

A POESIA COMO TERRITÓRIO DE LIBERDADE: RELATO DE EXPERIÊNCIA NO SARAU DO PIRA

Poetry as territory or freedom: an experience report on the “Sarau do Pira”

Anna Maria Boff Passos¹

RESUMO

Este relato de experiência descreve a participação da autora no Sarau do Pira, inserido no I Congresso Brasileiro de Arte e Saúde Mental, destacando a poesia como ferramenta de ressignificação e protagonismo frente a diagnósticos psiquiátricos. O texto aborda a transição da escrita, usada como refúgio na internação, para a performance no palco, onde o acolhimento coletivo contribuiu para a superação da fobia social e do estigma. A obra conclui que a arte é um dispositivo de cuidado fundamental para a construção da liberdade e autonomia em saúde mental.

Palavras-chave: Saúde mental. Sarau. Poesia. Protagonismo.

1 Introdução

Este relato de experiência descreve a participação da autora no Sarau do Pira, realizado no Instituto Arco-Íris e inserido na programação do I Congresso Brasileiro de Arte e Saúde Mental. Mais do que uma apresentação artística, este momento configurou-se como um rito de ressignificação de uma trajetória marcada pela hospitalização psiquiátrica. O movimento de transição do isolamento para o palco foi impulsionado pelo convite de minha amiga Sandra Marisa Creczynski. Por ter compartilhado comigo a vivência da internação, Sandra foi o elo de confiança que permitiu transformar o silêncio do hospital em potência criativa, unindo o passado de institucionalização ao presente de protagonismo e liberdade. A vivência aqui narrada atravessa os diagnósticos de Transtorno Afetivo Bipolar e Transtorno de Personalidade Borderline, que culminaram em quadros de ansiedade e fobia social. A escrita emergiu como minha ferramenta de protagonismo. As palavras foram as

¹ Gestora Pública. Especialista em Gestão Hospitalar. Graduanda em Enfermagem.
anna.boffpassos@gmail.com

pontes que construí para não me perder no diagnóstico, permitindo que eu deixasse de ser apenas uma paciente para me tornar autora da minha própria cura. Os versos surgiram como estratégia de sobrevivência, permitindo que os sentimentos mais densos ganhassem contorno, ritmo e voz.

2 O caderno como refúgio na internação

O processo criativo ressurgiu em um cenário de profunda vulnerabilidade. No hospital, incentivada por amigas que se mantiveram como redes de afeto, a escrita tornou-se um rito noturno. Diariamente, após a medicação da noite, o refúgio era o chão da unidade: com o caderno apoiado na cama, as palavras fluíam como necessidade vital. Naquele contexto, o caderno era o "melhor amigo", o único espaço onde a dor não era apenas um sintoma, mas uma expressão de existência.

Dessa fase de confronto com as crises, nasceu o registro da incompreensão externa e o estranhamento com a criança interior que se perdia entre máscaras sociais e a rigidez institucional (ver Apêndice A). Escrever sobre o medo de crescer e tornar-se o "adulto severo" era uma forma de resgatar a pureza da alma ferida em meio às ilusões do adoecimento.

3 O Sarau do Pira: a voz que rompe a fobia

A transição para o palco do Sarau do Pira revelou os desafios da fobia social. Inicialmente, a paralisia do medo impediu a subida ao palco. Foi então que a rede de afeto se materializou: Sandra, que conhecia de perto as sombras daquele processo, emprestou sua voz aos meus versos. Ela recitou "Há um mundo lá fora". Sua voz amiga deu vida aos meus versos, que descrevem um momento de reviravolta no meu tratamento, quando os olhos se desnudam e abro as cortinas para perceber que existe um mundo de cores vívidas esperando para ser desbravado.

No entanto, o diferencial do evento foi a receptividade da comunidade. O carinho e a ausência de julgamento no Instituto Arco-Íris funcionaram como suporte terapêutico em tempo real. Ao sentir esse acolhimento e a segurança transmitida por Sandra, a barreira da ansiedade foi rompida. A coragem permitiu que eu ocupasse o palco para recitar "O medo de ser quem eu sou". Concluo na celebração da resiliência, dedicada à parceria que torna o passo mais leve: "A voz amiga, tão louca

quanto eu, que vem me acalmar”. A performance não foi apenas literária. Foi um ato de despatologização, onde as "escamas caem dos olhos" simbolizou a vitória sobre o estigma.

