



# Jornal Ser ou Não Ser

37° EDIÇÃO | JANEIRO—FEVEREIRO | 2021

## NÃO PODEMOS DESPREZAR O PROCESSO

Como podemos fazer de uma frustração, uma superação? A frustração é algo que não conseguimos realizar, mas ela pode nos incentivar e a atenuar lutando em busca dos nossos objetivos. Site, a história de Pedro depois de ter tentado pescar a noite inteira sem conseguir nenhum peixe. Pela manhã encontrando-se com o mestre e relatando não havia pescado nada, mostrou-lhe seu cansaço e prestação, mas ao ouvir suas palavras de incentivo e coragem resolveu tentar jogar suas redes, e para sua surpresa pescou tantos peixes, que mal conseguia puxar, o que podemos tirar desta história para nós? As vezes o que queremos, não acontece de primeira mas se buscamos a força que existe dentro de cada um de nós e tentarmos de novo conseguiremos mas do que esperávamos, não podemos parar de lutar a segunda terceira, e quantas forem necessárias a perseverança nos faz alcançar muito mais, e a frustração faz parte do processo, não desanime.

**D.M.S**

## 60 SEGUNDOS

O tempo tem sua importância, e essa importância é agravada em um curto período de tempo, os 60 segundos são usados ou praticados em sua maioria das vezes em conjuntos ou grupos de pessoas, mas também vem sendo utilizado em minorias ou simplesmente individualmente. É praticado por atletas, e diversos profissionais de diferentes áreas, logo após anunciado a perda imensurável o homem tende a reagir de forma voluntária, juntamente com o fechar globalizado a qualquer tipo de imagem, claro em respeito a sua perda ou a perda do terceiro, esta prática também pode acoplar objetos ou lembranças daquele ser, o escurecer do olhar é o esboço e o respeito ao próximo.

Espero não precisar fazer essa prática do que gosto de fazer.

**D. Rigamontt**

## MINHA NATUREZA

É em tempos de guerra que me torno mais forte.  
De baixo do sol minha pele brilha e minha mente ascende.  
Da terra faço morada.  
Com os ventos seco meus cabelos.  
Das flores faço enfeite.  
E com a espada de São Jorge me protejo.  
Na pimenteira encontro tempero pra comida e alma.  
E no grande gameleiro me descanso.  
Na cachoeira arisca, lavo a alma.  
Para o mar eu me entrego sem medo como abro as pernas sem receio para o homem  
que me chega com carinho.  
Amo as curvas das montanhas e vales como admiro os belos quadris femininos.  
No colo de minha filha me deito.  
Meu seio ofereço aos que têm fome.  
O abraço, aos que têm frio.  
Minhas lágrimas são minhas e somente minhas e chegam a formar riachos.  
As tempestades não me domam.  
Sou filha delas e com elas partirei.

**C.Flores**



**Ilustração: Ana R.**



**Ilustração: Vanessa**

### **ELA É UMA PESSOA QUE...**

Ela é uma pessoa que sorrir, enquanto chora por dentro.

Ela é amiga de todos, mas se sente só na maioria das vezes.

Ela não sabe dizer não para ninguém.

Ela sempre está disposta a ajudar os outros, mas a maioria das vezes resolve seus problemas sozinha.

Ela vive batalhando para ter o melhor em sua vida, só ela sabe o quanto é difícil, os outros acham que ela teve uma vida fácil.

Só ela sabe o quanto é difícil batalhar para ter tudo que quer.

E ninguém sabe o quanto é difícil chorar uma noite inteira e acordar sorrindo para o mundo.

Ela já se mutilou várias vezes por dentro, por isso ninguém vê as suas cicatrizes.

O que ela quer só é morrer, pois assim dará fim as suas dores.

**Alguém**

## SERÁ QUE SOU QUEM EU PENSO QUE SOU?

Sei meu nome, conheço minha aparência, mesmo que pouco, sei minha idade, sei qual é a minha profissão e minha formação. Sei algumas características minhas, porém isso não me diz quem eu sou e, além disso, pode me induzir a dizer quem eu não sou.

As características do ser são aspectos desenvolvidos por aprendizagem e fazem parte da personalidade. São adquiridas na infância, por mais que não sejam utilizadas e, geralmente não o são por repressão, que é uma contenção de questões, vontades ou características gerada por conceitos morais adquiridos do coletivo e principalmente dos pais que até certa idade se constituem como a noção de mundo do indivíduo. É por este motivo que o bebê chora quando os pais se afastam ou somem de sua visão.

O aprendizado adquirido do mundo no decorrer do desenvolvimento traz oportunidades, vislumbre de caminhos, potencialidades e, entre outros, pode ser também muito cruel do ponto de vista em que ocorre um confronto entre a vontade e o “ideal”, entre o “padrão” e o “possível”, entre o imposto e o que faz sentido.

Muitas vezes podemos não nos reconhecer no que precisamos realizar e esse processo pode se tornar um problema maior se o significado atribuído à experiência, geralmente o que conseguimos no momento, deixar uma falta ou um excesso, como exemplo um sentimento de incapacidade, insuficiência, impotência, menos valia ou uma sensação de inadequação. Essas memórias armazenadas confrontadas com a moral podem gerar um trauma e reforçar ideias desqualificadoras utilizadas por parte da personalidade que se fundamenta em modelos de identidade super qualificados e que existem como forma de estabelecer ideais, limites muitas vezes como limitações e outros.

Diante disso, percebo que não sou limitado e desqualificado, como me sinto em muitos momentos por causa de padrões morais muito exigentes. Esses padrões minha mente utiliza para me diminuir, o que me gera culpa, raiva de mim que transformo em raiva do outro para me defender de mim mesmo e outros sentimentos limitadores. Em contrapartida também não sou a “última bolacha Bono do pacote”, assim como meu ego tenta me convencer para me defender dos meus sentimentos de incapacidade, insuficiência e impotência resultantes de críticas relacionadas à impossibilidade de ser tudo aquilo que o mundo diz que tenho que ser.

Acredito que saber quem sou e viver esse eu, envolve não agir nos extremos, como mencionado, suportar a tensão psíquica de estar no meio disso, nem mais nem menos, talvez aí que esteja minha força verdadeiramente, e me permitir criar o que pode surgir nesse meio.

## O AMOR

O amor é infinito por sua natureza , ele não tem princípio e nem fim, Ele é imanente e universal todos podem senti-lo de diversas formas e maneiras em diversos graus em variados momentos da vida em intensidades, escalas e assim manifestá-lo.

A alma é o amor puro em essência e deve ser visitado através da meditação. Ele pode se cercar do lado sombra, o ego, e fazer-se esquecer do nosso lado brilhante, natural e luminoso e mais amoroso de ser. Na luz do amor tudo parece fácil e fazer perdoar erros e tropeços é tranquilo. O perdão e o amor tornam a vida mais doce e suave e cheia de encantos e paz. Sendo a nossa essência amor basta relembrar. Reconecte-se. Ame-se. Reencontre-se com o centro do seu ser.

M.



**Ilustração: Tercia R.**

**As ilustrações e os textos dessa edição foram criados por escritores e artistas da Clínica Ser .**

**FACILITADORAS:**

Clara Alcântara | Terapeuta Ocupacional

Luísa Veríssimo | Fisioterapeuta