não é a Anna Sol?", e eu respondo: "Sim, acho que sou eu". "Como consegue ser escritora, atriz, ativista, modelo e várias outras coisas ao mesmo tempo?". "O segredo é não fazer nada muito bem", ela não ri, mas pede uma foto para postar no Instagram, também não sorrio para a foto, mas tiro, sigo para a praia, pego a canga, me acomodo, tiro a bolsa dos ombros, fecho os olhos e com a mão na areia me permito respirar.

Olho em volta, e as crianças estão rindo montando castelos de areia, que em instantes o mar vai levar, elas têm a sorte de ainda não saberem que a gente faz as coisas pensando no tempo que elas vão durar.

No celular, ligo o bluetooth, coloco o fone de ouvido e a voz de um anjo começa a sussurrar, pego o livro na bolsa, Fragmentos de mim, de Anna Sol, me vejo na capa, não sou mais uma pessoa, virei um produto, não sou mais pessoa, sou referência, guardo o livro porque não preciso me ler, já me escuto o tempo todo, fumo um pouco e espero a onda passar.

Anna Sol

MÚSICA

a lua alumia a noite
e os pés sambam no chão
o calor vem de tudo e todos
embalado ao som da minha voz
o pandeiro e eu, dança e o som
todos ali somos uma só coisa
uma brincadeira muito profunda
em que o corpo fala e é ouvido
a natureza de cada um está livre
e eu finalmente, prazerosamente,
em um transe que eu sempre soube
afinal, sei a que vim

Isabelle Sucena

O pó branco voava por todo ambiente ao alcance do balbuciar. Não lembro dos meus sons, mas ainda estou ali, frente àquela névoa de talco e aqueles olhos de gata castanhos amarelados.

Vejo pequeninos pés voando colados num pedacinho de corpo que agora sei: eram partes visíveis das minhas pernas de bebê.

Ao fundo, no alto, o ventilador de ferro verde que tenho como parente, amparado em cima do guarda-roupas que também me acompanharia pelos primeiros nove anos de vida, guardando joias de ouro barato, estola de pele falsificada e outras tantas coisas que moravam na elegância daquela mulher pobre, batalhadora, digna, ambiciosa e belíssima: minha mãe!

Como era belo aquele sorriso que me ensinou a cozinhar, fazer doces, costurar, estudar, trabalhar, brincar e a ser bolsista naquela instituição católica que me mataria por levar a castidade da alma, enganosa.

Sempre tive medo de tudo, mas a minha sensibilidade questionadora era o meu maior temor. Pavor de ficar longe daquela fortaleza de pessoa e suas verdades de bonecas de palha e roçado, filha da pobreza angustiante com mais sete irmãs e irmãos sem pai, enganados por pessoas que lhes tirariam a terra, as cobras, as alfaces e as parreiras de chuchu.

Eram aqueles olhos que me observavam, prometendo cuidar para sempre de mim, do meu pai, irmão e de todos os seus. Ela tentava sempre o impossível!

Naquele momento, eu gravei a primeira foto de vida na minha mente. Era recém-nascida e reconhecia o rosto incrível da mãe trocando-me as fraldas. Meu mundo nasceu ali: na minha mais antiga memória de amor.

Peguei o trem das memórias
Memorial com trilhos de água
Caminho fluído de rio
Algumas nuvens no céu
Tempo encoberto com sol
De vez em quando
Sorrisos e lágrimas pingam e escorrem pelo vidro do espaço-
tempo
Minha Maria-fumaça tem cheiro de tabaco
Mamãe bebendo café e uma nebulosa saindo da xícara e do cigarro
Um odor amadeirado misturado com mofo na estante
Vejo os livros dela da janela
A maioria de sebo, era o que ela podia comprar
Como não tinha dinheiro, lia os mesmos livros até cansar
Mas não se exauria
Ela também escrevia
Olha ela ali sentada com um caderninho na mão
Sorrindo pra mim
Mamãe muitas vezes se zangava
Era a vida, mulher sofre, é difícil mesmo
Manter essa compostura que nos cobram tanto
Somos é compota de emoções
Transbordamento de sentimentos doces, amargos e agridoces
Eu a vejo enquanto o trem vai passando-passado
Parece que às vezes voa
Paisagem aérea
Agora me vem o gosto da comida dela
O lanche de domingo
Sempre uma receita diferente
Torta de queijo com presunto no forno
Pra ficar saudável para as crianças
O abraço, o beijo
Minha irmã pequena
Bonecas e jogos
Tudo espalhado no quintal

Sinto o vento, as plantas regadas
Cheiro de terra molhada
O cultivo familiar do afago
A nutrição dos momentos
Papai chegando com a baguete das Sendas quentinho
Olha o café de novo em suas mãos
Vamos jantar juntos
Minha passagem está acabando
Preciso voltar para esperar o trem partir
Navego
Do Orum elas me sopram lembranças e saudades
Sou uma louca-emotiva que segue
Próxima estação: Sankofa.

