

revista **semda**



 fees

PRESENÇA DE VIDA

Publicação nov - dez 2023

Nº 224 - Ano 101

SAÚDE

DEPENDÊNCIA EMOCIONAL:
ASPECTOS PSICOLÓGICOS

UNIFICAÇÃO

ALEGRIA E BEM VIVER

15º Congresso Espírita do Estado do Espírito Santo

AMAR

vale a pena

Sinais dos tempos: cuidar de si, cuidar do outro, cuidar do planeta

*Save
The
Date*

8 e 9 de junho de 2024
Centro de Convenções de Vitória





feees

Encontro Estadual da Área de Estudo do Espiritismo - AEE

Além da matéria
SENHOR, QUE EU VEJA!
25 DE NOVEMBRO DE 2023
Evento presencial

Horário: 14h30 às 17h30
Local: Federação Espírita do Estado do Espírito Santo
Rua Álvaro Sarfo, 35 - Ilha de Santa Maria - Vitória /ES

FAÇA SUA INSCRIÇÃO!

VEM AÍ:

CALENDÁRIO 2023

CLIQUE AQUI para ver o calendário completo de novembro e dezembro

Acompanhe-nos nas redes sociais

 Federação Espírita do Estado do ES  feees_oficial

Presidente
Fabiano Santos

Vice-Presidente de Administração
Adelson Nascimento

Vice-Presidente de Unificação
Celmo de Freitas

Vice-Presidente de Educação Espírita
Jacqueline Damasceno de Castro Barros

Vice-Presidente de Doutrina
Lucia Catabriga

Editora Responsável

Michele Carasso

Conselho Editorial

Fabiano Santos, Michele Carasso, José Ricardo do Canto Lirio, Dalva Silva Souza e Michelle Sales e Silva

Jornalista Responsável

Michelle Sales e Silva - 2893-ES

Revisão Ortográfica

Dalva Silva Souza

Diagramação, layout e arte final

SOMA Soluções em Marketing

Distribuição digital

www.fees.org.br/informativos/senda

Revista A Senda

Veículo de comunicação da Federação Espírita do Estado do Espírito Santo (FEEES)

Área Estratégica de Comunicação Social Espírita

Michelle Sales e Silva

www.fees.org.br

Rua Álvaro Sarlo, 35 - Ilha de Santa Maria - Vitória - ES | 29051-100
Tel.: 27 3222-7551



EDITORIAL

Bem-vindos a mais uma edição de A Senda. É quase fim de ano, hora de agradecer à equipe incansável que se dedicou mais um ano inteiro, para podermos levar até vocês um conteúdo rico e pílulas de paz a cada edição.

Conseguimos chegar até aqui e somos gratos pela oportunidade ímpar de divulgação da Doutrina Espírita, assim como somos gratos também pelos conhecimentos que cada um dos colaboradores compartilhou conosco. Chegamos à última revista do ano de 2023, mas os desafios continuam para que estejamos atentos sempre!

Você vai encontrar, nesta edição de A Senda, a matéria “Depressão e Solidão”, escrita por Gilson Luís Roberto, que é um alerta para cuidarmos melhor de quem amamos e de nós mesmos. Temos que compartilhar, porque esta é uma missão urgente. O mundo todo parece estar em depressão, a pressão é grande, e nós, espíritos encarnados, estamos adoecidos.

Convidamos mais uma vez nosso querido George Lima para escrever pra nós e assim nasceu a matéria “Alegria e Bem Viver” que veio de presente para nossa reflexão. Palavras muito bem ditas que servirão de inspiração para terminarmos o ano, querendo viver mais e melhor. Fica a dica!

E você que está aí, querendo trabalhar ou em busca de mais trabalhadores voluntários para se unir ao grupo, junte-se a nós! A Evelyn Freire escreveu uma matéria sobre os “Desafios do Voluntariado”. Tenho a certeza de que vocês vão gostar. Confira!

Há outras matérias excelentes como vocês merecem. A revista está linda! Nem acabou 2023, mas nos sentimos realizados pela conclusão da última edição do ano!

Vai chegando a hora da contagem regressiva para o fim do ano e para as férias de verão... Que tenhamos dias de muita paz, amor e saúde em 2024! Que sejamos melhores a cada dia e que um dia seja sempre melhor que o outro!

Que a leitura de A Senda colabore para sua paz interior e traga luz para os últimos dias de 2023 que ainda estão pela frente. Se curtir, compartilhe o link com seus familiares e amigos! Que venha 2024!

Abraço fraterno,

Michele Carasso
Editora Responsável

06

UNIFICAÇÃO
Alegria e Bem-Viver

08

ATUALIDADES
Solidão e Depressão

10

SUGESTÃO DE LEITURA
As cartas de Paulo

11

GESTÃO
Desafios do Voluntariado

14

CAPA
Presença de Vida

17

ENTREVISTA
Leticia Moreschi

19

HOMENAGEM
Alcino Pereira

20

ACONTECEU

22

SAÚDE
Dependência emocional

24

MENSAGEM

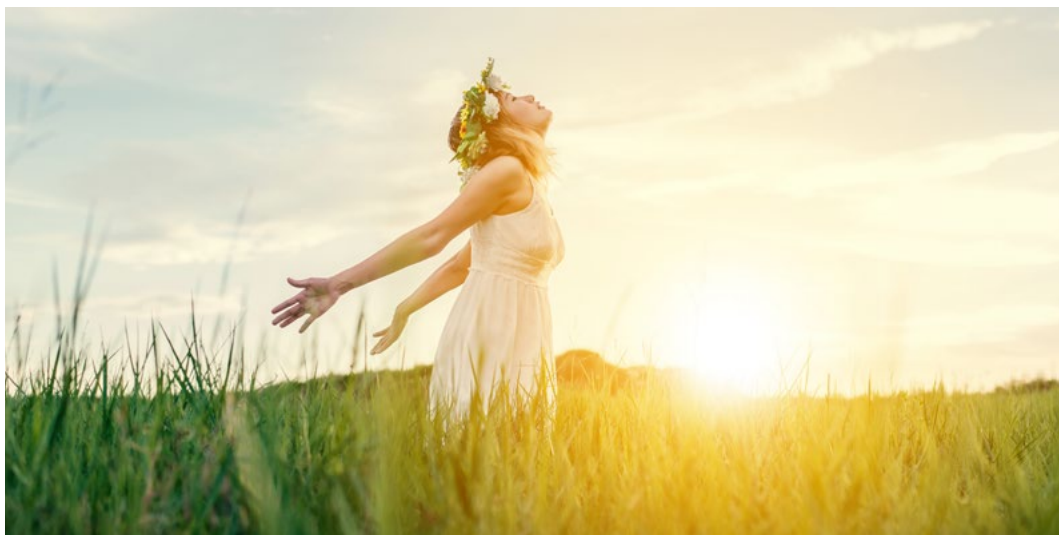
25

NOTÍCIAS





George Lima



ALEGRIA E BEM VIVER

A alegria é parte das emoções positivas que transformam o nosso dia e proporcionam bem-estar ao físico e à alma. Quem nunca sentiu aquela leveza e bem-estar no corpo e na alma depois de umas boas gargalhadas ou no encontro com os amigos?

A ciência demonstra que as vivências e experiências que geram emoções positivas como a alegria ativam substâncias como endorfina, serotonina, dopamina, ocitocina, que agem no cérebro humano e proporcionam prazer, aliviam dores, diminuem os níveis de estresse. Para desenvolvermos emoções como a alegria, os especialistas nos recomendam buscar atividades que nos propiciem bem-estar. Para sabermos, é importante olharmos para nós mesmos, conhecendo e entendendo o que nos aflige e também o que nos propicia bem-estar. Um primeiro passo pode ser a pergunta: o que nos faz feliz? É possível, por exemplo, que a

alegria e a felicidade se tornem perenes?

Na questão 919 de O Livro dos Espíritos, Santo Agostinho (Espírito) traz alguns apontamentos sobre um exercício de autoconhecimento: ao final do dia, refletir sobre as ações diárias e se elas contribuíram para a manutenção do bem-estar ou para a melhoria de alguma situação. E, para além disto, questionarmos sobre o que temos feito, se consideramos as nossas ações boas ou más e as motivações que nos levam a essas atividades. Nesse contexto, é importante sermos honestos com nós mesmos e considerarmos a opinião dos nossos semelhantes.

