

Ana Pão Trigo

(Re) nascer de Mim



Tecto de Nuvens

Título

(Re)nascer de Mim

Edição

Tecto de Nuvens, Edições e Artes Gráficas, LDA.
Rua Camilo Pessanha, 152, 4435-638 Baguim do Monte
tel./fax 224807820; tlm: 960131916 geral@tecto-de-nuvens.pt
www.tecto-de-nuvens.pt

Coordenação literária de

Teresa Cunha
teresacunha@tecto-de-nuvens.pt

Autora

Ana Pão Trigo

Prefácio

Ana Ramos

Posfácio

Zé Pão Trigo

Ilustrações

Maria Gouveia

Capa

Hugo Baganha, com ilustrações de Maria Gouveia

Paginação

Tecto de Nuvens

Revisão

Tecto de Nuvens

Concepção Gráfica

Tecto de Nuvens

© Ana Pão Trigo

Direitos reservados segundo a legislação em vigor

ISBN: 978-989-53743-5-9

Depósito Legal: 505767/22

Texto baseado no Novo Acordo Ortográfico

O conteúdo literário e plástico desta obra é da inteira e exclusiva responsabilidade da autora.

A gerência da Tecto de Nuvens

Prefácio

SOBRE a Poetisa de Pé Descalço. *

Sobre poesia-viagem. Sobre poesia-vivência.

Sobre o cliché menina-mulher lhe assentar tão bem. Sobre coruja, galinha, leoa: tudo depois de Mãe. Sobre sê-lo por causa dele. Sobre aprender a sê-lo com ele.

Sobre não precisar de ninguém, mas nunca ser sozinha. Sobre lealdade. Sobre raízes. Sobre pertença.

Sobre batom vermelho e vestido rodado, mesmo com o coração de luto. Sobre xaile aos ombros. Sobre tanto cantar o fado como hinos da claque portista.

Sobre valores, sobre causas. Sobre missão.

Sobre a medida do tempo.

Sobre não adiar. Sobre saber que tem direito a nada menos do que tudo.

Sobre cansaço e sobre coragem.

Sobre rendição e renascimento.

Sobre todas as cores da força.

Sobre sonho e sobre Amor.

Sobre tomar as rédeas da vida, sem perder a sensação do vento a despentear o cabelo.

Sobre dar cada passo a ouvir os segredos de Frankl. Sobre não poder escolher o que acontece. Sobre poder escolher o

que fazer face ao que acontece. Sobre a última liberdade ser dela - a de decidir.

Sobre o desconforto do morno.

Sobre serenidade conquistada apesar dos extremos.

Sobre o caminho da resistência à resiliência.

Sobre mão no peito. Sobre mão na anca. Sobre mão na massa.

Sobre pé descalço. Sobre sentir tudo.

Sobre admirá-la tanto.

Ana Ramos
setembro de 2022

* Referência ao nome que a autora se deu (e pelo qual é conhecida), desde muito jovem, quando começou a escrever.

És poesia

Não te fizeste poeta,
Nascestes poeta.
Não te quiseste poeta,
Foi a poesia que te quis.
Não desejaste ser poeta,
É a poesia que te deseja,
Desenfreadamente, a cada instante.
Não sentiste a poesia,
A poesia sentiu a tua alma.
E da tua alma brotam os versos
Mais puros e estoicos,
Mais limpos e fiéis.
Sem controlo possível
Sobre as palavras e emoções,
Permites à tua essência
Ver a luz do dia
E a beleza do negro da noite!
Não és poeta, és poesia.

Ai de mim, ai de nós

Ai de mim mulher,
Se aquela gente avança...
Que se não me baixem os braços
Nem esta força que me alcança.
Que se não me fechem os olhos,
Nem se me cale a voz!!
Que tristes almas que lá vêm
E eles não veem, não veem...
Não veem o que aí vem...
Não há lugar nesses mundos
Para mulheres como eu,
Capazes de lhes endireitar
A espinha dorsal!
Mulheres de mão na cintura,
Com a determinação e bravura
De quem respira liberdade.
"Ladies na mesa" e...
De corpos livres!
De pensamento tão livre
Que o corpo não acompanha,
Ainda que desperto.
Ai de mim, ai de nós
Que pensamos e sentimos
E vivemos e rimos alto.
Não voltemos atrás,
Não recuemos, não saíamos
Das ruas, das frentes e das lutas!
Ai de mim que sou mulher
Despida e sem pudor.
Não passarão.
Jamais passarão!
Respiremos fundo.
Por agora...