Danielle Linhares

O TREM DA MEMÓRIA E SUAS ESTAÇÕES

A antiga e bucólica estação da pequena cidade fora restaurada. Suas belas portas e janelas altas, em arco, eram adornadas por lindos vitrais na parte superior. Um tom amarelo ouro colocava em destaque os portais, o restante do prédio era de um creme bem suave. Ela sentou-se de pernas cruzadas no alto batente que circundava a construção, tinha nas mãos uma caixa de sapatos forrada com delicados papéis de carta, dentro, guardava uma parte de sua memorabilia. Ao abri-la, um recorte de jornal amarelado pelo tempo, logo flutuou até suas mãos, era uma reportagem sobre a queda de um grande meteorito no Brasil. Aquela notícia povoou seu imaginário de menina por muito, muito tempo, ela era assim, imaginativa, curiosa, criativa e adorava conversar, especialmente consigo mesma, até hoje ainda é assim, e sendo dessa maneira, fez muitas viagens às galáxias distantes onde talvez, só talvez, um outro mundo, muito melhor que esse, fosse possível. A imagem do objeto alienígena ainda estava bastante vívida em sua memória tal qual aparecia no velho jornal. De repente os coloridos monóculos brilharam intensamente dentro da caixa, ela pegou um deles e fechou um olho para enxergar melhor através da pequena lente, a fotografia registrara ela e sua família num fugaz momento feliz. Ela lembrou-se, então, de outros momentos felizes que muitas vezes o tempo embotava. Subitamente um cheiro de amor invadiu suas narinas, era o aroma do bolo de fubá que sua avó fazia, e ela vislumbrou numa esmaecida folha, embelezada por uma delicada letra cursiva a receita do bolo escrita por sua avó. Era a única lembrança concreta que ela tinha da Mãe Maria, como a avó era chamada pelos netos. Viajando nas lembranças sobre a avó, assustou-se ao ouvir uma gargalhada vibrante, sonora, contagiante a irromper do interior da caixa, refeita do espanto, ela quase pode tocar em sua mãe através daquele riso libertário. Veio à memória o rádio amarelo-pálido que a família possuía e, através de suas ondas, a casa simples se enchia de Roberto Carlos, Nelson Ned, Agnaldo Timóteo, Waldick Soriano...então vislumbrou sua mãe, no velho jirau, enxaguando a roupa branquinha, branquinha

que ficara ao sol quarando, a cantar uma de suas músicas preferidas em alto e bom tom: “...quem será quem será o amor que imagino eu/ quem terá quem terá um amor para ser só meu/Eu só quero você se você me quiser também, coração que ganhar eu não vou dividir com ninguém...” Um vento benfazejo acariciou seu rosto, balançou seus cabelos e a envolveu num suave abraço.

Foi então que duas penas de galinha D'Angola flutuaram caixa afora. Havia sido um dia mágico quando o casal de “tofracos” apareceu no imenso quintal que rodeava a casa às margens da Rio-Magé. Ela e um dos irmãos tentaram capturar as belas galinhas em vão, pois eram bichos ariscos. Mas, a partir daquele dia, a menina se apaixonou por galinhas D'Angola, encanta-se até hoje com sua beleza, elegância e pelos mitos que cercam essas aves. A caixa era voluntariosa, num repente fechou-se. Somente quando ela visitasse outra estação o objeto mágico se abriria e outras tantas boas lembranças escapariam para suas retinas e a inundariam por inteiro outra vez. Comovendo-a com as alegrias que atravessaram suas muitas estações vividas na infância.

Joana D'arc Ribeiro

SANKOFA.

As mulheres que vieram antes de mim aterraram o caminho para que eu chegasse aqui

Foram o melhor que podiam, usando as ferramentas que tinham.

Suportaram dores.

Quebraram paradigmas.

Migraram das Minas Gerais até o Rio de Janeiro, com a roupa do corpo e a esperança no coração.

Quando pequena, pude ver o suor escorrer de seus rostos, na capina do terreiro, em cozinhas pequenas e extremamente quentes, passando pilhas de roupas em pé e até subindo o morro com sacolas pesadas, com alimentos da xepa.

De mim só pediram uma atitude: Estuda, minha filha!

Mesmo com todo o cansaço, minhas Yás nunca deixaram faltar o alimentar do intelecto com os livros, a alma com a poesia e o espírito com a fé.

Foram elas, minhas ancestrais, que desbravaram caminhos para que eu tivesse um diploma de ensino superior.

Como Angela Davis nos ensina: “Quando a mulher negra se movimenta, toda a estrutura da sociedade se movimenta com ela”

Minhas ancestrais se moveram para que eu pudesse existir.

Desistir não está na minha linhagem.

Sou Dandaras, Mahins, Aqualtunes, Terezas, Ivones, Carolinas, Laudelinas, Nilmas, Kiusans, Marielles, Angelas, Mayas, Oprahs, Michelles...

Como diz a poeta: “Sou a soma das que vieram antes de mim!”.

Rê Francis



αε
αυτοκραε

DANIELLE LINHARES

“Participar do Laboratório de Narrativas Femininas foi um presente lindo e potente que me permitiu mergulhar em minhas águas e descobrir afluentes de cura e poesia! Gratidão imensa!”

