



# Jornal Ser ou Não Ser

25ª EDIÇÃO | MÊS MAIO-JUNHO | 2019

## TORMENTA AGRADÁVEL DE LEMBRAR A INFÂNCIA

A infância se resumia a felicidade em brincadeiras e inocências. Nossas mães brincando quando chegávamos em casa com os joelhos ralados, depois de jogar bola a tarde toda, beto ou mesmo uma simples pega pega. Porém apesar de todo o caos ao chegar, nossos pais ainda eram nossos próprios super heróis, nossos super protetores. Talvez nossos super vilões, até a tão esperada adolescência ou melhor, aborrecência, a transição da criança para o adulto. Toda transição se torna muito difícil e especificamente essa é inevitável e até mesmo cruel, criamos caráter, linhas de pensamento, opiniões e nossos pais pensam em se tornar obsoletos porém parte deles está em todos nós.

Expectativas e esperanças vindas com a tempestade da puberdade, de criança à adolescente à jovem adulto. Já terminou seus estudos? O que você vai ser? Dá dinheiro? O que eu sou? Será que tenho mesmo que escolher tão cedo? A vida de uma criança vem com doçura de uma realidade baseada na perfeição, a vida de um jovem adulto vem com a amargura da pressão baseada em expectativas.

*Letícia, Giovana, Marcos, Pedro.*

## NUVENS - SKATE -

### PRANCHA

Na vida de hoje muitas conquistas, sonho sem compromisso de viver nas ondas do “surf-skate”.

Com nuvens intensas no decorrer do dia com manobras radicais sem tombo com atenção de sempre, indo no mar para ser melhor.

Na vida de hoje, muitos conquistam sonhos sem compromisso de viver nas ondas do mar e do skate.

Sempre jornada com intenções de base.

*Fabiano*



Ilustração: M

### DE UMA FESTA DIVERTIDA...

De uma festa divertida aos bombeiros sai de casa para me divertir mais um final de semana, chegamos na festa eu e um amigo já nos deparamos com o traficante do MD-MA, compramos a droga e já tomas nisso a festa fico mais colorida e alegre estava tudo correndo bem. Aí chegou um outro traficante de LSD. Eu fui burro e tomei LSD inteiro. Foi a maior viagem da viagem inteira e a maior bad trip da minha vida também das lembranças que tenho e foi engraçado.

*Alessandro*

### EU SEI QUE ÀS VEZES A SOLIDÃO BATE...

Eu sei que as vezes a solidão bate, machuca e não há a quem recorrer. Você sai com um bom perfume, uma roupa bonita, com o melhor sorriso e volta com aquela imensa sensação de falta. Parece que o mundo esqueceu de você e você vive a se questionar. Mas acredite, não há nada de errado com você. Não há problema algum em estar só, em não querer conhecer o outro além do que pode-se realmente ver. Você não está indo na rota errada quando beija e depois some, sem números e sem sentimentos. É melhor ser desse jeito do que ser aquele humano que espera sempre mais das pessoas. Você só está tentando ser 100%, deixando de lado aquele mito de que somos metade. A verdade é que vivemos em um mundo desesperado, onde o amor está sempre em segundo plano e você não faz esse tipo. Você não quer estar como eles... Mendigando atenção e amor, como se isso fosse adiantar. Você não quer tirar a armadura e deixar as coisas acontecerem porque outrora fizeram feridas incuráveis na tua alma. Eu entendo e sei o quanto cansa ouvir as desculpas esfarrapadas do companheiro. Você apenas decidiu se colocar em primeiro lugar... Aprendeu a discernir as coisas e aprendeu que amor vai além do que dizem. Você agora sabe que para sentir não é preciso verbalizar. Seu nível de maturidade fez com que você descobrisse que um namoro não é um troféu. Está tudo bem, hoje só é mais um dia qualquer. Alguns amigos vão dizer que você é desapegado, mas não, você apenas aprendeu com as lições da vida que coração é fonte renovável que está sempre pronto para amar. Depois dos tantos tombos você finalmente acertou, está amando a única pessoa que realmente vale a pena: você. Alguns dirão que você é só... Mas já dizia Renato: a solidão até que cai bem. Uma dose de amor próprio já basta. Come more. Estar só não é sinônimo de tristeza.

