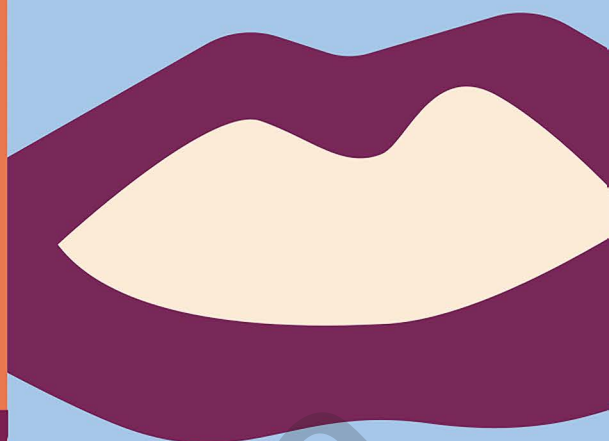


DA AUTORA DE
SEDE DE ME
BEBER INTEIRA

LIANA
FERRAZ



PEQUENO
MANUAL
DE COMO
ME AMAR

**LIANA
FERRAZ**

**PEQUENO
MANUAL
DE COMO
ME AMAR**



Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Liana Ferraz, 2025
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2025
Todos os direitos reservados.

Revisão: Fernanda Guerriero Antunes e Elisa Martins
Projeto gráfico e diagramação: Camila Catto
Imagens de miolo: Liana Ferraz
Capa e ilustração de capa: Kalany Ballardin | Foresti Design

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB—8/7057

Ferraz, Liana

Pequeno manual de como me amar / Liana Ferraz. – São Paulo :
Planeta do Brasil, 2025.
160 p.

ISBN 978-85-422-3317-9

1. Poesia brasileira I. Título

25-0680

CDD B869.1

Índice para catálogo sistemático:
1. Poesia brasileira

Ao escolher este livro, você está
apoiando o manejo responsável
das florestas do mundo

2025
Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.
Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação
São Paulo – SP – 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

Acreditamos nos livros

Este livro foi composto em
Capitolina e impresso pela Lis
Gráfica para a Editora Planeta
do Brasil em junho de 2025.

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

[eu sou]

sinto vergonha quando chamam meu nome
em voz alta.

acho que ainda não me acostumei com esse
negócio de ser eu.

alguém chama.

um balcão, uma sala, de espera, uma
formatura.

ouço e sinto uma responsabilidade imensa
de dar conta dessas letras que formam meu
nome.

eu levo as palavras muito a sério.

eu fico envergonhada quando sou palavra.

é como um espelho, sabe?

como um jeito de virar coisa contornada.

quando não sou chamada, lido com meu olhar
dentro fora com meus pés e meu topo da
cabeça lido com essa impressão difusa que
tenho de mim esse olhar de dentro que é
sempre uma parte ou outra.

minha imagem é sempre pedaço ou invertida.

aí chamam meu nome.

eu tenho que recolher os pedaços todos e dar
conta de ser
essa palavra.

>>

e logo que assumo e caminho decidida e ando
com ares de
sim, essa sou eu,
já vem uma dúvida.

sou eu?

sou eu isso?

sou eu esse nome?

e já vem uma vergonha de ser tão pouco e tão
curta e tão cadastro e tão número e tão letra.

eu sou só isso?

cheguei no balcão e preciso renovar a
documentação.

com licença, amigos, é preciso foto e é preciso
que jurem juradinho que essa sou eu.

se eu só disser por aí meu nome não
acreditam.

não os julgo.

mal acredito eu.

– senhora?

– desculpa, moça, tava aqui escrevendo. eu sou
escritora,
sabe?

– aham.

a arte é a mais inútil
das coisas imprescindíveis



*alguns segredos
de tão bem escondidos
estão escritos na testa*

*aproxima-se
consegue ver?
aquela letra miúda
na cara
debaixo da primeira pele
aquela letra miúda que sempre esteve
aquela letra perfurando a noite e o sono*

*aquele segredo escondido na criptografia
percebe?
meu amor, eram apenas letras
você que não sabia ler.*

[segredos e conversas sussurradas]

venho contar dos rabiscos e dos bilhetes que
moram no meu peito, nos meus sonhos e
nos meus medos

eu quero pegar você pela mão e mostrar:

olha aqui o que acontece quando estou sozinha
e flerto perigosamente com a tristeza.

você vai ver o que tenho escondido tanto por
achar tão bobo tão bobo bobo demais sentir-
-me assim tão

sozinha

sou sozinha e só sei falar de amor
só sei falar de amor e solidão

sinto que deveria me mudar para uma
metrópole e caminhar no asfalto, errante,
catártica

mas acontece sempre de ser na gaveta da
cômoda pesada a descoberta da poesia.

estou sempre sozinha quando me aparece a
palavra

e aí eu fico ainda mais sozinha, pois a palavra
exige de mim uma ausência.

