



REVISTA
TROPICALZIN

Volume 24

Abril de 2026



REVISTA
TROPICALZIN

Volume #24

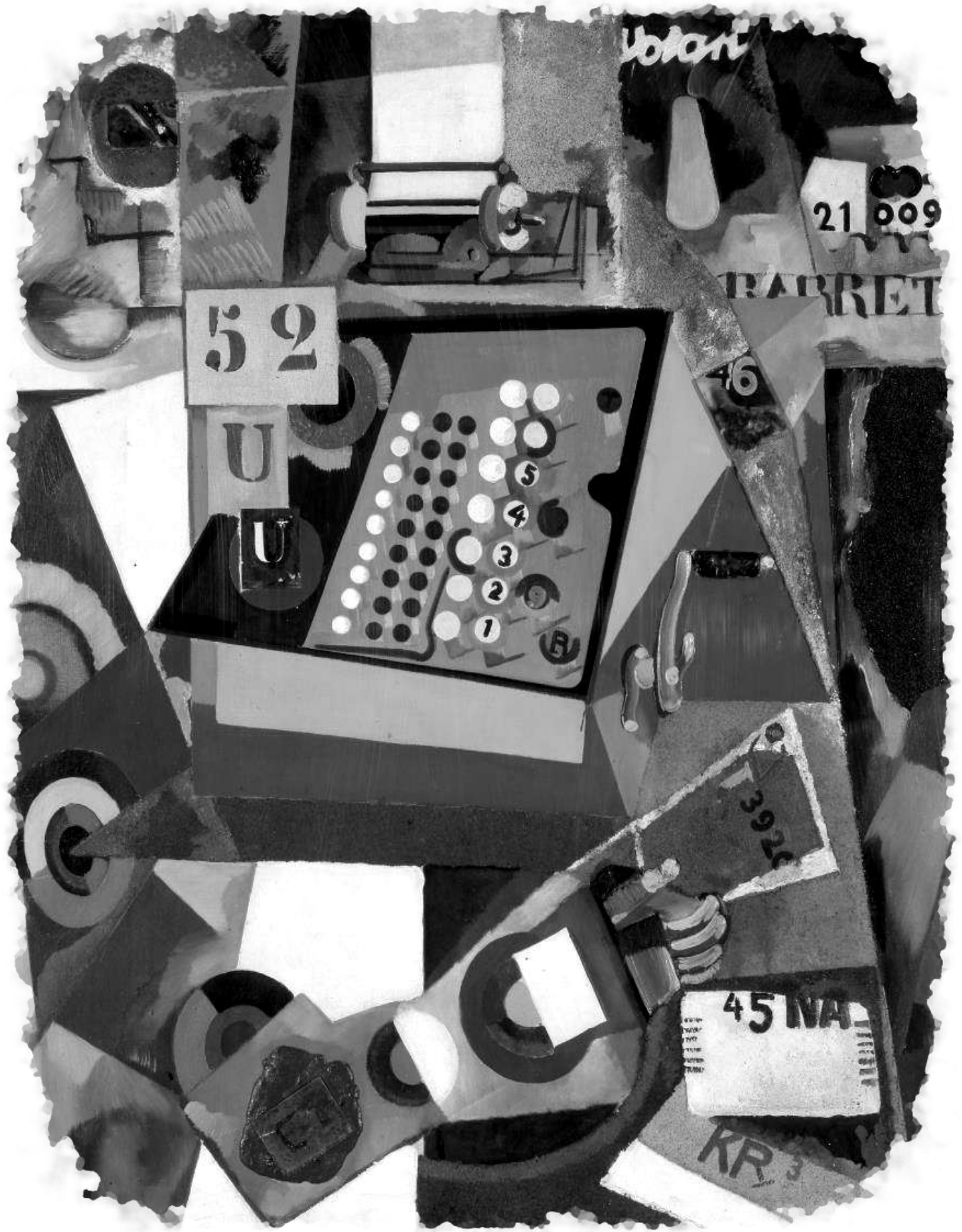
Edição e Design
ZIÃO CLARICE DIONÍSIO

Pinturas
AMADEO DE SOUZA-CARDOSO (1887 - 1918)

Publicado em **CANELINHA, SC, BRASIL,**
no dia **30 DE ABRIL DE 2026**
pela editora **TROPICALVERSOS.COM**

CONTÉÚDO

- LUZES NO CÉU** Lagarto Manco
- QUE POSSAMOS...** Fatíma Mann
- DE MÃOS VAZIAS...** Kozan Ichikyo
- SE EU PUDESSE TRINCAR A TERRA TODA** Alberto Caeiro
- O DIA É UMA ILUSÃO** Hugo Reís
- RUA DA SAUDADE** Janiê Sucupira
- PÓ-EMA** Sandra Knoll
- RAZÕES** Priscilla Aguiar
- SABER NÃO SER** Carlos A. da Silva Jr.
- MENSAGEIRO DO CAOS** Fefura
- TEMPO PARA O NADA** Cris Cubas
- ILLUSION** Giovana L. B. Cortesia
- AUTOCONHECIMENTO** Vanêssa Duarte
- QUE MUNDO!** M. Isolina de C. Soares
- DIABO E JESUS** Jim Duran
- BLUES DO CABELO** DeLarge
- LEITOR ACIDENTAL** Joca Bandeira
- VINTE E UM DE ABRIL** Jefferson Santos
- CALORZINHO** E.N.E.
- A FLOR DO SONHO** Florbela Espanca
- JESSICA** Natascha Hak
- ENCONTRO** Mellidão
- A CAMINHO** Zião Clarice Dionísio
- + ENTREVISTA COM NATASCHA HAK**



Uotan

21 009

BARRET

52

U

U

5
4
3
2
1

46

392

45 NA

KP

UMA PROSA DO EDITOR...

...tomando um solzinho matinal (enquanto fumo do lado de fora) me comovo e sorrio lendo uma mensagem...

...que boa fortuna estou tendo de poder morar num centro de darma! foram 12 anos de escuta do lama à distância até conseguir estar assim perto da sanga, vendo e participando da organização do retiro, limpando o vaso, recebendo hóspedes na casa onde estou abrigado...

...os raios de luz aquecem meu rosto, e meu coração está cantando... fui recebido nessa terra pura com tanto amor e carinho, sendo ajudado e nutrido, convidado pra comer, ver filmes, tomar vinho...

...cheguei como um refugiado, expulso de casa, sem ter um destino de volta... chorando de saudades do meu filho, sentindo muito sono, com nenhum dinheiro na conta... e agora minhas lágrimas são de alegria, de gratidão e leveza, sou uma pulga num cachorro velho que olha pro mundo e vê beleza... "a vida presta!"

...muito obrigad@ a todas as pessoas que tem me apoiado nesse caminho, nem meu tempo aqui nem essa revista seriam possíveis sem vocês!...

PESSOAS QUE APOIARAM O EDITOR DURANTE A FEITURA DESSA REVISTA

Ana Ayres

Alexandre Vieira

Breno Tardin Santana

Brian Luppi Pimentel

Cacau Quadros

Carlos A. da Silva Jr.

Claudia Borges Cardoso

Cris Cubas

Daniel de Souza Moreira

Dayane de Souza Bancoff

Eduardo Bulian Gouveia

Eliane R. M. Scharf

Estela Maris Valvassori

Fernando Augusto Koch

Flávio Lima Silva

Gil Fabio de Souza

Guilherme Peixoto

Helena L. Pereira Gomes

Henrique Pitt

Hugo Reis

Janiê Sucupira

Jefferson Santos

Jussara de Oliveira C. A.

