



Jornal Ser ou Não Ser

47º EDIÇÃO | SETEMBRO – OUTUBRO | 2022

#OUTUBROROSA 

A VOZ DA MULHER

Estou escrevendo sobre a voz que nós mulheres devemos ter nessa sociedade machista. Acredito que esse lugar que nós mulheres conquistamos na sociedade foi conquistado através de muito esforço de nossos antepassados e também de outras mulheres que lutaram para terem voz. Não que eu seja feminista mas acredito que os direitos devem ser iguais, respeitando as diferenças. Por exemplo, mulheres têm filhos, coisa que os homens não podem fazer, Mulheres normalmente têm interesses diferentes dos homens. Nós mulheres estamos no mercado de trabalho e muitos homens ganham mais e mulheres ocupando o mesmo cargo ganham menos.

Gosto muito de escrever e acredito que tenho que buscar meu espaço pois sou negra e mulher. Ter como colocar a minha voz e nutrir a minha alma. Colocar a minha voz e ouvir as pessoas. Cada dia é um dia e cada dia é uma oportunidade de viver e cuidar de nós nos nossos papéis na sociedade como mulheres, mães, avós, tias, amigas filhas no caso das mulheres e também como trabalhadoras e nossa busca para fazer o nosso melhor.

Dayse

“SE PERDOAR E SEGUIR EM FRENTE”

Olhar no espelho e olhar os defeitos do passado é algo que todos fazem.

Admitir o erro é algo, tomar cuidado para que não aconteça de novo é maturidade.

Passei a parar de evitar espelhos, parei de evitar meus defeitos. Ao invés disso, peguei eles no colo como um bichinho machucado que necessitava de um curativo.

Me perdoei e segui em frente.

Isso não me isenta da responsabilidade dos meus erros, porém, não posso carregar a culpa nos meus ombros que me impedem de abraçar novos relacionamentos.

“Não importa quão difícil o passado, você sempre pode tentar de novo.”

- Buda.

Nana



Escultura: Marco A.

DIÁRIO DE UM BIPOLAR

Bom dia! Como estamos hoje?

Falando nisso, de fato nem mesmo eu sei, existem conflitos em mim que certamente nem mesmo eu sei que dizer, nem para mim nem para você. Meu corpo (minha carne), minha alma (minha mente), meu coração (meu espírito), entra mais conflito que apenas um “down” ou “up”, sendo sincero, aquele afunda mais que a música do cazuza e este “up” é muito mais agressivo que uma caixa de fósforo com um turbo de chaveiro (aqui o “bagulho” é tenso pivete).

Enfim, muita treta pra Vinicius de Moraes, quanto mais para o de Holanda (este que te chama para minhas confissões). Ah! Voltando a pergunta (TDHA no TALO!) Estou muito bem graças a Deus (e mais uns tarjas prestas e umas agulhas de estoque)

Tchau! Brigado !



Escultura: Noah

A VIDA

A vida é uma escola em que saber viver principalmente com humildade.

Ajudar o próximo sem interesse.

Amar o próximo como a ti mesmo.

A vida é cheia de obstáculos.

Mas cada dia temos que pedir ajuda ao nosso Deus para nos ajudar.

Com certeza se pedirmos com fé ele nos ajuda.

O tempo voa como o vento que passa, aproveitemos o tempo que temos para fazermos o bem,

Sempre com o otimismo pensando positivo e principalmente fé em Deus.

E também devemos orar para Deus nos ajudar.

Helton

DIA APÓS DIA

Gratidão. É a palavra que ilustra meu sentimento todos os dias que acordo. Recebo um presente. Presente de Deus que me permite viver mais um dia, o dia presente. Mais um na minha existência.

Seguindo sempre a minha jornada, algumas vezes árdua. Felicidade também faz parte da minha vida. Cada luta, cada batalha vencida é uma glória para mim. E assim sigo a vida. Dia após dia. Um dia de cada vez. E sempre grata nessa minha caminhada.

Nicole

O VENTO

Vento em que minha face toca
 seque minhas lágrimas de dor
 vento em que minha face toca
 leve para longe este desamor
 vento em que minha face toca
 torne rubra a minha tez
 vento em que minha face toca
 traga minha alegria outra vez

José R.

