

revista **sermão**

revista

# DIA INTERNACIONAL *da mulher*

 fees**SAÚDE**

PENSAMENTO, FÉ E SAÚDE

**UNIFICAÇÃO**

KARDEC, O MISSIONÁRIO

*Porque  
amar  
vale a pena...* 

Conheça a programação do  
15º Congresso Espírita do Estado do Espírito Santo



# CALENDÁRIO 2024

**CLIQUE AQUI** para ver o calendário  
completo de janeiro e fevereiro



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 Lírio, 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/send](http://www.fees.org.br/informativos/send)

**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](http://www.fees.org.br)

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



# EDITORIAL

Dizem que o ano só começa depois do Carnaval, mas, para nós, o ano começou no dia 01 de janeiro mesmo, com muito trabalho e esperança de um ano muito melhor que 2023.

Um grande evento da Federação Espírita do Estado do Espírito Santo durante o Carnaval foi o 44º EMEES (Encontro de Mocidades Espíritas do Espírito Santo) e foi um sucesso! Ficamos animados com a quantidade de jovens estudando e se preparando para o futuro. “No jovem de hoje, com certeza, o cidadão de amanhã que, espera-se, digno e operante no bem”, palavras de José Ricardo do Canto Lírio, nosso amigo e trabalhador incansável na seara espírita.

Continuaremos na luta diária para que os bons pensamentos ocupem nossas mentes na maior parte do tempo e para que continuemos firmes na tarefa de levar o consolo e a paz aos corações de todos que precisam, pela divulgação da nossa querida doutrina espírita. Por meio da Revista A Senda, procuramos fazer chegar a cada um de vocês matérias sobre assuntos relevantes, objetivando oportunizar reflexões e ações importantes.

Na coluna Saúde, temos uma matéria sobre pensamento, fé e saúde e, procurando manter a sintonia com o mais alto canal, convidamos trabalhadores de vários cantos do Brasil para escrever as matérias desta edição. Se você as apreciar tanto quanto eu, compartilhe com a família e os amigos.

Já que é a edição de março/abril, a matéria de capa faz homenagem às mulheres e a coluna Unificação fala do missionário Allan Kardec. Também temos três matérias interessantes que focalizam a comunicação de formas diferentes. Duas delas reforçam as 3 funções, aquilo que não podemos perder de vista, e uma fala da comunicação não violenta, assunto bem atual. Três amigos queridos foram convidados a escrever: André Siqueira, Thiago Toledo e Gutemberg Pascoal. Aproveitem os ensinamentos!

Fique bem e em paz!

Michele Carasso  
Editora Responsável

06

## UNIFICAÇÃO

Kardec, o missionário

08

## ATUALIDADES

Aprender com o passado para vislumbrar o futuro...

10

## SUGESTÃO DE LEITURA

Parábolas do amor

11

## GESTÃO

Comunicação Social Espírita: Prática e propósitos

13

## CAPA

Dia internacional da mulher

16

## ACONTECEU

Registros do EMEES

18

## ENTREVISTA

Alisson Guedes

20

## SAÚDE

Pensamento, Fé e Saúde

22

## EDUCAÇÃO

Comunicação não violenta- um ato de educação

27

## MENSAGEM

28

## NOTÍCIAS





Antonio Cesar Perri de Carvalho

## KARDEC, O MISSIONÁRIO



A experiência de vida de Allan Kardec merece ser continuamente pesquisada, analisada e divulgada. A vivência de professor, acompanhando o desenvolvimento cultural, inserido no contexto de seu tempo, propiciou-lhe a chamada autonomia intelectual.

Após os contatos com fenômenos de efeitos físicos, seguidos pelos de efeitos inteligentes, rapidamente ultrapassou a fase de averiguação dos fenômenos e passou a analisar conteúdos que emergiam dessas manifestações. Com seu poder de análise e de avaliação, analisou centenas de mensagens recebidas por diversos médiuns. Com o apoio espiritual, elaborou O livro dos espíritos, na forma de perguntas e respostas, acrescentando seus comentários pessoais, e essas observações e análises são fundamentais em todos os livros. O papel desempenhado por Kardec na elaboração de seus livros é de magistral importância.

O francês Jean Prieur (1914-2016), autor de livros sobre história e temas sobre vida após a morte, registra episódio em geral não conhecido pelos espíritas, de que os originais de O Livro dos Espíritos não foram aceitos por alguns

amigos editores de Kardec. Este persistiu e conseguiu a publicação por editor com quem já tinha experiências editoriais. Prieur comenta que, após a publicação dessa obra, houve rápida difusão e admite que “todos os místicos, abalados pela revolução francesa, sonharam com esta religião bela, universal e com uma sociedade fraterna em harmonia com a natureza e com o espírito”. Mas, com a sequência de guerras e disseminação de filosofias existencialistas, muitos franceses “ficaram desapontados e carregaram suas esperanças frustradas” no decorrer do século 20.<sup>1</sup> Na realidade, inclusive, referem-se às dificuldades vividas pelo espiritismo na França e na Europa.

Sobre O evangelho segundo o espiritismo - que completa 160 anos de publicação em abril de 2024, é sabido que o Codificador recebeu cinco sugestões para retirar a palavra Imitação do título original, mas usou seu próprio critério para definir o título definitivo. Entre a 1ª edição e a definitiva (de 1866), Kardec recebeu observações e sugestões de leitores da Revue Spirite. Além de analisar mensagens espirituais, ele considerava opiniões de leitores, amigos, consultores e editores.

Há notas de rodapé nessa obra que registram contatos do autor com outras obras e personalidades. No Capítulo IV - “nascer de novo” -, Kardec comenta em uma nota: “A tradução de Osterwald está em conformidade com o texto primitivo e traz: não renascer da água e do Espírito. A de Sacy diz: do Santo Espírito, e a de Lamennais traz: do Espírito Santo”. Nesse Capítulo, há nota sobre a reencarnação, citando suas obras como Pluralidade das existências, por Pezzani. No Capítulo XXIII - Estranha moral, a propósito do termo “camelo, na alegoria do buraco de uma agulha”, há outra citação desse pensador: “Nota do Sr. Pezzani: Non odit, em latim: Kai ou misei em grego, não quer dizer odiar, porém, amar menos [...]”<sup>2</sup>. Kardec se refere ao livro publicado em 1865 de autoria de André Pezzani (1818-1877), livre pensador que foi advogado, redator do jornal L'Écho Catholique e do texto de Philalèthes (pseudônimo de Pezzani).

Em nossa ótica, consideramos que Kardec, legal e moralmente, é o autor de suas obras. Isso porque há pessoas que desmerecem o trabalho intelectual dele e enaltecem apenas as mensagens dos espíritos. A participação espiritual foi de inestimável valor, mas era preciso

um “vaso preparado” para captar as intuições e inspirações.

Outro aspecto são as viagens empreendidas por Kardec, em contato com espíritas e grupos emergentes em várias regiões da França. Essa interação gerou subsídios para matérias na Revue Spirite e para seu livro Viagem Espírita em 1862. A proatividade de Kardec deu início ao movimento espírita.

Importante ressaltarmos a atenção e o companheirismo dispensado à esposa Amélie Boudet nas lides do magistério, nas ações espíritas e na vida pessoal. Na viagem que eles empreenderam a Tours – terra de Léon Denis –, em 1864, há descrição de momento de relaxamento e de atenção do casal. As continuadas correspondências entre ambos, distanciados por momentos de viagens, mostram a nuance terna e amorosa do casal.

Passado longo tempo após sua desencarnação, com a disponibilização de documentos e obras digitalizadas nas bibliotecas e órgãos públicos franceses e as recentes divulgações de manuscritos oriundos de arquivos históricos provenientes da França, há mais riqueza de detalhes sobre o trabalho, as lutas e o pensamento de Kardec, um vulto emérito.

Na atualidade, prosseguem as repercussões e até curiosidades sobre os esforços empreendidos por Allan Kardec.

Episódio inesquecível ocorreu nos preparativos para a realização do 4º Congresso Espírita Mundial, em homenagem ao bicentenário de nascimento de Kardec (Paris, 2004). No dia 13/5/2004, estivemos com Nestor João Masotti (secretário geral do Conselho Espírita Internacional) em visita ao embaixador da França, Jean de Gliniasty, em Brasília, que se mostrou interessado nas homenagens ao cidadão francês, Allan Kardec, no Brasil e na França. Ficou surpreso com os

dados quantitativos de edições de obras de Kardec em português – o autor francês mais editado no Brasil – e relatou que na infância tinha familiares que liam obras de Kardec.<sup>3</sup>

Dias depois, em compromissos correlatos em Paris, seguindo um roteiro habitual, visitamos o dolmen de Kardec no Cemitério Père Lachaise. Chegamos bem cedo, logo que o Cemitério abriu. Ao nos aproximarmos do túmulo de Kardec, lá estava uma senhora idosa, trocando as flores que adornavam o monumento. Ao longo dos anos, todos os visitantes se sensibilizavam com as flores frescas que adornavam o túmulo. Pedimos licença e iniciamos o diálogo, e a sra. Antoinette Bastide nos informou que, há mais de 20 anos, espontaneamente, assumiu esse encargo diário, prosseguindo compromisso iniciado por uma senhora, já desencarnada, que, durante quase 30 anos, fazia a renovação de flores em gratidão, porque teria sido beneficiada por uma cura. A sra. Bastide declarou que conhecia as obras de Kardec e seu trabalho expressa gratidão pelo conhecimento do espiritismo.<sup>3</sup>

Há vários filmes e documentários sobre Kardec disponíveis nos canais por assinatura.

No documentário “Em busca de Kardec”<sup>4</sup> – produzido por um diretor francofônico –, há entrevista com os antropólogos franceses Marion Aubrée e François Laplantine, autores de livro publicado na França em 1990 sobre o movimento social espírita. Comentam a redução de núcleos espíritas na França e admitem que o peso do cartesianismo continua forte, mas citam enquetes daquele país, dos anos 1980, apontando que 27% dos franceses aceitam a ideia de reencarnação.<sup>5</sup>

Embora seja do conhecimento geral, os autores e o documentário citados destacam a realidade de que Kardec é extremamente

difundido em nosso país.