Lalu Avellar

Laura Correa

Leidiana Coelho

Leonardo Veronimo

Loly Marim

Maria Emilia dos Santos

M. Isolina de C. Soares

Nadie Fellini

Neuza Vollet

Olavo Maciel Araújo

Pedro Passamani

Polliana Zocche

Priscilla Aguiar

Rafael Senra

Renata Frossard

Ricardo J. Marim

Sandra Knoll

Sandra M. V. Manffioletti

Sonia Quentel

Suely S. Zantelli

Susana Magalhães Canepa

Tamara Rodrigues Pato

Vanessa T. B. Cortesia e família



LUZES NO CÉU

LAGARTO MANCO

o espaço está preenchido
com o Buda, o Darma e a Sanga

agora, mesmo "sozinho"
com as estrelas, os grilos, as rãs
e tudo que é vivo e vibrante
as reverberações da presença do lama
habitam todos os cantos

os corpos, falas e mentes
o chão e as paredes
os caminhos onde o vento corre
e por onde atravessamos
estão imantados pelos ensinamentos

tudo sorri
e os corações estão luminosos
como as luzes no céu
refletindo mil olhos de Chenrezig

que alegria é ver
a infinita mandala
quão grande é o poder
da compaixão e da sabedoria

que maravilha
a lua brilha

QUE POSSAMOS...

FATIMA MANN

Que possamos fazer uma pausa e dedicar um tempo para verificar o bem-estar da nossa mente, nosso corpo e nossas emoções.

Que possamos buscar transformar nossos espaços, comunidades e o mundo de uma forma que termine com o trauma, a desumanização e a nossa insensibilização.

Que possamos nos manter centrados na certeza de que todos merecem e têm direito à paz mental, à nutrição e à conexão genuína.

Que sejamos convidados a reconhecer e abraçar a realidade das nossas próprias experiências vividas.

Independentemente do país em que vivemos, da língua que falamos, da cor da nossa pele ou da pessoa que escolhemos amar, que sejamos convidados a lembrar que estamos todos no mesmo planeta, respirando o mesmo ar, ao mesmo tempo, conectados.

Que possamos praticar o aprendizado, a conexão e a reflexão de maneiras que manifestem as transformações que buscamos.

Que possamos ser gentis e ter graça, compaixão e paciência conosco e com os outros.

Que você seja envolvido pela gentileza e pela paz.

DE MÃOS VAZIAS...

KOZAN ICHIKYO

De mãos vazias entrei no mundo
Descalço saio dele
Meu vir, meu ir
Dois simples acontecimentos
Que se entrelaçaram

*Kozan Ichikyō (1283-1360) foi um monge zen budista,
poeta e calígrafo japonês, falecido no 12º dia do segundo mês
de 1360 aos 77 anos.*

Traduzido do inglês por Ana Ayres e Zião Clarice Dionísio.

SE EU PUDESSE TRINCAR A TERRA TODA

ALBERTO CAEIRO

Se eu pudesse trincar a terra toda
E sentir-lhe um paladar,

E se a terra fosse uma cousa para trincar
Seria mais feliz um momento...
Mas eu nem sempre quero ser feliz.
É preciso ser de vez em quando infeliz
Para se poder ser natural...

Nem tudo é dias de sol,
E a chuva, quando falta muito, pede-se.
Por isso tomo a infelicidade com a felicidade
Naturalmente, como quem não estranha
Que haja montanhas e planícies
E que haja rochedos e erva...

O que é preciso é ser-se natural e calmo
Na felicidade ou na infelicidade,
Sentir como quem olha,
Pensar como quem anda,
E quando se vai morrer, lembrar-se de que o dia morre,
E que o poente é belo e é bela a noite que fica...
Assim é e assim seja...

O DIA É UMA ILUSÃO

HUGO REIS

O dia é uma ilusão
Fugaz alegria na memória
Sopro no quadrante
Subir a montanha
Pela última vez
Fora uma centena
De outras subidas
Olha vazio
Saudoso
A poesia da crença
Do tempo em que havia.

RUA DA SAUDADE

JANIÊ SUCUPIRA

Passo todos os días por tí
índo
e na volta não há atalhos
que me resgatem
de te ver novamente...

Queria ter asas
para sobrevoar-te
e sequer ver ao longe
que és vereda...

Tu me prendes
por teus camínhos
me fazendo, todos os días,
te sentir...

Sem opção, sigo índo e víndo,
me entregando às tuas vontades
de me fazer sentir que me acompanhas
e, mesmo sendo rua, avenida-te
por me buscar e querer
que eu continue cidadã de tí,
oh, Rua da Saudade!

PÓ-EMA

SANDRA KNOLL

Sou o pó dessa estrada
Deixe-me quieto
Poís não quero existir

Quero a calma dos ventos
A quietude dos passos

E uma chuva bem fina
Que me subtraía
A um simples cheiro
De terra molhada

RAZÕES

PRISCILLA AGUIAR

Cheiro do banho pela casa. O gato que me olha.
Alguém que te enxergue. Dias de chuva. Noite de lua cheia.
Quando chega um livro novo. Abrir um presente inesperado.
Andar descalça pela casa. Plantar uma mudinha.
Alguém que enterra o rosto nos seus cabelos.
Gentileza, mais gentileza. O dia que o mestre me aceitou.
Voltar para a Índia muitas vezes. Ver um filho florescer.
O fogo que faz barulho na lareira. Sobrinhos crescendo.
Píjama de cetim. Aceitar as próprias loucuras.
A xícara de café que esfria. Manhãs sem pressa.
Rever fotos antigas. Lembrar o quanto fui amada.
A vovó de 95 anos. Colher frutos das árvores que plantei.
Sentir emoção com coisas bobas. Amar um cachorro com nome de gente.
Tomar café com uma amiga. Ter amigos queridos.
Uma taça de Torrontes bem gelado. Construir uma casa.
Pôr do sol alaranjado. Fins de tarde no inverno.
Um corpo que segue vivo. Amar sem pressa. Avião decolando.
Pizza saindo do forno. Rir até doer a barriga. Comer pipoca no cinema.
Fronha de algodão. Roupa quentinha da secadora.
Chamada de vídeo da filha. A próxima tatuagem.
Querer subir o Everest. Ter planos improváveis.
Apagar as luzes para ver a tempestade.
Acreditar no amor. Ter razões pra ser feliz.

26.04.2026

SABER NÃO SER

CARLOS ALBERTO DA SILVA JUNIOR

Quase tão importante quanto ser aquilo que te define

É saber não ser

Não ser aquilo para o qual você se diplomou

Não ser o trabalho que você arranjou

Não ser o sonho que você realizou e nele se prendeu

Não ser é liberdade!