A partir dessas reflexões, é possível perceber se a alegria está presente em nossas vidas e como torná-la mais constante, utilizando-a como uma ferramenta que nos permite viver as experiências necessárias sob novas perspectivas. O escritor Rubem Alves, na obra “A alegria

de ensinar”, conceitua a alegria como uma condição interior, uma experiência de riqueza e de liberdade de pensamentos e sentimentos. Portanto, para a alegria estar presente em nossas vidas, é necessário cultivá-la.

Podemos, então, sugerir a alegria, como nos mostra Joana de Angelis na obra Jesus e a Atualidade, a partir do olhar de Rubem Alves, como parte do processo de libertação de condições e/ou emoções negativas como a tristeza. O espírito considera como uma oportunidade de renascimento, transformação do homem e do mundo. As nossas vivências e desafios, mesmo na adversidade, são enfrentadas de um jeito diferente. Assim sendo, a alegria, então, pode ser considerada uma oportunidade de encontro com um novo tempo que nos encaminha a possibilidades de triunfo para o caminho da felicidade.

Ao estarmos conscientes dos nossos desafios, é importante respeitá-los, conforme nos

recomenda Emmanuel (Espírito), na mensagem 'Em Favor da Alegria', ponderar sobre as dificuldades e aflições vivenciadas diariamente seja no trabalho, seja na escola, seja na família, respeitar as dores e plantar a alegria e a esperança. Se a ciência recomenda hábitos que resultem em substâncias benéficas ao corpo, Espíritos, como Joana de Angelis na obra Jesus na Atualidade, recomendam o exercício de ideias novas, agradáveis, positivas que gerem novos painéis mentais. "Se te acostumares a pensar bem, superarás as lembranças más".

Assim como Joana, o alerta de Emmanuel na mensagem "Saber e Fazer", na obra Caminho Espírita, é de irmos à ação. Na maioria das vezes, criamos dificuldades por querermos fazer sem saber, como também saber aquilo que ainda não estamos empenhados em aprender, somente por mera curiosidade. O ideal é começarmos pelo conhecimento que temos, aprimorando o nosso fazer, para conquistarmos uma qualidade de vida melhor, alinhada com os preceitos divinos, para, assim, termos os elementos necessários ao nosso progresso.

Aceitemos, então, o convite feito por Jesus: viver a vida com alegria, pois este momento se relaciona à conquista de

aprendizados para a vida imortal. Necessitamos, de acordo com Emmanuel na obra Caminho, Verdade e Vida, entender os desafios e aflições como instrumentos úteis para a construção de uma vida superior com paz e alegria e, dessa forma, enfrentá-los com fé. A alegria deve ser cultivada no momento presente pela esperança que nos serve como bálsamo para a alma.

Outro aspecto fundamental, na perspectiva da alegria como elemento cooperativo para uma vida, é a beneficência. A vida em sociedade, como nos aponta O Livro dos Espíritos, é uma ferramenta que coopera para a nossa evolução. Contribuir para que a alegria esteja nos mais diversos lugares com as mais diversas pessoas é também contribuir para a nossa alegria. Portanto, que sejamos a chama de alegria por onde passemos, conforme nos fala Emmanuel na obra "Algo mais", e o auxílio para aqueles companheiros que se perderam na jornada. Sigamos, então, com "...olhar de simpatia, do entendimento fraterno, do sorriso amistoso, da palavra benevolente; (...)".

Sigamos firmes e conscientes do nosso papel conosco e diante da vida, conscientes de que estamos numa jornada de aprendizado que requer de nós paciência e resiliência

diante das adversidades e, principalmente, alegria, que segundo Meimei (Espírito), na mensagem "Alegria": "(...) é o cântico das horas com que Deus te afaga a passagem no mundo". Sejamos, pois, como nos recomenda Meimei, "a rosa que oferece perfume sobre a garra do espinho e a alvorada que aguarda, generosa, que a noite cesse para renovar-se diariamente, em festa de amor e luz".

O livro dos espíritos: filosofia espiritualista / recebidos e coordenados por Allan Kardec; [tradução de Guillon Ribeiro]. - 93. ed. 1. imp. (Edição Histórica) - Brasília: FEB, 2013. 526 p.

ALVES, Rubem. A alegria de ensinar. 6.ed. Campinas: Papyrus, 2000. 93 p.

XAVIER, Francisco Candido. Algo mais. 5ª. ed. Espíritos diversos. Uberaba. IDEAL, 1980.

_____. FRANCO, Divaldo Pereira. Jesus e atualidade. 12. ed. pelo Espírito Joanna de Angelis. [psicografia por Divaldo Franco]. Salvador. LEAL, 2014. 92 p.

_____. O Livro da esperança. 15. ed. pelo Espírito Emmanuel. Uberaba. CEC, 1998.

_____. Caminho Espírita. 13. ed. Espíritos Diversos. Brasília. IDE, 2016.

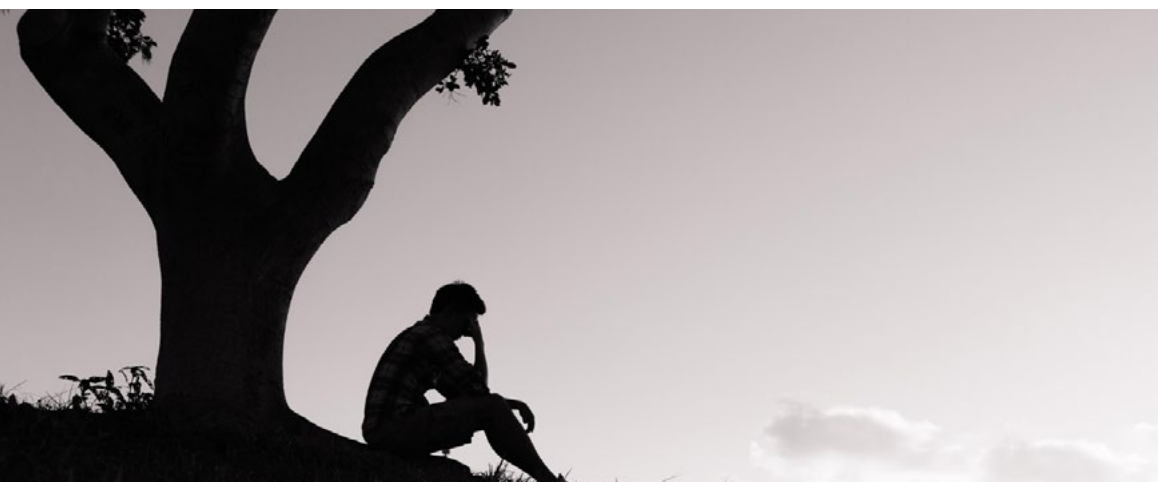
_____. Caminho, verdade e vida. 1ª ed. Emmanuel. Brasília. FEB, 2013. 394 p.

_____. Ideal espírita. 7ª ed. Espíritos Diversos. Uberaba. CEC, 1973.





Gilson Luís
Roberto



SOLIDÃO E DEPRESSÃO

A solidão é um sentimento de desconexão do meio que nos cerca, uma ausência afetiva do outro.

A solidão pode ter um significado completamente diferente, dependendo de quem sofre dela.

É muito comum sentir a solidão em algum momento da vida, sobretudo em tempos de tristeza, desamparo, confusões, mas nem sempre quem sofre de solidão está sozinho. Há situações em que a solidão está intimamente relacionada à sensação de estar só, mesmo estando rodeado de pessoas.

Por vezes, a solidão é sintoma de um problema ou até mesmo de um transtorno oculto.

A solidão pode ser classificada em três tipos: a solidão voluntária, a solidão transitória e a solidão crônica.

A solidão voluntária é a solidão escolhida. Nesse caso, a pessoa está momentaneamente sozinha por uma escolha pessoal em busca de momentos de paz, reflexão, relaxamento, descanso, autoconhecimento ou meditação. Isso não quer

dizer que ela não tenha amigos, familiares ou outras pessoas na sua vida. Ela apenas deseja estar, durante aquele período específico, gozando exclusivamente da sua própria companhia.

A solidão favorece a nossa independência e a nossa autonomia. Pessoas que vivenciam momentos de solidão, de vez em quando, são menos dependentes das outras pessoas (material e emocionalmente), o que as ajuda a construir relacionamentos mais saudáveis — nas famílias, nos círculos de amizade, nas relações amorosas e até no trabalho.

A solidão é um estado temporário, voluntário e positivo, diferente da solidão, que geralmente é involuntária, sendo um estado negativo, associado à dor e à tristeza, um sentimento de vazio e o desejo de ter a companhia das pessoas sem conseguir. Ela pode ser transitória ou duradoura, tornando-se crônica.