Danielle Linhares é Mulher, Escritora, Mãe, Feminista, Professora da Rede Pública, Antirracista, Anticapitalista, Bruxa, Amante de livros, plantas e das águas que regem o Universo. Acredita na força do seu Povo Espiritual, nos seus Orixás e Ancestralidades, além de todos os Seres Encantados. Coautora e Organizadora da Coletânea *Literalmente Elas* e autora da Zine *A Ancestralidade Soprou E Eu Escrevi* pela @a_parideira e *Parece Mar Quando Eu Escrevo* pela @letrasvirtuaiseditora. Também é idealizadora da Coletiva Literalmente Elas.



LUCIANA FIRMINO DE OLIVEIRA

“Participar do Sesc Mulheres Plurais e das Oficinas do Projeto Narrativas Femininas me fez conhecer os diferentes sabores e saberes da palavra; as suas texturas, recheios, coberturas. Aprendi a escolher e saborear a palavra em um banquete de diversidade.”

Sou uma mulher negra, casada, mãe de duas filhas, Poeta, Escritora, Graduada e Mestre em Serviço Social pela PUC-Rio. Trabalho como Assistente Social da Prefeitura do Rio. Publiquei o Livro *Poesias da Vida* pela Life Editora, gravei CD e DVD com Coral Jovem do Rio. Recito Poesias da Vida no Spotify. Curto poesias desde a adolescência. Atualmente escrevo sobre natureza, humanidade, espiritualidade, autoconhecimento, assédio moral, direitos, trabalho, vida, relações, tempo, cidade, vivências e temas sociais.





SULA TURNER

“Mulheres reunidas encantando suas histórias continua sendo a maior magia que eu conheço.”

Sou buscadora nos caminhos do autoconhecimento e da saúde e, entre as tantas possibilidades encontradas no longo percurso em busca de um diagnóstico, reconheci no Tarô o mapa para ampliar a visão das paisagens internas. Desde então vivo a seu serviço. Tenho formação em geografia, medicina chinesa, tanatologia, doulagem e sou devota da arte e da poesia como veículo de expressão espiritual no mundo.



HELOISA RODRIGUES

“Minha vida mudou muito durante e após o Laboratório. Comecei a ler sem procrastinar. Eu que lia no máximo quatro livros por ano já li de janeiro até hoje mais de vinte e estou adorando esse mergulho na leitura. Entrei para o Coletivo Literalmente Elas, dei continuidade ao meu segundo livro e meu lançamento será em novembro de 2024. Escrevi minha primeira poesia. Fui selecionada para três antologias esse ano.”

Uma carioca apaixonada pela minha cidade. Ariana com ascendente em câncer. Psicóloga e professora. Escritora com um livro e três antologias publicadas. Amante da leitura, de cinema, de um dia na praia, de um bom vinho e de boas conversas sem hora para terminar.

MAXILENE TOMAZ

“Representou um grito ecoando pela cidade. De uma voz que cansou de calar. O Laboratório de Narrativas Femininas trouxe esperança possibilidades em saber que mulheres da periferia também podem e devem colocar sua boca, corpo, suas publicações no mundo.”

Sou cria da Maré com orgulho, professora da Educação pública de Niterói, formada em Pedagogia pela UFF, atualmente estudante de Letras/ Literaturas na UFRJ. Sou integrante do Coletivo Literalmente Elas - Zona Oeste/RJ, também faço parte do Grupo de Mulheres Empreendedoras Literárias (GMEL), coordenado pela professora Cíntia Barreto. Sou amante da poesia e sigo trilhando esses caminhos literários.

Acredito no poder da escrita feminina e na literatura como instrumento de transformação social. Tenho desenvolvido e explorado em minha escrita poética temas que abordam o universo feminino.



LIVIA DA LUZ

“Participar do laboratório foi como levar uma sacudida e um abraço de uma amiga. Me fez criar a disciplina de sentar e escrever, e assim poder olhar mais para mim e para as aleatoriedades da vida que podem ser transformadas em poesia. Sou muito grata à Ryane e Tathi, e sinto muita falta dos nossos encontros.”

Sou engenheira civil e professora de matemática. Uma mente de exatas metida a gostar de poesia... Mulher, feminista, mãe de pet e de plantinhas. Amante de café e de um bom vinho. Apaixonada pelo mar, sua imensidão e pelo ir e vir de suas ondas. Acredito num mundo melhor através da educação e dedico meus dias a fazer meus alunos darem risadas, porque o mundo lá fora já é sério demais.





PRISCILA BASTOS

“Meu primeiro poema sou eu’, foi a primeira frase que anotei no primeiro dia em que nos encontramos. Já fui transbordando no minuto inicial e quando dei por mim tínhamos todas nos banhado em nossos mares, lavando nossos corpos e resgatando juntas nossos feitiços. Ryane nos conduziu a um espaço-tempo sagrado de reelaboração da nossa existência com muito afeto, cuidado e natureza, aguçou de tal forma nossos sentidos que nos tornamos encantaria, ora rio, ora ventania. Sou outra, obrigada.”