>>

é pequeno o espaço deste cômodo
mas, porque escrevo, não é nele que estou
estou no meio de um campo imenso

nada ao redor.

nada ecoa.

só os segredos.



[o rosto que escorre do rosto]

fotografo minha face mais luminosa

é dela que visto-me

flash

mas eu quero escrever uma palavra

sussurrada, nascida da sombra como

florzinha miúda que chamam de mato

este texto é para ler baixinho

escrevi escondida na cabana que fiz na sala

este texto é segredo

e agora somos cúmplices, eu e você, da

penumbra e do silêncio

presta atenção:

a primeira coisa que quero contar bem

baixinho

é que sinto escorrer da minha cara uma pessoa

todinha ao fim do dia

ou quando me olho mais demorado no espelho

quando estou escorrida, penso ser

completamente desinteressante. mas intuo

(alguns pensamentos moram no fundo do mar

e a eles chamamos intuição)

>>

que, escorrida, tenho a coisa mais linda que eu
posso ser e mostrar para alguém.

não quero ser poeta da melancolia
mas, se tiver sido esse o meu dia,
posso contar?

posso enfeitar meu jardim com ervas daninhas?
posso enfeitar seu jardim com ervas daninhas?



[pulso]

sei que estou nascendo
mas nascer e morrer são tão irmãos
que é natural
que eu me confunda.

[ao mar]

para as mulheres, escrevo
para quem é mulher
para o que há de mulher em você que não é

espero, com isso, não excluir ninguém
pois, se não reconhece em você o que grita de
feminino, já está excluído
de toda e qualquer poesia que possa fazer

lanço sinais
ao mar, naufraga e marinheira,
são mapas e S.O.S. meus textinhos molhados e
se não encontrar do outro lado do oceano
uma alma feminina, não serei decifrada nem
resgatada nem encontraremos o tesouro.

eu e você

(sussurro agora: tenho medo das palavras
que escrevi, mas estou focada, estou
violentamente focada a dizer o que preciso.)

[corpo cativo]

estou presa num quadradinho
as paredes são imensas
o lugar pequenininho
hoje é um dos dias em que eu queria ter
nascido homem
para escrever em paz
enquanto o mundo em volta se resolve.

[tectônica]

a lava explodida no vulcão
já existia escondida no silêncio

a surpresa é um privilégio dos desatentos.



a gente não tira nada da vida
da vida, a gente se dá



Planeta

eu não me basto
eu me gasto
aos seus olhos

pedra preciosa lapidada pelo amor

a ssim

a mim

me gosto

[as outras]

poucas coisas cansam tanto quanto tentar ser
qualquer coisa fixa.

é uma energia imensa que a gente gasta não
deixando emergir as outras tantas. sufoco no peito
aquela outra que quer sair e acordar do outro lado
do mundo, para poder cumprir a rotina desta e
fazer arroz, feijão, dinheiro, casa e cama.

guardadas bem dentro de mim, essas outras
têm vindo mais pra perto e mais e mais e
mais e agora começaram a escorrer pela pele.
começaram a passear líquidas pelo meu corpo.

contei que são águas as outras que escondo
dentro de mim?

líquidas. arredias. incontinentes.

rapidamente, precisei recolher o fluxo e ser, de
novo, arroz feijão dinheiro casa cama.

tola!

e mais que elas escorreram! seres úmidos,
aquáticas, multiplicadas! esparramam-se e
agora têm pernas, essas mulheres todas em
mim. agora correm e saltam e se deixam
caminhar! deixam-se tocar! dedos na

>>

correnteza! perfuradas, contaminadas pelo
que há de terreno e tão tão sólido. áspero!
fadas e sereias, as outras, inofensivas e tolas,
recém-nascidas no mundo que eu já habito
há tanto tempo e nele sou
arroz-feijão-dinheiro-casa-cama.

