

PREFÁCIO

A Maria. A Maria e a sua cabeça. A Maria no seu mundo que agora, de uma forma tão generosa e corajosa, nos abre e nos convida a conhecer porque acredita que este é um passo que necessita de fazer, nesta caminhada profunda e dolorosa para uma *terra* onde, aparentemente, tudo pode ser vivido de forma mais leve, mais ligeira.

Conheço a Maria desde que nasceu, talvez por isso me tenha convidado para fazer este prefácio já que ser devoradora de poesia não faz de mim uma entendida. Mas o que me levou a aceitar é obviamente, o amor e admiração que tenho pela Maria que se agarrou à escrita como boia de salvação, o que faz de si, já à partida, uma menina mulher especial. A sua inteligência fica bem evidente na sua poesia e sobretudo a sua força também. Os imensos elogios que recebeu do seu primeiro livro não a deslumbraram nem sequer lhe trouxeram paz. Mas a Maria percebeu que não só tinha ainda de continuar a tratar das suas inquietações, que a fechavam no seu mundo interior, como, agora que se sente mais empoderada socialmente, deveria partilhar em poesia, as suas conquistas para que mais pessoas, que possam estar a passar por situações semelhantes, vejam nela um exemplo. Este sinal evidente de empatia, deixa-me extremamente orgulhosa.

A saúde mental em geral e a dos jovens em particular, tem-me preocupado muitíssimo. A pandemia soltou muitos fantasmas, demasiado perigosos para uma população que não pode nem deve ter medo de existir, de ser, de voar.

Tenho feito diversas palestras em escolas e universidades nos últimos tempos. Falo em privado com raparigas e rapazes que não se aceitam, que não se encontram e que não se “encaixam” em padrões. A convicção de que *no final fica sempre tudo bem*, tem de ser alimentada diariamente. E em forma de poemas em que o talento para a escrita não deixa dúvidas, a boa influência passa eficazmente.

Acredito muito neste livro, no poder transformador que ele pode vir a ter. É profundo, é honesto, é duro de ler (ainda mais para quem conhece a sensibilidade da Maria) mas é também libertador.

Liberdade é a palavra que devemos colar à pele de todas as vezes que nos deitamos e todos os dias em que acordamos para agarrar a vida.

Com “*Diálogos com a mente*” brindo à vida da Maria e desejo muito que as suas páginas representem asas para todos os leitores que nelas façam uma viagem de celebração. A escrita salva, mas a leitura também.

Boa viagem. Parabéns Maria!

Catarina Furtado

Julho 2022

NOTA INTRODUTÓRIA

Nunca tive um sonho. Sempre me senti diferente de todos os demais. Sempre senti que faltava uma peça do puzzle. Via coisas que ninguém via, visualizava à minha frente realidades e mundos que só existiam dentro de mim. A minha única paixão era a escrita. Escrevo desde os meus sete anos e é pela escrita que resolvo todos os meus problemas interiores e todas as frustrações que me chegam do exterior. A poesia está presente em mim desde o tempo em que não sabia sequer falar. Desconstruo tudo o que vivo e vivo muito interiormente. Durante grande parte da minha vida só vivia de forma introspetiva. Dei por mim a perceber que vivia mais o sonho que a realidade. Conseguia viver o que queria dentro de mim e não precisava de matéria exterior para o fazer. Existia dentro de mim uma réplica do mundo exterior, juntamente com mais alguns planetas e eu vivia-a mais intensamente do que ao modelo original. Apesar disso, nunca levei a minha poesia a sério. Para mim sempre se apresentou como facto consumado que escrevo. Escrevo e escreverei sempre, porque para mim a escrita é a mais eficaz forma de terapia e o meu porto seguro. É sempre absurdo pensar que alguém queira ler o meu mundo. Após escrever o meu livro jurei para nunca mais mostrar aquilo que escrevo. Nunca senti que tivesse a qualidade necessária para o fazer e pode parecer que escrever um livro me iria dar confiança, mas muito pelo contrário abalou-a ainda mais. Sempre pensei que

apenas tinha escrito um livro porque os astros se alinharam com esse propósito, nunca por mérito meu. No entanto, apresento este meu manuscrito, não por mim, mas porque sinto que pode ajudar outros, onde apresento um modo de escrita com o qual me identifico muito mais.

