



Jornal Ser ou Não Ser

26° EDIÇÃO | JULHO-AGOSTO | 2019

O MANEQUIM PERNETA

Quando fechamos a loja de roupas e acessórios customizados, além de produtos diversos a partir de material reciclado, sobraram alguns artesanatos, ferramentas e utilidades; dentre eles, um manequim feminino.

Algumas coisas foram danificadas por ocasião da mudança, inclusive o tal manequim, que teve uma de suas pernas quebrada.

Eu queria logo descartá-lo, pois não enxergava mais nenhuma utilidade para ele; mas como havia bastante espaço na nova casa, ele foi ficando.

Numa das arrumações, o manequim pernetta foi colocado na varanda de trás, onde passou a servir de poste” para o Berilo, nosso cãozinho de estimação.

Sugeri serrá-lo na altura da cintura, para fazer um manequim de blusas, mas a minha ideia foi prontamente rechaçada, sob o argumento de que poderia ser consertado.

Acontece que a Safira, nossa shitzu misturada com pequinês, deu um único filhote, que não sobreviveu, deixando-a triste a amuada num cantinho escuro. Como a gata Pérola teve quatro filhotes, tomamos um “emprestado” para tirar a cachorrinha da depressão, a qual logo se adaptou à “mãe adotiva”; e até hoje come ração boa pra cachorro!

Lavei o manequim pernetta e o coloquei deitado em uma prateleira, onde passou então a servir de esconderijo e dormitório da gatinha Turmalina.

Agora, espera impávido o dia do concerto e a oportunidade de voltar aos glamourosos dias de manequim de roupas de luxo...



Pedro V.

MENTE ATORMENTADA

Às vezes me sinto como um peão domando um cavalo bravo, lutar contra a doença não é nada fácil, muitas vezes o mais fácil é deixar a loucura tomar conta do meu ser... Sei que sou um ser de luz, mas a nebulosidade e as trevas insistem em me perseguir. Deus sempre é o meu guia, mas, em muitas ocasiões, sinto dificuldade em acessá-lo, devido as turbulências causadas por um mundo ao qual eu não pertencço, sempre pertenci ao mundo espiritual, e não sei por quanto tempo vou resistir, com minha sanidade, nesse mundo onde a maldade impera.

Carlos J.

TUDO BEM

Eu sei. A barra está pesada, né? Os últimos dias foram meio complicados e você ainda está tentando entender o que está acontecendo. Você ainda está procurando por respostas que parecem não quererem ser encontradas. Eu sei que tem parecido o fim do mundo e que às vezes você acha que não vai conseguir arrumar essa bagunça toda. Mas eu tenho uma coisa para te dizer: você está indo bem. Se colocar em primeiro lugar não tem nada a ver com ser egoísta, mas sim com ter amor próprio. É que quando você se ama você passa a prezar pela sua saúde mental, pelo seu bem estar e pela sua felicidade. Afinal, se você não estiver bem com você, como espera poder ajudar outras pessoas? Por isso, primeiro você, e aí depois os outros.

Quer ver um exemplo disso? Quando viajamos de avião somos orientados a colocarmos a máscara primeiro em nós e em seguida no outro. Ou seja, ajude a si mesmo para depois estar preparado para ajudar alguém. Pode parecer uma analogia boba, mas é exatamente isso. Se colocar em primeiro lugar está longe de ser egoísmo. Não tem nada a ver com não ter empatia, olhar somente para si ou ignorar a dor e o problema do outro. Se colocar em primeiro lugar é apenas saber respeitar as suas vontades, os seus desejos e as suas dificuldades. É não se prejudicar para agradar alguém. É não fazer o que não gosta somente para se encaixar.