*Giovana*



**Ilustração: Giovana**



**Ilustração: Sophia**

### DEVEMOS SEMPRE NOS PREOCUPAR...

Devemos sempre nos preocupar com o futuro, mas nunca esquecer de viver o presente e curtir as pessoas que amamos, porque isso é o que vale a pena no fim das contas, dinheiro e bens vem e vão, mas momentos bons nos marcam para sempre.

**JC Carlos Junior**

### O TABAGISMO

O cigarro é venenoso, os pulmões ficam cheios de sujeira; e também contamina o cérebro e o coração!

Eu fumo desde os 10 anos, mas estava fumando 15 cigarros por dia e fui diminuindo, cada dia tirava um e assim por diante. Quando você tomar café-da-manhã e der vontade de fumar, não fume; dê um tempo mais ou menos de 40 minutos.

Cigarro faz muito mal, pode dar câncer, halitose, falta de ar, estraga os dentes. Então estou fumando X cigarros por dia aqui na clínica e lá fora eu não fumo nenhum, eu tenho vergonha.

Converse com Deus, peça ajuda para Ele. Por exemplo, você fuma quinze cigarros por dia. Aí, já no outro dia, tire um e guarde e assim por diante, até ficar com uns sete cigarros; e depois guarda mais um até parar de uma vez.

**Helton**

### O HOMEM DA BANDEJA AZUL

Nos horários determinados, ele sai do postinho de medicação com uma bandeja de aço inoxidável, repleta de copinhos azuis.

Cada copinho etiquetado identifica um paciente masculino e dentro dele segue o medicamento daquele horário.

Implacável, ele sai pelos corredores, alas e quartos da Clínica, atrás de seus pacientes. Sobe e desce escadas, vai ao mirante, ao salão de jogos, até achar o destinatário.

Não adianta você tentar se esconder no fumódromo, no banheiro, no refeitório ou na área externa: o homem da bandeja azul vai te encontrar!

**Pedro V.**



**Ilustração: Lenin**

## O MAGO E O DEICIDA

A selva dos campos da justiça é o palco de grandes conflitos; Ouro e sangue caminham lado a lado conforme os protagonistas dessa historia se desencontram e entrelaçam seus destinos. Apesar de ser um mago, Veigar procurava obter o titulo de caçador; era baixo, porem, grande em atitude e ambiciosamente tentaria enfrentar um adversário relativamente forte para o inicio de sua carreira.

Após alguns golpes da Rubrivira, como era conhecido tal criatura hostil, Veigar encontrava-se enfraquecido por severos ferimentos e com sua mana esgotada; sua vida passava por seus olhos em contemplação com o iminente fim, enquanto esticava sua mão para o seu ultimo recurso: o "smite", um raio armazenado em runas para auxiliar nas aventuras.

"por favor... funcione" – pensava ao atirar o raio contra seu inimigo, se provando ineficiente e esgotando de vez suas esperanças.

Rubrivira, ou "Vermelho" como os outros aventureiros o chamavam, era uma rocha com musgos que criou vida própria, seu punho era pesado e seus golpes atordoantes. O medo tomou conta desse anão que nunca havia experimentado a impotência em sua vida, suas emoções estavam misturadas: Aceitação, excitação, ansiedade e principalmente o terror. O golem de pedra levantou ambos os braços para esmagar impiedosamente Veigar.

-- *Apenas aqueles com consciência da gloria em tirar uma vida tem o direito de executar tal ato!*

Uma voz ecoou pela densa floresta, a aberração ficou paralisada em medo, incapaz de terminar seu ataque.

-- *Q-quem é você?* -- O mago questionou virando sua cabeça para a direção de onde vinha o som

