



Jornal Ser ou Não Ser

45° EDIÇÃO | MAIO — JUNHO | 2022

SENTIR

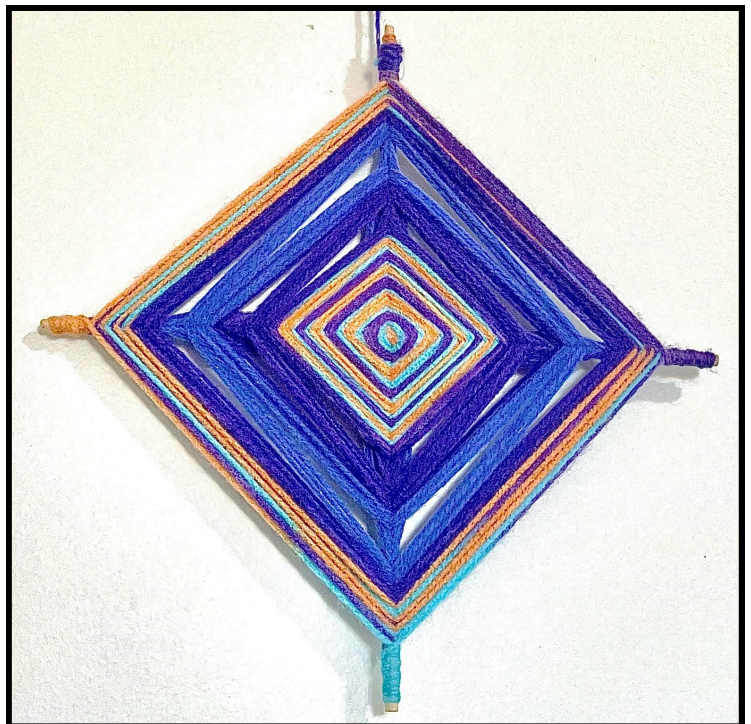
O tácito perdão dos momentos de paixão
O medo arriscado do sentir-se apaixonado
A fé iluminada da conquista alcançada
A saudade exagerada das longes estadas

Viver da fé, porque quer
Viver sem raiva, porque é bom
Viver amando, porque não?
Viver sonhando, sempre por que.

Uma luz, um luar
Uma sombra, ao revoar
Uma brisa, ao ventar
Uma revoada, à noite chegar

Nesse momento que sinto
Tudo que descrevo aqui
Nesse momento que aprendo
A estes momentos permitir

Sinto mais forte
Sinto mais vivo
Sinto mais alegre
Tudo isso, eu sinto.



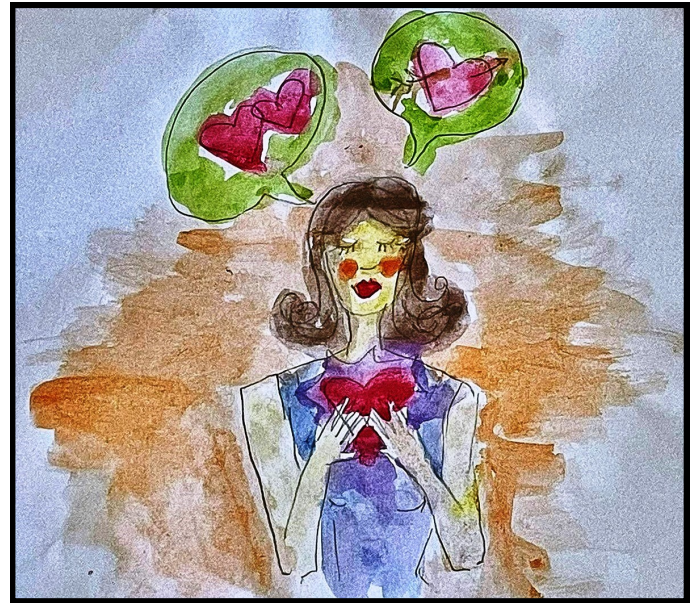
Texto e Mandala: MCapelas

O AMOR É UMA DÁDIVA...

O amor é uma dádiva, logo, uma dúvida. Nós não sabemos o que é. Só sentimos, profundamente, como se não houvesse amanhã. Porque não sabemos até onde vaia nossa vida. Muitas vezes esquecemos que o que realmente importa é o agora. O passado não volta, o futuro é anônimo, ele pode e não pode existir, então o importante, o único importante é o agora, o presente. Ganhamos presentes e quase ninguém parou pra fazer essa analogia. O presente é a Vida, a Vida é o presente. Movida pelo Amor.

Inspiração: “Meu primeiro amor”

Noah



Pintura: M



Pintura: Lourenço M.

O VÍCIO PROSPERA NO SEGREDO

Nunca foi tão difícil comparecer e permanecer – 2 dias de abstinência do álcool outra tentativa de tantas, que já me perdi nas contas.

O que há de novo é que, desta vez tive a dimensão mais nítida de que estava muito próxima ao limite (ao definitivo) meu corpo apresentou sinais claros.

Como já não bastasse, o uso intensificado me distanciou (de forma cruel) de minha pequena família e de amigos queridos.

