



# Jornal Ser ou Não Ser

38° EDIÇÃO | MARÇO-ABRIL | 2021

## APRENDIZADO

Estou em um novo caminho. Estou em um novo aprendizado. Caminho com menos pressa, mesmo possuindo mil e um pensamentos e sentimentos dentro de mim. Lidar com o novo e com a mudança para mim não é algo fácil, mas aos pouquinhos estou dedicando-me a esta melhora. Em um momento delicado da minha vida me encontro, porém, ao aceitá-lo como é, tenho a esperança de que consiga trabalhá-lo internamente para uma melhor visão da minha individualidade. Sou feliz e agradeço a todos os bons momentos da minha vida. Quero me manter vivo para poder apreciar o restante do meu viver.

Quanto aos maus momentos, hoje eu os vejo como mentores que me dizem que não há saída para o adoecimento que me acomete. O que há é a honestidade para comigo mesmo e o seguir em frente, mesmo sabendo que este movimento exija força e coragem. Aliás, aprender na prática da vida pode ser doloroso, mas quando esta chega um feixe de luz se faz presente a envolver o coração.

**Gustavo F.**



**Escultura: Carolina H.**

## A DROGA DO AMOR

O amor pode ser confuso quando somos jovens  
Cometemos estupidez um para com o outro...  
E depois queremos fechar cicatrizes que nos vai desgastando aos poucos...  
Nos entregamos por completo  
E ainda assim nos acostumamos a receber o resto...  
Me diga, meu bem,  
Qual a profundidade do amor que tu tens?  
Ela é suficiente para nós dois ou vai além?

*Caracol*



**Ilustração: Raissa**

## O QUE É MELHOR “QUERER” OU “TER”

Quando faço essa pergunta para algumas pessoas a maioria responde automaticamente que “TER” é melhor que “QUERER”. As “pessoas respondem isso com a finalidade de justificar que “QUERER” alguma coisa e não “TER” pode ser frustrante pelo fato de sempre ficar na expectativa de que o desejo seja conquistado. Até entendo essa linha de raciocínio mas não concordo pois por exemplo se o sujeito “TER” sempre tudo não vai ter vontade de mais nada e vai ficar desestimulado pela falta do “QUERER” .

*Confidencial*



**Ilustração: Ana R.**

## ANIVERSÁRIO DE BRASÍLIA

Será dia 21 de abril, ano Brasília, é a cidade tombada pelo patrimônio da humanidade.

Tem vários órgãos públicos. Todos os lugares tem orientação por placas, aumentou o índice de população e também mais carros nas ruas.

O aniversário de Brasília é dia 21-04-2021.

### *Hino de Brasília*

Em meio a terra virgem desbravada a mais esplendorosa alvorada feliz como um sorriso de criança o sonho transformou-se em realidade.

Brasília capital da esperança desperta o gigante brasileiro, desperta e proclama o mundo inteiro. Num brado de orgulho e confiança nasceu a linda Brasília a capital da esperança.

*Helton*



**Ilustração: Helton**

## A FACE DO MEU VERSO

Quantos ponteiros preciso pra fazer a minha hora?  
Quantas verdades preciso para transformar em fato?  
Você não sabe o quanto corro sem sair do lugar.  
Não sabe o quanto meu silencio grita por você.  
O espinho que te ofereço nada mais é do que o pedido de rosas.  
No meu desespero busco te oferecer uma pomba branca da paz.  
Nesse movimento entre o simples e completo a minha face é o meu verdadeiro verso.

*D.M.S*



**Escultura: Ingrid**

## ESCANCARADA

Arrependo-me por não ter casado, mas não me doem nada as lembranças das festas de solteira. Arrependo-me por ter ido tão fundo nas drogas, mas o que aprendi na rua escola nenhuma me ensinou.

Tenho raiva que não passei ao lado dos meus filhos, as bem sei a dor que lhes poupei. Coro de vergonha por cada aniversário passado longe de casa e ao mesmo tempo choro de rir pelos tombos cachaça que levei nessas comemorações pelos bares da vida. Não tenho orgulho de não ter ficha limpa mas também não me arrependo do chute bem dado na policial abusada.

Lembro das surras que levei de minha mãe, mas recordo nitidamente dos passeios no parque com chevete velho, frango e farofa. Aprendi gostar de jazz, mas isso levou muito tempo e enquanto isso me aperfeiçoei no belo instigante rebolado do funk.

Já escrevi em jornal de alta circulação, mas o valor do trabalho aprendi debaixo de sol, chuva e vento fazendo reciclagem. Não fui a melhor mãe do mundo, mas gerei as melhores crianças que conheço.

Tenho sérios problemas com relacionamentos e mesmo assim tive a satisfação de conhecer e reconhecer pessoas não só interessantes, mas amáveis. Seres humanos incríveis, capazes de dar e viver com amor.

Fui internada em clínicas de saúde mental mais de trinta vezes (realmente me sinto bem entre os diferentes), mas não descarto a possibilidade de deixar minha loucura para a escrita, para as crianças, para a criatividade...

Sinto falta do cheiro de leite fervido de manhã e dos banhos de mangueira nas tardes de sol, mas descobri o valor que somente a fala e a escuta trazem pra mim: coisa que só a maturidade me ajudou a perceber.

Conheço a importância do suco verde e da beterraba, mas não abro mão do sanduíche com bacon nem do refrigerante.

Plantei frutos que até hoje não gosto de colher, mas respeito meu processo.

Decepcionei muita gente, mas sempre que posso levo alegria e experiência de vida àqueles que passam por mim. Erro ao me cuidar e não me canso de errar. É preciso aprender.

Às vezes me sinto vazia, às vezes cheia, mas geralmente sei que estou sozinha na minha caminhada.

O vento me enverga, mas não quebra.

Já pinte cabelo de quase tudo quanto é cor e agora me preparo pra ficar careca. Isso me assusta um pouco. Não sei se é sangue ou ventania o que corre nas minhas veias.

Também não sei se vou viver outra vez, mas se não for, tenho certeza de que essa vida não foi à toa. Essa passagem eu fiz com força. Esse caminho eu rastejei, engatinhei, caminhei e corri. Esses ares eu respirei e até engasguei.

AS MINHAS EMOÇÕES EU VIVI.

**C.Flores**

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

**FACILITADORAS:**

Clara Alcântara | Terapeuta Ocupacional

Luísa Veríssimo | Fisioterapeuta