

Bazar promove dignidade, caridade e consumo consciente

A simples doação de roupas, calçados e acessórios para o IDE-JF se transforma em ações que formam uma cadeia de solidariedade. Os itens recebidos são vendidos, a preços simbólicos, todos os sábados, no Bazar do Instituto, localizado no terraço do Núcleo Social. O trabalho realizado pela casa contribui para a manutenção de outras atividades assistenciais e representa um meio de auxílio para as famílias da comunidade, além de promover a sustentabilidade, a sociabilidade e a convivência.

Páginas 3 e 4



Foto: Allan Gouvêa.

▼ Editorial

Aborda como o discurso de intolerância religiosa tem sido usado como palanque político na atual eleição no Brasil, da parte dos candidatos extremistas2



LUTO

Órfãos dos suicidas

Leia o emocionante relato sobre a experiência de lidar com a perda de um ente querido por suicídio. A pessoa narra seus desafios para enfrentar a saudade, cuidar dos filhos e retomar o equilíbrio. Além disso, comenta sobre a postura condenatória de muitos espíritas, que aumenta o sofrimento ao invés de gerar consolo e acolhimento.

Páginas 6 a 8

IDE-JF lança livro digital sobre mediunidade

O Departamento Editorial publicou, neste mês de agosto, a sua primeira obra 100% digital, com acesso gratuito. O livro “Introdução à mediunidade”, escrito pelo diretor Gabriel Lopes Garcia, segue uma tendência da casa de destacar o estudo do fenômeno mediúnic como um entendimento central da prática espírita. Confira, nesta edição, a resenha crítica e mais informações sobre a publicação.

Página 5

Introdução à
MEDIUNIDADE
Gabriel Lopes Garcia



ide-jf.org.br



ide@ide-jf.org.br



@IDEJF



"Lives IDE-JF"



@ide_jf



@ide-jf



@idejf



Confira as novidades e participe!

Atividades do IDE-JF

Atendimento Fraterno

Quinta-feira: 20h

Biblioteca

Segunda-feira: 19h30 às 21h30

Quinta-feira: 19h30 às 21h30

Sexta-feira: 14h30 às 16h

Sábado: 18h30 às 20h30

Curso de Introdução à Mediunidade

Segunda-feira: 20h

Farmácia/CAEC*

Terça e sexta-feira: 14h às 17h

* Funciona na Avenida Santa Luzia, 40 – Bairro Santa Luzia.

Grupo de Higiene Mental (on-line)

Terça-feira: 20h

Passe

Segunda-feira: 20h

Quinta-feira: 20h

Sábado: 19h

Espiritismo para Crianças e Mocidade

Quinta-feira: 20h

Sábado: 19h

Tratamento Magnético

Sexta-feira: 15h e 18h30

Grupos de Estudos

Obra, Autor	Dirigente	Dia, horário Formato
<i>O Espiritismo de uma forma mais simples</i> , Allan Kardec/IDE-JF	Graça Paulino	Domingo, 9h30 Presencial
<i>O Evangelho segundo o Espiritismo</i> , Allan Kardec	Maria Aparecida	Segunda, 14h30 Presencial
<i>O Céu e o Inferno</i> , Allan Kardec	Carla Temponi	Segunda, 18h30 On-line
Cartas de Paulo	João Luiz da Rocha	Segunda, 19h Presencial
<i>O Livro dos Espíritos</i> , Allan Kardec	Thereza Cristina	Quinta, 19h Presencial
<i>Revista Espírita 1862</i> , Allan Kardec	Myrian Jorio	Sexta, 20h On-line
Sexualidade e Espiritismo	Gabriel e Mylene	4º sábado, 16h Presencial



**PALESTRAS
PÚBLICAS**

Quinta-feira | 20h

Sábado | 19h

É recomendável o uso de máscara de proteção facial durante todo o tempo de permanência na casa.

Intolerância religiosa como palanque político

A corrida eleitoral está oficialmente aberta no Brasil e os candidatos estão mobilizando esforços e estratégias para ganhar a preferência dos eleitores. Para muitos aspirantes aos cargos do poder executivo e do poder legislativo, principalmente aqueles que se encontram fora da liderança nas pesquisas de intenção de votos, é hora do *vale-tudo*. Várias medidas e discursos eleitoreiros são apresentados como a salvação do país, incluindo a demonização dos adversários políticos.