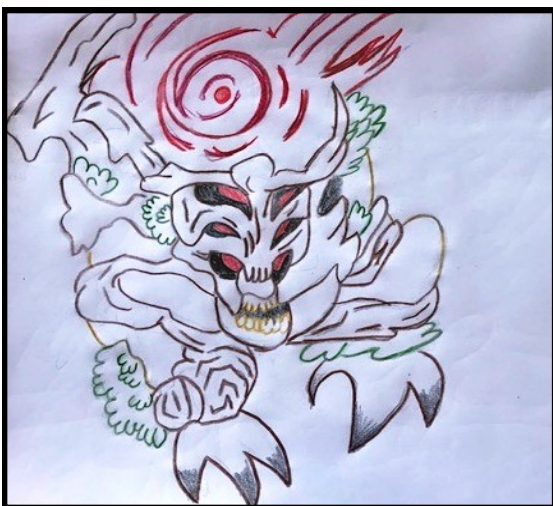
Entre as maiores arvores, uma silhueta assustadora se encontrava imóvel, como um animal observando sua presa. Após um breve momento de silencio, aquilo dá alguns passos em direção ao campo de batalha, recebendo luz em seu corpo e revelando uma figura humanoide deformada: sua pele era vermelha e cinza, com carapaças em algumas regiões de seu corpo, além de asas irregulares e chifres assimétricos, ele portava uma longa espada vermelha, quase tão longa quanto o próprio, que deveria ter em torno de 6 metros de altura. "Aquilo" trazia uma sensação fúnebre, como se houvesse saído de um livro de horror.

-- *Eles me chamam de "deicida"* – o monstro clamava em um tom sádico e ria da situação miserável do mago. Com apenas dois cortes precisos, além de fatar os punhos do golem, o arremessou para longe como uma boneca de pano. O demônio olha para Veigar com um instinto assassino mas logo dirige sua visão para o horizonte, se preparando para se retirar.

-- *Q-Qual o seu nome? Por que está me poupando?* – Veigar quase não acreditava no que havia acabado de acontecer

-- *Eu sou Aatrox, e não sou seu inimigo, eu sou O Inimigo!* -- Enquanto abria suas asas, levantando voo e deixando Veigar com muitas duvidas. O Mago clamou a recompensa por ter matado o Rubrivira e nunca comentou com ninguém o que realmente aconteceu, esperando nunca encontrar aquilo de novo.

**Nikolas**



**Ilustração: Letícia**

## A DEPRESSÃO

A depressão inevitavelmente me deixa só, e nem em conjunto com ninguém me entende. Lá fora me sentia só, aqui dentro me sinto só e acompanhada. Parece que uma ligação resolveria, mas os amigos, a família, me tiravam do pensamento, aqui dentro estou protegida contra mim mesma, mas não dos meus sentimentos.

Alguns dizem: “Se quiser pode contar comigo.” Reflito um pouco e concluo, como posso contar com alguém que não está perto? Com quem vou contar além de mim mesma? Como contar comigo se não tenho forças? Por mais que eu me esforce e o mundo exterior esteja alegre, aqui dentro está escuro.

Muitas coisas a resolver, mas não quero resolver, parece impossível. A relação com as pessoas é difícil porque todos tem imperfeições, mas as imperfeições me machucam, me excluem, me julgam, me ignoram, não consigo ver solução além da perfeição. A perfeição não existe, por isso não acho solução.

Como entender a mente humana? Pois não me ajudam ou não sabem me ajudar. Ou não querem me ajudar ou realmente não se importam? Será que sou uma pessoa má? O que esse questionamentos evoluem no tratamento? Por que o ser humano não foi criado para viver só? Seria tão mais fácil as coisas...

*Anne*

## A Mente Fértil

A mente fértil não precisa ser arada  
Não precisa ser plantada  
Ela brota do nada

Cultivada sem saber  
Não existe regra  
Para acontecer

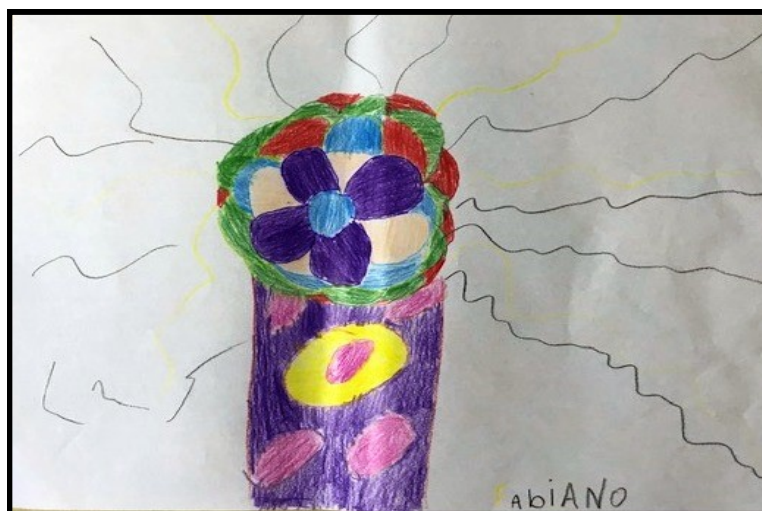
Pode ser Mar, Terra, Universo  
Não cabe na cabeça  
Seu espaço é diverso

Não tem cor, forma ou direção  
Pode parecer confusa,  
Mas só quem sabe o que é...  
É quem a usa.