É poder entrar e sair de mundos

É tirar a capa,

o jaleco,

a toga,

o uniforme

a cara amarrada

ou

a face feliz que você conservou, enrijeceu, perpetrou

Todos te conhecem pelo rótulo que voce construiu

que alguém te ensinou

que você conservou

No entanto, páira a dúvida se isso ainda é seu

Parece que todo dia ao se levantar você faz um esforço para

conservar boa parte daquilo que você já não é

Aquilo que já se foi

que está gravado

empedrado

talhado

no passado

Não ser, abra portas para o diferente
te põe em conexão com gente que você normalmente afastaria
Não ser, muda teu paladar
te convida a experimentar o jiló amargo do passado
e que você jamais 're-comeria'
Não ser, é um convite para transitar e voltar pra si mesmo,
mais amplo e cada vez menos completo
Não ser, te enche de mundo
te enche de tudo e de nada
Não ser, é uma barca furada
Onde não se afunda
Não ser, divide a calma, a dor e a alegria
Que sendo, você também sentiria
Mas preso na ilusão de que aquilo vem
exclusivamente
de você.

MENSAGEIRO DO CAOS

FEFURA

Caos é a profecia
O vetor é o mensageiro
O conceito é a desordem
Que só aumenta

O Caos é a alegoria da fome
O mensageiro se alimenta de saudade
A desordem engole a história
O vetor revela a verdade

A profecia é o caos
O mensageiro é o vetor
A desordem é o conceito
Que só aumenta

Aumenta o caos
Só desordem é o mensageiro
A profecia é o vetor do conceito
E só melhora

O mensageiro toma um gole de si
A profecia cai na real
O caos se estabelece no vazio
A desordem resgata seu sabor

O mensageiro é só desordem
O vetor aumenta a profecia
O conceito é o Caos
E só

TEMPO PARA O NADA

CRIS CUBAS

Tempo para coçar as patas.

Olhar a vida ali perto.

Ouvir os mestres e ensinamentos de mais de 2mil anos.

Rezar um mantra ao mundo.

Tomar um mate.

Plantar sementes e mexer na terra.

Ser guiada por Iansã - e vigiada por Ogum.

Gostar daquele que fala de amor.

Ter fé é acreditar na alegria.

Não se encaixar para ser feliz.

Ser meio cigana, meio sul, meio nordeste, meio oriente.

Ser das bandas de lá, meio feiticeira, meio encantaria, meio sereia.

Sorrir apenas por se encontrar.

Limpar um peixe dado pelo vizinho, fazer pirão, postas
e servir à mesa após 3h.

Cozinhar com calma.

O melhor da vida é dar-se tempo para fazer
o mais revolucionário que há:

NADA.

Outono/2026

ILLUSION

GIOVANA LIZ BRUSCHI CORTESIA

I fell for an illusion.
How can I decide what's right
when everything seems wrong?
I can't choose on my own.

Fell for an illusion.
I guess that I was wrong,
but now I can't regret;
I loved you in my head.

How could I even blame you,
when the one
with problems here is me?

We weren't meant to be.
It's funny how I almost never
put my heart on the line.

But when I do, it falls apart.
Every time I hold the tears,
it ends up just like this
it turns into music.

AUTOCONHECIMENTO

VANÊSSA DUARTE

Estava na minha mente
noite passada
como a política é
propositalmente complicada

Estrela cadente
parece piada
Mais consciente
mais irada
Eu era inocente
facilmente magoada

Inconsequente
queria ser amada
por mim novamente
só não notava

06/02/2026

QUE MUNDO!

M. ISOLINA DE CASTRO SOARES

Mísseis e drones explodem,
o sangue jorra aqui, ali, acolá...

O caminho minado
de ambição, desrespeito, arrogância,
foi traçado palmo a palmo:

Sanções econômicas à Venezuela
(medidas coercitivas unilaterais)
devastaram o país.

Ataques a Caracas prenderam Maduro,
acusado pelos EUA
de liderar cartel de drogas
e praticar atos terroristas.
E o petróleo venezuelano
jorra para os EUA...

“Os EUA precisam absolutamente da Groenlândia
para proteger o mundo livre”,
bradou The King.

O Canadá
“deveria ser um estado americano”
e sanções econômicas sinalizam
para futura diluição
da “fronteira artificialmente traçada”.

Outra exigência
que a arrogância do Rei
deseja obter na íntegra:
Canal do Panamá.

“Os iranianos são animais,
Suas mortes não são crimes de guerra...”
“Uma civilização inteira vai morrer hoje!”

Atacado,
Leão XIV “liberal demais,
brando demais com o crime”,
reage:

“O mundo está sendo devastado por um punhado de tiranos...”

O famigerado ICE
prendendo
e matando
às ordens do império.

Que mundo, meu Deus!
E os poderosos silenciam...

DIABO E JESUS

JIM DURAN

O Diabo tá quieto
na dele,
cuidando das margaridas amarelas
no jardim dos fundos da casa.
Jesus também poderia viver assim,
mas há sempre algum disposto
a crucificá-lo de novo.

O Diabo tá quieto, na dele
fazendo Sudoku enquanto toma um chá.
Jesus também poderia viver assim,
mas tem que dar plantão na Universal,
abençoando copos com água.

O Diabo tá quieto, na dele,
vendo pássaros voando
por sobre as copas das árvores
enquanto o dia não chega ao fim.
Jesus poderia viver assim também,
Mas tem que caminhar no deserto,
só para não desapontar o fã-clube.

O Diabo tá quieto, na dele,
ouvindo um blues vindo de
uma estrada cheia de poeira e história.
Jesus também poderia viver assim,
mas está ouvindo Roberto Carlos cacarejando que
"ainda está aqui".

O Diabo tá quieto, na dele,
movimentando as peças do xadrez,
pronto pro xeque-mate.
Jesus também poderia viver assim,
mas está jogando bingo eternamente.

O Diabo tá quieto, na dele
pensando em que cor pintará a cozinha.
Jesus também poderia viver assim,
mas ele está tomando café com maníacos.

O Diabo tá quieto, na dele,
brincando com gato sentado no chão da sala.
Jesus também poderia viver assim,
mas está preso no cofre contando o dízimo.

O Diabo tá quieto, na dele,
o cara se aposentou a milênios.
Jesus também poderia viver assim,
mas o filho preferido e perfeito
tem que sangrar em público todo fim de quaresma.
Enquanto os fiéis fingem que não comem carne,
e gastam o salário em ovos de páscoa sabor salvação.
Jesus é CLT e volta em três dias, tem que bater cartão no Paraíso.

10/04/26

BLUES DO CABELO

DELARGE

Olhe bem nos meus olhos, baby,
E vá ver o que eu vejo.
Vá ver que me perco em sua boca,
Ansiando me perder num beijo.

Por que acha que te escrevo?
Que pra você faço canções?
O que eu quero o que eu desejo,
É juntar nossos corações.

Me abrace se sentir o mesmo,
Ou me dê um tapa bem dado.
Mas é pra te esquecer que eu bebo,
E por mais ninguém viro a noite acordado.

Garota, preciso que entenda,
Por mais que seja difícil explicar,
Que por você até corto o cabelo,
Poís é só contigo que eu quero ficar.

LEITOR ACIDENTAL

JOCA BANDEIRA

O verso é a prova do desencanto,
quando as palavras devoram
tudo que a boca deseja.

O soneto, repleto de imagens,
ofusca a visão, e abre as asas
como uma navalha pronta pra sangrar a carne.

O poema uíva para a lua,
como um cão acorrentado e faminto,
sonhando com as pradarias.

E eu, leitor acidental,
cochilo sobre as idéias
que jorraram da impressora.

VINTE E UM DE ABRIL

JEFFERSON SANTOS

Terça Tiradentes
Treze e onze da tarde
Rapop music no rádio.