Eu sei que você guardou tanta coisa aí dentro de ti. E isso começou a te sufocar. Agora você se pergunta como seguir em frente. Eu sei que você tem algumas dúvidas e que muitas vezes não sabe ao certo o que fazer ou em quem confiar. Eu sei que você se sente um pouco perdido. Mas o que eu quero mesmo que você saiba é que você está se saindo bem. Você está dando o seu melhor e por isso tem feito um bom trabalho. Não duvide disso. Olha o quanto você é forte! Perceba quanta coisa você já superou. Se lembre de quantas vezes você já conseguiu seguir em frente e dar um jeito. Olha quantas vezes você encontrou um novo motivo para sorrir. Então fique tranquilo. Dessa vez, por mais que pareça complicado, você vai conseguir superar também. Vai ficar tudo bem.

Giovana

O MONSTRO DA INTERNAÇÃO

Até o momento não havia imaginado como seria ser internada em razão dos meus problemas de saúde mental. Então não poderia saber que seria lançada em um mundo incerto e escuro assombrado pelo monstro da internação. Também não me avisaram que o monstro na verdade não era um mostro. Depois de dois dias me assustando, o monstro da internação se revelou e me mostrou sua verdadeira face: meu benfeitor. Isso por que está me fazendo renascer, fazendo meus dias terem sentido e enchendo meus dias de luz. O monstro da internação não é um problema como eu previa, mas a solução dos problemas que eu tinha. Por tudo, sempre terei meu querido monstro da internação como boa recordação.

Fátima

FESTA JULINA

Com uma dança brasileira, nós reunidos em uma festa bem popular com comidas típicas, brincadeiras para crianças como fogueira, bolos e fogos. Dançar quadrilha caipira com bandeiras no teto, trazendo alegria para a festa. Anualmente na época do frio, em julho são realizadas as festas julinas. As férias duram o mês todo com comidas típicas. As festas e as decorações são feitas com muito capricho. Bandeiras, fogueira, bandeirinhas, barraquinha, quadrilhas... Treinam e ensaiam para a festa, sem deixar de mencionar que a fogueira é muito importante. Tivemos uma expectativa do arraial da clinica ser, as bandeiras posicionadas e a fogueira arrumada com muito carinho. Sem quentão e a barraca do beijo por que?

Fabiano e Cristiano



BORDERLINE

É ser maravilhosa
 Multicolorida
 É como ter
 uma caixa inteira
 De lápis de cor
 E experimentar
 Todas as cores
 Como se fossem
 sentimentos de maneira intensa
 como numa pintura abstrata
 Azul, depois verde,
 Ou amarelo,
 Seguido de vermelho intenso
 Paixões e ilusões
 Decepções, devaneios,
 Raiva, ciúmes,
 Vergonha, Tristeza,
 Choro, Paz e Alegria
 Variações extremas
 Intensidade
 Drama e confusão
 Vivemos de sentimentos
 E muita paixão
 Tudo isso num dia só
 Intensamente.

M.M



Ilustração: M.M



Ilustração: M.M

UM GAROTO TIMIDO E INSEGURO

Era 7hrs da manhã, ele acordava ao som do despertador, ele toma café da manhã e abraça sua mãe e vai pra escola, lá como sempre é humilhado pelo tamanho do seu nariz e pela sua magreza.

Certo dia um colega da sua escola lhe ofereceu maconha ele acabou fumando, foi uma onda tão legal que ele não se sentiu um patinho feio. Não demorou muito tempo lhe apresentaram a cocaína, e lá foi ele experimentar e se viciou rapidamente e começou a se integrar com os viciados da cidade e foi assim por anos bebedeiras drogas e badernas nas ruas.

Até conhecer o crack, ai que começou a degradação total, ai foi a fase mais difícil de sua vida por que quando ele percebeu, todos falsos amigos desapareceram e no 45 minutos do segundo tempo fui resgatado. Moral da historia antes de usar drogas justificando pela timidez ou qualquer tipo de problema, procure ajuda profissional, de deus e da família.

Confidencial

AMAR E VIVER

Amar é entregar-se totalmente. Às vezes, achamos que já não amamos, estamos bravos com nossas relações, queremos chutar toda uma existência, desacreditando de tudo o que vivenciamos, puro engano, pois amar não é um conto da carochinha, mas sim uma vida cheia de altos e baixos, sofrimentos e alegrias vividas em conjunto. É preciso parar, não ouvir o que é dito pelos outros e tomar as nossas próprias decisões, pois amar é tão simples como o vento que balança as galhas da mangueira.