Pelas páginas da Revue Spirite – revista fundada por Kardec e atualmente editada por Le Mouvement Spirite Francophone –, acompanhamos o desenvolvimento atual do espiritismo por aquelas plagas. O editor Jean-Paul Evrard realça o objetivo de publicar “a Revue Spirite seguindo a linha traçada por Allan Kardec” e destaca o evento próximo, 24º Symposium pour la Francophonie (2024), com participantes de países que adotam o idioma francês. A Revue divulga as obras de Kardec e de Léon Denis.<sup>6</sup> Com interesse, alimentamos boas expectativas para o ressurgimento da divulgação das obras de Kardec em seu país natal.

O perfil intelectual e moral de Kardec, numa atuação determinada e intensa, fortalece a designação “o bom senso”, feita pelo espírita e astrônomo Camille Flammarion.

Para a elaboração da presente matéria, não repetimos as inúmeras mensagens de origem espiritual que o identificam como um missionário.

Sob outra ótica, reunimos alguns registros sobre nuances do perfil de Kardec e da difusão de suas obras que, em nossa opinião, oferecem traços e robustecem a visão de que foi um autêntico missionário.

---

#### Referências:

- 1 - Prieur, Jean. Allan Kardec et son époque. Mônaco: Éditions du Rocher. 2004. 327p.
- 2 - Kardec, Allan. Trad. Ribeiro, Guillon. O evangelho segundo o espiritismo. 131e. Brasília: FEB.
- 3 - Carvalho, Antonio Cesar Perri. Pelos caminhos da vida. Memórias e reflexões. Araçatuba: Cocriação. 2021. 632p.
- 4 - Em busca de Kardec. Acesso: <https://www.primevideo.com/detail/Em-Busca-de-Kardec/OT25M909EGCS6PGIC2IMOPC99R>
- 5 - Aubrée, Marion; Laplantine, François. Trad. Atik, Maria Luiza Guarnieri et alii. A mesa, o livro e os espíritos. Gênese, evolução e atualidade do movimento social espírita entre França e Brasil. Maceió: UFAL. 2009. 403p.
- 6 - Evrard, Jean-Paul. Editorial. Revue Spirite. 166e année. 4ème trimestre 2023. P.3.





Thiago Toledo



## APRENDER COM O PASSADO PARA VISLUMBRAR O FUTURO

Ao nos debruçarmos sobre os desafios pós-pandemia, deparamo-nos com questões que são velhas conhecidas do nosso Movimento Espírita. Para citar alguns exemplos: a evasão das juventudes, o esvaziamento das atividades espíritas e, mesmo, em casos mais extremos, a solução de continuidade experimentada por algumas instituições que, sendo incapazes de renovar e ampliar seu corpo de voluntários, encerram suas atividades de forma permanente após décadas de existência. Dentre as muitas possibilidades

que surgem nesse contexto, gostaria de destacar duas que parecem centrais e relacionadas, portanto, a todas as demais: a formação de lideranças e novos voluntários espíritas e a aproximação das instituições às comunidades onde estão inseridas.

O pioneirismo dos precursores que trouxeram o Espiritismo ao Brasil, que venceram os primeiros desafios e semearam no solo da cultura brasileira uma ampla aceitação aos preceitos do Espiritismo é algo que precisa ser lido como um modelo de trabalho necessário

aos espíritas do tempo presente. Podemos nos inspirar no trabalho missionário de um Luís Olímpio Telles de Menezes<sup>1</sup>, de um Bezerra de Menezes<sup>2</sup>; ou mesmo no trabalho de um Francisco Cândido Xavier<sup>3</sup> que, ainda jovem, dedica-se a sua tarefa mediúnicamente engajada, contribuindo para a difusão do Espiritismo junto ao psiquismo coletivo de um Brasil intensamente católico. Antes de tudo, podemos nos inspirar na figura do próprio Codificador, Allan Kardec, em quem encontramos uma referência pautada no diálogo, no respeito



e na investigação, tendo na Revista Espírita a materialização excelente deste ideal.

O presente cheio de desafios nos convoca, de certa forma, a nos inspirarmos nesses e em tantos outros precursores, para revivermos um compromisso tradicional, mas frequentemente desconsiderado: “o Espiritismo nos solicita uma espécie permanente de caridade – a caridade da sua própria divulgação”. Divulgação que, como de praxe nas atividades de Comunicação Social Espírita, deve ser compreendida a partir de três funções basilares:) midiática, que diz respeito à adequação aos diferentes meios disponíveis - das redes sociais aos jornais murais, da propaganda em veículos de comunicação em massa aos espaços locais, físicos, na rua, bairro e/ou cidade do Centro Espírita;) integradora, buscando espaços de ação transversal, seja com diferentes áreas da mesma instituição, com outras instituições e órgãos de unificação, ou mesmo outras vertentes religiosas e sociais; e evangelizadora, como uma culminância da vivência genuinamente espírita-cristã, pautada na autotransformação e na contribuição consequente para com a evolução coletiva.

Evidenciar nossa característica de movimento global de renovação, uma frente de trabalho adicional na grande oficina cristã de Regeneração da Humanidade, pode auxiliar a encontrar as almas identificadas com esse propósito. Dessa forma, os ruídos perturbadores causados por tantos desencontros ao longo do período da pandemia podem dar lugar a um espaço de consensos, de vias comuns e de compromissos coletivos, facilitando o encontro de novos voluntários e imprimindo

novo ânimo à qualificação permanente que deve vigor entre as lideranças espíritas. Quem é trabalhador espírita sabe da alegria tão singular que representa a chegada de novos trabalhadores às nossas fileiras, especialmente quando se trata de amigos e familiares tão queridos ao nosso coração. É momento, portanto, de abriremos as portas.

Tal movimento de abertura acaba por fornecer a resposta a outro dos desafios a que nos dedicamos aqui - a aproximação das instituições às comunidades onde estão inseridas. Este se relaciona a uma característica exacerbada pelo período de intensas atividades virtuais. O deslocamento da instituição espírita para o ambiente virtual, tão necessário no último quadriênio, precisa ser lido à luz de um novo contexto. As atividades virtuais são úteis para ampliar nossas possibilidades de atendimento ao público, mas jamais serão suficientes. Isso acontece porque o calor humano do contato nas comunidades é insubstituível. O que faz, no final das contas, alguém optar por se deslocar ao Centro Espírita, com os custos e desafios característicos do processo, em detrimento de permanecer em casa assistindo via redes sociais a uma palestra de qualquer renomado palestrante espírita, é a qualidade dos laços afetivos criados na comunidade, é a saudade do abraço, do reencontro, da atividade que faça sentido existencial.

Daí a importância de nos dedicarmos à redescoberta desse sentimento. Qual foi a última vez que nos reunimos para visitar o bairro, para passear pelas ruas da comunidade onde se encontra nossa instituição, para fazer uma visita amiga aos estabelecimentos comerciais e culturais de nossa vizinhança,

responsáveis por espaços de socialização tão significativos? O que nos impede de buscar um espaço ecumênico de encontro com aquela comunidade, de diálogo para construção do bem comum?

Essas são oportunidades simples de reencontro, mas embasadas numa experiência histórica do nosso movimento. Estar nas redes sociais, sim, sempre que possível, mas jamais desocupar as ruas, as esquinas, as praças, as casas... O Centro Espírita permanece, como sempre, o maior ponto de contato entre a Humanidade e o Consolador prometido pelo Mestre. Comunicar, nesse contexto, surge como uma resposta criativa para a renovação do cotidiano. Esses são apenas alguns dos horizontes possíveis para nossas atividades de Comunicação Social Espírita ao longo dos próximos anos. Quais outros você consegue enxergar? Quais mais aquecem seu coração? Vamos tirar nossos projetos do papel?

---

#### Referências:

1 - Fundador, em 17 de setembro de 1865, do Grupo Familiar do Espiritismo, o primeiro grupo espírita do Brasil, em Salvador, Bahia. Foi o pioneiro da Imprensa Espírita no Brasil, com o lançamento, em julho de 1869, do Jornal Écho D'Além-Túmulo.

2 - “Presidente da Federação Espírita Brasileira em 1889, reconduzido em 1895, quando mais se agigantava a maré da discórdia e das radicalizações no meio espírita, nele permanecendo até 1900, quando desencarnou.” Saiba mais: <<https://www.febnet.org.br/wp-content/uploads/2012/06/Adolfo-Bezerra-de-Menezes.pdf>>. Acesso em 26/02/2024.

3 - XAVIER, Francisco Cândido. Emmanuel/ André Luiz, Estude e Viva, 9ª edição, cap. 40. FEB Editora.



José Ricardo do  
Canto Lirio

## PARÁBOLAS DO AMOR

Ao olharmos a obra na estante, talvez ela nos sugira leitura comum a tantas outras do gênero. O próprio título nos faz recordar as lições primorosas de Jesus que, ao longo do tempo, repetem-se na literatura humana sob variadas formas de interpretação, enriquecendo o leitor que se interessa pelas coisas da alma que, aliás, deve ser o foco da nossa atenção, uma vez que, Espíritos imortais que somos, as convenções e impermanências do mundo não deveriam ter tanta força atrativa sobre os nossos interesses imediatos. Mas *Parábolas do Amor*, no propósito em que se movimenta, sob alguns aspectos, distancia-se de lugares comuns em escritos que esses: alia amorosidade e senso de disciplina que se impõem, oferece ao leitor atento a sensibilidade de lições que encantam e, ao mesmo tempo, iluminam, realçando aspectos históricos que, em verdade, contextualizam as experiências relatadas por Jesus, abrindo-nos melhor compreensão de nós mesmo, do outro e da Vida.