Há casos de solidão associada a transtornos de personalidade.

Pessoas com habilidades sociais deficientes, emocionalmente distantes, sem empatia, introvertidas, depressivas buscam o isolamento social por dificuldades de relacionamentos íntimos e estáveis.

Além das questões emocionais, a solidão afeta de forma significativa a saúde física. As pesquisas médicas demonstram que os solitários têm 29% mais chances de sofrer de doenças cardíacas, 32% mais riscos de ter um AVC e são 200% mais propensos a desenvolver Alzheimer. Em mulheres solitárias, a reincidência do câncer de mama é 40% maior, e a propensão à letalidade chega a 60%.

Pesquisadores afirmam que a solidão é mais letal que a obesidade (que eleva em 20% o risco de morrer) e o alcoolismo (30% a mais de risco) e consegue ser tão nociva quanto o tabagismo: é tão mortal quanto fumar 15 cigarros por dia, mas quase ninguém se dá conta disso.

Solteiros têm 2,2 vezes mais chances de morrer dentro de

cinco anos, após um diagnóstico de insuficiência cardíaca, em comparação com homens casados.

Pessoas casadas, em geral, têm uma saúde melhor que as solteiras, uma vez que tendem a não fumar e a beber menos, além de serem mentalmente mais estáveis.

O casamento aumenta a expectativa de vida dos homens em até 17 anos, o que garantiria aos solteiros uma chance 32% maior de morrer antes que casados, e mulheres solteiras tem 23% ou 15 anos a menos de expectativa de vida comparadas às casadas.

A psicóloga Michelle Lim, especialista no assunto e integrante do Centro de Pesquisas em Ciências Cerebrais e Psicológicas da Universidade de Swinburne na Austrália, afirma que “apesar de estar associada a altos índices de mortalidade, a solidão é uma questão de saúde pública amplamente ignorada”.

A solidão e o isolamento social são considerados problemas globais de saúde pública, e muitos especialistas consideram uma epidemia, embora seja difícil mensurar com precisão.

Em 2018, o Reino Unido criou o Ministério da Solidão, para lidar com as altas taxas de doenças mentais nas pessoas que vivem com o sentimento.

Pessoas que se sentem sozinhas são mais propensas a terem depressão, que está associada a sensação de vazio, abandono, falta de convívio social e de apoio.

Quem já experimentou um grau elevado de solidão tem três vezes mais chances de cair em depressão.

O neurocientista John Cacioppo, autor do livro “Solidão: Natureza Humana e a Necessidade de Conexão Social”, afirma que a cooperação

social é, de fato, a característica definidora da humanidade e adverte que o isolamento elimina a sensação de propósito da vida de qualquer pessoa.

A solidão agrava com a chegada da terceira idade, devido às mudanças sociais geradas pela aposentadoria, às limitações físicas da idade e ao abandono da família.

O Distanciamento e o isolamento social em virtude da pandemia agravaram muito o problema de solidão, especialmente entre os idosos, sendo um grande fator de risco, por estar a solidão constantemente associada com depressão e ideação suicida. Nesse período, houve um aumento da ansiedade gerado pelo medo, estresse, desemprego e insegurança social com aumento do uso do álcool e psicotrópicos, por isso uma rede de apoio comunitário e religioso são fundamentais para combater a solidão.

Conversar com um amigo pelo menos uma vez na semana, frequentar lugares públicos como praças e comércio, realizar atividades físicas e de convivência social são ações que ajudam a lidar com a solidão.

Relacionamentos sociais funcionam como amortecedores durante momentos de estresse.

As redes sociais e a internet também são boas aliadas. Usar plataformas de vídeo chamada, por exemplo, pode fazer com que as pessoas se sintam conectadas e menos sozinhas.

A adoção de um pet é mais um importante fator contra a solidão, oferecendo companhia, afeto e motivação.

A busca da espiritualidade é outro recurso relevante, tanto pela prática da meditação/oração como pela resignificação da vida.

O exercício da caridade, que é o amor em movimento, tem

sido o antídoto mais eficaz para a superação da solidão, ajudando somos ajudados. Não sem razão, cientistas como Stephanie Cacioppo, autora do livro “Programados para amar: a jornada de uma neurocientista pelo amor, pelo luto e pela essência das conexões humanas”, asseverou que o “Amor é vital ao ser humano: tão necessário quanto água e comida”.

É essencial que estejamos atentos, identificando precocemente os problemas relacionados à solidão e buscando o auxílio médico e psicológico quando necessário.

GOLDMAN, N.; KORENMAN, S.; WEINSTEIN, R. Marital status and health among the elderly. *Social Science & Medicine*, Oxford, v.40, n.12, p. 1717-1730, Jun. 1995.

HU, Y.; GOLDMAN, N. Mortality differentials by marital status: an international comparison. *Demography*, New York, v.27, n.2, p. 233-250, May. 1990.

LIM, M. H.; QUALTER, P.; THURSON, L.; ERES, R.; HENNESSEY, A.; HOLT-LUNSTAD, J.; LAMBERT, G. W. A Global Longitudinal Study Examining Social Restrictions Severity on Loneliness, Social Anxiety, and Depression. *Front Psychiatry* ; 13: 818030, 2022. MEDLINE ID: covidwho-2089914

SHEPS, M. C. Marriage and Mortality. *American journal of public health*, New York, v. 51, n. 4, p. 547-555, Apr. 1961.

VAN ROSSUM, C. T. M. et al. Employment grade differences in cause specific mortality. A 25 year follow up of civil servants from the first Whitehall study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, London, v. 54, n. 3, p. 178184, Mar. 2000.



José Ricardo

AS CARTAS DE PAULO: INTERPRETADAS E COMENTADAS – VOL. I

O livro de autoria do conhecido estudioso, palestrante e escritor espírita, Haroldo Dutra Dias, é obra que devemos ter em nossa biblioteca pessoal – e na Casa Espírita –, cuja leitura cuidadosa nos enriquece de conhecimento e sensibilidade a respeito de PAULO DE TARSO, um dos mais enigmáticos personagens da História Cristã que, nascido Saulo de Tarso e investido de cultura e poder na sociedade em que vivia, transformou-se, em dado momento da sua vida, no maior divulgador da mensagem renovadora e consoladora de Jesus.

Cidadão romano, filho de família abastada e de largos recursos intelectuais, movimentava-se com desenvoltura entre as grandes metrópoles da época. Criado na tradição bíblica e de perfil disciplinado, adquiriu noções seguras e habilidades para interpretar com invulgar acuidade os textos da Torá, com o que encantava os ouvintes, para satisfação dos seus superiores, que o tinham como futuro integrante do Sinédrio, a instância religiosa máxima dos judeus.

Assim como a sociedade judaica, Saulo defendia, com férrea convicção, que o Messias era nacional, destinado a proteger somente a nação hebraica. Não compreendeu quando, sob desrespeitosa afirmativa, referindo-se a Jesus – *não precisamos de um inovador para a vida de Israel*¹, colheu a inspirada resposta de Estêvão, irmão da sua amada Abigail e o primeiro mártir do Cristianismo,

que ensinou, sereno e firme: – *compreendereis, um dia, que, para Deus, Israel significa a Humanidade inteira*.¹

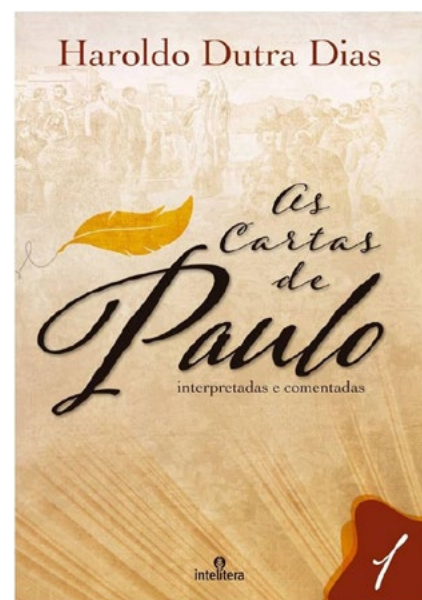
A saga de Paulo de Tarso começa a partir do seu glorioso encontro com Jesus, quando ia para Damasco, na sanha incontrolável de perseguir os seguidores do Senhor que tinha por adversários sistemáticos que lhe cabia destruir para, a seu juízo, reabilitar os valores religiosos então fragilizados na intimidade das massas sofridas, que encontravam consolo e esperanças renovadas na mensagem simples, clara e confortadora de Jesus, que lhes falava ao coração. A indagação sublime: “Saulo, por que me persegues?” promoveu, no então doutor da Lei, ruptura de crenças e valores jamais recuperados, advindo daí a figura singular de Paulo de Tarso, que deixou legado de inigualável beleza e dignidade.