A religião tem sido usada nessas práticas deploráveis, mais uma vez, para mobilizar simpatizantes pelo viés da intolerância. Ecoa no Brasil a voz doce do ódio. Essas campanhas apostam em certas figuras mais carismáticas para gerar 'emotividade', mas os discursos delas são o velho ódio extremista embalado em voz tranquila e roupagem bíblica. Representam na atualidade os lobos em peles de cordeiro, segundo a alegoria de Jesus.

A intolerância ganha o centro do debate eleitoral, em uma tentativa de impor uma crença religiosa para (re)eleger candidatos. O ataque ao ecumenismo é orientado mais intensamente contra as denominações de matriz africana e os discursos inflamados enxergam o demônio por toda parte fora da igreja de quem brada as acusações. A campanha eleitoral vira a luta do bem contra o mal, que é sempre o outro.

Nada mais contrário aos postulados espíritas, que defendem a convivência respeitosa entre os diferentes, como modo de realizar o progresso social. O Espiritismo defende a liberdade de consciência, de prática religiosa, e adverte para os abusos que se podem cometer quando pessoas e instituições deturpam o valor da liberdade de expressão. Devemos pôr limites claros a esses discursos odiosos porque agridem a pluralidade humana e atentam contra os valores democráticos.

Diretoria do IDE-JF

Departamento Administrativo: Ademir Amaral e Marco Antônio Corrêa

Departamento de Comunicação: Allan Gouvêa e Gabriel Lopes Garcia

Departamento Doutrinário: Geraldo Marques e Myrianceli Jorio

Departamento Editorial: Angela Araújo Oliveira e Elisa Marques da Costa

Departamento de Evangelização: Janezete Marques e Lucas Rieger de Oliveira

Departamento Mediúnico: Juliana Martins Nader Leite e Léia da Hora

Departamento Social, de Promoção e Eventos: Claudia Nunes e Graça Paulino

Expediente

O IDEAL é uma publicação mensal do Instituto de Difusão Espírita de Juiz de Fora – Rua Torreões, 210 – Santa Luzia – 36030-040 Juiz de Fora/MG

Tel.: (32) 3234-2500 – divulgacao.idejf@gmail.com

Departamento de Comunicação: Allan de Gouvêa Pereira e Gabriel Lopes Garcia

Jornalista Responsável: Allan de Gouvêa Pereira – MTE: 18903/MG

Editoração: Angela Araújo Oliveira

Os artigos não assinados são de responsabilidade do Departamento de Comunicação do IDE-JF.

Bazar do IDE-JF produz renda, generosidade e sustentabilidade

As manhãs de sábado são agitadas no Núcleo Social do IDE-JF. O motivo é simples: dezenas de pessoas se dirigem ao local para doar ou conferir as peças do Bazar organizado pelo Departamento Social, de Promoção e Eventos. Todos os itens disponíveis são oriundos das doações feitas por colaboradores e frequentadores do Instituto, cujos valores arrecadados com as vendas são revertidos justamente para as próprias atividades sociais da casa.

A equipe, composta pela diretora Claudia Nunes e pelas voluntárias Chatarina dos Santos e Sarah Marinho, é respon-

sável por receber e atender, aos sábados, as pessoas interessadas nos produtos. O Bazar abrange acessórios, roupas e calçados para todas as idades, em todos os tamanhos e tipos. Ao longo da semana, outra equipe fica responsável pela triagem e separação dos produtos recebidos,

na qual a diretora Claudia conta com a ajuda da Geiziany Santana e da Yolanda Rocha.

A colaboradora Chatarina explica que determinadas pessoas frequentam o Bazar toda semana para verificar as novidades, sendo que muitas delas têm interesses específicos, como roupas infantis. Os preços variam entre um e 10 reais para os itens comuns, mas, dependendo da peça e do estado de conservação, valores maiores podem ser praticados.