O Capítulo um, por exemplo, ANTES DO CRISTO, leva-nos a breve viagem pelo tempo, situando-nos no recuado período de quase 6.000 anos atrás, permitindo-nos contato, ainda que ligeiro, com a Velha Índia, um dos berços da civilização humana: “folheamos” os Vedas, o Bhagavad Gita que registra o pensamento de Krishna, mais adiante, encontramos-nos com Buda - o Sidharta Gautama - que se valia muito de parábolas, à semelhança de Jesus, encantando os seus ouvintes com lições preciosas. A viagem prossegue, e

nos apropriamos de referências, para muitos de nós desconhecidas, sobre o Judaísmo, as noções históricas e intrigantes do povo egípcio e sobre Zoroastro, e, seguindo, põe-nos quase que frente a frente com o excelente Jesus - Guia e Modelo da Humanidade - e o autor, com cuidado didático, anota apontamentos que iluminam e consolam. Na verdade, os autores conseguem prender o leitor nos textos envolventes e confortadores, mas não se esquecem de pinçar, aqui e ali, lições que alertam e norteiam o nosso passo para não nos distanciarmos em demasia da presença do Senhor.

Em dado momento, Samia nos convoca à demorada reflexão, quando coloca nos lábios sublimes do Cristo:

**“Te conheço. São milênios que nos unem!**

**Compreendo as origens da tua dor**

**Ouço a vida te chamando a que te cures**

**E me chamando a derramar-te o meu amor”.**

Mais adiante, realça a peregrina beleza moral do Mestre, quando poetiza:

**“Teu toque doce de afeto, curava**

**Tua voz de amável razão, consolava**

**Tua nobreza no olhar, encantava**

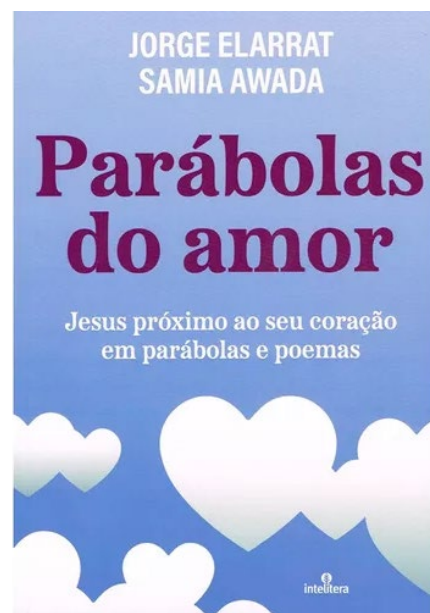
**Tua mansidão no calar, conquistava**

**E tua força de amar, transformava”**

Caminhando pela obra, encontramos, no capítulo 8, as

sete parábolas do reino, em que se destacam: O Semeador, O joio e o trigo, O grão de mostarda, O fermento, Tesouro oculto, A pérola e A rede. Mais uma vez, com habilidade, o autor compara e analisa, leciona e propõe mergulho dentro de nós, para que movimentemos os próprios recursos para a autodescoberta, o autodesenvolvimento e a autossublimação, como convém ao aprendiz atento que devemos ser.

É obra que devemos ter, não para poeira do tempo - seria quase um insulto aos valores que ela contém e compartilha generosamente -, mas para consultá-la com regularidade seja para uma palestra, um estudo, o Evangelho no Lar ou, simplesmente, para nos deleitarmos com as leituras edificantes que lhe marcam a essência.





André Siqueira

## COMUNICAÇÃO SOCIAL ESPÍRITA: PRÁTICA E PROPÓSITOS

Na era digital, a comunicação se tornou instantânea e globalizada, porém novos desafios surgem para a sociedade. A proliferação de informações falsas, a polarização de opiniões e a perda de confiança nas instituições tradicionais são alguns dos problemas que afetam a comunicação na atualidade.

Essas questões geram impactos negativos sobre as pessoas, como a dificuldade de discernir entre o que é verdade e o que é falso, o aumento da intolerância e a fragilização da democracia. É fundamental buscar soluções para esses desafios, como o investimento em educação midiática, o incentivo ao diálogo e à reflexão crítica e a promoção da ética e da responsabilidade na comunicação. Torna-se crucial a análise crítica dos impactos da comunicação na sociedade e a busca por soluções para garantir que a informação seja utilizada para o bem comum e para o fortalecimento da coesão social.

É papel da Área de Comunicação Social Espírita manter-se dentro de práticas educativas que permitam o entendimento da importância das ações da Comunicação para o Movimento Espírita e que cumpram os objetivos de estudo, vivência e divulgação do Espiritismo como instrumento para a educação do Espírito, trazendo seus respectivos impactos sociais.

### A Escola de Chicago de comunicação.

A Escola de Chicago, fundada no final do século XIX, é uma das mais influentes correntes da sociologia urbana. Caracterizada pelo uso rigoroso de métodos empíricos de pesquisa, como observação participante, entrevistas e análise de dados estatísticos, contribuiu para

o desenvolvimento das relações entre a Comunicação e a Sociologia, especialmente para os estudos da Comunicação em Massa. Dentro de suas contribuições, podemos destacar:

a) Como aspectos positivos:

1. Democratização da Informação: a mídia facilita o acesso à informação para um público amplo, promovendo a inclusão social e o debate público.

2. Conectividade Global: as comunicações de massa conectam pessoas de diferentes culturas e origens, promovendo a compreensão mútua e a tolerância.

3. Educação e Conscientização: a mídia pode ser utilizada para educar e conscientizar o público sobre diversos temas importantes, como saúde, educação e meio ambiente.

4. Cultura e Entretenimento: a mídia oferece uma variedade de opções de entretenimento e cultura para o público, enriquecendo a vida das pessoas.

b) Como aspectos negativos:

1. Manipulação da Informação: a mídia pode ser utilizada para manipular a opinião pública e promover agendas específicas, muitas vezes em detrimento da verdade.

2. Passividade e Consumismo: a mídia pode promover a passividade e o consumismo, levando à alienação e à perda de autonomia dos indivíduos.

3. Estereótipos e Preconceitos: a mídia pode perpetuar estereótipos e preconceitos, reforçando desigualdades sociais e discriminação.

4. Homogeneização Cultural: a mídia pode levar à homogeneização cultural,

ameaçando a diversidade cultural e a identidade local.

### Outras Escolas de pensamento

Devemos destacar a existência de outras escolas de pensamento relacionadas à comunicação. Dentre elas, as mais importantes na atualidade incluem:



- Estudos Culturais: enfocam o papel da mídia na construção da cultura e da identidade. Analisam como a mídia representa diferentes grupos sociais e como isso pode influenciar a forma como as pessoas se veem e ao mundo ao seu redor.

- Teoria Crítica da Comunicação - analisa o papel da mídia na reprodução de relações de poder e desigualdade na sociedade. Crítica a forma como a mídia pode ser utilizada para manipular e controlar

as pessoas.

- **Interacionismo Simbólico:** foca na forma como as pessoas interagem e constroem significado pela comunicação. Analisa como a mídia influencia a comunicação interpessoal e a construção da realidade social.

- **Semiologia:** estuda os signos e símbolos presentes na comunicação humana, incluindo a mídia. Analisa como os signos e símbolos são usados para construir significado e como eles podem ser interpretados de diferentes maneiras.

- **Comunicação e Pensamento Feminino:** analisa a forma como a mídia representa as mulheres e como isso pode influenciar a percepção de gênero na sociedade. Crítica a forma como a mídia pode ser utilizada para perpetuar estereótipos de gênero e discriminação contra as mulheres.

### **As particularidades da Comunicação social espírita.**

Na especificidade do trabalho da Comunicação Social Espírita, além de preocupar-se com os aspectos apresentados, esse trabalho é pautado em três funções:

- A função evangelizadora - que enfatiza a necessidade da transformação ética por meio do conhecimento e da prática de valores fundamentados no Espiritismo e em suas consequências práticas.

- A função integradora - que enfatiza a necessidade de união das pessoas e o esforço colaborativo para que a comunicação possa desempenhar o seu efetivo papel de agente do progresso.

- A função midiática - que analisa aspectos técnicos relacionados à forma e conteúdo de peças comunicativas com o propósito de dotá-las de características utilitárias, estéticas e alinhadas aos propósitos da transformação moral preconizada pelo Espiritismo.

O desenvolvimento de tais funções é objeto de estudo e prática na implementação de projetos, na formação de trabalhadores e na produção de conteúdo para a sociedade em geral e para o Movimento Espírita em particular.

### **Desafios da Atualidade**

A Comunicação Social enfrenta diversos desafios atualmente, em um cenário marcado por constantes transformações tecnológicas e sociais. Entre os principais desafios, podemos destacar:

1. Desinformação e Fake News: a proliferação de informações falsas e enganosas nas redes sociais e plataformas digitais representa um grande desafio para a Comunicação Social. É preciso combater a desinformação e garantir o acesso à informação verdadeira e confiável.

2. Polarização e Extremismo: o aumento da polarização política e social, aliado ao crescimento do extremismo, exige que a Comunicação Social atue na promoção do diálogo e da tolerância. É fundamental buscar um jornalismo imparcial e que contribua para o debate público construtivo.

3. Mudanças nos Hábitos de Consumo de Mídia: a migração do público para plataformas digitais e a fragmentação da audiência exigem que a Comunicação Social se adapte a novos formatos e linguagens. É necessário diversificar os canais de comunicação e buscar novas formas de engajar o público.

4. Perda de Credibilidade da Mídia: a perda de credibilidade da mídia tradicional, em parte devido à proliferação de fake news e à percepção de viés político, exige que a Comunicação Social se esforce para recuperar a confiança do público. É fundamental fortalecer a ética jornalística e a transparência na produção de conteúdo.

5. Concentração de Propriedade da Mídia: a concentração da propriedade da mídia nas mãos de poucas empresas limita a diversidade de vozes e perspectivas na sociedade. É necessário buscar mecanismos para garantir o pluralismo e a independência da mídia.

6. Impacto das Tecnologias Digitais: o avanço das tecnologias digitais, como a inteligência artificial e a realidade virtual, exige que a Comunicação Social se adapte a novos modelos de produção e distribuição de conteúdo. É

fundamental acompanhar as tendências tecnológicas e buscar formas inovadoras de comunicar.

7. Desafios Éticos: a Comunicação Social enfrenta diversos desafios éticos, como a manipulação da informação, o discurso de ódio e a invasão de privacidade. É fundamental fortalecer os princípios éticos da comunicação e garantir o uso responsável da tecnologia.