Formatação de lugares, de histórias
Que é pra ser nacional na vida civil
Hino da pátria clamando a glória
A vontade de ser feliz, que brada o peito mais ou menos gentil.

Levaram o homem para pagar os pecados inventados
Que é de histórias que vive essa gente
Pulando de esperança em esperança.
Vírou nome de rua, praça, colégio... feriado nacional.
Era o Tiradentes,
Nascido Joaquim José da Silva Xavier
(tantos anos depois da lição escolar, ainda lembro o seu nome completo).

Nesse ano de 2026, Tiradentes caiu próximo ao fim de semana...
Muita gente deve ter emendado pra aproveitar um bom feriadão...
Quatro dias, esse é dos bons!
Terça-feira Tiradentes num abril de outono,
Num dia de chuva e sol aqui em Natal.

Moro próximo a uma Rua Tiradentes...
É lá que mora o vereador não reeleito do bairro.
Autoridades políticas, ex-autoridades, figurões
Algumas pessoas são lembradas,
Outras passam batidas nas páginas da história.
No final das contas, é isso uma grande ficção...
o Mártir, as Geraes, a Conspiração, o Ouro, o Levante,
as Montanhas, a Traição, o Caminho, a Justiça,
o Ideal, o Castigo, a Nave, a Candura...

Faz o teu melhor, o que puder...
Que um dia seremos famosos ou não
Pelos motivos almejados ou não
(a depender da boca que narra).
Guarda o nome na moldura da memória,
Recordações que nunca vivemos.
Mas as vivemos sim! Em algum lugar que não lembramos...
Estávamos lá assistindo o teatro da realidade,
Sem nada entender.

Natal, 21 de abril de 2026.

CALORZINHO

E.N.E.

Às vezes damos tanta bola para o que o outro deseja de nós,
pensa de nós,
ou como deveríamos ser aos olhos do outro.

{Isto é um caminho inócuo
fazer "o bem " que o outro deseja.}

Às vezes desejamos servir tal como um Bodisatva
aliviar as dores do mundo -
a Dalai Lama, Mahatma Gandhi,
Quiçá para "acumular [um pouco] de mérito" -

(quem sabe???)..).

Ou desejamos ser a pessoa politicamente correta,
íntegra, justa, honesta,
(mas isso nem sempre é o mesmo que o outro quer,
ou o que o outro precisa, ou que o outro está vendo)

Acolher, Ideal, Espelhar

DE M A G O G I A !

P.S.: Mas confesso que (isso) agrada meu ego,
alivia meu próprio sofrimento,
e torna mais palatável os angustiantes desconfortos da "realidade".
Alimento um pouco minha expectativa mundana de
T E R R A P U R A !

(calorzinho na Alma)

A FLOR DO SONHO

FLORBELA ESPANCA

A Flor do Sonho alvíssima, divina
Miraculosamente abriu em mim,
Como se uma magnólia de cetim
Fosse florir num muro todo em ruína.

Pende em meu seio a haste branda e fina.
E não posso entender como é que, enfim,
Essa tão rara flor abriu assim!...
Milagre... fantasia... ou talvez, sina...

Ó Flor, que em mim nasceste sem abrolhos,
Que tem que sejam tristes os meus olhos
Se eles são tristes pelo amor de tí?!...

Desde que em mim nasceste em noite calma,
Voou ao longe a asa da minh'alma
E nunca, nunca mais eu me entendi...

JESSICA

NATASCHA HAK

Encontrei a minha voz
Remei e alcancei
Noites incríveis de sonhos vívidos
me levaram a boca do rio

Não sei de onde ela veio
Trazendo a Natureza
Do Feminino Encantado
Suas canções me curaram

A minha dor
Minhas feridas

Encontrei a minha voz
Nadei e mergulhei
Noites inteiras de sonambulismo
me levaram a margem de mim

Do fundo ela veio
Trazendo a Natureza
De um Céu Estrelado
Suas canções me curaram
A minha dor
Minhas feridas

Jessica Maxwell ainda vive
Em nossos corações
Ela nada e ri, no mar vermelho-rubi
A sereia achou a vida eterna

Imagine o prazer
Ao encontrar em sua Alma
A árvore dentro de você
Que quer, e quer crescer
Árvore quer, quer crescer
Emoções vão florescer
Árvore quer, quer crescer
Você Vai Florescer

ENCONTRO

MELIDÃO

Traduzindo
pensamentos em versos
mergulhei profundo
superei diálogos
e me deparei com
a linguagem melódica do
silêncio!

A CAMINHO

ZIÃO CLARICE DIONÍSIO

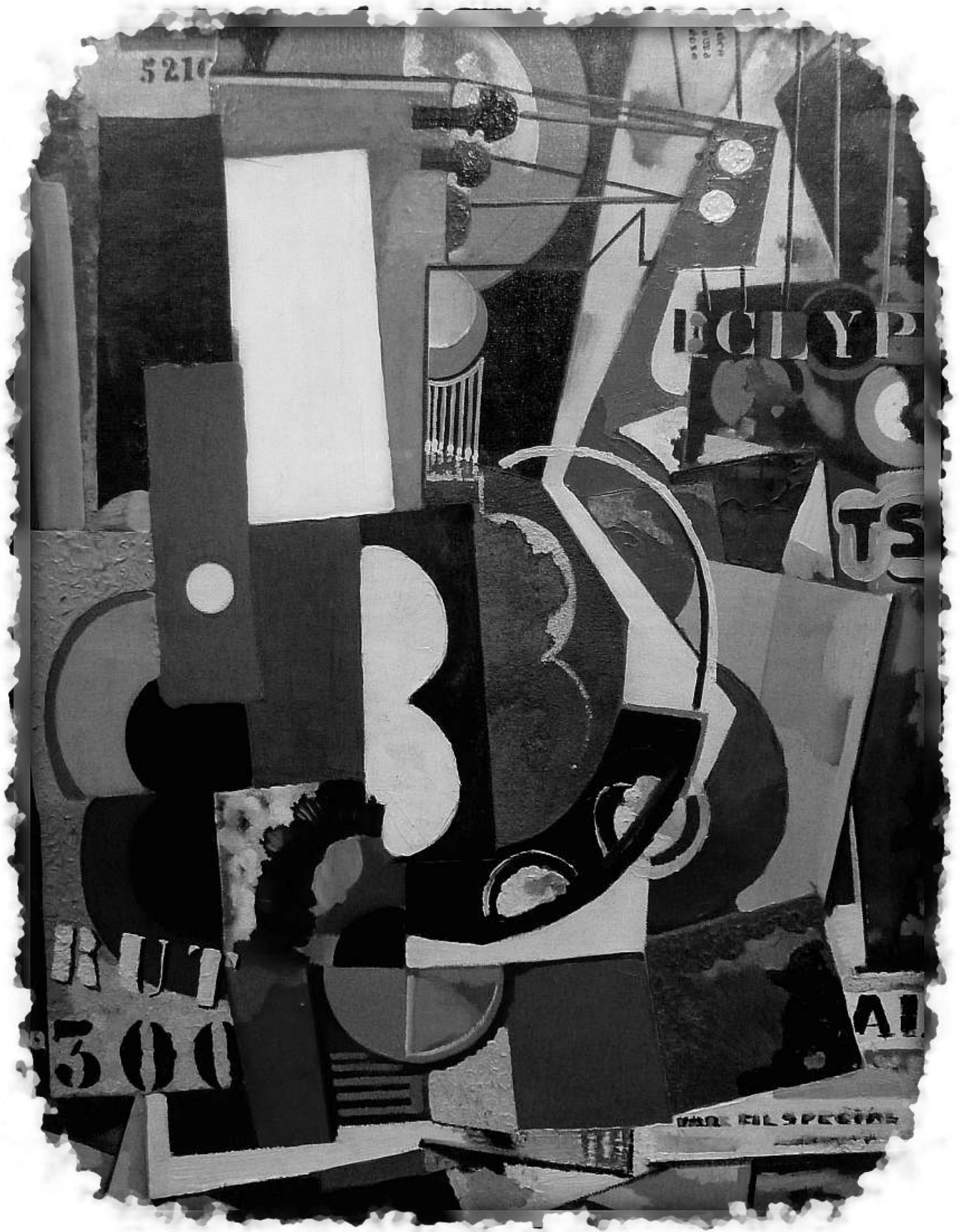
...