A ARTE DE SE AMAR

Nesses dias de caos nós ficamos muitas vezes confusos, indignados e até aqueles que se dizem ser maus lá no fundo se sentem só porque já foram vítimas do sistema arcaico narcisista. Em pleno século 21 temos que ter o próprio amor incondicional por si e pelos outros a primeira coisa é se aceitar como você é, se dar respeito, se amar depois ter uma fé, pois sem fé fica difícil. Enquanto aos outros dê um bom dia, como vai e respeitar o outro do jeito que ele é porque todos tem o mesmo destino mas cada um tem o seu universo e isso precisa ser respeitado, não importa orientação sexual, cor, religião e etc. Aceitar a vida como ela é, sabe? não é tão difícil. Muita gente quando não se aceita como é vai cometer violência, crimes, ou vai pro vício e se descontrola achando que está certo. Porém uma pessoa de mente aberta faz o oposto.

A minha família não me aceita como eu sou e eu não estou nem ai porque o problema não é meu, mas eu me dou respeito eu me amo eu me aceito e assim respeito o próximo mesmo que ele seja escroto. Então eu vivo a minha vida com mil dificuldades, mas eu só tenho uma vida e cansei de ser escravo dos meus familiares. Eu Beatriz tenho 30 internações passei o pão que o diabo amassou fui muito humilhada e ainda sou mas estou na sociedade e vou ficar nela. Vou correr atrás dos meus sonhos e ser feliz do jeito que eu sou e respeitando o próximo como ele é mesmo que ele seja um idiota. É isso! Se amem meus amigos, se respeitem e esqueçam o que os outros querem que você seja ninguém tem o poder de te definir, ok?! Abraços.

Beatriz s.

O SISTEMA MANICOMIAL...

O sistema manicomial e de carceragem tem pecado muito pelo tempo observado pela população detentora. Pacientes utilizam substâncias químicas para amenizar os sintomas da doença, nível de estresse e outros fatores como roda de conversa com grupos sociais e mais alternativos para a boa adesão ao tratamento. A previsão de alta e liberação é estimada pela maioria que preza ter boas e novas oportunidades adaptáveis ao diagnóstico. Com uma boa conduta, suporte preparatório e investimento nas unidades de saúde nas iniciativas privadas há uma boa possibilidade de diminuir a população de rua e empoderar com empregabilidade seja no empreendedorismo, na área de esportes, saúde, mercantil, do cinema e cultura (artística) entre outras possibilidades.

Folha de SP.



Escultura: Marina M.

SER OU NÃO SER...

Ser ou não ser, eis a questão. Ser o que os outros acham que eu devo ser, ou ser o que eu mesmo sinto no coração? Me adequar? Mas como assim me adequar? Não quero me adequar aos estereótipos da sociedade. Quero sempre ser servidor de Jesus Cristo, um verdadeiro adorador. Essa é minha essência e sempre será.

Christian L.

**ELENA, MINHA
PEQUENA ELENA**

Filha querida. Meu pequeno raio de luz. Te escrevo de um lugar bem diferente, diferente e estranho ao mesmo tempo...mamãe não para de pensar em você. Não para de pensar em como tudo isso te afetou ou ainda pode te afetar. Chego a me emocionar, coração fica apertado, aflito, angustiado. Estar longe de você é a pior parte. Estar perto de você me leva ao delírio. No bom sentido, no sentido genuíno das coisas. O amor que sinto por você, minha filha, é leve! Porém pesado também. Pesado porque me cobro muito. Me cobro ao ponto de não ter a certeza de que sou uma boa mãe. Uma mãe boa suficiente para o amor que sinto por você. Espero que você veja essa carta com idade suficiente para entender que não foi uma escolha só minha me internar, que não foi uma escolha só minha estar aqui. Eu precisava disso, está sendo bom para mim estar aqui. Mas, contudo, todavia, entretanto... não foi uma escolha só minha. Não carrego isso comigo. Tenho medo da sua reação depois que eu sair e além de tudo tenho medo da forma que você está reagindo a tudo isso...você é muito pequena... eu acho que essa é a minha maior insegurança, você parar de me amar...e aqui percebo novamente como tudo na minha vida gira em torno do amor e de se sentir amada.. se sentir amada, para mim, é como se fosse o elixir da vida, independente do que isso signifique.