Raimundo



Ilustração: Igor

ALEATORIAMENTE (PALAVRAS DE INCENTIVO)

Juan: Seja para alguém o que nunca foram para você

Let : Nunca faça com os outros o que não quer que façam com você

Let: Seja forte, gentil e paciente que sempre haverá alguém que será com você

Juan: É preciso amar as pessoas como se não houvesse amanhã

Let: Eu discordo, em primeiro lugar ame-se como se não houvesse amanhã

Let: Se a porta fechar, use a janela, se a janela fechar, faça uma

Let: Como há infinitudes de estrelas no céu, há o mesmo de perguntas na minha mente haha

Juan: Seja você mesmo que seja estranho

Sinta-se a vontade consigo mesmo

Seja responsável

Responsável pela sua felicidade

Mais amor por favor e mais felicidade.

Juan e Letícia.



Ilustração: Rebeca

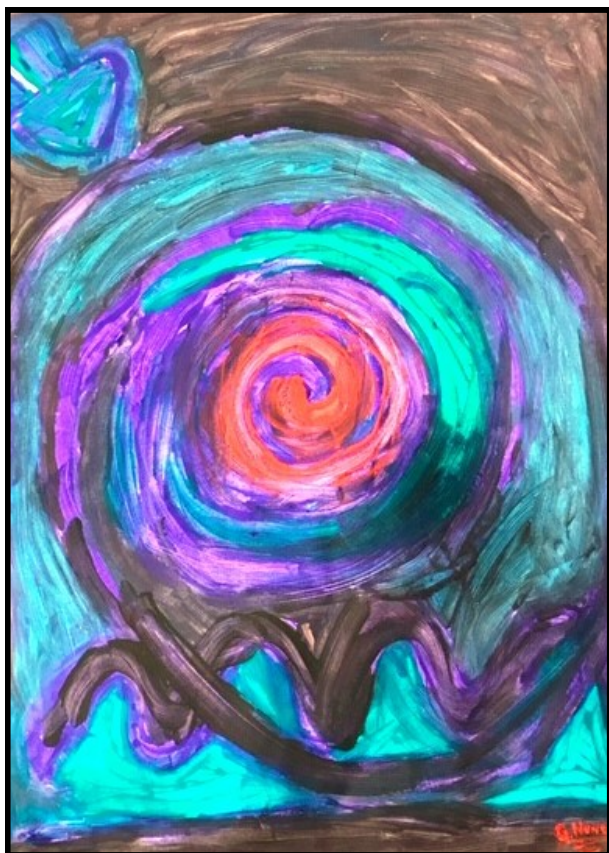


Ilustração: Gabriel N.

SER BIPOLAR

Inspirado na minha amiga Sara, resolvi relatar como é sofrer de THB. É um bagulho muito doido, uma hora você se sente o super homem e quer matar geral, aí do nada o resto do mundo todo te dá cryptonita e você se sente no chão.

A paranóia bate, todos te odeiam você olha para aquelas drogas que você prometeu a si mesmo nunca mais usar e emerge nelas uma chance de voltar a mania.

Pior erro que cometemos: após algum tempo nos afundamos mais e mais e a depressão toma conta. Tentativas de suicídio, surtos, mania de grandezas exageradas.

Isso é ter THB: estabilidade emocional constante, aprender a lidar com isso? Boa sorte...

Esse é o relato de um bipolar.

Gabriel N.

MÊS DE AGOSTO

Em pleno mês de agosto quero deixar claro que mesmo não tendo um aqui na terra para homenagear, quero homenagear os que estão vivos entre nós, pois eles são dignos de respeito e amor dos filhos. Claro que existem pais com “p” minúsculo e pais com “p” maiúsculo. Nem todos tem esta data como uma data de celebração. Mas vou me ater aqueles que tem. Pai como o mesmo mês celebra é à agosto. Portanto eis o mês de agosto.