4 Considerações Finais

Ao levar esses versos ao palco, demonstrou-se o poder terapêutico e político da arte. A poesia atuou como um dispositivo de cuidado capaz de transformar a dor do "estar internado" na potência do "ser artista". Experiências como o Sarau do Pira reafirmam que a saúde mental se constrói com liberdade, provando que é possível descer as cortinas da institucionalização e reencontrar as cores do mundo através da palavra partilhada.

Apêndice A – Poesias da autora

Há um mundo lá fora

Anos se passaram

E eu prostrada em minha cama

Sem sequer abrir as cortinas

Ah! Quantos dias de pijama!

Juntava todas as forças que eu não tinha

Para uma rotina patife cumprir

Exausta ao final de cada atividade

Sentia minha aura exaurir.

Todos os dias o mesmo trajeto

No piloto automático a fazer

Focada somente nas placas dos carros

Como se não houvesse mais nada a nos envolver

A única percepção de mundo que tinha

Era de pessoas sempre prontas para apontar

Ou se no meio de tanta gente,

Eu me sabotar e surtar

Sobrevivia em um mundo escuro
Lampejos de luz incomodavam meus olhos
A claridade fazia minha cabeça entorpecer
O barulho dos pássaros parecia querer me enlouquecer

Sem cor,
Sem brilho,
Barulhento,
Pronto para o julgamento!

É esse o mundo atrás das minhas cortinas?

Quando as escamas caem dos olhos,
Descubro que há casas e prédios coloridos
Pessoas que vêm e vão,
Cada uma delas carrega seu próprio lampião.

Caminhos que vão se iluminando
E abrindo portas de oportunidades.
Seja a partir de um bom-dia ou de novas amizades.
Todos buscam o brilho de sua própria vontade.

Começar um novo projeto,
Recomeçar,
Abandonar,
Se reinventar!

O mundo não é monocromático,
Há uma paleta de cores que vibra.
E em cada novo amanhecer,
O canto dos pássaros celebra a vida.

Por trás das minhas cortinas
Há um grande mundo a desbravar.
Com calma, sem pressa,
Mantendo o equilíbrio, o mais se revelará!

Medo de ser quem eu sou

Uma criança alegre, presença doce e gentil,
Aproximou-se de mim, com olhos marejados, sussurrou:
Tinha medo de crescer, dar passos que castigam
E se tornar o adulto que hoje sou.

Adiante seguiu levemente, como nada tivesse ocorrido,
Marota, carregava um riso inocente, puro e sincero.
Eu revirava a minha memória, o que se perdeu,
Tentando entender em que momento me tornei tão severo.

Promessas vãs, rostos, corpos, ilusões e mentiras sem fim.
Rostos forçados que escondem tanta dor,
Que aquela criança travessa da nossa história,
Não se reconhece na nossa criança interior.

A vida foi passando, máscaras e máscaras vestimos.
Sorrisos falsos, marcas da vida
E a pureza da criança que me confronta,
Espera a cura da minha alma ferida.

Resiliência à dois

Tantas vezes ao longo do nosso caminho,
Empilhamos sobre os ombros pesos que ferem e fadigam,
E seguimos sozinhos, em passos mesquinhos,

Sem sequer ouvir o que os outros nos digam.

Lutamos adiante, caminhos forçados,
Sentindo as forças se esvaír e se exaurir.
Mas continuamos em frente, jamais parados,
Por uma força maior que não nos deixa desistir.

E quando tudo parece que vai desabar...
Distante, recebo letras, uma voz a me chamar,
E em meio aos ruídos do dia, alegro-me em reconhecer
A voz amiga, tão louca quanto eu, que vem me acalmar.

Unidas, podemos seguir adiante,
Uma tornando o passo da outra mais seguro e mais leve
Pois a amizade que nasce no limiar da loucura
Nos selou e daqui a diante é vida que segue!