8. Falta de Profissionalismo: a proliferação de blogs e mídias sociais exige que a Comunicação Social se esforce para manter um alto nível de profissionalismo e qualidade na produção de conteúdo. É fundamental investir na formação de profissionais qualificados e na produção de conteúdo informativo e de qualidade.

9. Globalização: a globalização da comunicação exige que a Comunicação Social se adapte a diferentes culturas e contextos. É fundamental buscar um jornalismo intercultural que seja capaz de compreender e comunicar as diferentes realidades do mundo.

**Conclusão:** é necessário desenvolver o trabalho da Área de Comunicação Social Espírita sob a ótica educativa da formação do Espírito para a responsabilidade de sua existência. Deste modo, o esforço evangelizador deve ser destacado com máxima prioridade para o trabalho da divulgação espírita. Para desenvolver adequadamente o desafio, devemos utilizar a rede de comunicadores espíritas e enfatizar a função integradora da comunicação entre todas as áreas da casa espírita, para preparar melhores conteúdos de esclarecimento e consolo. Isso sem esquecer o imperativo midiático que nos permitirá formatar tais conteúdos - dentro de critérios de utilidade, beleza e fundamentação doutrinária - para alcançar de modo mais eficiente os diferentes públicos.





Dalva Silva Souza

# DIA INTERNACIONAL DA MULHER

No dia 8 de março de 1857, em Nova York, Estados Unidos, mulheres reivindicavam a redução da jornada de trabalho de 14 para 10 horas. A manifestação reunia 129 mulheres em uma fábrica de tecidos, quando a intempestiva ação policial de repressão ao movimento gerou uma grande tragédia: as mulheres acabaram morrendo queimadas. Esse fato impactou a opinião pública e, em homenagem a essas mulheres, foi criado o Dia Internacional da Mulher que vem sendo celebrado no dia 8 de março.

A posição da mulher na sociedade é sempre um tema sensível que provoca opiniões contraditórias, mas é importante voltar a ele e analisá-lo à luz das informações que a Doutrina Espírita nos traz, com o objetivo de avaliar o andamento do progresso no caminho que estamos trilhando.

Historicamente, a mulher vem sendo discriminada em relação ao homem, e é comum que, <sup>1</sup>ainda, seja vista como ser inferior ou menos capaz. A leitura equivocada dos textos bíblicos pode estar na base dessa visão, uma vez que, na linguagem simbólica da Bíblia, em Gênesis, 2: 7 a 22, Deus criou o homem do pó da Terra, soprou em suas narinas, tornando-o uma alma

vivente, e criou a mulher a partir da costela do homem. Esse entendimento equivocado levou à concepção da prevalência do homem sobre a mulher, e teólogos chegaram a colocar em deliberação num Concílio se a mulher teria ou não alma, já que Deus soprou nas narinas do Adão, mas não nas da Eva. Allan Kardec comenta sobre o estudo da Bíblia, alertando que é preciso compreendermos os textos como relatos históricos de um povo, compostos por muitas alegorias que não devem ser tomadas ao pé da letra<sup>1</sup>.

Os estudos do Espiritismo podem nos ajudar a construir uma visão nova. Os Espíritos superiores que colaboraram na elaboração de O Livro dos Espíritos revelaram que os seres inteligentes criados por Deus são Espíritos, e eles não têm sexo, como compreendemos sexo, por isso podem animar um corpo masculino ou feminino<sup>2</sup>. Encarnar como homem ou mulher depende do projeto de vida e dos potenciais que o Espírito queira desenvolver, uma vez que as funções de homens e mulheres se diferenciam, possibilitando aprendizado diversificado na dependência do gênero escolhido.

Detalhando ainda mais o assunto, na questão 822, Allan Kardec

indagou: “Sendo iguais perante a lei de Deus, devem os homens ser iguais também perante as leis humanas?” Os benfeitores responderam: “A lei humana, para ser equitativa, deve consagrar a igualdade dos direitos do homem e da mulher. Todo privilégio a um ou a outro concedido é contrário à justiça.” Por estar plenamente de acordo com a resposta dada, o Codificador foi um defensor da igualdade entre os gêneros como fator imprescindível ao progresso. Podemos constatar isso pelo que publicou em sua época na Revista Espírita:

“Com a Doutrina Espírita, a igualdade da mulher não é mais uma simples teoria especulativa, não é mais uma concessão da força à fraqueza, mas é um direito alicerçado nas próprias leis da Natureza. Dando a conhecer estas leis, o Espiritismo abre a era da emancipação legal da mulher, assim como abre a da igualdade e da fraternidade.<sup>3</sup>”

Avaliando as condições de homens e mulheres na atualidade, podemos anotar avanços consideráveis no que se refere à questão feminina. Segundo dados do IPEA (Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada), as mulheres representam 45.5% da população economicamente ativa

no país e seu nível de escolaridade é maior que o dos homens. Esses dados nos levam à constatação de que, para a mulher, tem sido facultada a oportunidade de estudo e trabalho mais intensamente nos dias que correm. Precisamos considerar, contudo, que ainda é comum encontrar mulheres que ganham menos que os homens, desempenhando a mesma função, além de outras questões preocupantes que ressaltam da observação que podemos fazer do cotidiano da sociedade brasileira:

1) As mulheres continuam sobrecarregadas com jornada dupla de trabalho, em razão de fatores históricos que atribuem a elas as atividades domésticas não remuneradas e a eles as atividades formais remuneradas;

2) A ausência de mulheres nos espaços de liderança e decisão, fazendo com que se reduzam as possibilidades de melhorias direcionadas a elas no ambiente corporativo ou na esfera pública;

3) A questão da saúde da mulher, merecedora de atenção especial, porque ainda é alta a taxa de mortalidade materna por causa da deficiência nos serviços de saúde pública e falta de qualidade no atendimento pré-natal.

4) A violência que continua gerando estatísticas estarrecedoras de agressão à mulher e alto índice de feminicídio.

É preciso ter em mente que os resultados negativos da desigualdade de gênero não afetam apenas as mulheres, há um prejuízo para a sociedade como um todo, ficando evidente que precisamos buscar caminhos para alterar os aspectos preocupantes no que se refere às condições da população

feminina na nossa sociedade.

A partir do século XIX, iniciaram-se os movimentos de emancipação feminina, que ganharam mais dinamismo ao longo do século XX. Aqui no Brasil, no início do século passado, o movimento se concentrou na luta pelo direito ao voto, o que foi conquistado em 1932. A partir da década de 60, esse movimento se tornou mais efetivo com a criação de organizações mais estruturadas. Dentre as conquistas que se podem relacionar dessas ações, destaca-se a Lei n. 11.340/06, conhecida como Lei Maria da Penha, criada para combater a violência



doméstica contra a mulher

Mudanças aconteceram, mas é importante perceber que, no bojo da luta feminista, ocorreram também atitudes geradoras de prejuízos, que produzem muitos efeitos indesejáveis ainda, infelizmente, por exemplo, a tendência de exaltação dos valores masculinos, motivando as mulheres a rejeitarem as funções próprias do feminino, para privilegiar um modo de ser mais pertinente ao homem que à mulher. Isso, longe de igualar os pratos na balança, mais pesa na desigualdade de gênero. Lembramos, pois, a necessidade de recuperar os valores femininos. É preciso que, estando

encarnado como mulher, o Espírito deixe emergir a sensibilidade e a intuição, que são marcas fortes da feminilidade, para dar novo colorido à sociedade em que há, ainda, muita agressividade, competitividade e individualismo no cenário atual.

Há um conselho dos Espíritos que é muito sugestivo e interessante: “cuide o homem do exterior e a mulher do interior, cada um conforme sua aptidão<sup>4</sup>”. Observemos que eles não falam que é interior ou exterior da casa. Atentemos, portanto, para o sentido psicológico. É necessário que cada um realize sua função no mundo,

não subvertendo os valores da condição em que se apresenta na atual encarnação. O modo de ser masculino é mais objetivo, racional, voltado para o exterior; enquanto o modo de ser feminino é mais introspectivo, mais intuitivo, voltado para o mundo interior.

Do ponto de vista dos esclarecimentos espíritas, a mulher é um Espírito reencarnado que traz em seus arquivos internos muitas experiências já vividas. Quantas dessas experiências terão sido em corpos masculinos? Os conhecimentos e vivências do Espírito, atualmente na roupagem feminina, vivendo o cenário tão

desafiador de um mundo em transição, fazem emergir em seu íntimo o desejo de realização neste ou naquele setor da atividade humana e não há impedimento natural para que realize seus propósitos. Não há profissões masculinas e profissões femininas. Os preconceitos de gênero precisam ceder lugar, para que novas perspectivas se apresentem no roteiro de homens e mulheres, e todos possam exercer seu livre-arbítrio, atuando na atividade que faculte a aplicação de seus talentos em favor do crescimento de si mesmos e da sociedade.

permeiar as relações de gênero. Quem sabe um dia, todos os seres humanos saibam reconhecer em si as características e capacidades femininas e masculinas, maternas e paternas, que habitam a subjetividade simultaneamente. Quem sabe um dia, esse seja um tema de relevância maior para a teoria e para a prática da saúde, da educação e da política.”

A esperança de que fala o psicólogo de que esse tema ganhe mais relevância, para gerar as mudanças necessárias na saúde, na educação e na política, deve alimentar nossa alma, nestes

observamos crescente respeito na Terra pela missão feminina. Paulo de Tarso foi o consolidador desse movimento regenerativo. Apesar da energia áspera que lhe assinala as palavras, procurava levantar a mulher da condição de aviltada, confiando-a ao homem, na qualidade de mãe, irmã, esposa ou filha, associada aos seus destinos e, como criatura de Deus, igual a ele.

#### BIBLIOGRAFIA

KARDEC, Allan. O Livro dos Espíritos. 41ªed. Rio de Janeiro: FEB, 1977.

KARDEC, Allan. Revista Espírita-Jornal de Estudos Psicológicos. Ano XIX- 1866. Rio de Janeiro: Federação Espírita Brasileira, 2004.