Pode ser muito útil ou  
Pode ser descartada  
Depende de como pode ser  
Empregada...usada.

Ideias valem Milhões ou  
Não valem Nada!

**Cristiano**



**Ilustração: Fabiano**

## O SEGREDO DO ÁTOMO

Já diziam os gregos: O átomo é a menor partícula do universo. Se um átomo for do tamanho de um vírus, o vírus é do tamanho de uma casa. Se um átomo for do tamanho de uma casa, o vírus é do tamanho de um prédio. O vírus chega até a atmosfera. Se o átomo for do tamanho da atmosfera o vírus chega até o sol. Esse é um dos segredos do átomo. Albert Einstein desvendou o segredo do átomo. “O que não nos mata nos deixa mais forte” – Nietzsche, pensador alemão.

*Márcio*



## SÓ AGRADECE

Sabe aquela pessoa que reclama da própria vida, por melhor que ela esteja, então. Estas pessoas somos nós. A reclamação é um ato inato do ser humano, não pela ingratidão pelas coisas boas, mas é um movimento natural para apontar onde algo não está em ordem. Reclamar é normal, reclamar é comum, reclamar, na dose certa é saudável. Indica onde dói.

Mas, por óbvio, reclamar e só reclamar, apenas, não funciona. É preciso ser grato, agradecer por cada indicativo de oportunidade que a vida oferece, seja aqui ou onde for, aproveite para agradecer. Agradeça assim mesmo, por permitir reclamar, mas agradeça principalmente por reconhecer onde se nota algo errado e se pode mudar. A vida é como um mapa, com um x marcado, no final, precisa seguir as corretas pistas até se alcançar o objetivo. Mas as curvas as vezes são sinuosas.

Quando me perguntam o que se fazer aqui, neste lugar, eu sempre costumo dizer a mesma coisa, o meu discurso não muda. Aqui é uma nova oportunidade, precisa ver as coisas numa ótica um pouco diferente do esperado. Sim, as grades são altas, mas não necessariamente são cárceres, eu, particularmente vejo como um cerco de proteção, me protege de uma futura reclamação sem fim, porque eu sei, sem essas grades, elas viriam, provavelmente ainda virão, mas as chances diminuem cada dia.

O que mais fazer? Eu não sei se sou exemplo, ou talvez seja, mas pelo menos eu resolvi chegar onde nunca havia ido e pra isso, fazer coisas que jamais havia feito. Longe deste lugar, minha rotina era apertada, corrida, sempre envolto de processos, terno, gravata e trânsito. Hoje, aqui, eu sou envolto de pessoas. Faço coisas que não tinha planos de fazer, de maneira que jamais imaginei. Há 5 meses eu vestia terno 50 e gravata alinhada com camisa de algodão, hoje eu coloco minha bermuda, havaianas e danço fitdance porque eu sinto que essa atividade, por mais constrangedora que possa ser para alguns, para mim, libera uma coisa boa e me tira da depressão. Funcionou comigo. E sabe o que faço com isso hoje? Só agradeço.

Você talvez não vá fazer as mesmas coisas que eu, talvez não tenha a mesma visão de vida que eu, ninguém, no final das contas tem, só você sabe como você funciona e sabe o que é melhor pra você. Uma coisa que eu acho que é quase unânime é que se você quer sair do estado de apenas reclamar e reafirmo, reclamar é natural, mas não é o único movimento da mente, saia da zona de conforto, confronte-se, desafie-se, empenhe-se.

Quanto menos esperar, você vai sentir que a dinâmica vai mudar, você passará a agradecer, agradecer a si, por se permitir, agradecer a um ser superior, se acreditar nisso, agradecer a vida por ofertar diariamente uma oportunidade de conhecer um novo você. Aí o movimento vai mudar, aí se; chegará o momento de dizer : só agradece.

**Vitor**

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

### **FACILITADORAS:**

Clara Alcântara - Terapeuta Ocupacional

Lisa Sassi -Psicóloga