em uma noite de outono
quebrei a terceira regra
dentro do espaço sagrado
sem culpa bebi cerveja
depois camínhei para o templo
rezei e ouvi a resposta
sorri e fiz outra pergunta
agradei pelo ensino à distância

na manhã do dia seguinte
recebi uma boa mensagem
um convite e uma passagem
pra visitar outra comunidade

alguém ficou sabendo
e para o grupo foi logo avisando
um poeta está a caminho
ele é selvagem, vão se preparando
o lugar parecerá o mesmo
mas tudo será diferente
ele chegará travestido
com a liberdade na mente

...



**A PLAYLIST DESSA EDIÇÃO foi feita pelo
JEFFERSON SANTOS, QUE ATUALMENTE HABITA A
CIDADE DE NATAL, NO RIO GRANDE DO NORTE :)**

MANUEL O AUDAZ

Toninho Horta

AL OTRO LADO DEL RÍO

Jorge Drexler

MISTIFICAR

Tím Bernades

SAMBA DE CÉSAR

Amaro Freitas

KAMIKAZE

Zé Ramalho

LOTUS FLOWER

Radiohead

BARATO PESADO

Síba

PAJARITO COLIBRÍ

Natalia Lafourcade

FREELY

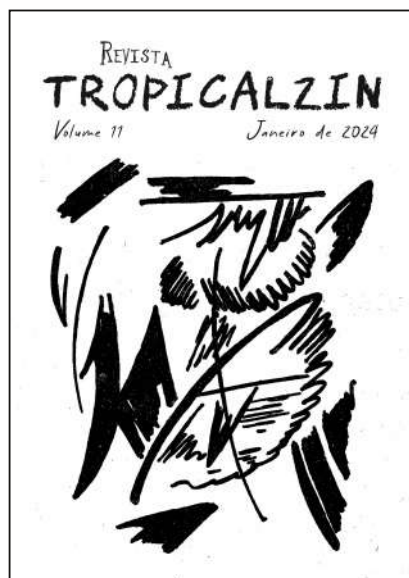
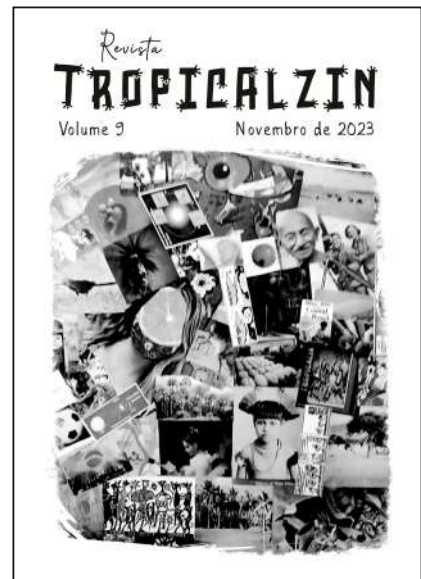
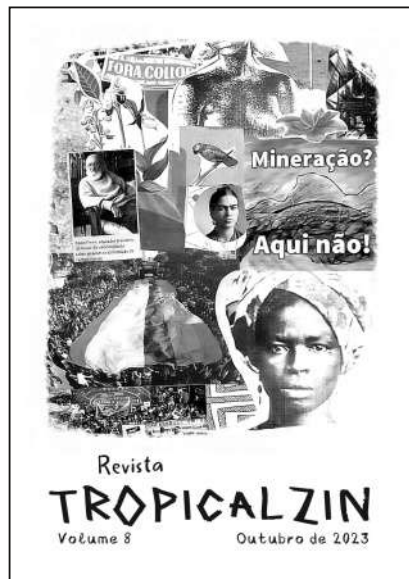
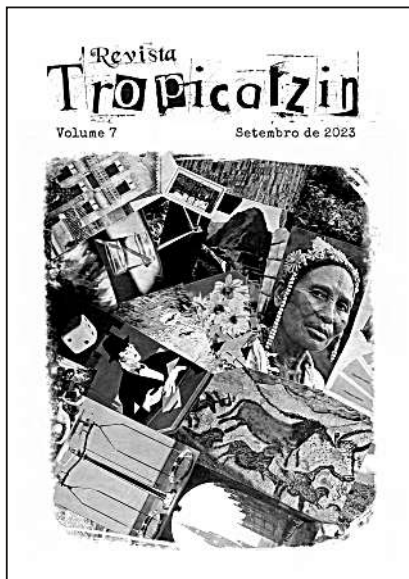
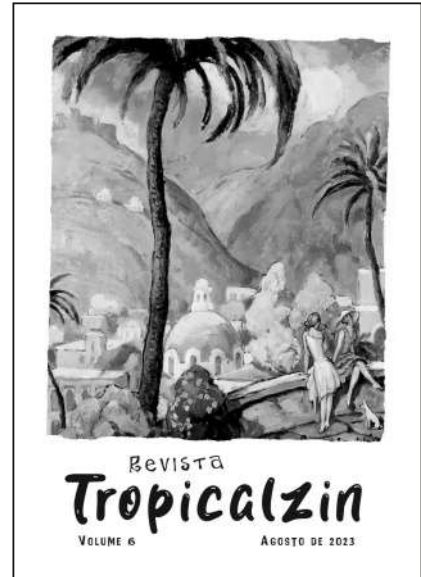
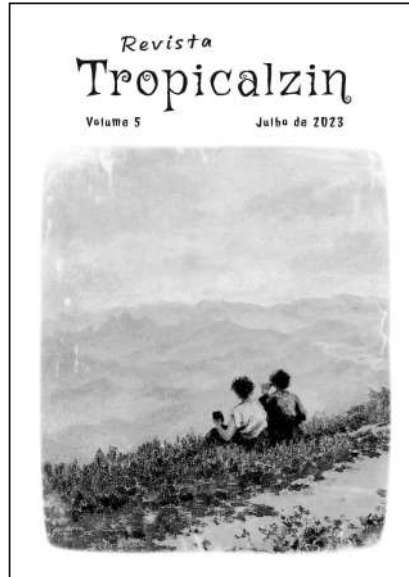
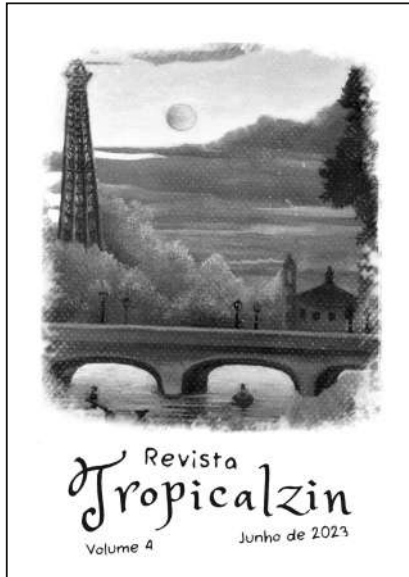
Devendra Banhart