Os pais que conheci e de onde eu venho trabalham duro, foram bons filhos e bons maridos. Sabem conviver com as diferenças. São líderes natos de suas famílias. Sim, estou falando de pais executivos, funcionários do governo do alto escalão, homens de bem que querem o melhor para sua família como forma de honrar seu próprio nome. Muitas vezes também são incompreendidos, pois a sociedade cobra muito destes nomes ilustres e eles como seres humanos que são, falham nas suas famílias, com filhos e mulher. Geralmente estes homens constituem família na juventude, gostam de frequentar bons ambientes que os acrescentem. Sabem honrar seus próprios pais e tem compaixão dos que não sabem. São afeitos a igreja, e ocupam cargos de confiança durante sua trajetória em seus trabalhos.

São estes pais que quero render minha singela homenagem. Homens de bem, que tem coração, que gostam do trabalho e honram este trabalho na sociedade, vêem dentro da família, uma célula manter nesta sociedade. Agradeço a todos estes homens que investem num futuro melhor, a começar da sua família, a todos que a circundam, pois são dignos e fazem por reconhecer esta integridade que faz a prosperidade e a comunhão que respiram este mesmo ideal com outras famílias. Parabéns e muitas felicidades, longevidade para estes pais, irmãos, sobrinhos e primos que compõe a nossa referência do que é ser um pai, e porque não dizer, a vizinhos, amigos, filhos e outros.

Déa

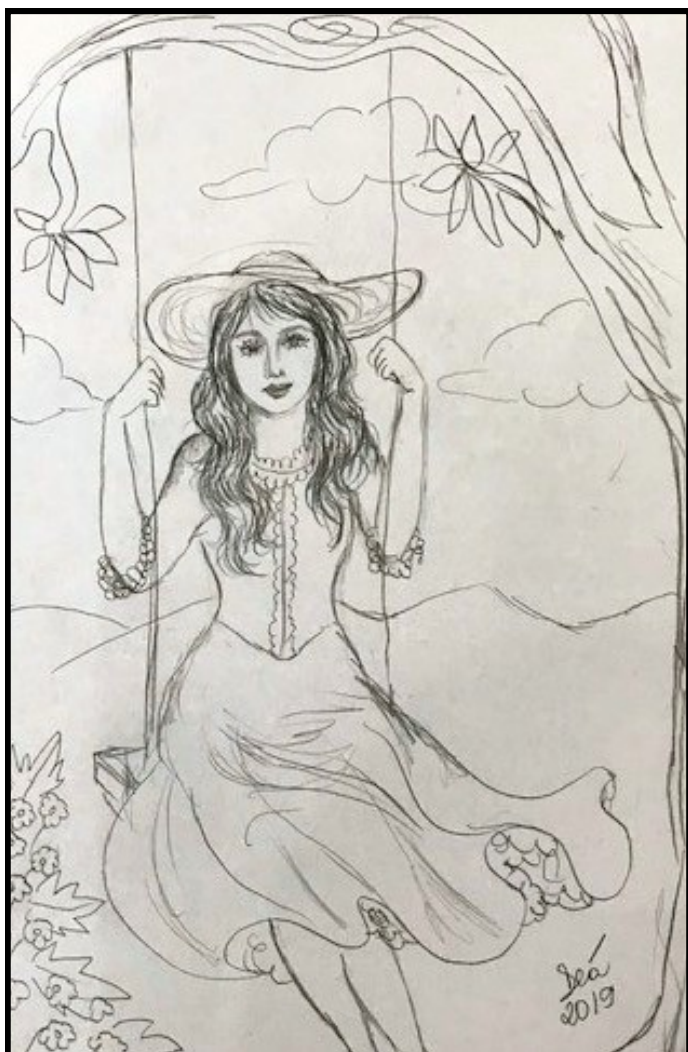


Ilustração: Déa

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

FACILITADORAS:

Clara Alcântara
Terapeuta Ocupacional

Lisa Sassi
Psicóloga