BRANDÃO, Leila, SOUZA, Dalva & GUIDA, Cylene. A Mãe na Vitrine. 1ª ed. Vitória: Feees, 2010.



O doutor em psicologia social, Luiz Gustavo Souza, no prefácio do livro *A Mãe na Vitrine*, publicado pela FEEES, anotou algo bem importante<sup>6</sup>:

“As décadas finais do século XX foram palco de grandes mudanças culturais. Movimentos sociais de diversos tipos buscaram transformar os moldes tradicionais da relação entre homens e mulheres. A mulher pôde assumir papéis sociais antes inacessíveis. Mas, não nos enganemos. Muita discussão sobre o feminino e o masculino ainda está para ser feita, para que possamos superar as estereótipos e as violências que continuam a

tempos da transição planetária, para que não nos percamos do roteiro tão bem traçado pelas mensagens do Consolador prometido por Jesus e possamos fazer a parte que nos cabe na fermentação positiva capaz de gerar as mudanças que todos desejamos. Fechamos com as palavras de Emmanuel:

O Evangelho, porém, inaugura nova era para as esperanças femininas. Nele vemos a consagração da Mãe Santíssima, a sublime conversão de Madalena, a dedicação das irmãs de Lázaro, o espírito abnegado das senhoras de Jerusalém que acompanham o Senhor até o instante extremo. Desde Jesus,

---

#### Referências:

- 1 - O Livro dos Espíritos, q.59
- 2 - O Livro dos Espíritos, q. 200 a 202.
- 3 - Revista Espírita- p.13/18. O impacto da maternidade na inserção plena das mulheres no mercado de trabalho. Disponível em <https://www.mattosfilho.com.br/unico/maternidade-mulheres-mercado-trabalho/#:~:text=De%20acordo%20com%20dados%20de,45%2C5%25%20da%20PEA.> Consulta em 28/01/2024.
- 4 - O Livro dos Espíritos, q. 822a
- 5 - *A Mãe na Vitrine*. Prefácio.

#### Bibliografia

- KARDEC, Allan. O Livro dos Espíritos. 41ªed. Rio de Janeiro: FEB, 1977.
- KARDEC, Allan. Revista Espírita-Jornal de Estudos Psicológicos. Ano XIX- 1866. Rio de Janeiro: Federação Espírita Brasileira, 2004.
- BRANDÃO, Leila, SOUZA, Dalva & GUIDA, Cylene. *A Mãe na Vitrine*. 1ª ed. Vitória: Feees, 2010.



# ACONT

# BÚSSOLA

Juventude & Espiritualidade





# RECEU







Michele Carasso



## ALISSON GUEDES

Expositor Espírita vinculado ao Grupo Espírita Francisco de Assis/ GEFA - Jaboatão dos Guararapes/ PE . Fundador e presidente da Oásis de Dan.

### 1) Como surgiu a ideia de fundar a Associação Espírita Oásis de Dan?

Sempre tivemos vontade de criar uma obra assistencial; mas foi em um evento com Divaldo Franco que tivemos a oportunidade de confirmar que tínhamos um compromisso nessa área. Recebemos “solicitação” de um Espírito querido para iniciarmos uma obra... Entendo mais como uma confirmação do que já tínhamos em mente e no coração e, assim, depois de um tempo, conseguimos concretizar a ideia.

### 3) Que atividades se desenvolvem no Oásis de Dan? Conta pra gente.

Temos, inicialmente, doze crianças que ficam conosco no contraturno da escola. Estudam em escola pública pela manhã e, ao saírem de lá, dirigem-se a nossa Instituição, tomam banho, colocam a farda, almoçam, escovam os dentes e, depois, iniciam as atividades. Essa rotina segue de segunda a sexta-feira. As crianças têm aulas de português e matemática três vezes na semana; aula de Evangelização Espírita; aula de

dessas tarefas, temos “trabalho na rua” com distribuição de água mineral, que, logo, logo , deverá estender-se com distribuição de sopa e atendimento a outras necessidades.

Estamos em busca de recursos para aumentar o número de crianças assistidas.

### 4) Por que o nome Oásis de Dan?

Quem leu o livro “Paulo e Estevão” deve lembrar que Saulo, quando teve a visão de Jesus na estrada de Damasco, foi para essa cidade e, depois de algum tempo, deslocou-se para um Oásis onde conheceu Áquila e Prisca, passou a trabalhar no tear e aprofundou o seu entendimento sobre a boa nova. Foi lá que houve uma grande mudança na vida dele. Podemos dizer que esse lugar foi o local do ponto de mutação de Saulo. Essa região chamava-se Oásis de Dan. Como desejamos que nossa Instituição seja um ponto de mutação para as pessoas, elegemos esse nome que , acreditamos, representa bem o objetivo da Instituição.

### 5) Quantos trabalhadores estão envolvidos no trabalho diário?

Temos um total de seis funcionários e um grupo de voluntários de, aproximadamente, quinze pessoas envolvidas com as diversas atividades.

### 6) Quais os ingredientes básicos para um trabalho social dar certo?

Acredito que, primeiramente, vontade firme. Depois, persistência e confiança no “Mais Alto”; sem se esquecer de parceiros que vibrem no mesmo ideal.



### 2) Em quanto tempo conseguiram juntar as ideias, o local, os trabalhadores e fazer acontecer?

A informação de “Mais Alto” veio em 2017; mas só conseguimos arregimentar as condições após a pandemia. Foi em 2022 que iniciamos nossos trabalhos.

música – estudam teoria musical, flauta e estão iniciando o violino e violoncelo e, ainda, ballet e Judô, além de algumas oficinas.

A proposta da Oásis é dar suporte também às famílias. Com isso, chegamos a 60 pessoas assistidas por nós. Este ano, iniciaremos um trabalho de profissionalização das mães. Além

**7) Como a sociedade pernambucana recebeu esse presente? E como o Oásis se mantém?**



Na medida em que nos fazemos conhecidos, as pessoas têm recebido a nossa proposta com bastante carinho, sempre com palavras de incentivo, divulgando nosso trabalho. Interpretamos isso como uma aceitação da sociedade.

Mantemo-nos com doações de pessoas físicas e jurídicas que acreditam



em nosso trabalho e temos uma lojinha online em nossa página do instagram (@oasisededan) com produtos diversos que têm feito sucesso no meio Espírita. Aproveito para convidar a todos para conhecerem nossa loja.

É importante frisar que não temos nenhum apoio governamental, vivemos, praticamente, de doações.

**8) Quais as realizações mais importantes desde a fundação e quais são os projetos para 2024?**

Queremos ter a oportunidade de ver as crianças evoluírem na leitura, na escrita, nas noções de educação básica e higiene pessoal; vê-las também conhecerem a música e começarem a

sonhar... enfim, essas expectativas nos tocam profundamente.

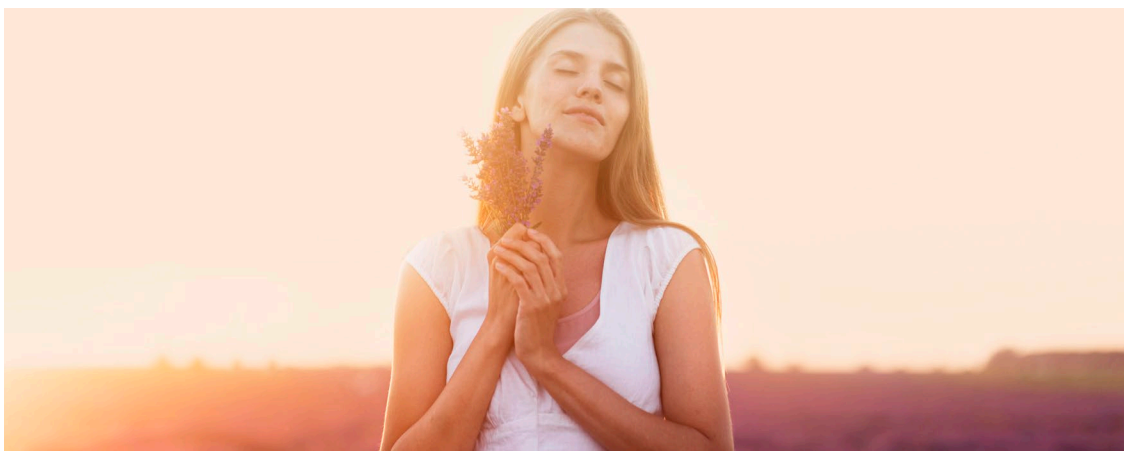
Quanto aos projetos para 2024, esperamos avançar para novos instrumentos que serão o violino e violoncelo, trabalhar com as mães e crescer nos trabalhos de rua... Que sigamos com Jesus e por Jesus!







Bernardo Freitas



## PENSAMENTO, FÉ E SAÚDE

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental, social e espiritual e não apenas a ausência de doença ou enfermidade. Por si só, essa definição é, até certo ponto, utópica, devido à impossibilidade, agora, de nos encontrarmos nesse estado de “completo bem-estar” nas áreas supracitadas, apesar de especialistas na área da saúde recomendarem adotar hábitos como: alimentação saudável; hidratação adequada; atividade física; equilíbrio emocional; relações sociais também saudáveis, se quisermos ter uma vida saudável.

Vamos acrescentar aqui mais dois ingredientes indispensáveis para que possamos adquirir, na medida do possível, esse estado de completo bem-estar físico, mental, social e espiritual (saúde): pensamento e fé.

Nosso propósito, neste artigo, é propiciar a reflexão de como pensamento, fé e saúde estão intimamente relacionados e como pensar retamente ou não e crer retamente ou não pode nos proporcionar harmonia ou desarmonia física, mental, social e espiritual e, conseqüentemente, saúde ou doença.

Joanna de Angelis, no livro

Plenitude, afirma:

“A conduta moral e mental dos homens, quando cultivam as emoções da irritabilidade, do ódio, do ciúme, do rancor, das dissipações, impregna o organismo, o sistema nervoso, com vibrações deletérias que bloqueiam áreas por onde se espraia a energia saudável, abrindo campo para a instalação das enfermidades, graças à proliferação dos agentes viróticos degenerativos que ali se instalam.”