Sou mulher feminista, mãe de Bento, professora e escritora de mim. Gosto de banho de mar, de cheiro de chuva, de beijo de filho, de risada de amigas, de passos de crianças e de desconfiar do que parece natural. Sou movimento constante em busca do desconhecido.



ANA FLÁVIA CARVALHO

“Participar do laboratório me fez retornar para mim. Conviver com mulheres inspiradoras e me deixar permitir foi uma experiência incrível. Só tenho a agradecer aos envolvidos pela oportunidade e por contribuírem para a minha redescoberta.”

Eu sou feita de bondade, justiça, indecisão, amizade, teimosia e delicadeza. Vivo numa constante inquietação, meu coração é a Sapucaí no Carnaval, vai da calma ao caos em um minuto. Sou dramática e sonhadora e vivo com a certeza de uma coisa: eu quero ser feliz e faço de tudo para isso.

FRANCIS FREITAS

“Participar do Laboratório foi uma experiência de transformação de vida a partir do encontro com a escrita de outras mulheres e com a minha própria.”

Sou nascida em Pedreiras, interior do Maranhão e enraizada na capital do estado, a ilha magnética de São Luís. Atuar como psicóloga é um dos modos pelo qual consigo entrar em contato com a história de vida de outras pessoas e tentar ajudá-las em seus sofrimentos. Sou uma mulher apaixonada pela terra, rios, árvores, mar, céu livre e dona de um corpo que adora dançar. Há muito tempo a leitura me transporta para lugares incríveis, estou aprendendo aos poucos a deixar a escrita me levar também.



RÊ FRANCIS

“Participar do Laboratório de Narrativas Femininas foi uma dádiva numa fase super desafiadora da minha vida. 2023 foi o ano em que passei por uma cirurgia super invasiva que me levou ao entre lugar da vida e da morte. Participar dos encontros, ouvir Ryane, Tathi e as participantes, me ajudou a renascer, mais uma vez, para reescrever minha própria história.”

Eu sou Renata Francis, filha de Suely Francisco e neta de Maria da Conceição. Sou o sonho mais lindo de minhas ancestrais! Ensinante, aprendente, brincante, contadora de histórias, mediadora de leituras, pesquisadora das infâncias e as relações étnico-raciais, afroempreendedora, escritora e o tudo o mais que minha imaginação invente ser!!!





CARLA PEPE

“Os encontros eram um oásis no meio do caos da vida, das sobrecargas. Ser provocada a escrever sobre o quanto somos gigantes e capazes de nos reerguer, ao mesmo tempo que quebravam pratos interiores, também construíam novas paredes e quadros para nos adornar.”

Carla Pepe, carioca, mãe de adolescente, estudiosa orgânica das corporalidades e das diversas formas de re-existir no mundo. Escritora, poeta, formada em história, trabalhadora da saúde pública. Uma pisciana com vênus em áries, são águas vulcânicas destilando as minhas palavras.



LIVIA FLORENÇA CALLADO

“Participar do laboratório foi enxergar outras perspectivas sob meu próprio afogamento e ser capaz de, através da escuta e compartilhamento de minhas colegas de laboratório, recriar novas possibilidades de respiro. Mesmo debaixo d’água ainda é possível enxergar as frestas de luz que adentram nas fissuras da alma. mesmo precisando nadar solo para me salvar, existirão mãos que estarão sempre me impulsionando. pude recombinar os tratados comigo mesma e reverberar ser sempre fiel aos meus sentimentos. aprendi a encará-los crus e transformá-los em arte polida, em arte que cura ao invés de só pressionar a ferida.”

Livia é mulher preta, do rio, criada em olaria, neta do axé da Vanilda e da Marlene e filha da Márcia e sobrinha da Simone. Escreve desde os 11 anos de idade para encontrar a si mesma e foi a partir deste laboratório que começou a transbordar suas escritas também para o mundo. Acredita numa educação afetuosa e pratica uma pedagogia acolhedora há quatro anos na AVULZA.

ALANNA BIELY CARVALHAL

“Participar do projeto despertou o melhor de mim, fez eu enxergar minhas potencialidades e ser mais gentil comigo. Aprendi dar voz à minha escrita, eu mereço ser lida, eu mereço ser ouvida.”

Eu sou uma mulher em (des)construção e aprendiz por vocação. Negra, lésbica, mãe, maranhense, professora de História, psicóloga, pesquisadora sobre gênero, com recorte de raça e sexualidade. Amo arte, cultura e antiguidades.



MARISTELA TRINDADE

“Foram vivências sensoriais que continuam preservada no melhor do nosso íntimo. Os encontros com Ryane e suas convidadas nos proporcionaram mergulhos poéticos individuais e coletivos de forma ímpar. Cada troca, cada estímulo era guiado para o amor e a ação através da oralidade e da escrita. Sempre recebidas como deusas, fomos convidadas a festejar-nos através da música, da ambientação belíssima e acolhedora e do alimento ofertado. Tudo corroborou para que entendêssemos nosso valor, nos encorajando a escrever de corpo inteiro. Saúdo Ryane e toda a produção que concretizou essa nave afetiva em meses que perduram em nós.”