Claudia comenta que o Bazar conta com um público muito variado, cujo objetivo comum é o de “garimpar” e encontrar o que procura. Porém, ela acredita que o trabalho se constitui também como um espaço de sociabilidade, convivência e cultura, na medida em que possibilita, por exemplo, uma relação mais próxima do IDE-JF com a comunidade do bairro e adjacências. “Recebemos todo mundo, oferecemos café, biscoito e nos preocupamos em manter o espaço limpo”, acrescenta.



Foto: Allan Gouvêa.



Foto: Allan Gouvêa.

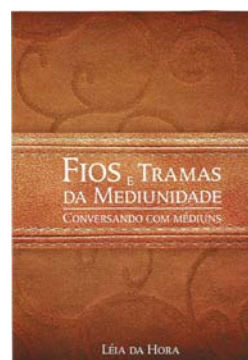


**Fios e tramas da mediunidade:
no âmbito da reunião
mediúnica (2018)**

Léia da Hora

R\$ 15,00

Disponível na Livraria



**Fios e tramas da mediunidade:
conversando com médiuns
(2012)**

Léia da Hora

R\$ 15,00

Disponível na Livraria



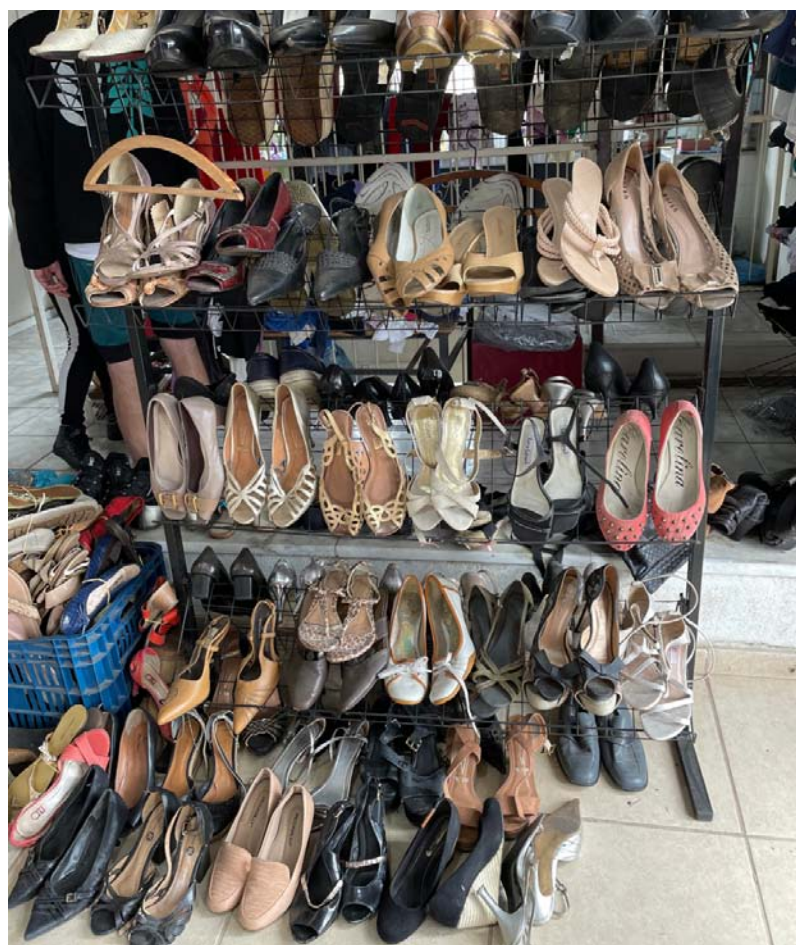
A iniciativa consiste, assim, não só na possibilidade de reúso de peças que poderiam ser descartadas ou ficarem guardadas, mas também na arrecadação de valores que apoiam a realização dos demais trabalhos sociais do IDE-JF, como a Farmácia e o Armazém Solidário. Outros aspectos importantes, segundo a diretora, estariam relacionados à possibilidade de geração de renda para as famílias e à sustentabilidade, visto que muitas mulheres (como ela destaca) conseguem, por meio da aquisição desses itens, empreender e garantir o sustento da própria família. O reaproveitamento de todos esses materiais permitiram, então, a realização de uma economia solidária, circular e consciente.