As *Cartas de Paulo, interpretadas e comentadas* faz passeio amplo sobre as experiências do Apóstolo dos Gentios, mas, ao mesmo tempo, se detém em significados de especial valor que culminam, ao nosso ver, com *Os atributos do amor* que, de forma quase poética, deixa lição de peregrina sabedoria, quando anota, por exemplo, de 1Coríntios, capítulos 13 e 14: *“Ainda que eu fale nas línguas dos homens e dos anjos, se não tiver amor, tornei-me bronze que soa ou o címbalo que retine; (...) Ainda que eu reparta todos os meus bens e entregue o meu próprio corpo para que me*

glorie no martírio, se não tiver amor, nada disso me aproveita; O amor é paciente, o amor é bondoso, não é ciumento, não se vangloria e se ensoberbece; (...) Segui o amor, desejai ardentemente os dons espirituais.”

Na obra, o Convertido de Damasco oferece exemplos da autodoação que todos nós podemos e devemos experimentar, não com a grandeza das suas possibilidades, penosa e dignamente conquistadas, mas com o esforço continuado, hora a hora, dia a dia, no cadinho da experiência humana, ambiente insubstituível para a nossa redenção, pessoal e coletiva.

1. Paulo e Estêvão. Cap. VI – Ante o Sinédrio – Emmanuel/Francisco Cândido Xavier





Evelyn Freire



DESAFIOS DO VOLUNTARIADO

Ao abordarmos os desafios do voluntariado, comecemos com uma reflexão. Como entendemos o trabalho de Jesus? Sem dúvida como um trabalho perfeito! Ele dá sempre o seu melhor por nós, fazendo um sacrifício hercúleo para aqui nascer e nos ensinar com seus exemplos. Tal como Ele, cabe-nos agir. Ele também merece o nosso melhor.

Qual tem sido o nosso comprometimento na Sua seara? Excelente, bom ou regular? Em geral o homem não quer fazer esforços, oferta um resultado mediano e não integral. Somos muito acomodados, queremos ascensão sem esforço, esquecendo do *ajuda-te a ti mesmo e o Céu te ajudará*.

A busca pelo auxílio do invisível é constante sobre assuntos que, muita vez, devem ser solucionados por nosso esforço

próprio. Atentemos ao que nos cabe realizar, pois, conquanto o auxílio do Pai seja constante e se faça presente de variadas formas, dar-se-á apenas no momento oportuno.

Deus não nos isenta do trabalho e do uso de nossas faculdades, exatamente para que o mérito seja nosso. Antes da pandemia, tínhamos nossas atividades devidamente estruturadas, havíamos assumido um compromisso com a casa espírita, com Deus e com nós mesmos. Tal condição não deve ser alterada. Nossas responsabilidades precisam continuar. A espiritualidade conta conosco, para ajudar a quem necessita. Lembremo-nos das orientações de *O Evangelho Segundo o Espiritismo* sobre o dever:

O dever é a obrigação moral, primeiro consigo mesmo, e em seguida com os outros. O dever é a lei da vida. É encontrado nos mais ínfimos detalhes, assim como nos atos elevados. [...] O aguilhão da consciência, esse guardião da probidade interior, adverte-o e o sustenta [...] O homem deve amar o dever, não porque o preserve dos males da vida, dos quais a humanidade não pode subtrair-se, mas porque dá à alma o vigor necessário ao seu desenvolvimento.¹

Há atividades que podem ser realizadas de modo virtual, mas outras são mais bem executadas presencialmente, principalmente no que concerne às atividades de assistência espiritual, em que o contato, o acolhimento presencial, o olho no olho, o abraço são fatores decisivos para a evolução daqueles que frequentam a casa. Perguntemo-nos: que tipo de atividade desempenhamos? Nossa presença física faz-se um diferencial?

O fato de termos gostado de trabalhar de modo virtual não significa podermos abandonar o presencial. É possível realizarmos os dois tipos de atividades concomitantemente. Equilíbrio é tudo. Se antes íamos presencialmente ao centro três vezes por semana, podemos ir duas e, um dia, buscarmos uma atividade virtualmente. Se todos trabalharem de modo virtual, quem abraçará as pessoas na casa espírita? Após a pandemia, os centros passaram a manter dois tipos de atividades, a presencial e a virtual. Logo, procuremos contribuir com as duas frentes de trabalho.

O problema não se identifica tão somente no voluntariado espírita, mas até mesmo entre os frequentadores. Muitos se acostumaram com as orientações espíritas pela internet, por ser mais cômodo e não precisarem deslocar-se às casas espíritas. Isso ocorre pelo desconhecimento acerca do que significa o centro. Em decorrência das suas finalidades, a Federação Espírita Brasileira destaca as variadas vertentes assumidas pela casa espírita, identificadas como: templo, lar,

oficina, hospital e escola.²

Bezerra de Menezes, igualmente, em considerações iniciais da obra *Dimensões espirituais do Centro Espírita, ensina ser o centro espírita templo, lar, oficina e hospital*.³ Entende a Casa Espírita como um templo, porque desenvolve e estimula a conexão da criatura com Deus, sendo um ambiente onde se pode orar e buscar o auxílio da Espiritualidade amiga, o que muito ajuda nas lutas e dificuldades da vida material. Além disso, oferece ao homem melhor compreensão da Lei de Deus e de Seus ensinamentos.

Compara a Casa Espírita a um lar pois procura receber a todos que a frequentam com o mesmo carinho e fraternidade de uma família. Sabemos que mesmo entre familiares há discórdia, dificuldades e outras divergências, mas, quando há amor e respeito, é possível a superação das adversidades e a promoção da paz. É esse sentimento que deve nortear a casa espírita.

Entende os Centros Espíritas também como oficinas de trabalho, em virtude de, lá, termos a condição de realizar atividades voluntárias que nos auxiliam no processo de reforma íntima, de crescimento espiritual e de desenvolvimento do amor. Como nos ensina a Doutrina Espírita, a caridade é o meio mais eficiente para obtermos a salvação, e quase todos os Centros Espíritas oferecem excelentes oportunidades de trabalho caritativo.

Outra vertente é ser comparado a um hospital. Como ainda somos muito imperfeitos e doentes da alma,

recebemos, na casa espírita, grande auxílio espiritual, de modo a caminharmos com mais equilíbrio e saúde. As doenças da matéria nada mais são que reflexo das enfermidades espirituais. Quando alcançarmos maturidade espiritual e, conseqüentemente, saúde, estaremos aptos a levar o amparo ao próximo ao invés de o receber.

Por fim, não podemos deixar de compreender o Centro Espírita como uma escola. A Doutrina Espírita ilumina consciências exatamente porque orienta, ensina e esclarece. As Casas Espíritas oferecem, periodicamente, diversos cursos, atividades e palestras para a instrução das criaturas, estimulando a exata compreensão da Lei de Deus e uma fé lógica e racional. Portanto, à medida que os frequentadores compreendem melhor toda a amplitude das casas espíritas, percebem ser importante ali estar, beneficiando-se de todas as oportunidades de aprimoramento espiritual ofertadas.

Estejamos alertas, pois a transição já se faz presente e não podemos mais perder tempo. Somos os obreiros da última hora e teremos direito ao salário, mas apenas se nossa boa vontade nos tiver conservado à disposição do Cristo, sem preguiça ou má vontade, mas com constância, desinteresse e esforço diante dos trabalhos assumidos. Recordemos as exortações do Espírito de Verdade, em O Evangelho Segundo o Espiritismo, ao afirmar que Deus faz neste momento a enumeração de seus

servidores fiéis, e marca com seu dedo aqueles que só têm a aparência do devotamento.⁴

Buscando auxiliar no retorno às atividades presenciais, trazemos algumas dicas:

1. A mudança não precisa ser abrupta, pode ser gradual. Não precisamos sair do zero para o cem por cento. Aos poucos assumamos as funções presenciais.

2. Reforcemos o sentimento de pertencimento. Eu faço parte da casa espírita, dessa família que se formou no decorrer de meses, anos, décadas de trabalho.

3. Programemo-nos mentalmente para o retorno. Quando mentalmente nos preparamos para o retorno, não há choques.

4. A casa espírita é um ambiente acolhedor, que faz bem e nos deixa leves. Esse acolhimento nos faz desejar estar ali novamente.