A nossa história começa no final de 2019 quando passei por uma das fases mais negras da minha vida, quando se me assolou uma depressão que me tirou o chão. Foi um acumular de várias situações e de demasiados anos em que devia ter pedido ajuda e nunca pedi. Não via saída. Levantar-me e enfrentar qualquer dia que fosse custava-me. Há quem agora esteja a olhar para trás ao ler isto e a pensar que me viu a sorrir por diversas ocasiões. Essa é a primeira lição que quero transmitir: não é por alguém sorrir, aparentar estar divertida com os amigos ou família que não está destruída por dentro. O problema das doenças de saúde mental é que são invisíveis. Não temos uma ferida física para mostrar ao mundo, temos uma grande ferida interior que nos rasga todo o ser. Foi dessa fase que resultou a primeira parte deste livro, “Reflexões de dentro da caixa”, da qual quero já deixar um aviso que pode ser bastante pesada e gráfica, por isso aconselho a quem esteja a passar por alguma fase menos boa que não se fique apenas pela primeira parte, que leia tudo. A maioria dos poemas foram escritos em momentos em que me sentia desabar e não sabia mais o que fazer a não ser continuar a tentar resolver-me pela escrita.

A segunda parte deste livro, “A futilidade da libertação” remonta à segunda fase desta minha jornada de saúde mental. Sempre me identifiquei com Pessoa ortónimo em tudo, por isso encontrarão algumas referências. Foi a fase em que decidi

que ia recuperar e que ia finalmente sentir-me leve. No entanto, instalou-se um paradoxo em mim, (que na verdade sempre esteve presente): sem a minha dor de pensar, sem desconstruir permanentemente tudo o que me acontece e me rodeia, sem me sentir diferente dos demais, comecei a sentir-me vazia e fútil, comecei a sentir-me distante de mim. Deixei de sentir o peso do mundo e da depressão, mas tornei-me vazia, fútil. Aí comecei a pensar que sem a minha dor deixava de ser eu e passava a ser alguém desinteressante, o que gerou nova espiral depressiva e de desconforto. Sentia que não havia uma terceira saída neste dilema.

A terceira parte deste livro, “Meditações sobre o fim e o início” coincide com a fase em que finalmente pedi ajuda psicológica e psiquiátrica e tentei ir à raiz de todos os meus problemas. Confesso que inicialmente já sem esperança, mas foi aquilo que me mudou a vida. A saúde mental é tão importante quanto a física e na verdade toda a gente deveria ter ajuda psicológica, nem que seja por uma questão de desenvolvimento pessoal. Há sim uma luz ao fundo do túnel, há uma saída. A segunda grande lição que quero transmitir é que **no final fica sempre tudo bem**. É connosco mesmos que levamos até ao fim e é connosco mesmos que temos que nos resolver. Não temos de corresponder às expectativas de ninguém, só às nossas. Só nós é que vivemos dentro da nossa cabeça, mais ninguém. A última lição que quero transmitir é que nada disto é um percurso em linha reta, a diferença é que quando voltamos a cair não caímos para a linha de partida.

No final fica sempre tudo bem.

**REFLEXÕES
DE DENTRO DA CAIXA**

1. Antes da consciência

Divago por uma rua cheia de nada
Cheia de nada, mas convencida de tudo

Tento falar, sussurrar, sorrir
Mas, nada.

Ninguém vê
Ninguém ouve

Queria eu uma caixa
Mais falaria a caixa do que o discurso confuso
e oco das ruas

Tudo é tão vazio
Tão nulo

O chão da rua é branco
Mas, em mim se transfigura e se torna negro

O chão torna-se negro como a minha mente
Desde que me conheço que sofro.

2. (Sem título)

Talvez prefira existir

Mas o que é existir?

Desconstruir todas as casas em tijolos?

Ou respirar o momento?

3. Viagem por um caminho corrosivo

A viagem pela mente é a mais corrosiva

Destrói-nos por dentro

Torna-nos seres atormentados pela própria existência

A mente é um poderoso exército da morte

Ah! A Morte

Essa subtileza final nada é comparada com

o meu próprio assassinio

Se soubessem a dor que é viver assim

Se é que isto é viver

A mente é um escrutínio daquilo que existe de vivo

Vai esfaqueando cada possível felicidade

Torna a vida numa existência

Sou não mais que um conjunto de pensamentos imparáveis.

4. Sufoco

Enclausurada

Ansiosa

Uma alma presa num corpo

Deixa-me em paz maldita

Agora neste preciso momento atormentas-me

Fazes-me questionar o que faço

Fazes-me pensar em mais maneiras possíveis de apodrecer

Sim fazer-me apodrecer é o teu principal objetivo

Mas tu és eu e eu sou tu

Ou há mesmo um eu e um tu?

Se há, só te peço que me libertes

Por pouco que seja deixa-me ser inconsciente,

Deixa-me ser a Camponesa de Pessoa

Deixa-me viver como o comum dos mortais

Deixa-me ser o que não fui, nem sou,

nem conseguirei nunca ser

Não me enclausures

Ou enclausura-me

Será que se não me enclausurares eu ainda sou eu?

Decerto haverá cativos livres....

Raios te partam!
Sou uma hera
Construí-me à tua volta mesmo apesar da rugosidade
Na verdade, és o que sempre conheci
A tua partida de facto liberta-me,
mas será que não me deixa triste?