Claudia afirma ainda que a proposta do Departamento Social é criar um amplo sistema de apoio a todas as pessoas que procuram o IDE-JF em busca de assistência material. O

foco é, de fato, acolher todo mundo sem quaisquer distinções, buscando colocar em prática a máxima do Espiritismo de que “fora da caridade não há salvação”.

“O resto é trabalho duro, doar da gente e fazer com que a vida do outro seja mais digna, que ele saiba que ele não é invisível e faz parte de todo um processo que, às vezes, a gente não percebe, mas que nos leva a ser melhor, ao aprendizado sobre nós mesmos através do outro. E nosso tema central é sempre o ensinamento do Cristo, fazer ao próximo o que desejamos para nós mesmos”, conclui.

O Bazar do IDE-JF fica no terraço do Núcleo Social, localizado na Av. Santa Luzia, 40 – Santa Luzia, e funciona aos sábados, das 8h às 11h. As doações podem ser feitas também na sede principal do Instituto (Rua Torreões, 210 – Santa Luzia), durante o horário de funcionamento.



Fotos: Allan Gouvêa.



O Espiritismo de uma forma mais simples (3ª edição – revisada 2014)

IDE-JF

R\$ 30,00

Disponível na Livraria



O Evangelho de uma forma mais simples (2009)

IDE-JF

R\$ 30,00

Disponível na Livraria

Uma leitura didática sobre médiuns e mediunidades

“Introdução à mediunidade” é o primeiro livro digital do IDE-JF

Allan Gouvêa

O 10º livro publicado com o selo da editora IDE-JF ressalta o estudo da mediunidade como um caminho importante para o entendimento do pensamento espírita e para a inserção de novos trabalhadores no movimento. “Introdução à Mediunidade” (IDE-JF, 2022, 123 p., digital) é um título escrito pelo diretor Gabriel Lopes Garcia, que consiste na primeira publicação 100% digital do IDE-JF, com acesso gratuito.

A obra está dividida em quatro partes, nas quais Gabriel discute as definições de quem é médium e quem não é; os mecanismos da mediunidade; as modalidades mediúnicas; e o exercício da mediunidade. São, ao todo, 16 capítulos (quatro para cada parte), que constituem um panorama introdutório em torno do fenômeno mediúnico.

A principal característica da publicação é a capacidade de conciliar didatismo e consistência, na medida em que explica conceitos e processos que, muitas vezes, são difíceis de serem compreendidos por iniciantes (e, até mesmo, por trabalhadores experientes) do Espiritismo. Nesse sentido, a própria estrutura literária favorece tal característica, uma vez que o autor começa todos os capítulos com um caso fictício, mas inspirado em situações reais acompanhadas por ele, ao longo de sua experiência no trabalho espírita, especialmente em relação à mediunidade.

Depois de narrar a situação-problema, Gabriel vai tecendo comentários e explicações que buscam elucidar o caso descrito. Além de mobilizar os conhecimentos dis-

ponibilizados pela doutrina espírita, principalmente pelas obras de Allan Kardec, o autor inclui imagens, esquemas e outras histórias que reforçam a potencialidade didática do texto. Objetividade, concisão e transparência de ideias são outros atributos que facilitam a fluidez da leitura, bem como a compreensão exata dos temas trazidos.

Segundo a diretora do Departamento Mediúnico, Léia da Hora: “Com muita lógica, o livro explica o complexo triangular mediúnico, a se entender médium, Espírito comunicante e meio. Introdução à Mediunidade, com objetividade e clareza em suas propostas, é de leitura fácil e elucidativa. De boa mente, recomendo a leitura deste pequeno grande livro a todos que se interessam pelo curioso e incontestável tema.”