5. A socialização nos faz progredir. Fomos criados para vivermos em sociedade, não tendo o Criador dado ao homem inutilmente a palavra e todas as outras faculdades necessárias à vida de relação.

6. O isolamento reflete egoísmo. A impossibilidade de progresso pela falta de ajuda mútua embrutece as faculdades psíquicas.

7. A frequência à casa espírita favorece a vivência da lei de amor. Quando amparamos e amenizamos as dores do outro, evoluímos pela vivência da lei de amor e de caridade, nosso maior aprendizado.

Assim, o valor de nossos feitos não está nas proporções vultosas dos feitos, pois Deus não olha quantidade, mas qualidade. É preferível o pouco bom ao muito regular. Obremos com alegria e singeleza de coração, sem tédio ou cansaço e sem intenção reservada.

1. KARDEC, Allan. O Evangelho Segundo o Espiritismo. Capivari: Editora EME, 2020. Capítulo 17. Sede perfeitos. Item 7. p. 182-183.

2. FEDERAÇÃO Espírita Brasileira. Orientação ao Centro Espírita. p. 76. Disponível em: <https://www.febnet.org.br/portal/wp-content/uploads/2021/01/WEB-Orienta%C3%A7%C3%A3o-ao-Centro-Esp%C3%ADrita.pdf>. Acesso em: 25 jul. 2023.

3. SCHUBERT, Suely Caldas. Dimensões espirituais do Centro Espírita. 2 ed. Rio de Janeiro: FEB, 2012. p. 11.

4. KARDEC, Allan. O Evangelho Segundo o Espiritismo. Capivari: Editora EME, 2020. Capítulo 20. Os trabalhadores da última hora. Item 5. p. 206.

15º Congresso Espírita do Estado do Espírito Santo

AMAR
vale a pena

Sinais dos tempos: cuidar de si, cuidar do outro, cuidar do planeta

8 e 9 de junho de 2024

Centro de Convenções de Vitória

feees



Paulo Batistuta
Novaes



PRESENÇA DE VIDA

Bendita Doutrina Espírita que nos amplia a compreensão dos fatos cotidianos! É impressionante sua utilidade prática, pois seus ensinamentos fogem do escopo teórico exclusivo, lançam luzes em cada situação, das mais simples até as mais complexas.

Nestes tempos de regeneração em que o mundo está bastante conturbado, o Espiritismo constitui uma rocha, para nos apoiarmos e mantermos equilibrados, serenos e perseverantes na meta ascensional. Descortinando aspectos da imortalidade da alma, apresentamos a realidade espiritual de forma clara e contundente, não deixando dúvidas em nosso íntimo. Assim, a teoria espírita impulsiona a razão e estimula o debate sobre questões práticas da vida, enquanto o acesso à realidade espiritual humaniza cada experiência terrena.

Sim! Essa é uma especialidade do Espiritismo, que tem por objeto de estudo a origem e natureza dos Espíritos bem como sua relação com o mundo material. O contato com os desencarnados promove a esperança, desperta forças para os desafios que nos cercam, enquanto transitamos nos dias da nossa encarnação. Cada irmão

espiritual que chega às reuniões de desobsessão é testemunho preciso da justiça das leis de Deus. O Espiritismo naturalizou a compreensão da vida no mundo espiritual. Segundo sua perspectiva, a vida não termina com a morte.

Nas sessões práticas do Espiritismo, rasga-se o véu que separa homens e Espíritos, colocando lado a lado os filhos de Deus, identificados pelos mesmos sentimentos, apesar da realidade material tão distinta para ambos. Experiências transcendentais, embora estejam além dos limites da matéria densa, também são regidas pelas leis naturais. Na dimensão espiritual, por exemplo, a distância entre as moléculas da matéria é maior que no mundo material, condicionando peculiaridades físicas. Assim, notamos uma relação tempo-espaço diferente daquela que rege o mundo material onde estamos mergulhados. Para pessoas materialistas, fatos espíritos poderiam facilmente ser consideradas surreais, uma verdadeira ficção.

Como poderia um psicoterapeuta tradicional compreender que, num curto prazo de dez minutos, se desenvolva um complexo trabalho

de desobsessão nos moldes enunciados por Allan Kardec, cuja eficácia beneficia tantas pessoas? Parecer-lhe-ia impossível e inacreditável tamanha riqueza de detalhes e emoções caberem em tão curto espaço de tempo e oferecerem tanto bem-estar aos envolvidos. Todavia, para o espírita, a desobsessão é uma realidade facilmente apreendida pela compreensão da mediunidade e das explicações da codificação kardequiana! Claro que não é sem espanto que os espíritos testemunhamos os formidáveis atendimentos a sofrendores e obsessores desencarnados.

Recentemente, participamos de um caso interessante tratado em nossa comunidade espírita. A reunião mediúnica transcorria como de ordinário. Várias comunicações já se haviam sucedido, focadas na desobsessão de pessoas acolhidas no atendimento fraterno. Após um curto intervalo, a médium Teresa¹ foi solicitada a se desdobrar e, uma vez afastada de seu corpo físico, deveria permanecer no ambiente espiritual do trabalho mediúnico. Feito isto, o dialogador solicitou-lhe identificar o amigo espiritual que a assistia na tarefa e ao dirigente



da reunião, ela também deveria lhe perguntar que tarefa nos aguardava. Ela notou claramente a equipe espiritual se preparando para um novo acolhimento do qual todos participaríamos. Inicialmente, viu um movimento de energias entre as pessoas, deixando um rastro luminoso, como fagulhas que passavam de um para outro, circulando e abrangendo também a equipe encarnada. Este fluxo de energias formou um notável campo de força magnética que se estabilizou e se manteve, unindo esses voluntários do bem. A seguir, Teresa percebeu que o grupo amigo se deslocava para os limites do perímetro da instituição espírita, permitindo vislumbrar externamente uma turba de dezenas de Espíritos malfeitores numa algazarra assustadora. Erick,



seu orientador, informou que aqueles irmãos em desalinho mental se dedicavam a fomentar o aborto, se declaravam anticristo, portanto contrários à nossa comunidade. Estavam animalizados, esboçando nos corpos a triste condição de seus sentimentos embrutecidos; lembravam morcegos enormes e poderosos, cuja visão era desconfortante, assustadora. Representavam um poder maléfico, emanando densas trevas e conturbando o ambiente.

Num átimo, o campo magnético do grupo mediúnicamente acima descrito se ampliou e avançou, envolvendo toda aquela multidão. Então, o líder daqueles indigitados irmãos manifestou-se pela mediunidade de Teresa. Inicialmente, ridicularizou os servidores do Cristo, espalhando ameaças, blasonando destruição e caos. Recebido amistosamente pelo dialogador, foi informado que, naquele ambiente, suas forças estavam contidas e desmobilizadas, que já não podia mais exercer o seu domínio. Também foi instado a retornar, nas suas mais íntimas memórias, até o evento que o infelicitara e o atirara na condição de adversário da vida, da reencarnação. Poucos instantes depois da vigorosa hipnose, ele esbravejava, contido: “Covardes,

vocês são covardes...” Aos poucos, foi se despojando de todo seu denso arsenal fluídico, retomando as feições humanas, mostrando como era grande a sua debilidade, o seu sofrimento. Mais alguns instantes, e ele já não mais relutava nem esbravejava, pois mudara por completo seu tônus mental. Identificaram-se sofridas memórias que ocultara, mas que eram a base de seu rompimento com Deus, com o Cristo, com os Homens. Nessa regressão, ele retornou a experiências de infelicidade superlativa, relatou que fora abortado, tivera ceifada a sua chance de redenção espiritual depois dos anelos de esperança: “Tiraram de mim toda uma encarnação, eu tinha muitos projetos...” E chorou copiosamente. Agora, era acolhido amorosamente como um filho. Entregou-se aos cuidados de uma simpática senhora desencarnada que o envolvia, carinhosa, em seu halo reconfortante e luminoso. Ele ainda relatou que seus colegas também sofreram modificações similares e que muitos passaram a ter a forma de bebês... “O que significa isto? Eles vão renascer? Por que eu ainda estou como adulto? Não terei de volta a minha oportunidade?” Contundente história, dura realidade!