Com base no que está citado acima, embora a relevância da vivência de bons hábitos, fica evidente que não devemos descuidar de nossa conduta mental e moral, caso desejemos ser saudáveis.

A veneranda mentora de Divaldo Franco ainda acrescenta no mesmo livro: “Quase sempre as terapias tradicionais removem os sintomas sem alcançarem as causas profundas das enfermidades.” Não estaria aí uma explicação para casos de pessoas que deambulam de médico em médico, psicólogos e psiquiatras, na busca de especialistas de toda natureza, mas nunca encontram a solução para suas enfermidades?

Vejamos outros ensinamentos dessa abnegada mentora:

No livro O Homem Integral: “Os danos que o ódio proporciona ao

psiquismo, por destrambelhar a delicada maquinaria que exterioriza o pensamento e mantém a harmonia do ser, tornam-se de difícil catalogação.”

“Simultaneamente, advêm reações orgânicas que se refletem nas funções hepáticas, digestivas, circulatórias, dando origem a futuros processos cancerígenos, cardíacos, cerebrais...”

No livro O Ser Consciente: “(...) A manifestação do pensamento de culpa tem um significado autopunitivo, perturbador, que dissocia a personalidade, fragmentando-a.”

“O hábito e o cultivo dos pensamentos viciosos, de qualquer natureza, tornam-se as substâncias que formam a personalidade doentia, que se adapta aos fatores dissolventes, rompendo a linha do equilíbrio e do discernimento, empurrando para o trânsito pela senda da irrealidade.”

No livro Autodescobrimento, uma Busca Interior: “(...) a conduta desregrada, os pensamentos violentos, as forças descompensadas do instinto, produzindo congestão e inibição das energias, dão curso aos atestados de violência, de depressão, de obsessão compulsiva, de degeneração dos tecidos e órgãos que lhes sofrem a corrente



contínua deletéria.”

“Desse modo, são muitos os efeitos perniciosos no corpo, causados pelos pensamentos em desalinho, pelas emoções desgovernadas, pela mente pessimista e inquieta na aparelhagem celular.”

“O pensamento é exteriorização da mente, que independe da matéria e, por sua vez, é originada no Espírito.”

Como podemos ver, é o Espírito quem pensa e todo conteúdo mental vibra no cosmo orgânico, interferindo de forma positiva ou negativa em toda aparelhagem física. Mais especificamente nos sistemas psíquico, nervoso, endócrino e imunológico para daí se propagar por todo o corpo.

Ainda em Autodescobrimento uma Busca Interior:

“Quando a mente elabora conflitos, ressentimentos, ódios que se prolongam, os dardos reagentes disparados desatrelam as células dos seus automatismos, que degeneram, dando origem a tumores de vários tipos, especialmente cancerígenos, em razão da carga mortífera de energia que as agride.”

“O intercâmbio de correntes vibratórias (mente - corpo, perispírito - emoções, pensamentos - matéria) é ininterrupto, atendendo aos imperativos da vontade, que os direciona conforme seus conflitos ou aspirações.”

“Ideias não digeridas ressurgem em processos enfermicos como mecanismos auto purificadores; angústias cultivadas ressumam como distonias nervosas, enxaquecas, desfalecimentos, camuflando a necessidade de valorização e fuga do interesse do perdão; dispepsias, indigestões, hepatites originam-se no aconchego do ódio, da inveja, da competição malsã - geradora de ansiedade -, do medo, por efeito dos mórbidos conteúdos que agridem o sistema digestivo, alterando-lhe o funcionamento.”

Assim como Joanna nos esclarece sobre os efeitos dos pensamentos negativos em nosso corpo, ela também nos recomenda, no

livro Amor, Imbatível Amor, “...a substituição de pensamentos negativos, autopunitivos, autodepreciativos, por outros de ordem emuladora ao progresso e à alegria, torna-se de vital importância.”

E continua:

“Cada qual deve buscar-se através de reflexões tranquilas e interiorização consciente, perguntando-se quem e quais os objetivos que se encontram à frente e como alcançá-los, investindo alguns momentos diários a exercícios de pacificação e manutenção de pensamentos edificantes, sejam quais forem as circunstâncias.”

Outro fator imprescindível para nossa saúde é a fé. Não uma fé cega, mas uma fé raciocinada, robusta.

Resumiremos a importância do “crer retamente” para mantermos nossa saúde com as palavras de Joanna de Ângelis contidas no livro Jesus e Atualidade, em que ela faz referência à importância da fé para que nos curemos de nossas mazelas, citando passagens do Evangelho:

“Disse Ele ao anfitrião que o censurava mentalmente por aceitar a atitude da pobre atormentada: ‘Ela muito amou, e, por isso, os seus pecados lhe serão perdoados’. Fitando-a com ternura e afeição, recomendou-lhe: ‘Vai-te em paz, a tua fé te salvou.’”

“No episódio do paralítico, que foi descido pelo telhado e posto ao Seu lado, como em outros variados, as duas questões são postas em evidência pelo Mestre. À pergunta direta: ‘Tu crês que eu te posso curar?’, o doente respondeu: ‘Sim’, demonstrando a fé que o dominava, ao mesmo tempo retratando querer recuperar a saúde, tal o esforço empreendido para estar ali. Movimentara amigos e pessoas solidárias; submetera-se ao desconforto de ser conduzido; tivera aumentadas as dores, e, porque queria, conseguiu. Sensibilizado por tal esforço, Jesus o libertou da doença, de que ele, sem revolta, desejava despojar-se.”

E no livro O Ser Consciente:

“Jesus afirmou que se poderia fazer tudo quanto Ele fez, se se quisesse, bastando empenhar-se e entregar-se à realização. Para tanto, necessário seria a fé em si mesmo, nos valores intrínsecos, que seriam desenvolvidos a partir do momento da opção.”

A medicina mente-corpo, uma abordagem holística para a saúde reconhece a conexão entre a mente, o corpo e o espírito. Essa abordagem também considera o impacto das emoções, pensamentos, crenças e estilo de vida na saúde física e mental.

São inúmeras as citações em artigos e livros a respeito dos pensamentos positivos e da fé raciocinada como recursos indispensáveis para que sejamos saudáveis. Cabe-nos, portanto, vigiarmos nossos pensamentos e solidificarmos nossa fé. Não entreguemos para a religião a “salvação” de nossa Alma, nem para a medicina a cura do nosso corpo, mas assumamos a responsabilidade por ambos!

---

#### REFERÊNCIAS:

- ÂNGELIS, Joanna de (Espírito). Amor, imbatível amor. Psicografado por Divaldo Franco. Salvador: Leal, 2013.
- \_\_\_\_\_. Autodescobrimento: uma busca interior. Psicografado por Divaldo Franco. Salvador: Leal, 1995.
- \_\_\_\_\_. Jesus e atualidade. Psicografado por Divaldo Franco. São Paulo: Pensamento, 2006c.
- \_\_\_\_\_. O Homem integral. Psicografado por Divaldo Franco. Salvador: Leal, 2014d.
- \_\_\_\_\_. Plenitude. Psicografado por Divaldo Franco. Salvador: Leal, 1991.
- \_\_\_\_\_. O ser consciente. Psicografado por Divaldo Franco. Salvador: Leal. Edição comemorativa



Gutemberg Pascoal

## COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA - UM ATO DE EDUCAÇÃO



Há um prazer e uma harmonia indescritíveis quando a comunicação se estabelece. Compreender e ser compreendido deixam uma atmosfera de entendimento, acolhimento e consenso capaz de pacificar qualquer relação, seja ela ligeira, breve ou duradoura. Tais momentos de calma nas relações pela comunicação estável e bem compreendida são mais facilmente assimilados com a orientação da benfeitora Joanna de Ângelis: "A paz é portadora de bênçãos que facultam a capacidade do amor e da caridade, tornando-se fundamental para a construção da vida exuberante. A sua ausência transtorna o indivíduo, porque, sem a serenidade que acalma as ansiedades dos desejos e auxilia no discernimento daquilo que é melhor para o desenvolvimento ético-

moral, deixa vazios existenciais que se tenta preencher com atitudes de arrogância e de perturbação".

Como se pode depreender, quando há ruídos no processo comunicativo, seja pela forma como a mensagem é enviada, seja pela condição não harmônica do receptor, ou pela própria mensagem em si repleta de gravidade ou robustecida por notas pouco agradáveis, a ausência do bem-estar é inevitável.

Dentre as alternativas para a consonância e a serenidade nas trocas relacionais, vamos encontrar uma proposta leve, clara e incrível de resolução - a Comunicação Não Violenta (CNV). Essa abordagem traz algo em seu cerne como trazem as mais profundas propostas filosóficas: são desafiadoras e graves, mas de uma simplicidade tamanha que estão ao alcance de

todos que decidam transformar definitivamente suas vidas.

Ela apresenta uma visão especial sobre as interações humanas. Nessa proposta, todas as ações são interpretadas como tentativas de satisfazer necessidades intrínsecas, enquanto se evita o uso de elementos como medo, vergonha, acusação, apontamentos de falha, coerção ou ameaças. Na essência da CNV, reside um princípio-chave: a habilidade de se expressar sem recorrer a julgamentos simplistas de "bem" ou "mal", certo ou errado. A ênfase recai sobre a expressão genuína de sentimentos e necessidades, relegando críticas e juízos de valor a um segundo plano.

Como se pode observar, as questões inerentes à CNV são intimamente ligadas aos princípios da Educação e absolutamente

conectadas à filosofia espírita, já que tanto o ato educador como a reforma íntima propostos pela Doutrina dos Espíritos buscam alinhar as bases da comunicação intra e interpessoal.