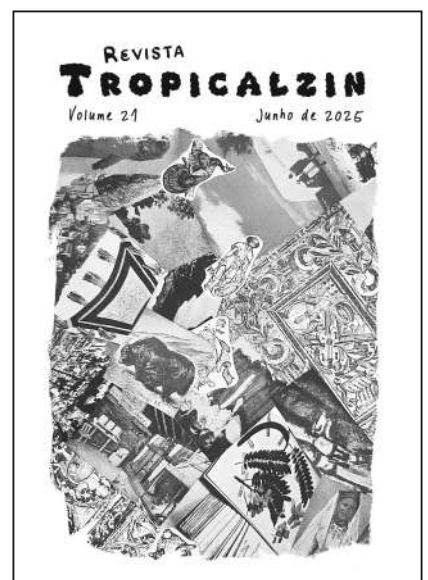
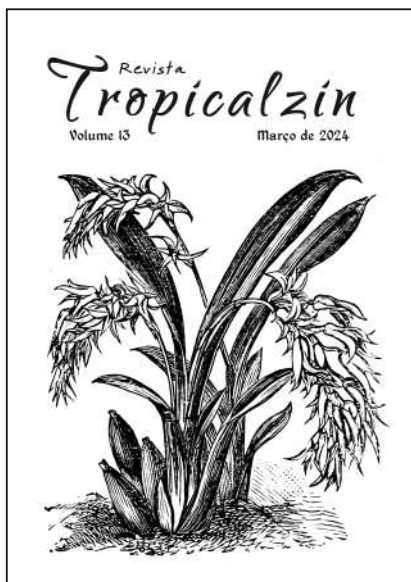
HALLELUJAH

Jeff Buckley



ALGUMAS DAS OUTRAS EDIÇÕES DA Tropicalzin





Editada por Zião desde março de 2023,
mais de 160 autores já participaram das revistas,
com mais de 440 textos publicados.



ENTREVISTA COM NATASCHA HAK

POR ZIÃO CLARICE DIONÍSIO

Cantora, mãe, compositora, musicoterapeuta e cantoterapeuta antroposófica fundamentada pela Escola do Desvendar da Voz, Natascha Hak é a entrevistada dessa edição.

Como a musicoterapia chegou na sua vida?

A musicoterapia surgiu na minha vida uns 11 anos atrás quando ganhei de presente de uma amiga da família, que eu amo muito, uma sessão de cantoterapia com a Francisca Cavalcanti, que é cantoterapeuta antroposófica. Tive essa experiência e foi delicioso, eu amei.

Francisca sabia que eu sou cantora, e no final da sessão falou que naquele fim de semana iria ter um curso básico sobre musicoterapia, com um dia dedicado à cantoterapia, fazendo exercícios, falando da teoria, e no outro recebendo o Gustavo Gattino, que é diretor de um programa de musicoterapia de pós-graduação, onde ele iria explicar como que é a musicoterapia tradicional, como que ela funciona no paciente, e sobre as comprovações científicas de várias coisas dentro da musicoterapia.

Eu aceitei na hora, porque estava procurando um jeito de trabalhar com música de dia, e não só de noite nos shows... eu estava com filho pequeníninho, meu segundo filho, o João Miguel, era bebê. De dia eu já dava aulas de inglês, mas queria encontrar outra atividade...

Fiz esse curso e me apaixonei pelo conteúdo. O Gustavo deu um panorama da musicoterapia, falou sobre a pós-graduação que começaria seis meses depois, e eu fui fazer. As aulas aconteciam uma vez por mês, sábado e domingo o dia inteiro, e eu amei tudo que eu aprendi, o porquê da musicoterapia, quem que ela poderia alcançar...

Na medida em que fui aprendendo senti que eu tinha muita facilidade, que eu já meio que sabia fazer aquilo, sabe? Que eu tinha uma naturalidade em fazer isso.

Como essa forma de terapia tem ajudado a você e aos outros?

A prática dela tem me ajudado de muitas formas. Primeiro, a enxergar o mundo de outra maneira, enxergar a beleza musical de outra maneira... Já não preciso da perfeição para achar uma coisa bonita, consigo ver que a expressividade musical de cada pessoa é única e linda.

Também me desafiou a aprender a tocar um instrumento bem, ou dois, no caso o violão e o teclado. Consigo me virar com eles e isso foi uma conquista muito grande para mim. Ela tem me ajudado a crescer muito musicalmente, humanamente, trabalhado a vontade de usar a música para ajudar as pessoas...

A musicoterapia é uma maneira da gente trabalhar a cura de diversas questões. O que a gente trabalha na música vai refletir fora. Por exemplo, uma pessoa que tem dificuldade em socializar: através da musicoterapia a gente vai trabalhar essa socialização através das músicas, do canto, da percussão... E as pessoas ao redor vão começar a perceber que aquilo vai influenciar a socialização dela...

Às vezes atendo pessoas que não conseguem falar, e se elas conseguirem fazer um 'ah', um grito, um gemido, aquilo é a coisa mais linda do mundo para mim. Atendo um menininho que não fala, não anda, não consegue fazer nenhum movimento voluntário... Ele tem paralisia cerebral, é acamado. Mas quando chego lá e canto e toco as músicas pra ele, eu sinto que a presença dele é muito maior do que sem as músicas, e as cuidadoras dele também percebem.

Com a musicoterapia a gente consegue acessar sentimentos que, às vezes, sem ela a pessoa não chega lá. A gente consegue trabalhar a autoestima da pessoa, os sonhos, os medos... é incrível! Eu amo trabalhar com musicoterapia.

Pode nos contar sobre a sua letra de “Jessica”, que faz parte dos textos publicados nessa edição?

A inspiração dessa música veio quando eu voltei dos Estados Unidos e mudei pra ilha de Florianópolis, em dezembro de 95. Uma das minhas melhores amigas da faculdade que fiz na Naropa University (que fica em Boulder, Colorado), a Jessica Maxwell, faleceu num acidente de carro, e eu soube quando eu cheguei aqui. Também a mãe de uma grande amiga faleceu, e fiquei sabendo tudo por carta... não tinha internet, né?

A morte da Jess foi muito forte para mim. Eu estava com 22 anos e ela tinha uns 19. Ela falava que ia morrer cedo, sabia que ia morrer cedo. Ela era uma alma muito livre, muito maravilhosa de estar perto.

Depois fiquei sabendo que ela era viciada em heroína — eu já sabia, mas eu achei que ela já tinha vencido o vício... Muita gente que eu conheci naquele tempo era viciada em heroína e eu não sabia, foi na época que o grunge estava saindo... eu morava nessa região dos Estados Unidos que tinha muita heroína...

Fiquei muito tocada com as duas mortes, comecei a pensar na vida, e me veio essa inspiração. Comecei a tocar o violão, inventar, e aí foi vindo a letra inteira. Com o passar do tempo eu mudei uma coisinha aqui, outra ali, mas ela está quase igual de quando eu a escrevi.