Confrontando esse drama com as propostas de descriminalização do aborto no Brasil, restam-nos muitas reflexões. Sabiamente, Kardec indagara aos Espíritos² “Que consequências tem para o Espírito o aborto?” Intrigante a resposta que pudemos constatar neste caso: “É uma existência nulificada e que ele terá de recomençar.” Bendita fé espírita que amplia horizontes e nos subsidia para as delicadas decisões de vida!

Mas, falando da fé religiosa, de modo geral, as religiões estimulam a santidade da vida humana e um comportamento aceitável. Dessa forma, é de se esperar um conseqüente reflexo no progresso da sociedade, porém testemunha-se atualmente um recrudescimento de costumes no sentido inverso do esperado, como se a barbárie insistisse em marcar presença na sociedade, nas leis e nos tribunais.

Por outro lado, alguns pesquisadores discutem problemas decorrentes da prática religiosa³, pontos de conflito entre o Direito, a ciência e a política. Apegam-se em destacar como algumas religiões interferem negativamente em questões de saúde, como: planejamento familiar, mutilação genital feminina, violência contra mulheres, questões de final de vida, aborto, fertilização assistida, gênero, casamento infantil, dentre outros. Em oposição, não há dúvidas sobre o valor da fé e, por conseqüência, como as organizações religiosas podem contribuir para melhorar a

saúde. Nesse sentido, podem-se enumerar várias iniciativas religiosas na redução do tabagismo e do etilismo, na adesão a um estilo de vida saudável, no fortalecimento da saúde mental, no apoio a enfermos em convalescença, no enfrentamento de doenças crônicas e graves⁴. Da mesma forma, sabe-se que medo e ansiedade corrompem a imunidade, sobretudo em idosos, ao passo que as emoções positivas protegem a saúde, que a religiosidade intrínseca estimula as funções imunológicas⁵. Também está bem consolidado o conhecimento de que meditação, oração, ações altruístas (caridade) e pensar em Deus aumentam a felicidade, portanto fortalecem a saúde.

Mediante as controvérsias pertinentes à temporalidade da vida material, é imperativo termos em mente que a fé norteia nossas decisões e nos vincula aos valores sagrados de nossa existência. Questões de saúde afetam todo ser humano e demonstram claramente a importância da fé norteando o sentido da vida. Da mesma forma, a fé nos fortalece mediante a insegurança dos conflitos políticos, as calamidades naturais e toda sorte de tragédias humanas.

Em tempos de transição planetária, é precioso o conselho da veneranda Joana de Ângelis⁶: “Tantos milênios de sementeira de valores morais e na atualidade uma colheita mínima de resultados, o que está produzindo os desmandos

espirituais que acontecem no mundo. Apesar desse quadro, confia e espera.” Para que nossa fé não esmoreça perante a impiedade do mundo, perseveremos até o fim! Os tempos de testemunhos são chegados, exigindo-nos observância e fidelidade cristã. Nos apoiemos mutuamente como verdadeiros irmãos. Conforme exortara nosso mestre e salvador, “Buscai em primeiro lugar o reino de Deus e a sua justiça e tudo mais vos será dado por acréscimo?”

-
1. Este nome é fictício
 2. Allan Kardec. O Livro dos Espíritos. Pergunta 357.
 3. Tomkins, A; Duff, J; Fitzgibbon, A; Kaam, A; Mills EJ; Munnings, K; Smith, S; Seshadri, SR; Steinberg, A; Vitillo, R; Yugi, P. Controversies in faith and health care. *Lancet*;386(10005):1776-85 doi: 10.1016/S0140-6736(15)60252-5. Epub 2015
 4. Schoenberg, NE. Enhancing the role of faith of faith-based organizations to improve health: a commentary. *Transl Behav Med. Sep*;7(3):529-531 doi: 10.1007/s13142-017-0485-1. 2017
 5. Koenig HG. Maintaining Health and Well-Being by Putting Faith into Action During the COVID-19 Pandemic. *J Relig Health*. doi: 10.1007/s10943-020-01035-2. 59(5):2205-2214. 2020
 6. Joanna de Ângelis. Mundo regenerado. Salvador: LEAL. Cap 8, Confia e espera. 2023. p58
 7. Mateus, 6:36





Luciana Moura



LETÍCIA MORESCHI PRESIDENTE DO GRUPO ESPÍRITA PAULO E ESTEVÃO, NOVA VENÉCIA

Como o Grupo Espírita Paulo e Estevão (GEPE) foi fundado e quais foram os principais objetivos na época?

O GEPE teve início em 23 de dezembro de 1963, quando um grupo de amigos se reuniu para estudar a doutrina espírita. A primeira diretoria foi formada um ano depois. Desde então, a casa tem sido um espaço de estudo e reflexão sobre a Doutrina Espírita na cidade de Nova Venécia. Desde o início, o grupo se dedicou a promover uma compreensão mais profunda da espiritualidade, deixando um legado para a disseminação e aprofundamento dos princípios espíritas.

Quais foram os marcos mais significativos na trajetória do grupo?

Um ano após a formação do GEPE, o propósito se expandiu para além das reuniões de estudo, dando origem ao Lar de Abigail, um espaço destinado a acolher crianças em condições de vulnerabilidade social. Esse projeto não apenas perpetuou a missão caridosa do grupo, mas também evoluiu para uma instituição que transcende os limites da casa original.



Com 59 anos de existência, o Lar de Abigail continua sendo um pilar vital na comunidade, oferecendo refúgio a crianças de mais de 120 famílias, desde bebês com 6 meses até crianças com 3 anos e 11 meses. Esse é um testemunho da dedicação contínua do GEPE para transformar vidas e contribuir com a sociedade.

Quais são as principais atividades e programas oferecidos pelo grupo atualmente? Como essas atividades se alinham aos princípios e valores espíritas?

Atualmente, a Casa Espírita do Grupo Espírita Paulo e Estevão desempenha um papel diversificado na promoção dos princípios espíritas. Suas principais atividades incluem estudos sistematizados da Doutrina, evangelização infantil e juvenil, estudo da família e Evangelho Fraternal, realizadas de segunda a sexta-feira. As palestras públicas, aos domingos, ampliam o alcance, abrindo as portas da Casa Espírita para a comunidade em geral. Essas atividades refletem o compromisso

do GEPE de alinhar-se aos valores espíritas, gerando ambiente propício para o desenvolvimento espiritual, o fortalecimento comunitário e a disseminação da Doutrina de maneira acessível e acolhedora.

Você pode compartilhar histórias ou testemunhos que destacam o impacto positivo do grupo na vida das pessoas?

Uma história emblemática do impacto positivo do GEPE remonta a uma época em que a hostilidade contra o Espiritismo era tão intensa, que era necessário colocar um biombo na porta da casa espírita para proteção, devido às pessoas que passavam, jogando pedras. Essa imagem simboliza não apenas os desafios iniciais enfrentados pelo grupo, mas também a notável transformação ao longo dos anos. Hoje, as portas da

casa espírita permanecem abertas de maneira acolhedora, contrastando fortemente com o passado em que a proteção física era necessária. Essa mudança não é apenas arquitetônica, é uma reflexão mais profunda da transformação de corações e mentes.

Como o grupo planeja celebrar o marco de 60 anos de existência?

Teremos um mês especial em dezembro. A programação destacará não apenas a história da casa espírita, mas também o percurso transformador do Lar de Abigail. A celebração incluirá homenagens aos presidentes anteriores e colaboradores que moldaram a instituição. Essa comemoração vai além de marcar o tempo, sendo uma oportunidade de confraternização e reflexão sobre os desafios superados. Os 60 anos não

são apenas uma marca no calendário, mas uma oportunidade para celebrar o impacto positivo da instituição na comunidade ao longo de sua notável trajetória.

Quais são os planos para o futuro do Grupo Espírita Paulo e Estevão?

Os planos são marcados por um sonho inspirador: a construção de uma nova sede, integrada ao Lar de Abigail. A visão é que a Casa Espírita e o Lar de Abigail estejam lado a lado, não apenas fisicamente, mas como uma presença unificada, para melhor servir à comunidade. Esse empreendimento não apenas visa a fortalecer a infraestrutura, mas também a estreitar os laços com a população, permitindo que a Doutrina Espírita desempenhe um papel ainda mais proeminente na vida espiritual e comunitária.



O MOVIMENTO ESPÍRITA CAPIXABA SE DESPEDE DO SENHOR ALCINO PEREIRA



No dia 10 de outubro de 2023, retornou à pátria espiritual o nosso querido companheiro Sr. Alcino Pereira, depois de profícua jornada de trabalho que desenvolveu sempre com profundo espírito cristão.