silêncio! eu estava começando a me organizar!
sumam vocês todas! sumam!

recolhi todas. fechei numa gaveta. uma chave.
três giros. coloquei-as para dormir junto
com as bonecas. aquelas bonecas que eu
fazia existir como mocinhas bonitinhas, mas
que, secretamente, no quarto, secretamente,
dançavam nuas guiadas por minhas mãos
trêmulas.

tola!

na gaveta, humanas e insubordinadas, mais
que elas se reproduziram.

as outras. partenogênese. cópias idênticas
infinitas.

tremor!

e mais que elas fugiram, essas tantas.

e mais que elas formaram ilha e jogaram
cartas e bilhetes e pedidos de socorro.

>>

encontrei.

estou segurando um papel agora.

achei as cartas que eu mesma enviei.

eu mesma enviei, presa numa ilha que eu
mesma inventei.

a ilha não existe.

as bonecas eu perdi.

as mulheres que sou estão soltas e resolveram
dançar nuas à luz do dia.
sem esconderijo.

sou uma criança e brinco de bonecas nuas no
quarto. mas era segredo.

espio.

espia!

finalmente é maré de destrancar a gaveta do
desejo.

entendi!

finalmente, posso dormir.

mas já não quero.

[borda]

na borda

entre a terra e o rio
entre um país e outro

fronteiriça

estou na borda da piscina com os dois pés
na água lembrando-me do mesmo dia do
mesmo corpo e da mesma luz daquele outro
momento em que estava feliz.

fiquei pensando sobre a felicidade como uma
faísca

e odiei todos os livros e frases e músicas e
cenas de filmes que me fizeram acreditar
que eu poderia convocar a minha felicidade
ou meu instante feliz sempre que quisesse.

essa faísca é indomável e eu não tenho
controle sobre ela.

pois estou aqui com o mesmo corpo e com
a mesma luz na piscina e com os mesmos
ingredientes do dia feliz de outrora.

(outrora é uma palavra bonita)

estou na borda e estar na borda é equilibrar-se
entre.

>>

mas sabe o que esvazia o peito, coração?
eu não sei entre o que estou me equilibrando.

se entre o rio e a margem
se entre a queda e ascensão
se entre você e outro alguém
se entre passado e futuro
se entre o desejo e o gozo

estou na borda e tenho o pensamento afiado
e trago palavras bonitas e nenhum deles
pode nomear a sensação de saber-se entre
territórios-ar.

estou alimentando, a conta-gotas, uma flor
murcha no meu corpo.
e, nesse entre, a única coisa que posso fazer é
seguir trazendo a água.

porque vi que é dessa flor que nascerá
qualquer resposta.

ou melhor, não da flor, mas do cuidado com a
flor, do anseio para que ela não morra.
a flor é um pretexto para o cuidado
é do cuidado que brota beleza

na borda, quase equilibrada, pensando em
palavras bonitas, as mãos na água desenham
um coração que não dura nem um segundo,

>>

mas existe. existe mais que a palavra. existe
mais que outrora.

(desenho corações porque só sei desenhar
coisas de criança)

na borda, ensaio um movimento. devo entrar,
eu sei. testo os limites.

recolho.

hoje não consigo.



[texto de um acidente]

... e você vai perceber que as palavras ocupam
tudo tudo e invadem seus sonhos olhos
poros pele corpo todo

... e você vai amar escrevendo e escrever
amando chorando sofrendo gozando
reclamando lambendo

... e você vai rabiscar a cara a camisa o papel o
vidro embaçado a parede e o papel da nota
fiscal

... e você vai acordar e dizer: daqui pra frente
sou escritora.

e, mesmo assim, vai duvidar da profissão que
escolheu por nem saber se ela existe e, se
existe, sem saber se é digna dela.

e dignidade é uma palavra linda que virou
tosca por parecer uma pessoa de gravata e
feição séria vendendo alguma coisa.

dignidade é outra coisa.

sou digna então, porque sou obscenamente
decidida a trocar a vida pelo verso.

>>

sou digna, pois me aceito verso. curta.
incompleta. titubeio de medo, mas mesmo
assim estou aqui. e você me lê.

(você me lê?)