Com a minha sensibilização pela passagem dela eu pensei muito nessas questões espirituais, e isso se misturou com a minha voz chegando, porque de repente eu estava conseguindo me expressar muito bem... acho que o alívio de me expressar sobre a morte dela através da música me fez entrar mais em contato diretamente com a minha voz interna, com as minhas verdades, com o meu inconsciente, com a minha natureza... comecei a entender a minha natureza. E eu tinha vindo para uma ilha, me cerquei de água, de muita emoção, né?

Nela eu também falo que a minha voz trouxe verdades para mim sobre a natureza feminina, a natureza em geral, e essa minha voz me curou, me curou das minhas feridas, curou a minha dor. Através do canto que eu curo as minhas dores. É isso que ela representa para mim.

Já que falamos sobre composição, o que você acha da escrita como arte e como forma de terapia?

Acho a escrita uma arte incrível, muito reveladora da natureza humana. É incrível a gente poder ler um livro e acessar os pensamentos de uma pessoa, né? Ler palavra por palavra a mensagem que ela quis passar, e aquilo poder atravessar distâncias e tempos...

Considero que o potencial terapêutico da escrita é gigante. Inclusive, tem uma técnica que é você acordar e escrever por 5 minutos — talvez seja mais tempo — sem pontuações e sem pausas. O Jack Kerouac fazia isso... é o “fluxo/fluir da consciência”.

Acho essa escrita muito, muito, muito curativa. Já fiz quando eu era novinha, na faculdade... tive essa prática de escrever assim, tinha um caderno só pra isso...

Sempre escrevi diários quando era criança. Tentava fazer isso todos os dias, e com o passar do tempo vi que o meu diário era, na verdade, pra quando tivesse inspiração. Então não tinha dia pra escrever, mas de repente vinha a vontade e eu escrevia, geralmente tentando decifrar o que tava acontecendo dentro de mim, as minhas emoções, meus pensamentos.

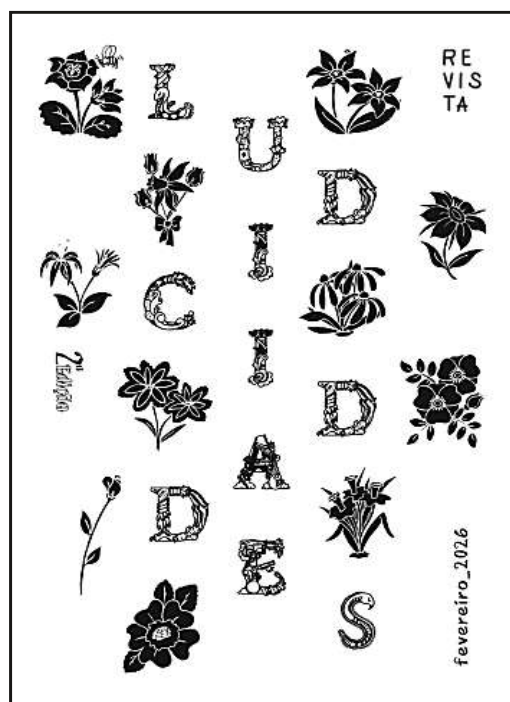
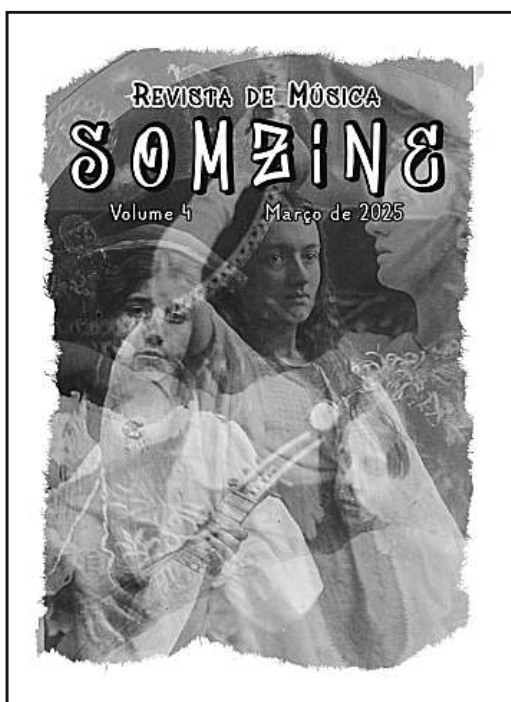
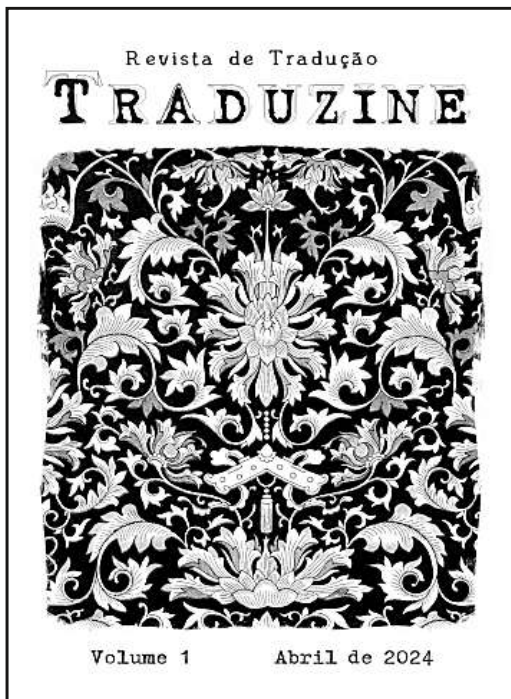
Então vejo a escrita como um jeito da gente dialogar com nós mesmos. Isso é muito forte, porque ali a gente consegue organizar nossas emoções. Pra mim funciona muito, muito bem. Acho que a gente colocar palavras para explicar o que sentimos, ou o que a gente tá vivendo ou pensando é muito curativo, muito.

Então, se passarmos por um trauma e conseguirmos escrever sobre, e depois, até falar ou cantar sobre, melhor ainda. Mas mesmo só o fato de escrever, botar aquilo em palavras, é extremamente curador.

Inclusive tem muitos feitiços que são feitos pela escrita, né? Escrever num papel, por exemplo, tudo que você quer deixar pra trás e depois queimar o papel... tem um poder gigante nisso...

OUTRAS OBRAS DA EDITORA TROPICALVERSOS

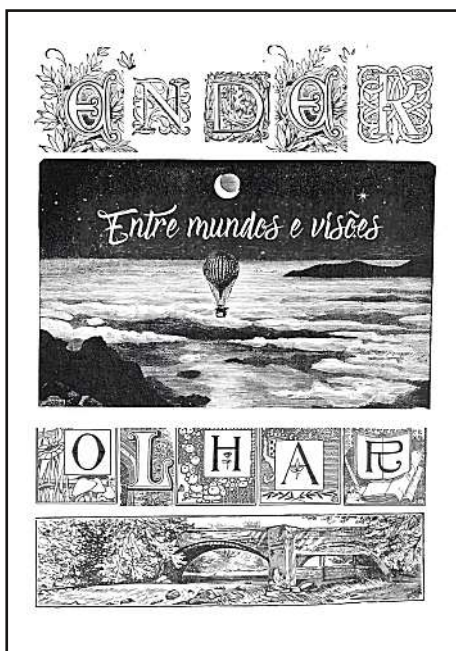
No site tropicalversos.com você encontra mais de 50 obras, incluindo revistas de poesia, prosa, tradução, entrevistas e zines autorais.





