PUXA UMA CADEIRA, MINH'ALMA

PUXA UMA CADEIRA, MINH'ALMA

© 2026 — Anderson Pereira
Todos os direitos reservados.

Produção editorial e adequação acadêmica:
Insight Textual

Revisor responsável:
Matheus Cardoso de Lima

Capa e diagramação:
Dennis Vinicius

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou armazenada em um sistema de recuperação, ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação ou outro, sem a permissão expressa por escrito do autor.

1ª edição — 2026

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Pereira, Anderson Carlos
Puxa uma cadeira, minh'alma / Anderson Carlos Pereira. -- Santo André, SP : Ed. do Autor, 2026.

ISBN 978-65-02-12987-6

1. Prosa poética I. Título.

26-363702.0 CDD-B869.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Prosa poética : Literatura brasileira B869.1

Aline Graziele Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Anderson Pereira

PUXA UMA CADEIRA, MINH'ALMA

2026

Em algum momento,
uma frase me encontrou
na canção *O Acordo*,
de Stênio Marcius.
Ficou
sem pedir licença,
acabou dando nome a este livro.

Dedico esta obra à Julia, minha filha,
que me apresentou ao amor incondicional.
À Marcia, minha esposa,
que me ensina, todos os dias, a recebê-lo.
À Dra. Sandólia,
minha mãe,
cuja lembrança me inspira a amar.

Minha mãe não era dessas do grito impositor.
Ela mudava meu módulo comportamental
de um jeitinho sutilmente incômodo.
Uma técnica antiga que ela dominava como ninguém

O beliscão.

Só de lembrar já me dá cãibra na unha.
Sabe aquela puxadinha na coleira
que tira o *Rex* do modo ataque
e o devolve ao modo passeio?

Então, se você se sentir cutucado,
não é obra do além.

Sem receitas.
Sem respostas prontas.
Sem julgamentos.

Desconfortavelmente leve.

Conversas honestas.
Perguntas incômodas.
E tudo o que a minha alma conseguiu dizer.

Confesso: passo mais tempo ignorando-a.
Mas ela insiste
Fala baixo demais para quem vive correndo.

Não é fácil admitir meus gritos...
nem meus sussurros.
Tenho meus muros.
E minhas defesas.
E, às vezes, eu paro neles.

Levemente desconfortável.

Como atravessar?
Tem alguma dica?

Não há regra.

As prosas são independentes.
Você pode começar de onde quiser.
Agora, se em algum momento
você se sentir tocado
ou melhor, beliscado...

Converse.

Primeiro com você.
Os gigantes aparecem.
Alguma coisa em você vai resistir.
Mesmo que não seja agradável,
Algo já começou.

E depois?

Converse.

Agora com um amigo próximo,
alguém do seu círculo de confiança,
seu terapeuta, aquele diante do qual
você pode ser você.
Desarmado
e sem saber o que fazer com o que vier.

Deixe a alma respirar um pouco,
desabafar,
sem precisar se proteger.

Talvez você consiga ir um pouco mais longe.

Converse.
Compartilhe.

Com sua gente,
com aqueles que caminham com você,
nos seus grupos, nas suas rodas,
nas portas que a vida abrir para a sua voz.

Depois você já sabe.

Volte aqui
para um café com torradas.

A cadeira ainda está ali
onde você deixou.

E o convite continua de pé:

Puxa uma cadeira, Minh'alma.

Conteúdo

JÁ COMEÇOU 15
QUANDO ESTOU SÓ 17
O CANTINHO DA BAGUNÇA 20
VULNERÁVEL NÃO PRATICANTE 25
PORÕES & MASMORRAS 27
NINGUÉM ESCUTA NINGUÉM 30
BASTIDORES 35
VOZES 37
INCOMPLETO 39
FAZENDO AS PAZES 41
EU PENEIRA 44
TRANSBORDAMENTOS 46
PERGUNTAS & PERGUNTAS 48
O PRIMEIRO DEGRAU 50
FERAS COMPLICADAS 53
ESTIGMAS 55
SE ANDAR O BICHO FOGE 58
ALEGRE INFELIZ 63
FILOSOTIA 67
A QUEM DAREI ESSE SORRISO? 70
MANIFESTO DOS SUBMISSOS 72
BILHETE PARA UM AMIGO 74
EU SIGO FECHADO 76

LEVE A SUA ANGÚSTIA
PARA TOMAR SOL 80
SÓ PARA FRACOS 83
AMAR DURA..... 86
OI, TUDO BEM?..... 90
SE FOR, QUE SEJA 93
PULE A CERCA 95
A CRIATURA E OS MONSTROS 99
TEM MUITA GENTE AQUI 101

POSFÁCIO
de Rubens Feliciano.....103

JÁ COMEÇOU

Aqui é lugar para aqueles que carregam
no corpo e na alma dores sem nome.

Que perderam seus amores, esperanças e significados.

Esse luto não precisa durar para sempre.

Mas ainda sinto tudo tão vivo.
Tão latente.

Você não estará sozinho.
Aqui chegam, todos os dias, viajantes buscando um lugar para repousar suas agonias, gritar os gritos sufocados pelo medo.

Não se preocupe comigo.
A sombra fresca de uma árvore já me faria feliz.

Pode falar.
Aqui voce não será medido pelos seus erros e acertos,
nem pelas suas perdas e conquistas.

As traições foram duras demais
para acreditar em novas promessas,
mas confesso que deixei as máscaras
no primeiro parágrafo.

Estou cansado de disfarces.

Falamos de culpas, medos e agonias.
Dos desamores e desencontros…
E daquela sensação estranha de que
não há mais nada para fazer por aqui.

Você não é menos
por ser quem você é.

Aqui falamos de amor.
Quando necessário, usamos palavras.
Na vida, há mistérios só desvendados por ele.

Nunca me encontrei com esse tal de amor.
Mas acho que estou preparado para começar.

Na verdade, já começou
bem antes do primeiro parágrafo.

Então respire.

QUANDO ESTOU SÓ

Professor do que sei,
cativo do que faço.
Escravo do que sou.

Meu querer,
um indefeso refém do meu desejo.

Os muros que me cercam
fui eu mesmo quem ergui.

E o tempo...
que outrora brincava no quintal,
de bicicleta e bola,
que ontem me carregou no colo,
hoje eu o carrego nas dores das costas.

O caminho do viril ao vulnerável.

Aqui dentro sou espectador.
Aqui não há espaço
para as eufóricas edições das minhas redes sociais.

Não há saídas diante de mim mesmo.
Mesmo assim eu fujo.

Ansioso e agitado
desbloqueio a tela do meu celular,
procuro por alguma dose de erva digital
que confirme minhas ideias,
ou pelo menos as acalme,
e afirme ser quem eu nunca fui.

Parece confuso e desconexo,
incongruente e inconsistente.
E assim parece porque assim é.

Um todo dividido em partes
que tento juntar, montar
e imaginar qual paisagem esse quebra-cabeça
vai me mostrar.

Me faltam tantas peças perdidas
e negadas pela minha memória.

O relógio me lembra
que já é hora de acordar.

Levantar, escovar, vestir,
sorrir, conversar,
mostrar ser mais forte
do que realmente sou.

E depois deitar
para começar
tudo outra vez.