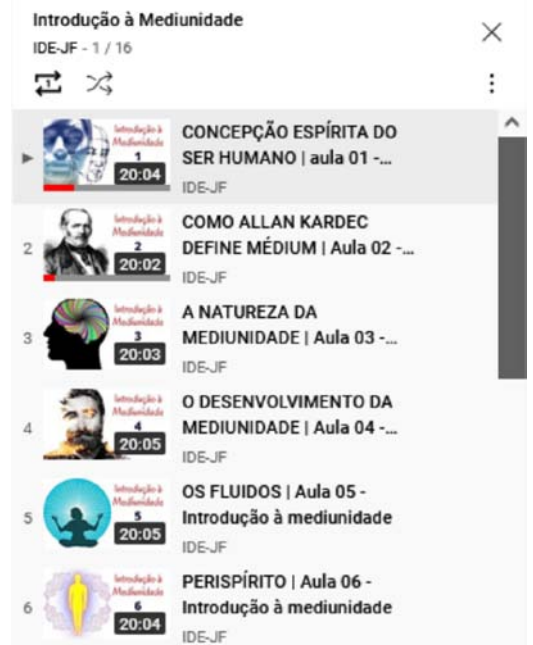
Em alguns momentos, o autor destaca tópicos de maior relevância (marcados de azul ou sublinhados) e, por vezes, usando a primeira pessoa, deixa marcas de subjetividade nas teorizações, que permitem o acompanhamento do raciocínio. O título engloba temas de muito interesse como desenvolvimento mediúnico, fluidos espirituais, perispírito e manifestações mediúnicas.

Gabriel Garcia é, atualmente, diretor do Departamento de Comunicação do IDE-JF, expositor espírita e dialogador

em uma reunião mediúnica do Instituto Maria (Juiz de Fora). Como o próprio Gabriel explica, na Apresentação, que a concepção do livro se deu por ocasião de um curso ministrado por ele, de forma remota, para o Centro Espírita Alvorada Nova (Juiz de Fora), durante a pandemia.

As aulas gravadas estão disponíveis também no canal do YouTube do IDE-JF (20 min cada) e serviram de embasamento para o curso homônimo promovido pela casa, que está em andamento, às segundas-feiras, das 20h às 21h.

O formato do livro considera as particularidades da leitura nas telas, que envolveu um trabalho editorial amplo e minucioso. A edição está disponível em PDF no endereço ide-jf.org.br e pode ser livremente divulgada e compartilhada.



A Mediunidade de uma forma mais simples (2016)

IDE-JF

R\$ 30,00

Disponível na Livraria



Que somos nós? Um estudo da interação Espírito, corpo e ambiente (2015)

Ricardo Baesso, Geraldo Luciano Marques, Carlos Alberto Mourão Júnior, Carlos Eduardo Nogueiras, David Sérgio Gouvêa, Eliane Banhato e Lyderson Viccini

R\$ 22,00

Disponível na Livraria

Depoimento de uma pessoa que perdeu um ente querido por suicídio

O relato a seguir foi dado anonimamente pela pessoa KL, que se dispôs a compartilhar sua experiência de luto. Acreditamos que pode ajudar outras pessoas que estejam vivenciando uma experiência semelhante.

Considerações iniciais

Nossa, eu escrevi folhas e folhas... Foi muito bom, sabe, para mim... eu acho que eu nunca tinha pensado tanto e colocado tanto para fora, sabe, tanta coisa, né... que fica aqui dentro borbulhando. Uns tempos atrás, não conseguiria falar sobre isso. Mas o tempo, como tão bem dizem, nos ajuda a ir cicatrizando nossas feridas...

Acho que nunca será fácil, sempre vai ficar aquela lacuna, mas a gente sabe que tudo tem um porquê... então vamos seguindo nosso caminho e tentando encarar os fatos da melhor maneira possível e tirar deles ensinamentos e força.

Quando aconteceu comigo, procurava algum consolo, alguém que desse uma palavra a respeito e sempre foi difícil, porque a gente se sente perdido, sem entender, então a gente acaba não falando sobre para não ouvir tanta bobagem que falam a respeito.

Poderia narrar como se sentiu no dia do suicídio? E nas semanas seguintes?

No dia, eu fiquei completamente em choque, eu não sabia o que pensar. Uma confusão total na cabeça como se fosse um filme esquisito sem nexos. Eu não conseguia rezar, eu não conseguia raciocinar. Não me lembro de algumas coisas. Muita coisa fica embaralhada ainda na minha cabeça, umas cenas confusas. Não sei se é a própria defesa que a gente tem. No dia, parecia que eu não estava vivendo aquilo tudo, que era um pesadelo. Quando eu conseguia dar um cochilo, eu acordava com a sensação de ter sonhado, mas quando eu me deparava com a realidade, era horrível, era apavorante. Doía demais, parecia que chegava até a ser uma dor física. Era muito difícil dormir, porque ao dormir você

esquecia, mas na hora de acordar era muito complicado, era muito difícil.