Isso me custa caro.

Em parte das minhas relações vivi um cortejo ritmado

Tenho vergonha e poucos arrependimentos.

Confidencial

GAROTA ACOLHIDA

Resolvi vir para cá para tentar cuidar só de mim, para depois cuidar dos meus entes queridos, mais especificamente das minhas lindas filhas. Entrei cheia de pré- conceitos. Com filmes estilo “Garota interrompida” na cabeça. Os primeiros dias foram difíceis, exatamente por não entender muito bem sobre as mazelas alheias.

Pessoas gritando, chorando, cantando, chorandogritando, gritandocantando, sem saber dos porquês de estarem aqui, com raiva e desapontadas com seus familiares realmente me levaram a pensar nos senários dos filmes do tipo “Garota Interrompida”.

Mas fiz amizades, consegui falar com pessoas antes mesmo delas falarem comigo (coisa muito rara e difícil para mim). Gostei, espero conseguir levar esse costume para minha vida lá fora. Ouvir as pessoas está sendo muito proveitoso. Escutar histórias que e remetem as minhas, outras não. Engrandecimento de alma, eu diria.

Conhecer pessoas por trás das suas enfermidades, conseguir reparar nas essências, por detrás dos olhos cheios de dores, confusões e medicamentos está sendo muito importante para mim como Ser Humana. Agradeço muito a Deus por ter a oportunidade, condições e apoio familiar, por estar aqui, por estar me conhecendo melhor, organizando meus pensamentos e sentimentos de uma maneira mais clara, cuidando do meu corpo e da minha alma. A esperança é sair pela porta de entradas, para os braços da minha família, melhor e ainda mais disposta ao crescimento, obrigada a todos os profissionais, amiga e colegas que conheci. Todos muito importante para meu desenvolvimento pessoal, mental e emocional.

A.Nóbrega

ANGÚSTIA DA ALMA

Ser ou não ser, eis a questão.

Ser e se aceitar,
 Não ser e tudo dominar,
 E, desde quando, dominar é não se
 aceitar?
 Se muitas vezes quando me aceito,
 tenho que me dominar?
 Volto as palavras do filósofo,
 Ser ou não ser, eis a questão.
 Não tenho mais dúvida,
 Sim, sempre serei.
 Lutarei para dominar o que convém,
 E viver aquilo que serei.

Texto e escultura: Alfredo C.



MÃE E PAI

Quando eu nasci
Logo que eu percebi
O quanto me amavam
E me queriam ao seu lado

Mas essa menininha acabou crescendo
E chegou num ponto que foi adoecendo
Sua mente já não era mais contente
E ela então tentou não ser mais presente

Ela perde o seu perdão
Ela só queria acabar com a dor e a solidão
Que tanto apertavam o seu coração

Mas então ela mentia
Não falava o que sentia
E quando falou
Para um buraco afundou

Só que ela promete
Que nesse buraco vai subir
E vai finalmente sair
Para mais uma vez sorrir

AJ



Pintura: Andreia M.

A DEPRESSÃO

Sinto um vazio tão grande dentro de mim que nada é capaz de preencher. Viver perdeu o sentido. . . A vida não tem mais cor. Tudo o que é negativo tem um peso maior, sobre mim. Parece que minha mente só funciona pro que é ruim. Levanto-me, pela manhã, não porque a vida me espera, mas porque sou mãe, tenho obrigações a cumprir. Sinto-me fisicamente esgotada, meu emocional está no fundo do poço. Só tenho energia para ficar deitada na minha cama, no silêncio, no escuro me sinto pequena e sem valor, meu corpo é feio, monstruoso. Sinto-me incapaz e inapta a qualquer atividade. Não me reconheço em nada. Nada me atrai. Sou uma fracassada. Não sou digna de viver. Dirijo meu carro na expectativa de sofrer um acidente fatal. Trabalho contando os minutos para dormir e anestesiando a infelicidade que carrego dentro de mim até a manhã seguinte, onde tudo se repete. Vou comprar uma corda, enrolar no meu pescoço e acabar com a dor. Não quero me matar, só quero finalizar à insuportável tarefa de ter que ser eu.

Confidencial

VOCÊ

“Um amor assim delicado”...**

- pelo ‘boy’?
- pela ‘menina’?
- pela ‘criança’?
- pelo ‘marido’?
- pela ‘filha’?

...OU por quem quer que seja...

Sim, você que deixas, desde o momento que acordas, até o anoitecer, apenas e tão somente a sua “Queixa”...

É para eu enlouquecer?

** Trecho da música ‘Queixa’ do Caetano Veloso foi citada.

***Senhora**



Escultura: Carolina A.

DESTAQUE

Exposição dos trabalhos feitos por **Helton Celestino**, durante os encontros terapêuticos no Grupo Arte livre com a arteterapeuta **Gisele Duarte**.



Artista: Helton

(Imagem autorizada)



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

FACILITADORAS:

Clara Alcântara | Terapeuta Ocupacional

Fernanda Cassol | Fisioterapeuta