Tempo Misto:
Passagens e Margens
Zine com poesia, prosa,
desenhos e espaços para
você escrever também :)

Entre Jovens Palavras
Zine infantil escrita por Zião
e ilustrada por Nannam



Entre
Ventos e Elementos
Zine poética lançada pela
primeira vez em 2017
e reeditada em 2025

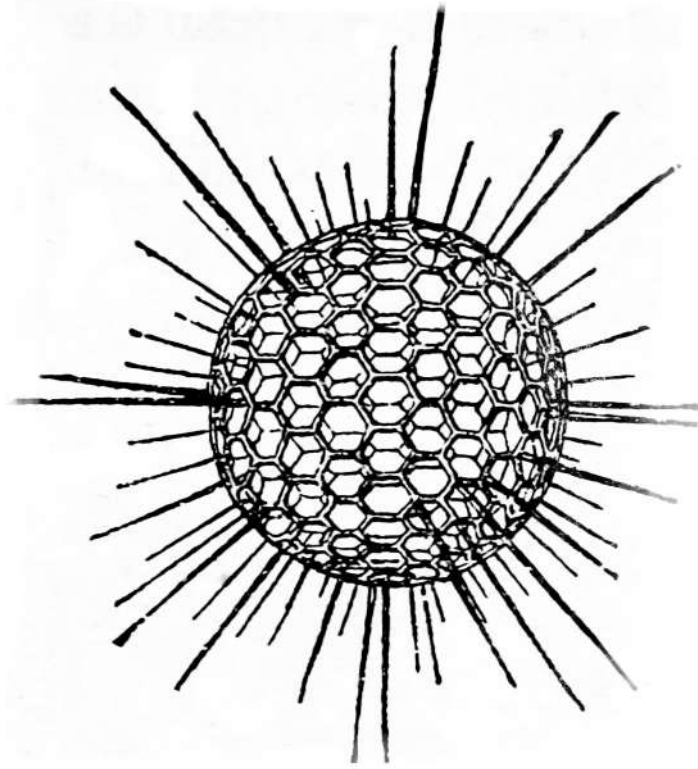


Concluímos essa Tropicalzín com 2 grafites fotografados por Gil Fabíio de Souza nas ruas de Austin, Texas, EUA.

Gíl, que está "on the road again", tem uma coleção desses registros, que ele chama de "um olhar por onde ando".

O texto no grafite acima foi publicado nessa edição.





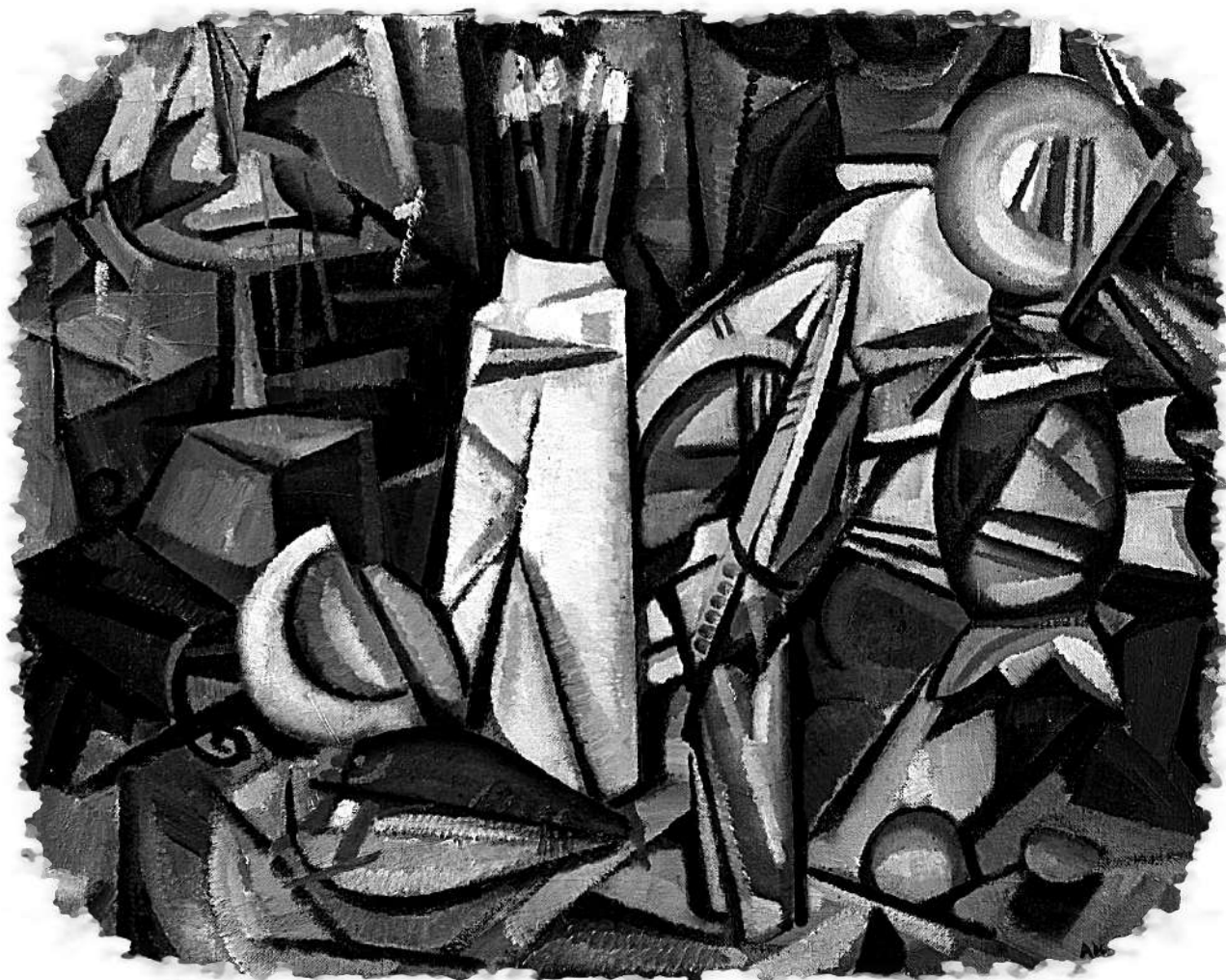
Obrigad@ pela leitura =)
Acesse outras edições em:
tropicalversos.com

Apoie em: apoia.se/tropicalzin

Envio de textos e compras:
[instagram.com/zhiomn](https://www.instagram.com/zhiomn)

Pix:
poetaziao@gmail.com





NESSA EDIÇÃO

Lagarto Manco, Fatima Mann, Kozan Ichikyô,

Alberto Caeiro, Hugo Reis, Janiê Sucupira,

Sandra Knoll, Priscilla Aguiar, Carlos A. da Silva Jr.,

Fefura, Cris Cubas, Giovana L. B. Cortesia, Vanêssa Duarte,

M. Isolina de C. Soares, Jim Duran, DeLarge,

Joca Bandeira, Jefferson Santos, E.N.E., Florbela Espanca,

Natascha Hak, Mellidão e Zião Clarice Dionísio.

tropicalversos.com