E nas semanas seguintes ainda continua assim. Era tudo muito louco na minha cabeça. Eu me lembro de que, quando eu voltei a trabalhar, eu estava indo para o trabalho de ônibus, e me senti muito mal quando, olhando pela janela, eu estava vendo que tudo continuava do mesmo jeito. Nada estava diferente na rotina da cidade, era tudo da mesma maneira. E eu senti uma dor tão grande porque W não estava mais aqui. Tudo continuava do mesmo jeito, as coisas na cidade, na vida. Só para mim que nunca mais ia ser do mesmo jeito. Muito tempo depois ainda acontecia, às vezes, uma determinada situação, algo que eu via, eu pensava: quando eu chegar, quando eu encontrar, eu vou contar esse fato para W, eu vou comentar isso com W. Aí eu me lembrava que não poderia, que W não estava mais aqui. Era muito complicado, muito difícil. Isso acontecia muito naquelas semanas seguintes, naquele começo.

Como foi conversar com familiares para dar a notícia da morte?

No momento mesmo, eu não me lembro direito de como é que foi que eu dei a notícia, porque, quando tudo aconteceu, eu liguei para o meu irmão e o irmão de W, mas eu ainda não sabia que W tinha morrido, eu achava que W não ia morrer. A minha preocupação era que W se quebrasse muito, tivesse muitos ferimentos e tudo. Tanto é que eu mudei de roupa porque eu achava que eu iria para o hospital com W. Eu não me lembro direito, mas eu acho que, quando eles chegaram, a equipe de socorro já tinha ido e eles já tinham constatado o óbito. Desses momentos, eu não me



Breve história de todos nós – Uma síntese do tema Evolução e Espiritismo (2014)

Ricardo Baesso, Geraldo Luciano Marques, Carlos Eduardo Nogueiras, David Sérgio Gouvêa e Lyderson Viccini

R\$ 25,00

Disponível na Livraria



Maco, o prego feliz (2013)

Léia da Hora

R\$ 15,00

Disponível na Livraria

» lembro muito, embaralha muito na minha cabeça. Acho que no início eu não queria ficar lembrando, eu tentava fugir de ficar lembrando, e com isso hoje fica ainda difícil de lembrar. Então eu não lembro se, quando eles chegaram, W já tinha falecido, se aí eu dei a notícia para eles, isso eu não lembro direito. Para os meus filhos, não fui eu que dei notícia. Meu irmão buscou eles na escola e meu irmão e minha cunhada que deram a notícia para eles. Mas o momento mais difícil foi quando eu encontrei com eles. Eu não me lembro direito da cena, mas eu só lembro que foi uma dor muito grande, foi uma angústia muito grande, no momento de encontrá-los e no momento em que eu os vi. A dor era muito grande para mim e eu ficava morrendo de pena deles, achando que para eles a dor ia ser muito maior, ia ser uma situação muito mais difícil.

Como foi a busca por consolo em centro espírita?

Olha, sinceramente, foi decepcionante, porque eu comecei a participar de um grupo de apoio para pessoas que perderam entes queridos e eu não me senti acolhida na minha dor, sabe... porque eles falavam de um jeito do suicida muito negativo, que o Espírito passaria por muito sofrimento porque não temos o direito de tirar nossa vida. Era como se Deus sempre castigasse essas pessoas por terem cometido um ato totalmente deplorável e imperdoável. Muitos que iam na reunião achavam que o grupo os ajudaria a fazer o contato com os que se foram. Então eu fui me sentindo uma estranha no grupo porque não era isso que eu buscava. Eu precisava de força, de acolhimento, de dividir minha dor, de ter um consolo daquilo tudo. E acabava que era mais sofrimento porque, de um lado, eu não tinha o apoio daquelas pessoas que estavam sofrendo porque parecia que elas estavam mais é buscando um contato, e da parte dos dirigentes eu também não tinha porque eles mais ficavam era condenado e falando do ato tresloucado de um suicida. Então me fazia sofrer mais ainda.