O Senhor Alcino, como era chamado, nasceu em 01 de abril de 1938, em Rosário do Oeste (MT). Em 1955, sua família se mudou para o Estado do Espírito Santo. Seu serviço ao exército deu-se pela integração no 10º Batalhão da Paz Internacional. Mais tarde, encontrou, no Movimento Espírita Capixaba, um espaço de serviço em prol da paz que ocupou com entusiasmo e dedicação até a sua desencarnação.

Dotado de um carisma especial para a liderança pacificadora, foi presidente da União Espírita Cristã (Vila Velha), da Federação Espírita do Estado do Espírito Santo - Feees (Vitória) e da Fraternidade Bezerra de Menezes de Ponta da Fruta - FABEM (Vila Velha).

Ao assumir a presidência da Feees, em 1986, encontrou um contexto de muito afastamento entre as casas espíritas e, também, de distanciamento das orientações unificadoras da Federação Espírita Brasileira (FEB). Adotou o lema “Unir e Integrar”, fez viagens às Uniões Regionais Espíritas (atuais Conselhos Regionais Espíritas), visitando diversas instituições espíritas e incentivando o trabalho em equipe, para fortalecer a união. Simultaneamente, reestabeleceu o contato com a FEB e assumiu a representação do Estado do Espírito Santo no Conselho Federativo Nacional, para reestabelecer o contato por onde fluíam as orientações unificadoras do movimento.

Cidadão engajado ao trabalho em favor da população em situação de vulnerabilidade, apoiou as ações da Secretaria de Justiça do Estado junto aos jovens em conflito com a lei; foi gerente do Projeto de Atendimento à população de rua na Secretaria de Ação Social da Prefeitura de Vila Velha; foi voluntário do serviço de Capelania no Hospital Vila Velha, onde oferecia assistência religiosa e espiritual a pacientes e, na direção da FABEM, incentivou intenso trabalho social.

Pelos relevantes serviços prestados à sociedade capixaba, especialmente na área da assistência social e espiritual, foi agraciado com o Título de Cidadão Espírito-Santense, em 10/11/2015, pelo DECRETO LEGISLATIVO Nº 125/2015.

Incansável no trabalho, o Sr. Alcino sempre esteve à frente de ações em prol da divulgação da mensagem consoladora da Doutrina. Sua presença marcante entre nós deixa um importante legado de dedicação e entusiasmo, que será inspiração para o trabalho que deve prosseguir. Estamos certos de que seu retorno à pátria espiritual está sendo cheio de serenidade por sua tarefa retamente cumprida. Nossa eterna gratidão!

ACONTECE



Comemoração
dos 22 anos da
Sociedade
Praiana de
Estudos
Espíritas



Trabalhadores de algumas das Casas Espíritas que participaram da
Ação da Cidadania



6º Fórum de Ciência Espírita
2023

TECEU

Capacitação da Área de Atendimento Espiritual



Marcha pela Vida





Taciana Cristiana
Freitas de Lima



DEPENDÊNCIA EMOCIONAL: ASPECTOS PSICOLÓGICOS

“Não é fácil rasgar os véus que ensombram a mente humana”

Emmanuel¹

Precisamos compreender a complexidade das questões humanas, se quisermos transformá-las. Processo este que requer autorreflexão e autoconhecimento. O autoconhecimento pode ajudar a pessoa a reconhecer quando está se tornando excessivamente dependente e a tomar medidas para evitar ou lidar com isso, desempenhando um papel fundamental na prevenção e no tratamento da dependência emocional. Quanto mais a pessoa se conhece, mais capaz ela é de cultivar relacionamentos saudáveis e satisfatórios, baseados na independência emocional e no respeito mútuo.

Allan Kardec enfatizou a importância do autoconhecimento como pré-condição do desenvolvimento moral. “Conhece-te a ti mesmo”, pois, somente compreendendo tua própria natureza interior, poderás crescer espiritualmente.² Muitas lições podem ser aprendidas no tratamento da dependência emocional, em consonância com os ensinamentos espíritas, como

veremos adiante.

Compreender a dependência emocional é o primeiro passo para sua superação. Reconhecer os sinais de dependência emocional em si mesmo ou em alguém próximo, o segundo. Identificar e aceitar que existe um problema, o terceiro. Os sinais e sintomas da dependência emocional podem variar de pessoa para pessoa, mas geralmente incluem:

- Medo da solidão: pessoas dependentes emocionalmente têm um medo intenso de ficarem sozinhas e sentem-se incompletas sem a presença de outra pessoa. Podem experimentar grande ansiedade e insegurança quando estão sozinhas.
- Necessidade constante de aprovação: elas buscam aprovação, validação e elogios do parceiro, para se sentirem dignas e amadas.
- Dificuldade em tomar decisões: tomar decisões pode ser desafiador, pois temem desagradar o parceiro.
- Ciúmes e insegurança: são propensas a sentir ciúmes excessivos e insegurança em relação ao parceiro, temendo ser abandonadas.
- Sacrifício pessoal: estão dispostas a sacrificar suas próprias

necessidades, desejos e objetivos em prol do relacionamento.

- Tolerância a comportamentos prejudiciais: podem tolerar comportamentos abusivos ou prejudiciais, desde que continuem a receber alguma forma de afeto.

- Dificuldade em expressar necessidades: têm dificuldade em comunicar suas próprias necessidades e desejos, muitas vezes reprimindo suas emoções.

- Autoestima fragilizada: a autoestima é frequentemente baixa, e a pessoa dependente emocional não acredita em seu próprio valor.

As raízes psicológicas da dependência emocional nos possibilitam compreender por que uma pessoa se torna emocionalmente dependente. Essas se originam em experiências emocionais, principalmente na infância e no desenvolvimento das relações de afeto que a pessoa vivenciou. A literatura descreve algumas das principais raízes psicológicas da dependência emocional:^{6,7,8}

- Trauma Emocional e Abuso: muitas pessoas tiveram experiências de trauma ou abuso na infância ou em relacionamentos anteriores. Essas experiências

podem criar uma necessidade intensa de segurança e validação emocional, levando a uma busca constante por relacionamentos em que essas necessidades possam ser satisfeitas.

- **Modelo de Apego Inseguro:** a teoria do apego sugere que as experiências iniciais de vinculação com os cuidadores na infância moldam a maneira como as pessoas se relacionam emocionalmente na vida adulta. Indivíduos que crescem com um apego inseguro, caracterizado por inconsistência e falta de apoio emocional dos cuidadores, podem desenvolver dependência emocional como uma tentativa de preencher o vazio deixado por essas experiências.

- **Baixa Autoestima:** uma autoestima subdesenvolvida ou negativa pode levar à dependência emocional, já que a pessoa não acredita que é digna de amor e aprovação.

- **Necessidades Afetivas Não Satisfeitas:** se as necessidades emocionais básicas, como carinho, apoio e validação não foram atendidas na infância, é mais provável que uma pessoa busque preencher essas lacunas na idade adulta, muitas vezes por meio de relacionamentos dependentes.

É importante frisar que as raízes da dependência emocional podem variar de pessoa para pessoa e podem ser uma combinação de fatores.

Cuidar de pessoas com dependência emocional requer compreensão, empatia e apoio. Além do apoio profissional, é de suma importância a construção ou o fortalecimento dos suportes emocionais em torno da pessoa que busca a superação desse problema.

Quando alguém luta com a dependência emocional, geralmente coloca suas necessidades emocionais nas mãos de outra pessoa, esperando que essa satisfaça todas as suas necessidades de validação, afeto e segurança. No entanto, para superar a dependência emocional, é essencial também desenvolver o nosso cuidado autônomo. Temos que rever, em nossas vidas, quais são as relações que buscamos

para preencher vazios interiores e quais são as que nos impulsionam em nosso crescimento pessoal e espiritual.

O tratamento da dependência emocional é um processo individual e único para cada um. Processo que leva tempo e esforço contínuo, sendo uma jornada com altos e baixos, mas o esforço para se ajudar a crescer emocionalmente é inestimável. É importante ser persistente, paciente consigo mesmo e estar disposto a aprender com os desafios ao longo do caminho.

Assumir a responsabilidade pelo próprio processo de cura e crescimento é fundamental em todas as dificuldades da vida. É no desenvolvimento da autoconsciência, da autoaceitação e na construção das habilidades emocionais que nós podemos transformar nossos padrões adoecidos na vida – em relação a nós mesmos e na relação com os outros, bem como criar uma vida mais equilibrada e autônoma.

E quanto a Espiritualidade?