Acredito que o amor é fundamental, ninguém morre de amor mas as vezes penso que o amor é o que me move, sempre. Eu sinto que ele é quem me faz sentir viva! Para

mim foi muito difícil ver você lá fora interagindo com a sua avó e "me deixando de lado".. ver você no parquinho da pizzeria pedindo para a vovó Lulu vir brincar com você enquanto eu estava do seu lado me fez me enxergar em segundo plano...me fez ver um protagonismo aonde não queria, na sua avó.. acho que foi coisa da minha cabeça, você não me deixou de lado. Fique tranquila! Mas esse foi o meu sentir.. e por isso foi tão difícil.. por isso foi tão dolorido...

Você é uma criança, uma pequena criança de quatro anos apenas...um serzinho tão pequeno mas que as vezes tem uma maturidade de um adulto que não consigo entender...eu tenho muito orgulho de você minha pequena Lena, muito mesmo!!! Você é minha versão melhorada, você é uma criança astuta, uma criança com maturidade mental que acredito ser muito progressora.. mas não sei até que ponto essa maturidade é boa para uma criança tão pequena... você me acolher ou abraçar, falar para eu ficar calma quando entro em crise na sua frente...tudo isso me deixa assustada...me faz pensar se realmente é isso que uma criança da sua idade deve fazer....e isso me assusta, me assusta muito! Primeiro porque me dá uma dor tremenda pensar que faço isso com você, depois de tudo o que faço me dá um remorso, vem o sentimento de culpa...e por isso me internei, quando digo que não foi uma escolha só minha é isso que quero dizer, que não me internei sozinho e sim por você, pela minha família, pela nossa família), pelos meus amigos...pelos meus pacientes também....mas filha, me internei PRINCIPALMENTE, porque VOCÊ!! Para

você não ter que passar por tudo isso, para você não ter que ter essa maturidade emocional que acho extremamente grosseira da minha parte te exigir agora. Entende?? E aqui me coloco SIM, como em segundo plano da minha vida. Porque depois que você nasceu, mesmo que tenha acontecido o que aconteceu (e aqui deixo claro que ainda me sinto culpada por isso..não me sinto culpada pela Psicose puerperal.. não te dar o amor que eu queria dar, não te dar alimento, o mama...não te dar afeto, afago....nesses primeiros momentos...tudo isso me faz sentir muuuuuuuuuuuuuuuuuuuu culpa...eu entendo que no momento foi uma questão fisiológica também, mas as vezes gostaria de voltar no tempo e poder te dar tudo isso nos seus primeiros momentos de vida..enfim) mesmo que tenha acontecido tudo isso, eu sempre te amei e sempre vou amar.

E é para isso que estou escrevendo essa carta, para dizer que te amo. De uma forma genuína, leve e pesada ao mesmo tempo. Mas vamos ficar e tentar focar apenas no leve, ok?! Mamãe te ama muito!!! Daqui até a lua, daqui até o universo, daqui até o T-Rex!! Mesmo você não falando mais isso para mim, eu acredito que está no fundo do seu coração. É a forma como você está reagindo a tudo isso, e está tudo bem...já estou trabalhando isso em mim.

No mais estou muito bem, estou melhorando. Espero que você não precise presenciar nenhuma crise minha novamente. Já já estamos juntas!! Te amo,

Mamãe.

ELE

Baboseiras...
 Besteiras...
 Palavreados sem nexo!
 Ah, ah, ah...
 Um chato de “galochas gretas”, jogando
 besteiro sem restrição alguma...
 “Dó”

Texto e escultura: Senhora

**SONHO**

Era uma pessoa azul
 Azul celeste
 Com olhos cor de azul marinho
 Eram muitas pessoas azuis
 Azul turquesa
 Cor da realeza
 Eram muitas pessoas azul cobalto
 Cores infinitas matizes maravilhosos
 Eram muitas pessoas incríveis...

Texto e ilustração: M.

CONFUSÃO

Quando tendes a se entregar por completo com a esperança de serem retribuídos pela mesma intensidade, acabamos sendo recebidos por uma série de confusões que nos deixam aflitos e dependentes pelo amor do nosso ser amado, nos deixando apenas satisfeitos por migalhas e não vemos o que realmente merecemos, e no final acaba sendo não um “feliz para sempre” e sim um final sombrio e com uma série de feridas nas quais apenas nos deixam com medo de se entregar novamente e bloqueando nossos próprios sentimentos, travados pelo medo.

b.

As artes e os textos dessa edição
 foram criados por escritores e artis-
 tas da Clínica Ser .

FACILITADORAS:

Clara Alcântara | Terapeuta Ocupacional
 Fernanda Cassol | Fisioterapeuta