Poesia

Viver num corpo desnudo
Como se estivesse coberto
Com o peso das malhas
E dos nós e dos erros e das falhas
E dos gritos e dos anseios e dos medos
Malditos.
Malditos sejam eles.
Malditos os que castram as palavras,
Malditos os que cortam as palavras
Com punhais de verdades inquestionáveis.
Malditos e tolos...
De nada lhes serve.
A poesia rasga o peito dos poetas,
Emerge da liberdade autêntica
Da mente de quem a sente e pensa.
Renasce das cinzas dos corpos que se incendeiam sem
temer.
A poesia é força que subsiste à dor.
Propaga-se através do vento,
Espalhando pelo mundo
Gemidos e sussurros de amor
De vozes trémulas de prazer.
A poesia salva.
Salva o inatingível,
O inteligível,
O indelével.
Porque a poesia vive para lá da morte,
Vive para lá do tempo,
Ainda que a tentem amordaçar.

Inspiração

Onde anda a tua inspiração?
Anda nas minhas angústias,
Nos meus sobressaltos,
Nos dias tristes,
No desapontamento,
Na alegria que tarda em chegar...
E na felicidade? Não anda?!
Na felicidade anda o êxtase,
O pousar do lápis,
O afastamento dos versos por horas,
Por horas a fio de sorrisos tontos,
De sensações que agitam,
De palavras inquietas.
O desassossego.
Um desassossego que inflama,
Repousa
E só depois, muito depois,
Vai para o papel.
Ou, simplesmente, escangalha-me
A alma, o pensamento...
Vives à margem desses dias?
Muitas vezes... sim!
Mas...
Não vivo sem escrever.

Vive-se (con)tudo!

A vida só faz sentido se nos permitirmos viver. Viver com tudo: com sorrisos, com lágrimas, com abraços e com o desapego também. Tudo tem um propósito. E o nosso maior propósito é deixar a vida fluir, não agarrando nada que ela nos ofereça. Nem a felicidade! A felicidade não existe para a colocarmos numa gaiola! Às vezes, precisa de descansar, para que lhe possamos atribuir o devido valor e para aprendermos o significado da inquietude. Inquietude, sim inquietude. Isso será essencial para sermos felizes nos momentos mais inquietos. Somos seres de emoções. O que for para ficar, fica. O que não for para ficar, deixa-se ir. Vive-se, (con)tudo!

Que mundinho!

Num mundo onde o saber pouco ou nada importa, onde ser honesto é relativo, ser ético é relativo, ser humano é relativo e os números são relativamente mais importantes do que a integridade das pessoas e do que elas próprias, já pouco ecoam as palavras dos homens justos e os gritos de revolta dos homens livres! Ser serviçal do dinheiro, dissimulado e não olhar a meios para atingir os fins são os (des) valores de uma pirâmide invertida.

Os teus olhos

- De que cor são os teus olhos, poeta?
- São de uma cor que é só minha. Por acaso, sabes qual é essa cor?
- Desconheço...
- Desconhecemos sempre aquilo que procuramos não conhecer, preferindo, simplesmente, supor ou adivinhar.
- Mas, então, e tu poeta? Conheces ou supões?
- Suponho que conheço tão bem a cor dos meus olhos que, às vezes, chego a confundir-me com ela, preferindo, nesses momentos, adivinhar o que me diz...

Livros abertos

Por vezes, os livros abertos são aqueles que guardam mais segredos.

E pensar que o mundo se baseia em páginas escritas, expostas, para julgar e tomar decisões, quando, na verdade, são as folhas em branco que têm mais conteúdo.

Não queiras quem te abra frascos na cozinha

Não queiras quem te abra frascos na cozinha!

Não queiras alguém para mudar lâmpadas, apertar parafusos, ver o óleo do carro, carregar as compras, chegar às prateleiras mais altas!

Não queiras!

Não queiras quem te faça sentir indefesa, frágil, quem te cubra com um manto, de tal modo sufocante, que te faça passar despercebida... Até de ti própria!