Mulher, mãe, artista multidisciplinar. Atriz, teatróloga, poeta, preparadora corporal e diretora teatral. Atuo na área de elaboração de performances e técnicas de declamação. Através do @narrativas_poéticas minha guiança é estimular o poder de realização inerente a todos. Nenhuma técnica sobrevive sem o desejo de corpo inteiro.





FABIANA ESTEVES

“Fazer parte da experiência multissensorial de imersão neste laboratório me fez encontrar a palavra do jeito que nos foi apresentada: em todos os seus elementos. Fui árvore de profundas raízes, fui mar de muitas ondas, fui chamada de bruta quentura e tornado de muitas paragens. Fui tantas e agora sou outra. Nunca mais fui a mesma.”

Sou carioca, mãe atípica, poeta, escritora e pedagoga. Tenho seis títulos publicados, entre infantis, poesia e crônica: *In-verso* (2007), *Pó de saudade* (2015), *Maiúscula* (2018), *A Colecionadora de barcos* (2019), *Coisas de sentir, de comer e de vestir* (2020) e *Mãe também engole água salgada* (2024). Faço parte dos Coletivos Encantadores de Letras e AMARE DUCA, que atuam principalmente na Baixada Fluminense. Sou uma mulher de três histórias, todas sem fim. Histórias que se entrelaçam: na literatura, na maternidade e na educação.



JOANA D'ARC RIBEIRO

“Participar desse projeto me permitiu encontrar minha voz poética e compreender que nós mulheres, apesar de fortes, somos humanas com todas as suas incongruências.”

Filha das águas do Parnaíba. Professora, quilombista, mediadora de leitura, antirracista, feminista e anti todas as tiranias. Poeta e escritora. Contadora de história. Neta da Maria Batista e filha de Anita. Mãe da Joana Angélica, Cristiane e Débora. Avó da Luísa.

RENATA REIS (PÉROLA)

“Participar desse projeto foi descobrir uma joia adormecida, acessei lugares inimagináveis, fui atravessada por palavras, consegui escrever meus sentimentos mais genuínos e hoje sei por que sou Pérola.”

Sou mulher negra, advogada, mediadora, feminista, carioca, solar, da praia, do mar, da roda de samba, da capoeira, do abraço forte e do sorriso largo, com o coração pulsando no compasso do surdo da bateria que durante anos me fez ser uma artista anônima do Carnaval. Todos os lugares onde passei e tudo o que senti me tornaram uma mulher infinita, que segue acreditando que o Amor e a Palavra curam. Transbordo meus sentimentos hoje através da minha escrita e com isso dou e recebo amor.



YASMIN PRADO

“Participar desse projeto foi um resgate da minha sensibilidade, da minha afeição às palavras e seus múltiplos significados, além do privilégio de receber os ensinamentos de Ryane e de outras mulheres incríveis.”

Sou Yasmin, nascida mulher, do subúrbio com orgulho, historiadora da arte, professora de arte da rede pública, amante das palavras, dos sons, das imagens e por onde mais que a arte esteja/seja.





YARA ARAÚJO

“Participar foi, a princípio, imaginar que entraria no desconhecido, mesmo sabendo e sentindo que a cura por meio das palavras sempre me pertenceu. Foi aprender com uma infinidade de narrativas, que nós somos a potência que ousarmos ser. Mas quem disse que para se fazer ousadia é necessário um estardalhaço? Reafirmei que sou estardalhaço na calmaria das águas das palavras colo, afeto e aconchego. Nunca pude me sentir tão pertencente a mim. Obrigada a esta experiência que me aproximou de quem eu sou e que instintivamente nunca deixei de ser.”

Uma afetuosa acreana, mulher negra que enfrenta os desafios de ser uma mãe amazônida na ciência, e que sempre usou a escrita como lar e aconchego para si. Mas, que em algum momento sentiu soprar em seu ouvido, a necessidade de compartilhar a força que habita nas palavras que vem dentro. Me enxergo com o carinho que mereço e não tenho receio nenhum de expressar a força que se manifesta em atos de afeto. Eu sou a calmaria revolta das águas, que anuncia boas novas, lava, lava, renova, encerra ciclos e que nunca para. Carrego em mim, a força dos meus ancestrais em cada palavra.



ANNA SOL

“Participar desse projeto foi me reencontrar enquanto mulher que vê poesia e beleza na vida.”

Sou Anna Sol, uma jovem negra, ativista e multiartista, nascida e criada na Favelinha das Almas, uma das periferias na zona oeste do RJ. Com apenas 22 anos sou fundadora do Centro de Arte Solar, escrevendo e performando poesias tocantes que falam com leveza desde o amor até o feminicídio, já me apresentei no Theatro Municipal e, com sorte, talvez você já tenha visto eu me apresentando nos vagões.