Marshall Rosenberg (1934/2015), desde muito cedo, já se preocupava com a mediação de conflitos e com o modo como as palavras podem afetar o próximo. Empregava seu tempo pesquisando meios novos e significativos pelos quais pudesse reduzir formas variadas de violência e disseminar habilidades de pacificação. Sua pesquisa rapidamente se transformou em Comunicação Não-Violenta (CNV). Doutor em Psicologia, trabalhou próximo a ativistas dos direitos civis, ajudando na solução de graves embates, protestos, áreas de segregação racial, zonas de guerra etc.; promoveu oficinas de CNV e treinamentos intensivos internacionais para milhares de pessoas em mais de sessenta países, estimulando a reconciliação e a solução pacífica das diferenças. Foi um brilhante líder visionário, escreveu diversos livros e recebeu vários prêmios ao longo da vida. Além disso, teve como amigo e mentor o eminente psicólogo humanista Carl Rogers.

Vejamos alguns princípios defendidos por Marshall:

1. Rotular e julgar indivíduos fomenta a propagação da violência, pois comparações representam uma modalidade de julgamento.

2. Tornamo-nos uma ameaça, quando não reconhecemos plenamente nossa responsabilidade pelos próprios comportamentos, pensamentos e sentimentos.

3. A experiência da empatia surge apenas quando conseguimos nos despojar de todas as preconceções e julgamentos.

Notemos que o item 1 está fortemente ligado a duas importantes passagens do Evangelho: “Não julgueis, a fim de não serdes julgados; – porquanto

sereis julgados conforme houverdes julgado os outros; empregar-se-á convosco a mesma medida de que vos tendes servido para com os outros.” (MATEUS, 7:1 e 2.); e “Aquele dentre vós que estiver sem pecado, atire a primeira pedra.” (JOÃO, 8:7).

Corroborando, segue Emmanuel: “No momento de julgar alguém, como poderás julgar esse alguém, de todo, se não conheces tudo? ” (PIRES, 1967)

Sobre o item 2, destacamos a fala de Silas ao benfeitor André Luiz: “Daí, a necessidade imperiosa de nos situarmos nos ideais mais nobres e nos propósitos mais puros, porque energias atraem energias da mesma natureza, e quando estacionários, na viciação ou na sombra, as forças mentais que exteriorizamos retornam ao nosso espírito, reanimadas e intensificadas pelos elementos que com elas se harmonizam, engrossando, dessa forma, as grades da prisão em que nos detemos irrefletidamente, convertendo a alma num mundo fechado, cujas vozes e quadros de nossos próprios pensamentos, acrescidos pelas sugestões daqueles que se ajustam ao nosso modo de ser, nos impõem reiteradas alucinações, anulando-nos, de modo temporário, os sentidos sutis ” (A. LUIZ, 1957).

Se podemos resumir a empatia exarada no item 3, reportamo-nos ao evangelista Mateus quando anota: Amarás a Deus sobre todas as coisas, e ao próximo como a ti mesmo (Mt 22, 37 a 39). A fala plena, inclusiva e acolhedora do Cristo envolve todos os seres na Lei Universal de forma doce e incisiva.

O praticante da CNV, ao exercer a empatia, dedica-se a compreender a dor do interlocutor, procurando identificar a causa que impulsiona a pessoa a agir de determinada maneira. Busca aprofundar-se nos sentimentos e necessidades universais que são inerentes à condição humana, promovendo

uma conexão mais profunda e construtiva nas interações comunicativas.

Ainda distanciados da capacidade celestial de amar pura e verdadeiramente a todos, identificamos nas atitudes de empatia caminhos para moldar uma sociedade mais compassiva. É um componente crucial na formação de indivíduos que cultivam o respeito pelas emoções e experiências do próximo. A integração da empatia no cotidiano não apenas fomenta um entendimento mais profundo das emoções alheias, mas também capacita o ser humano a desenvolver uma perspectiva objetiva e racional sobre o mundo ao seu redor. Ações empáticas representam uma base sólida para a construção de relações saudáveis e sociedades mais compassivas.

A implementação de cada componente da CNV auxilia o indivíduo a se expressar e ouvir de maneira clara e respeitosa, configurando um excelente caminho para a qualificação das interações humanas. Ela assenta suas bases em quatro pilares: **observação, sentimentos, necessidades e pedido**. Vejamos:

### **1. Observação (ouvir sem julgamento):**

O primeiro passo é observar atentamente o que está acontecendo. Nessa fase inicial, é imprescindível questionar se as mensagens recebidas ou proferidas, sejam por ações ou palavras, contribuem positivamente. A essência desse pilar reside em observar sem julgamento, buscando compreender nossas reações diante de diversas situações.

Uma das causas de criarmos julgamentos é o nosso hábito permanente de falar, como se ao ouvir algo tivéssemos que expressar algum juízo de valor, ou como se quem nos falou/confidenciou algo estivesse esperando nosso parecer. Não é verdade! As principais correntes terapêuticas da alma vêm assinalando desde sempre a



importância da “escutatória” e sua excelente eficiência diante de uma exposição. O sábio Goethe já dizia: “Falar é uma necessidade; escutar é uma arte.”

Arriscamo-nos a afirmar que o ato sagrado de ouvir antecede mesmo o processo da CNV, ou seria seu primeiro passo. Não falando já evitamos o julgamento dispensável, que pode criar intercorrências no diálogo dificilmente reparáveis. Deter a ansiedade de interpelar, julgar, opinar enquanto alguém nos procura na expectativa de acolhimento e de ser apenas ouvido é essência pura de amor ao próximo no universo da comunicação.

Ainda agregando conceitos ao item observação, na perspectiva da CNV, evocamos a ideia da “escuta ativa”, que durante o ato comunicativo da audição, agrega ações como o olhar nos olhos, inclinar-se interessada e calmamente na direção do interlocutor e de emitir leves sons guturais de concordância e atenção. A escuta ativa demonstra decisivamente que a atenção está centrada na fala do outro e não no pensamento paralelo que, enquanto ouve, busca já selecionar respostas para contra argumentar ou apenas para dizer algo, enquanto a percepção de que o silêncio pode dizer muito mais do que vãs palavras maniqueístas é legado a segundo plano.

Observemos alguns benefícios da escuta ativa intimamente relacionados à CNV: cria uma relação interpessoal mais completa, gera mais confiança, desenvolve a empatia, diminui os conflitos internos, estimula ideias novas, amplia expectativas, renova os sentimentos de segurança, fortalece laços de fraternidade, promove a paz interior etc.

Para aplicarmos no nosso dia-a-dia, vejamos algumas possibilidades: deixe o outro à vontade; coloque-se no lugar dele; procure dar toda a atenção; permita que o outro utilize o tempo que desejar para transmitir sua mensagem – não interfira nem

procure abreviar esse momento; esqueça suas expectativas pessoais diante do que o outro tem a relatar; jamais seja seletivo no que deseja ouvir; ofereça feedback; não se distraia no momento da escuta – para isso, fixe carinhosa e atentamente o olhar no olhar do outro, sem estar, portanto, fazendo outra atividade como mexer no celular, anotar algo, estar diante da TV etc.

Depois de um tempo de audição, será possível fazer perguntas, procurando inserir dados do relato no corpo da mensagem. Exemplo: “Notei que este tema o angustia muito... Estou correto?” ou “Compreendo o quanto esta situação é importante... O que você espera como apoio para a questão?” ou “Você está me dizendo que...?”

Outra forma não violenta de intervenção poderia ter como exemplo: “Entendo o que você me disse e penso que talvez pudesse acrescentar isso e isso à questão.” E devolva em forma de pergunta: “O que você acha?” ou “O que gostaria de fazer a respeito de...?”

## **2. Sentimentos (entender sem avaliações):**

É primordial identificar os sentimentos despertados e excitados pela situação. Este segundo pilar sugere nomear esses sentimentos (medo, raiva, felicidade, mágoa, entre outros); ressalta a importância de permitir-se ser vulnerável para solucionar conflitos, distinguindo entre o que sentimos e nossas interpretações.

Algumas perguntas abertas podem ajudar no diálogo e permitir que o interlocutor consiga expressar melhor aquilo que traz no coração. Nem sempre as palavras iniciais do discurso caracterizam de pronto o sentimento genuíno que se deseja comunicar.

Vejamos algumas possibilidades de inserções:

“Fale mais sobre isso.”

“Como tal situação fez você se sentir?”

“O que o levou a optar por esse caminho?”

“Acha que posso fazer algo para ajudar?”

Qual foi a motivação para sua escolha?

“O que você quis dizer com isso?”

“A que isso o remete?”

“Você pode me dar outro exemplo?”

“Poderia explicar novamente para que eu possa entender melhor?”

E duas falas que podem significar muito para aquele que deseja ser ouvido:

“Agradeço por separar um tempo para falar comigo.” e “Obrigado por confiar em mim para ouvi-lo nesta questão”.

Neste pilar, Marshall orienta sobre a importância de compreender a diferença entre o que sentimos e o que pensamos ou interpretamos.

A esse respeito, destacamos a fala do estudioso do cérebro Antônio Damásio: “A emoção é um programa de ações, portanto, é uma coisa que se desenrola com ações sucessivas. É uma espécie de concerto de ações. Não tem nada a ver com o que se passa na mente. É despoletada pela mente, mas acontece com ações que acontecem dentro do corpo, nos músculos, coração, pulmões, nas reações endócrinas. Sentimentos são, por definição, a experiência mental que nós temos do que se passa no corpo. É o mundo que se segue (à emoção). O sentimento, eu tenho e você não sabe se eu tenho ou não tenho. E se você tiver um sentimento de profunda tristeza, mas se me quiser enganar e quiser comportar-se como se estivesse alegre, vai me enganar mesmo, porque eu não posso saber o que está dentro da sua cabeça, posso adivinhar, mas é diferente.”

Daí a importância de, no diálogo, facilitarmos o aflorar dos sentimentos verdadeiros e ocultos do interlocutor, de modo que a comunicação se estabeleça com a pureza e a verdade necessárias ao conforto desse importante

fenômeno.

Infelizmente o que mais se nota é a tentativa de interceptar, por vício, ansiedade, ausência de gentileza, pressa ou qualquer outra causa, a fala do outro, deixando de servi-lo. E muitas vezes basta a simples oportunidade de olhar em seus olhos e silenciar, tomar sua mão e ofertar um abraço.