Não queiras isso.

Não queiras quem te faça a *checklist* de defeitos, quem aponte os teus erros para mais tarde recordar.

Dispensa, não queiras!

Não queiras quem decida por ti.

Não queiras que te afinem os travões e te limem as arestas, para que encaixes num mundo que não é o teu.

Não queiras picar o ponto, quando já nem sequer te apetece, em vez de fazeres amor sempre que te apetece.

Não queiras quem não te queira por inteiro – a ti, e queira, somente, um protótipo de alguém que não és tu, um tapa buracos da falta de autoestima de si.

Não queiras alguém que se esconde por detrás dos teus medos, para ocultar os seus.

Um dia, vais perceber que não querias e nunca quiseste.

Vais perceber que apenas queres quem te prenda nos braços e te faça sentir forte, capaz de abrir frascos!

Vais perceber que, apenas, queres quem te faça sentir que existes.

Vais perceber e vais querer alguém que te coloque a nu, que não te sufoque, a não ser de prazer.

Vais perceber que nada disso é errado!

E que, acima de tudo, queres que te queiram, simplesmente, mulher.

Quantos aos frascos... Uma palmada na tampa resolve.

O propósito

Não escrevo senão para esvaziar a alma. Se não sentisse o que escrevo, estaria apenas a debitar palavras. Os poetas têm em si todas as almas do mundo e escrevem para lhes dar voz. Tenho fé de que um dia, algures, alguém me dará voz a mim.

As linhas que não escrevo

Há, seguramente, mais de mim nas linhas que deixo em branco do que nos versos que escrevo. Há poemas que não se podem transcrever, histórias que não se podem contar, sob pena de se perderem nas páginas de outras pessoas, de outras poesias.

Posfácio

A viagem do Tritão

Havia um Tritão que fez uma viagem atribulada pelo mundo. Ele tinha somente um objetivo: escalar uma grande montanha. Escalou, escalou, escalou, até que veio uma avalanche! O Tritão ficou preso na neve, mas, com a sua astúcia, conseguiu soltar-se. Continuou a escalar, até que se deu uma derrocada. Ele conseguiu esquivar-se de todas as rochas, graças à sua determinação. E prosseguiu. Mais adiante, apareceu um tigre das neves, à sua frente, que queria comê-lo. O Tritão conseguiu fintá-lo, graças à sua perspicácia e continuou a escalar.

Quando chegou ao cume, como recompensa pelo seu trabalho árduo e dedicação, o universo transformou-o num grande e forte Dragão.

Esse Dragão é a minha mãe, superando todas as adversidades que a vida lhe traz.

Zé Pão Trigo

Sobre a autora...

Ana Pão Trigo nasceu a 9 de novembro de 1984. É natural da Freguesia de Jovim, Concelho de Gondomar. Começou a escrever poesia aos onze anos de idade e, desde então, fez da escrita uma ferramenta privilegiada para comunicar com o mundo, assumindo-se como *Poetisa de Pé Descalço*, alguém que se limita a escrever o que sente, sem regras.

Em 2008, concluiu o mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto. Recentemente, concluiu uma Pós-graduação em Psicologia do Desporto, no Instituto CRIAP. Dedicou-se à Psicologia Clínica e da Saúde há catorze anos, privilegiando o trabalho com crianças e jovens.

É mãe do Zé Pão Trigo, papel que desempenha com grande orgulho. É uma cidadã ativa e participativa, tendo desempenhado, ao longo da sua carreira, diversas funções políticas e de cariz social e comunitário, nomeadamente na Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Gondomar. Participou como poeta e escritora em várias coletâneas de autores da Editora Tecto de Nuvens. Em 2019, edita o seu primeiro livro – *Poetisa de Pé Descalço*, de versos nus, sem regras. Em 2021, aceita o desafio de abraçar um projeto de contos infantis e estreia-se como ilustradora do seu próprio livro – *Sonhos de Helicóptero, Cara de Pato*, livro apoiado pela DGLAB.

Em 2022 repetiu a experiência como ilustradora no livro "O MIGUEL E O AVIÃO DE PAPEL", de Maria Saraiva de Menezes.