Quais estigmas e rótulos esbarrou no meio espírita que te incomodaram?

Essa questão de ver o suicida como um ser totalmente errado, que cometeu o maior erro que existe perante Deus e que nunca teria perdão; uma pessoa sem fé, sem entendimento dos desígnios de Deus, um Espírito que só vai encontrar dor e sofrimento no mundo espiritual. Como se a pessoa que comente o suicídio estivesse cometendo o pior e o mais desprezível de todos os atos. Pior do que com os não espíritas, porque “dos de fora” eu ainda ouvi mais benevolência, mais compreensão e menos julgamentos, e até dos que se dividiam se era um ato de covardia ou de coragem.

Mas, nos espíritas de modo geral, já tinha o julgamento e a condenação.

O que não se deve dizer ou fazer para um enlutado de um suicida?

Acho que é falar isso: que o Espírito vai sofrer, que foi covarde, que agiu contra os mandamentos de Deus. Enfim, fazer prognósticos quanto ao que espera o suicida, como serão outras encarnações. Ao invés de se preocuparem em dar um conforto para aquela pessoa que ficou e que está sentindo aquela dor e precisa de um apoio, de uma mão, ficar falando sobre aquela que foi e todas as coisas ruins que o Espírito que foi vai passar...

Como ajudar uma pessoa a lidar com a perda de um ente querido por suicídio?

Cuidando da pessoa, mostrando solidariedade e entendendo a dor que ela está passando. Deixando ela desabafar, mas sem recriminações, sem ficar falando sobre a situação do suicida. Sem a condenação para aquela pessoa que deveria estar passando por uma dor tão grande, capaz de levá-la a esse ato. Ficar julgando e condenando o ente querido que chegou a esse ato extremo só faz mal para a pessoa que perdeu seu ente querido. Nessa hora, a pessoa está procurando apoio, conforto, uma palavra amiga, um ombro; é poder desabafar ou, às vezes, só chorar e saber que tem alguém ali junto de você e que está entendendo o que você está passando.

Você alimenta culpa pelo evento? Já imaginou que poderia ter feito algo para evitar?

Engraçado, assim... culpa eu acho que eu não alimento não, sabe. Porque eu acompanhei W a todos os médicos que consultou (e não foram poucos), eu tentei ao máximo não sobrecarregar W com os problemas cotidianos de casa (de filhos) procurando poupar W. Tentei estar junto, ajudar no que fosse possível. E, no meu caso também, as cartas que W deixou corroboraram muito para que eu não alimentasse culpa. Nas cartas, W fala muito isso: que adoeceu, que não teve forças, que não deu conta. Então, eu acho que isso ajudou a entender e a gente não tinha nenhum problema financeiro que justificasse, nenhum problema de doença, nenhum problema conjugal. Então, não era um problema entre a gente, era de W para si. Eu acho que culpa não... Mas esses questionamentos são sempre inevitáveis. Eu acho que sempre fico pensando sobre isso, sabe... se poderia ter feito alguma coisa, se poderia ter ajudado de alguma forma, se eu tivesse percebido o que é que estava acontecendo com W. Eu já me fiz essa pergunta diversas vezes: será que eu poderia ter feito algo? Será que eu poderia ter

» evitado? Será que eu poderia ter percebido como W estava se sentindo para chegar a esse ato? Isso sempre acaba vindo. De culpa, não. W sempre falava que, no meu caso, às vezes, eu questionava W como estava, porque emagreceu, porque estava muito triste. Então, W sempre falava porque era por causa da dor no pé, que era muito difícil conviver com aquela dor. Então eu acho que isso de culpa não ficou, mas os questionamentos eu acho que sempre vão existir.

É possível retornar à serenidade após os impactos dessa perda? Quais são os caminhos de reequilíbrio?