EMELLY SILVA

“Participar desse projeto foi relembrar a importância da escrita no processo de autocura. Colocar cada letra, frase e sentimento nas linhas de um papel ou caderno foi esvaziar o peito e pegar fôlego para dar continuidade à vida.”

Sou uma jovem de 27 anos, apaixonada por comunicação, cultura, filmes, conhecer novos lugares e experimentar temperos. Moradora da zona norte do Rio de Janeiro, sonhadora, porém sempre com os pés no chão, vivo a vida intensamente, lembrando sempre que ela é um sopro.



MARIA SOUTO

“Reconheço o laboratório como um espaço de nutrição. Foi muito importante pra mim poder estar com a Ryane e sua guiança pelas terras da escrita como um lugar de pertencimento, de estar à vontade em si e fiar nos entres, de ativar a vibração da palavra. Emocionante compartilhar esse território com outras mulheres, diversas, todas se experimentando e tendo a confiança de abrir-se, apoiadas pela roda, pela amorosidade da Ryane que nos aponta a palavra como risco inevitável de se querer viva.”

Sou Maria, carioca, musicista, professora, produtora, poeta, formada em Ciências Sociais/UFRJ. Mãe de Inácio, de 10 anos. Construo meus altares à beira de um abismo. Um abismo escuro e silencioso. Eu os construo com poesia e música. O fogo que neles acendo ilumina o meu rosto e me aquece. Mas o abismo permanece escuro e silencioso.





IONARA OLIVEIRA

“O Laboratório de Narrativas, com mulheres incríveis, fez com que eu me enxergasse como poeta. A Ryane, numa das aulas, disse: “você é poeta, sim.” E como os versos dela, tatuados em meu braço, “quanto a mim, serei poesia até o fim...”

Carioca da Zona Oeste, professora de Língua Portuguesa e Literaturas, especialista em Literaturas Infantojuvenil e Brasileira, mestra em Cultura e Territorialidades, mediadora de leitura, poeta e aluna da Universidade das Quebradas. Integrante dos coletivos femininos Literalmente Elas e Sarau Vingando Ismênia. É praticante de yoga e brincante de danças populares. Pisciana, uma amante da vida, da natureza e das artes.



SILVIA BITENCOURT

“O grupo Laboratório de Narrativas Femininas me possibilitou ampliar conhecimentos, encontrar mulheres diversas e acreditar que sim eu posso escrever e partilhar.”

Meu nome é Silvia Bitencourt da Silva. Sou uma mulher negra e bissexual. Mãe da Giovana e pedagoga da rede pública municipal de Angra dos Reis. Nesta cidade linda, contraditória e exuberante, vivo desde que nasci. Nesta cidade me constituo, me angustio e luto por dias melhores. E neste movimento a escrita tem sido meu refúgio e minha forma de resistência.

FLAVIAH CARVÁLHO

“Fazer de mim palavra. Nunca pensei ser possível para alguém que escritas duras fossem presumíveis. Desde então me autorizo a fazer poesia nas frestas daquilo que me brilha os olhos ou me veste de incômodos, mesmo que o tempo insista em me devorar. Laboratório de Narrativas foi para mim um portal. Me sei escritora.”

Sou do Rio e das águas de Oxum, rio também. O mar é meu benzimento, meu acalanto e minha pele. Entre a maternagem militante tatuada (no meio do peito) pelas palavras de Belchior “Amar e mudar as coisas” transbordada nas dimensões da vida da mulher, feminista, sindicalista professora e defensora da escola pública em que luta e afeto caminham entrelaçados como alimento para construir qualquer vir a ser. Meio canceriana e alinhada pelas terras de touro direcionada como o caçador de mim que também me tatuou: “Nada a temer se não o correr da luta.”

DAZA MOREIRA

“O laboratório foi um verdadeiro bálsamo em meio a um mar que eu estava navegando há um ano. Trouxe de volta a sensação de que a palavra pode ser a melhor companheira nos dias mais difíceis e nos bons também. Nada acontece por acaso. Ali eu me sentia segura e em paz. Foi lindo!”

Daza Moreira, baiana, jornalista, curiosa e criativa. Apaixonada pelo poder da palavra.





AMANDA SOARES

“Participar do Laboratório de Narrativas Femininas foi me descobrir uma mulher-palavra, que não se define mais a partir de suas dores, que tem se reconectado com a ancestralidade e retomado as diversas formas de passar por esse mundo. As vivências do Laboratório foram um verdadeiro sagrado feminino.”

Carioca de Campo Grande, zona oeste dessa cidade maravilhosa chamada Rio de Janeiro. Pedagoga formada na/da/para a educação pública e popular. Professora atuante na rede pública de ensino, que acredita na educação como ferramenta de transformação social.

Ritmista em constante aprendizado, criando e vivendo novas histórias na rua, no samba, no axé. Com tranquilidade e constância, sigo sendo e realizando o sonho dos meus ancestrais.



GABRIELA CHABATURA

“Participar do Lab. II foi, para mim, seguido por um convite do transbordar da escrita, um mergulho profundo às vicissitudes da vida. Com a condução de Ryane Leão, fomos convidadas a revisitar nossos prazeres (e desprazeres) mais íntimos e ressignificá-los por meio das palavras.”