Nas obras de André Luiz e Emmanuel, os ensinamentos são focados no aprimoramento moral e espiritual. Embora nenhum dos dois trate da dependência emocional nos seus ensinamentos, podemos trazer algumas reflexões deles para o tema abordado: “A liberdade espiritual é o caminho para superar as correntes da dependência emocional.” Outra extrapolação que pode ser feita: “O verdadeiro amor é aquele que nos dá forças para sermos independentes, mesmo quando estamos em relacionamentos.”

Baseados em ensinamentos de Eurípedes Barsanulfo, podemos dizer que a verdadeira independência emocional é conquistada pelo cultivo de virtudes e pela conexão com o divino. Quanto mais fortalecida for nossa conexão com a Espiritualidade Superior e com o Pai, mais fortalecidos seremos em todos os âmbitos da nossa vida.

A relação entre dependência emocional e espiritualidade é um tópico complexo e multifacetado.

A espiritualidade desempenha um papel significativo na vida das pessoas, afetando seus relacionamentos e seu bem-estar emocional, é fonte de apoio, conforto e significado. Quando enfrentamos momentos difíceis, podemos recorrer à espiritualidade em busca de orientação e força. Fortalecer a espiritualidade intrínseca do Ser é, portanto, um importante recurso em nossas vidas.

Abordar questões como o propósito da vida e o significado da existência humana nos leva a encontrar recursos interiores para enfrentar nossos desafios. Trabalhar no encontro mais importante que temos a realizar, o “ENCONTRO COM O PAI” em nós mesmos, é fator de proteção para nossa saúde mental em todas as suas nuances.

A CURA das Dependências, qualquer uma, passa por nos reconhecermos como ESPÍRITOS IMORTAIS, realizando o caminho profundo para dentro de nós mesmos, a fim de conquistar o reino interior.

Como nos diz Emmanuel: “No clima da Boa Nova, todos nós encontramos recursos de cura e reabilitação, reerguimento e consolo”.¹²

1. F. C. Xavier - Emmanuel - Vinha de Luz - 2014. FEB.

2. KARDEC, A. - O livro dos Espíritos. - 117ª Edição. São Paulo: IDE, 2008. 352 p.

3. Bolbw, J. - Apego e Perda: Apego - A Natureza do Vínculo (Volume 1) - 2002 - Martins Fontes

4. Souza, A et al -Revisitando a hipótese de Bowlby: teoria do apego, maturação neuroendócrina e predisposição para psicopatologias - Research, Society and Development, v. 9, n. 11, e3579119895, 2020

5. Robin Norwood- Mulheres que Amam Demais - Editora: ROCCO - 2011

6. Bution & Wechsler - Dependência Emocional: Uma revisão sistemática da literatura- Estudos Interdisciplinares em Psicologia, Londrina, v. 6, n. 1, p. 77-101, jun. 2016

7. Melody Beattie - Codependência nunca mais- Best Seller - 2013.

8. F. C. Xavier - Emmanuel- Palavras de Vida Eterna - FEB- 2003.

Metamorfose

O mundo, hoje, transborda fel e dor,
Nas agruras de um tempo, quase findo,
Numa era estulta e tola, se esvaindo,
Esgotado, perdido, em desamor.

É o fim dos tempos, clama, deprimindo,
A antiga profecia, com fervor,
A velha humanidade, em desvalor,
Que atordoada vai-se consumindo.

Contudo, Allan Kardec inda é presente,
Pois trouxe uma Esperança, na Verdade,
Juntando a Fé que é a mãe da Caridade.

Desperta, humanidade e segue avante,
Porque Jesus, o Cristo que é constante,
Aguarda a todos nós, bem mais à frente!

Amaral Ornellas
(Psicografia de Wallace Fernando Neves em março de 2023)

BRASIL SEM ABORTO, UM GRITO QUE NÃO SE CALA

A tarde de 8 de outubro registrou, em Vitória, a 8ª MARCHA PELA VIDA, tradicional evento patrocinado pelo Movimento Nacional da Cidadania pela Vida, que congrega esforço coletivo coordenado em todo o país, para a conscientização ético-social do magno problema e a aprovação do Estatuto do Nascituro (PL 478/07), que tramita no Congresso Nacional, mas também sob atual análise pelo STF. A Família Espírita se fez presente, mais uma vez, contando com os Presidentes: da FEEES, Fabiano Santos, e da AMEES, Dr. José Roberto, além das presenças significativas do Dr. Wilson Ayub e outros médicos e de representantes da Sociedade de Estudos Espíritas Irmão Tomé, do Núcleo Espírita Irmão Maurício, da União Espírita Cristã e da Comunidade Espírita Esperança, desta a presença marcante da Cristina Batistuta que, ao longo dos anos, tem sido voz incansável na tarefa de esclarecimento sobre o tema que, muitas vezes, tem a sua justa compreensão obscurecida por conteúdos equivocados e infelizes a respeito da Vida, QUE DEVE SER CONSIDERADO UM BEM INDISPONÍVEL.



6º FÓRUM DE CIÊNCIA ESPÍRITA 2023 - A VIDA APÓS A MORTE

Sob o patrocínio da FEEES, o evento focalizou esse tema, que foi abordado por Humberto Schubert Coelho, prof. de Filosofia e codiretor do Núcleo de Pesquisa em Espiritualidade e Saúde da UF de Juiz de Fora (MG) e coautor do livro Ciência da Vida após a morte, atuante trabalhador, estudioso e pesquisador espírita que, em linguagem clara e objetiva, tratou aspectos como: Quais indícios de vida após a morte são acolhidos pela Ciência? E, como esse campo de pesquisa é explorado, hoje, em ambientes acadêmicos no Brasil e no Exterior?



PARABÉNS PRA VOCÊ! ...

Parabenizamos as Casas Espíritas que nos enviaram notícias das comemorações de aniversário de fundação, todas de Vitória: Grupo Espírita Bezerra de Menezes (5/9, 86 anos); Fraternidade Espírita Jardim Camburi (5/9, 35 anos); Sociedade Praiana de Estudos Espíritas (5/10, 22 anos); Sociedade de Estudos Espíritas Ademar Grijó (29/10, 27 anos); Centro Espírita Henrique José de Melo (2/11, 101 anos). A todas, nossos votos de renovadas realizações na prática do Ideário Espírita, sob as bênçãos do Senhor.



ARTE & FÉ - UM DUETO DE AMOR

De 5 a 11 de novembro, a Área de Arte da FEEES realizará a 2ª Semana Estadual de Arte Espírita - a SEMEARTE, evento que tem por objetivos essenciais: sensibilizar o ser por meio da arte, disseminar o conhecimento espírita pela arte e suas formas de expressão e refletir sobre o papel da arte como norteadora de atividades nos Centros Espíritas. Será realizada em várias cidades capixabas sob o patrocínio das Casas Espíritas aí domiciliadas, contando com o público que as frequentam. VAMOS PARTICIPAR?!



A MEDIUNIDADE E O SER INTEGRAL

A FEEES realizou, em 21.10.23, no modo virtual, encontro sobre esse tema, abordando aspectos relevantes para a compreensão do sujeito integral - que somos todos nós - levando em conta seus aspectos físicos, psíquicos, sociais e espirituais. Diálogo com os Espíritos, Auto-obsessão e Meditação Espírita foram abordados pelos facilitadores, desvelando a mediunidade como faculdade humana natural que é, daí, merecedora da nossa justa compreensão para benefício pessoal e coletivo, a começar do ninho familiar.



A Federazione Spiritista Italiana - FIDES, com a autorização da FEEES, está transformando as cartas contidas no livro Juventude Interrompida, ditadas por jovens desencarnados, em vídeos com legendas em português. A iniciativa tem como título Progetto Gioventù Interrotta. No dia 20 de outubro foi realizada uma live com as evangelizadoras italianas idealizadoras do projeto, que contou com as participações de Fabiano Santos - presidente da FEEES e de Luiz Guilherme S. Castellani, que analisou a carta do jovem Gian Carlo que tratava de AIDS e DST. Na perspectiva da FEEES está é mais uma grande oportunidade de divulgação do livro, que está sendo traduzido para o finlandês, da mensagem consoladora trazida pela Doutrina Espírita e deverá incentivar os educadores espíritas ligados às Áreas da Infância, Juventude e Família. O primeiro vídeo produzido pela FIDES pode ser assistido através do link:



<https://youtu.be/NmZ7bdhmB8M>.



O amor se desdobra



KITS COM
ATÉ 23% OFF

CLIQUE AQUI e confira as promoções!