Eu acho que os impactos dessa perda repercutem para sempre dentro da gente. A vida não volta mais a ser o que era. Fica lá no fundo sempre aquela ferida, sabe? E, de vez em quando, ela sangra. Eu acho que volta a serenidade sim, quando você acredita em reencarnação, acredita que tem algo além desse mundo material, acho que aí sim. Mas eu acho que, para quem não acredita, deve ser muito complicado, muito difícil essa recuperação. No meu caso, o caminho do reequilíbrio sempre foi a minha fé e os meus filhos. Sempre penso, e foi assim desde o início, que eles precisam, após tudo o que aconteceu, muito mais de mim. E eu precisava estar firme, porque eles tinham de ter em quem se apoiar. Eu não contei para eles no início como foi, eu demorei a contar. Mas eu precisava desse tempo e também achava que para eles seria menos doloroso, menos difícil, porque achava que eu adulta não conseguia assimilar tudo aquilo; então, com eles ainda crianças, ia ser muito mais difícil assimilar. O reequilíbrio é difícil, mas eu acho que o que vale é isso mesmo: a fé que a gente tem e acreditar que tem muita coisa além disso daqui. Então, essa fé e esse pensamento de que seus filhos precisam de você, eu acho que isso faz com que a gente tente esse reequilíbrio e essa força para continuar seguindo em frente.

Como a filosofia espírita pode auxiliar um órfão de suicida?

A filosofia espírita, eu sinceramente não sei. Acho que os espíritas poderiam ajudar não julgando e condenando o ser humano que chega a esse momento tão desesperançoso da vida. Porque essa maneira tão implacável de condenação só faz com que os que ficam sofram mais ainda, imaginando o que o seu ente querido está e vai continuar sofrendo. Eu não sei, sinceramente, se na filosofia espírita fala alguma coisa diferente. Eu nunca cheguei a ler nada. Acho que até eu tinha muito receio também de me aprofundar mais na filosofia espírita nesse sentido, confirmando aquela quantidade de coisas que me falavam que acontecia com o suicida. Acho que aquilo tudo acabou me bloqueando um pouco também de procurar isso.

Como lida com a saudade de sua pessoa querida?

Eu acho que é pedindo a Deus que ampare, que tenha misericórdia, que cuide dela no mundo espiritual, ajudando a encontrar o caminho, a aliviar as dores que possa estar passando, a saudade que ela própria pode sentir da gente. E evitando ficar relembando a dor, ficar alimentando essa dor. Colocar os bons momentos falando mais alto do que a dor que ficou, eu acho que isso é uma maneira melhor de lidar com essa saudade. A gente não vai mudar o fato, então é não ficar preso à dor, mas sim às coisas boas que aconteceram.

Como é para você partilhar da sua experiência?


Eu espero ter ajudado pessoas que possam passar por isso também e até agradeço, porque acho que foi bom eu fazer essa volta dando uma lembrada nisso tudo. Acho que ajuda até a dar uma força. Eu acho que só lá muito no começo, quando eu comecei na sessão com o psicólogo que me atende, que eu falei tanto a respeito disso. Mas muita coisa eu não queria nem falar, não queria nem lembrar. Acho que na época eu não tinha muita condição disso. E agora acho que, mais serenamente, as coisas não são tão doídas, não são tão difíceis do jeito que eram antes. Então, acho que é mais fácil dar uma amenizada nisso tudo e é bom a gente rever isso tudo para poder seguir em frente. Afinal, já faz mais de uma década. Por um lado, a gente olha e tem muito tempo; por outro, parece que foi outro dia mesmo. É muito louco tudo isso.

"Se você sente que precisa de ajuda porque tem pensamentos suicidas ou está de luto porque perdeu um ente querido por suicídio, pode buscar socorro no Centro de Valorização da Vida (CVV). Não sofra sozinho, você tem onde buscar apoio emocional para a sua dor.

É importante buscar ajuda nessas horas porque essas pessoas vão te entender e te acolher no seu sofrimento, oferecendo ouvidos amigos e palavras de conforto.

Muitas vezes só de falar dos problemas com alguém já alivia um pouco as dificuldades da vida.

Precisando de apoio do IDE-JF, pode nos escrever nas mídias sociais que encaminhamos para um Atendimento Fraternal e/ou para as irradiações."



COMO VAI VOCÊ?

Está passando por um momento difícil?

Ligue

188

PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

As ligações para o Centro de Valorização da Vida (CVV) são gratuitas em todo país e você não precisa se identificar.

www.cvv.org.br