Índice

Prefácio	7	Vida, não olhes para mim de lado!	67
O último voo	9	Mulher acorda!	69
A revolta de quem crê	12	Se a tua alma dançasse...	70
Trigo, 4	13	Dos anjos sem asas	72
Dos versos "curtos"	15	Um dia chorei	73
Quando a alma escreve			
Os 365 mais duros...	19	"Bagueera"	75
Somos	20	Tarefa difícil	77
Livre assim...	21	Não quero nada com o amor	79
Outono	23	Tons em perspectiva	80
Sem medida	25	Alma de Saudade	81
Na imensidão dos meus sonhos	26	"Checklist"	82
Chocolate	27	Poema de poucas palavras	83
Curvo-me perante o inverno	29	Este amor	84
E eu nem sequer gosto de motas...	31	Querer	85
Mulheres do Norte	33	"Que estranha forma de vida"	86
Olá vida, estavas aí?	34	O amor não é isso	87
Eu não pedi para nascer!	36	Não esperes, primeiro tu!	88
A minha mãe	38	Sampaio, sempre!	89
Ser Mãe	39	Querer ser um querer	90
Franzo o sobrolho à vida	40	Zé (simples assim)	91
Abaixo o amor assintomático!	42	És poesia	92
Quando meto uma coisa na cabeça	44	As mulheres em condições não f*dem	93
O amor não se acomoda	46	Natal oculto	95
Ser PORTO	48	MULHER sê autêntica	97
Moção de Censura ao Silêncio	49	Página 61	98
A outra face	50	9, segunda página	99
Não me tentem adivinhar	51	Distante daqui	101
Que estranheza de ser	52	Respirar	102
Que estranheza de ser	53	Ai de mim, ai de nós	103
Lista do "Já não há paciência"	54	Cantiga	105
Silêncio barulhento	55	Bravura azul e amarela, inércia do povo meu	106
Mais um Outono	56	Poesia	107
Às vezes, doem-me os braços	57	Gosto tanto de hipocrisia, como de bonecas de porcelana	108
Queres fazer-me feliz?	58	Não beijo essas bocas	109
Para longe os dias de chuva	59	Saudade tão nossa	110
O banco da saudade...	60	Somos um	112
Natal ao contrário	62	"Vai-se andando"	114
Não quero muito	64	Adeus?	116
Maria PT dos Pés Descalços e dos ombros descobertos	66	Meu tudo	117

Dos Amores de verão	118	Sentido da existência	158
O meu grande amor	120	Cansaço da uma e cinco	159
Inspiração	121	Os teus olhos	160
Um adeus até já	122	Vidas	161
Não quero ser feliz aos 40	124	Que se lixe o ruído!	162
Dos versos que ocupam linhas inteiras	129	Ser especial	163
Pensadora porque me apetece...			
(Re)construir ao frio	130	Inquieta-te	164
Confinamento	131	Não somos “vazio”	165
Escravos do tempo	132	Ao encontro do outro	166
Dos poetas e artistas	133	Alma despida transparece	167
Aparências	134	Coisas de Poetas	168
Bicho esquisito	136	Prisões sem grades	169
Amor-próprio	137	Livros abertos	170
Com cabeça, tronco e membros	138	Saudade para que te quero	171
Quando dói a cabeça	139	A duração das coisas	172
Saber parar	140	“Quem não arrisca, não petisca”	173
No silêncio das palavras	141	Janela de oportunidades	174
Semirreta	142	Êxtase	175
Empatia precisa-se!	143	Não queiras quem te abra frascos na cozinha	176
Viva a Revolução	144	A grandeza das pequenas coisas	177
Saber chorar é importante	145	Distâncias, memórias e lugares	178
Com alma	146	O propósito	179
Vive-se (con)tudo!	147	Só as palavras são tomadas	180
Com as nossas lentes	148	Descolorir	181
Para me encontrar	149	As linhas que não escrevo	182
Quantas histórias carregam os nossos olhos?	150	Prender afasta	183
Sobre a importância de aceitar a dor...	151	Retratos	184
Inacabada	152	Num olhar cabe tanto	185
Sem amarras	153	O que fazer com a raiva e a dor	186
Que mundinho!	154	Cabeça de ar e vento	187
Num mundo opaco, é difícil ser cristalino.	155	Ressignificar o amor	188
Abraça-te	156	Posfácio	189
Sem pensar demasiado o que se sente	157	Sobre a autora	191