Jornalista, especialista em Cultura, educação e relações étnico-raciais e mestra em Estudos Latino-Americanos. Atualmente, trabalho como editora de texto do Globo Esporte São Paulo, da TV Globo.

ANA GOMES

“Sem um histórico na escrita, cheguei crua no Laboratório e nunca me senti tão acolhida. Apesar das minhas inseguranças em me expor, ler e escrever para outras pessoas, eu me reconheci na escrita. Cada aula foi uma imersão para nos conhecermos e conseguirmos colocar para fora tudo que temos guardado. Escrever me faz me entender cada vez mais e me estimula a criar sempre. Hoje em dia, posso me enxergar com carinho e beleza por mim e não me sentir culpada por isso. Através de relatos de outras colegas, das experiências da Ryane, relembro de cada história, vivências e sempre me reconecto a elas. Existe uma Ana antes e depois desse Laboratório. E as duas estão de mãos dadas escrevendo novas histórias.”

Ana, 33 anos, carioca, fotógrafa e cinegrafista, filha, irmã, mãe de gatos. Amo viajar (principalmente sozinha), vivo à base de música, amo rir descontroladamente com os meus amigos e gosto de tranquilidade.

Sou uma pessoa que tem buscado se descobrir e estou de peito aberto para mudanças. O novo está sendo super bem-vindo.

GABRIELE CUNHA

“O laboratório foi de uma qualidade afetiva tão vasta, que me permitiu revisitar nuances particulares há muito adormecidas. É um tempo que guardo carinhosamente na memória.”

Poeta afeita a devaneios e conversa fiada. Enfermeira e mãe da gatinha Florence. Adora banho de chuva, brisa no rosto e solzinho de outono.





TATHIANA VALENTE

“Essa segunda edição do Laboratório foi uma realização pessoal que reverbera o meu intuito de vocação profissional em ser ponte para o que eu acredito. Mergulhei tão profundo nesse encontro com tantas outras mulheres, que ainda me inspiro e me vejo nelas quando penso na água e no vento como elementos da natureza. Ninguém pode parar o vento.

Já fui tantas e, hoje, sigo descobrindo as muitas versões que ainda poderão me encontrar. Tenho caminhado entre o agora - feito de muitos passados - e o porvir -.



LUIDE VILARINHOS

“Sendo filha de escritora, a literatura sempre me foi presente e familiar e fonte de muitas inspirações. Participar do Laboratório, dando corpo às palavras de tantas mulheres que se libertaram através da escrita, foi um presente e uma terapia para que eu pudesse me libertar também em cores e linhas.”

De Volta Redonda, designer, pintora e ilustradora desde 2013. Trabalha com diversas técnicas de pintura, além do mural e ilustração digital. Sua principal pesquisa é a interferência do cenário urbano e industrial na paisagem e história natural da cidade, além das representações simbólicas do vegetal. Ministrou diversos workshops e oficinas, e já teve suas obras expostas em algumas cidades do interior do Estado do Rio de Janeiro e capital.

RYANE LEÃO

Ryane Leão é escritora bestseller, professora e filha do vento. Tem dois livros publicados: Tudo nela brilha e queima e Jamais peço desculpas por me derramar, ambos pela editora Planeta, e um terceiro a caminho. A escrita da autora é coletiva e convida mulheres a derramarem suas histórias em todos os cantos do mundo. Molhe a quem molhar.



NOSSAS NARRATIVAS

Quem está por trás do Sesc MP – Mulheres Plurais.



Por Luiza Matheus,
Analista de Responsabilidade Social
Sede / Sesc RJ

Mulher/mãe/filha, encorajadora de todas as formas de liberdade. A escrita entra na minha vida ainda adolescente como sonho de escrever para cinema, escrever roteiros e tudo que o universo pode oferecer.

Me formei em 2005 na 1ª turma de roteiro para cinema pela Escola de Cinema Darcy Ribeiro e posteriormente ingressei na faculdade de Serviço Social, sempre vislumbrando a possibilidade de unir literatura, escrita e expressões da questão social.

A entrada no Sesc RJ em 2018 retoma essa possibilidade do exercício de pensar a escrita e principalmente reconectar o cinema, a literatura através da atividade Ciclo de Diálogos – Diáspora e Migrações – um convite para escritores, historiadores e artistas para pensarem o fenômeno do deslocamento e migrações forçadas, seja por questões relacionadas a violações de direitos, guerras, desastres ambientais e outros.

Em 2022 ao assumir a liderança do projeto Sesc Mulheres Plurais, pude retomar este movimento e ainda impulsionar novas escritivências através do Laboratório Sesc de Narrativas Femininas.

Escrever no tempo presente é retomar ao do subúrbio do Rio de Janeiro, e me permitir reencontrar a jovem escritora que eu fui. De lá para os dias atuais sigo em um exercício constante de escrita. Nem sempre confortável, porém é através da escrita que imprimo todos os sentimentos mais profundos que ecoam do meu coração. É também através do exercício da escrita que estabeleço conexões, me aproximo diariamente das mulheres que fazem parte da equipe do projeto Sesc Mulheres Plurais.

A esse grupo agradeço, acolho e sigo constantemente aprendendo.



**Por Tathiana Valente,
Analista de Projetos Sociais
do Sesc Copacabana**

Mulher, que a cada dia descobre um pouco de suas novas versões possíveis.

Filha de Edna e Custódio, neta de Iolanda. Acredito que eu tenha sido criada para ser forte. De alguma forma, preparada para a vida.

Posso dizer que as experiências junto ao Laboratório de Narrativas Femininas, desde 2021, me trouxeram desembrutecimento.

Me enxerguei inúmeras vezes no compartilhar das histórias das muitas mulheres que passaram pelo Lab. Vi a mim, vi minha mãe e minha avó. São as minhas referências matriarcais de fortaleza. Mas também aprendi que posso ser brisa leve.

Minha mãe me escrevia cartas e costumava narrar cada acontecimento. Seja através da escrita, ou da oralidade. Quem não se lembra dos rádios toca-fitas? Ali, me lembro de muitas primeiras histórias. Minhas primeiras palavras. Das primeiras brigas na escola. Da primeira mordida no coleguinha. Da primeira música cantada da novela Fera Ferida. A oralidade e a escrita de minha mãe permitiram e permitem que minha memória não morra.

Hoje, sei que não caminho só. Ambas me olham e me guiam do mais privilegiado lugar.

Caminho junto a elas, me vejo em muitas e, a cada nova oportunidade, descortino-me, refaço-me e me ponho a dançar com a vida.



Por Bárbara Bizarro
Analista de Projetos Sociais
do Sesc Barra Mansa

Mulher, mãe – matriarca, sonhadora, uso a criatividade para tornar a jornada mais leve.

Nessa breve reflexão sobre a escrita vem a lembrança dos diários da infância, das brincadeiras de professora e as aulas ministradas em quadro de giz aos meus primos mais novos. Na adolescência, ela tornou-se obrigação, elitista, por vezes, inalcançável nas aulas de redação do ensino médio.

De alguma forma, eu sempre soube que minha forma mais sensível e intimista de colocar meus sentimentos era mediado por palavras, papel e caneta. A maternagem e o puerpério confirmaram, a escrita me salvou e me salva diariamente.

O Laboratório de Narrativas Femininas veio como um presente às vidas que ali estavam, e a mim também. Eu não racionalizava o que escrevo acima, eu realmente acreditava que escrever não era para mim, precisava ser inteligente, precisava ser além. Aos poucos fui sendo imersa no conhecimento palpável, nas poesias, na voz e na simplicidade. Todo esse processo e o produto final, talvez, estivesse num sonho nunca sonhado por muitas, num sonho de menina que escrevia diários ou na realidade de uma mãe recém-nascida. E aqui estamos, rodeadas de mulheres, realizando, concretizando e celebrando. Costumo dizer que mulheres salvam mulheres!



Por Thais Magno
Analista de Projetos Sociais
do Sesc São Gonçalo

Mulher preta, mãe, esposa e apaixonada por ser e estar livre no Mundo. Nunca fui muito da escrita, na verdade, me sentia reprimida por ser uma pessoa com muitas camadas. E talvez por isso nunca tenha conseguido resumir quem eu sou em palavras. Foi um maravilhoso exercício de aprendizagem realizar o projeto “Laboratório de Narrativas Femininas” e conseguir expressar em texto não apenas quem eu sou, mas também os sentimentos que me impactam na jornada aqui nesse plano. Sou uma mulher dita como forte, afinal, na sociedade patriarcal machista e racista na qual vivemos, todas nós, mulheres, e mais ainda as mulheres pretas, fomos moldadas para dar conta de tudo e não demonstrar fraqueza. Ao longo da vida, performamos essa força para sobreviver, conquistar espaço e direitos que nos foram negados para simplesmente podermos existir, falar ou mesmo pensar. Contudo, nesse projeto eu consegui encontrar beleza em ser vulnerável, porque eu sou, e no fundo todas somos. Foi lindo descobrir a força da minha fraqueza e aprender a respeitar mais essa parte de mim, assim como todas as partes que compõem o todo que eu amo em mim. Através do projeto Mulheres Plurais, tive a oportunidade de encontrar versões de mim que eu não conhecia, e isso me impacta a cada instante. É sobre isso que o projeto trata, sobre se encontrar de várias maneiras diferentes, aceitando todas as nossas versões com acolhimento e amor. Afinal, somente cada uma de nós sabe o que nos atravessa a alma e como lidamos com cada um dos passos dados no caminho, e está tudo bem em constantemente mudar, se reinventar e se descobrir. O devir é processo, e o processo é quem nós verdadeiramente somos, então neste momento, eu sou apenas eu: THAÍS.



UNIDADE SESC COPACABANA



WWW.SESC.RIO.ORG.BR

@SESCCOPACABANA