Os consultórios avolumam histórias de corações apertados pela dificuldade de dialogar, de serem compreendidos ou de compreenderem.

### **3. Necessidades (compreender ao invés de apenas propor estratégias):**

Ao compreender os sentimentos evocados, o terceiro pilar nos propõe reconhecer as necessidades subjacentes. A expressão dessas necessidades aumenta a probabilidade de atendê-las. A consciência dos componentes anteriores deve advir de uma análise pessoal clara e honesta.

Essa percepção é essencial para criar um ambiente relacional mais empático e construtivo. Ao reconhecer e respeitar as necessidades individuais de cada pessoa, é possível estabelecer um espaço de bem-estar e satisfação para todos e onde o próximo se sinta apoiado em suas demandas emocionais e práticas.

Expressando suas necessidades, estabelece-se a construção de relacionamentos saudáveis e propícios ao aprendizado, o que é crucial para a resolução pacífica de conflitos e a busca por soluções que beneficiem a todos, fortalecendo a igualdade, a justiça e a equidade.

A percepção das necessidades pode ser favorecida por meio de sentimentos subjacentes.

As emoções são respostas instintivas, reações neurais a estímulos externos, intrinsecamente vinculadas à estrutura corporal do indivíduo. Em contraste, o sentimento representa o desdobramento da emoção, podendo perdurar

e, frequentemente, sendo de fácil dissimulação, pois reside internamente e está relacionado ao nosso estado mental.

Assim, podemos interpretar as emoções a partir de algumas formas básicas de sentimentos, que podemos dividir em dois blocos: negativos (tristeza, medo, hostilidade, frustração, raiva, desespero, culpa, ciúmes); positivos (felicidade, humor, alegria, amor, gratidão, esperança) e neutros (compaixão, surpresa).

Assim, a partir da identidade das emoções afloradas das necessidades podemos dar melhor trato ao ato comunicativo.

### **4. Pedidos (argumentar ao invés de dar ordens):**

A última etapa envolve solicitar, de maneira específica e fundamentada em ações concretas, o que desejamos da outra pessoa. Marshall recomenda o uso de uma linguagem positiva e afirmativa, evitando frases abstratas ou vagas.

A CNV, por ser uma abordagem que busca estabelecer conexões mais profundas e construtivas entre as pessoas, baseando-se em princípios de empatia, compreensão e respeito mútuo, traz como um dos elementos essenciais a habilidade de saber fazer pedidos sem que transpareça uma ação impositiva ou coercitiva, convidando o interlocutor à colaboração e ao diálogo aberto.

Quando nos comunicamos utilizando este método, reconhecemos a importância de expressar nossas necessidades e desejos de uma forma que seja sensível às necessidades e limitações dos outros. Em vez de demandar ou impor nossas vontades, buscamos criar um espaço de identidade e inclusão, onde todos os envolvidos se sintam valorizados e respeitados.

Como um convite à procura pela clareza sobre o que estamos solicitando, é a ação de permanecermos abertos ao feedback e às necessidades da outra

parte. Emprega-se uma linguagem positiva e não acusatória, focada na busca por soluções que atendam às demandas de todas as partes envolvidas.

Portanto trata-se de um approach sensível e cooperativo na arte de pedir, que não apenas fortalece os relacionamentos interpessoais, mas também promove um ambiente de confiança e auxílio mútuo. Ao aprender a fazer pedidos de forma não violenta, capacitamo-nos a construir pontes de entendimento e a resolver conflitos de maneira construtiva, contribuindo para um processo comunicativo mais autêntico e harmonioso em todas as esferas da vida.

Esses são os quatro pilares fundamentais da Comunicação Não Violenta, entretanto é importante ressaltar um aspecto fundamental: desenvolver uma comunicação eficaz requer empatia para consigo mesmo, sendo um elemento essencial nessa jornada de crescimento pessoal. Não se pode pensar em atuar em uma proposta de paz e harmonia com o outro, tendo sua própria alma em confusão e destempero. Importante reconhecer que a mudança de padrões comportamentais requer dedicação. Sua prática contínua emerge como ferramenta indispensável para cultivar relações mais enriquecedoras, mas sem esquecermos que antes devemos lançar luz à relação enriquecedora que se deve estabelecer com o próprio EU, ainda que inevitavelmente dificuldades iniciais nos visitem.

O ser humano, ao longo das eras, vem sendo ensinado, treinado e educado pela raiva, culpa, vergonha e depressão, conhecidos elementos de domínio, conforme nos recorda Marshall em suas palestras. Como fomos ensinados é, não raro, como acabamos reagindo. E, sufocados que fomos por essas quatro lápides dominadoras, adquirimos crenças de que é apenas o que podemos

dar e esperar do outro.

Nesse sentido, o autor nos aponta a ação proporcionalmente oposta para a busca de um equilíbrio interacional: a compaixão. Ela é como um abraço caloroso do coração humano, uma conexão profunda que nos une por meio do entendimento e da empatia pelos desafios e dores dos outros. Ela vai além da simples simpatia; é o desejo sincero de estender a mão e aliviar o fardo alheio.

Nós, como seres humanos, portamos a chama da compaixão acesa como uma centelha que transcende culturas e crenças. Ela nos inspira a agir com gentileza, a estender uma mão fraternal e justa, promovendo o bem-estar tanto de indivíduos quanto da comunidade como um todo.

Quando abraçamos a compaixão na compreensão do universo alheio, não apenas oferecemos conforto à sua dor, mas também nutrimos nosso próprio bem-estar. Estudos revelam que aqueles que exercitam relacionamentos mais profundos, saúde mental e física melhor e sensação mais profunda de conexão com o mundo ao seu redor e com a Consciência Divina.

A compaixão se expressa de inúmeras formas, desde pequenos gestos de bondade até esforços heroicos para promover a justiça e aliviar o sofrimento em grande escala. É uma força poderosa para o bem, capaz de transformar vidas não só daqueles que a recebem, mas também de quem a pratica, criando uma teia de solidariedade envolvendo a todos nós.

Se em algum momento você tiver dúvida se seu discurso está colaborando com o bem ou com

o mal na terra, se sua palavra é abençoada e contribui para a felicidade das pessoas, se você está sendo útil aos propósitos de sua encarnação atual, basta recorrer às duas listas abaixo e analisar os sentimentos emergentes:

Como ficamos eu e o próximo, quando nossas necessidades estão sendo atingidas com a interação: calmos, relaxados, conectados, descansados, renovados, contentes, felizes, alegres, animados, esperançosos, inspirados, energizados, alertas, dispostos, gratos, empoderados, motivados, concentrados, curiosos, interessados, bem-humorados, amorosos centrados, seguros, aliviados, otimistas, satisfeitos, plenos, acolhidos, amados...

Como ficamos eu e o próximo, quando nossas necessidades não estão sendo atingidas com a interação: com raiva, furiosos, aborrecidos, exaustos, estafados, deprimidos, tristes, sozinhos, desencorajados, desanimados, desesperanços, irritados, receosos, desconfortáveis, chateados, agitados, frustrados, desconcentrados, surpresos, tensos, com medo, preocupados, pessimistas, cansados, fragilizados, envergonhados, confusos, ansiosos, acanhados, nervosos, ansiosos, reativos, transtornados, vingativos, desafiadores...

Mesmo depois de ler detidamente ambas as listas, se nos reconhecemos provocando certos sentimentos que atendem mais ao imperativo do mal-estar do que das emoções em consonância, estamos diante de um dilema bastante sério. Afinal, grande parte da humanidade carrega desafios internos e traz em suas histórias reencarnatórias

mazelas armazenadas e chagas não curadas. Então, flamamos nossas asas em direção ao bem, embora ainda estejamos toldadas pelo mal que não queremos mais. "Pois o que faço não é o bem que desejo, mas o mal que não quero fazer, esse eu continuo fazendo." (Paulo de Tarso aos Romanos 7:19). Sempre as escolhas estarão em nossas mãos! Não obstante as interferências externas, somos nós que optamos por um ou outro caminho.

À medida que exploramos os intrincados caminhos da Comunicação Não Violenta, mergulhamos em uma jornada de autodescoberta e conexão genuína com o próximo. Ao abraçarmos a empatia como bússola e os sentimentos como guias, desvendamos os segredos de relacionamentos mais profundos e significativos. Nessa busca incessante por compreensão mútua e respeito, encontramos a beleza da humanidade refletida em cada palavra compartilhada e em cada gesto de bondade. Que possamos, juntos, continuar a seguir nossa jornada, nutrindo laços de amor e compaixão que nos unem como uma família universal, repleta de diversidade, mas conectada por um mesmo desejo de paz e evolução.

#### Referências:

- 1 - Joanna de Ângelis. Psicografia de Divaldo Pereira Franco, em 24.10.2018, na Mansão do Caminho, Salvador, Bahia. o.
- 2 - PIREZ, H. Chico Xavier pede licença – Autores diversos – Psicografia de F. C. Xavier. GEEM, 1967, cap. 1, P. 17.
- 3 - LUIZ, A. Ação e Reação, Psicografia de Francisco Cândido Xavier. FEB, 1957. cap. 4, pp. 55 a 57.
- 4 - Fronteiras.com: <http://goo.gl/AFZQA7>

*amar*  
*vale a pena...* 



## MENSAGENS MEDIÚNICAS

Dois recados espirituais anônimos, mas importantes, porque nos alertam quanto às escolhas mais adequadas e coerentes com os ensinamentos morais de Jesus, à luz do Espiritismo.

### MEIA CULPA

*Errei e, por ter assim errado,  
Sinto-me agora só e deprimido.  
Os bens da Terra... Tudo perdido...  
Dos meus estou tão abandonado!*

*Não fosse tão vil, despreparado,  
Na Terra, um amargo foragido,  
Por certo, poderia ter cumprido  
O fado que me estava destinado.*

*Hoje, na quietude de mim mesmo,  
O amor de Jesus busco, afinal,  
Mas ando em círculo, busco a esmo...*

*A luz, a amplitude do Universo,  
Morada inefável, divina,  
Não cabe na pobreza do meu verso...*

(Psicografado em reunião mediúnica da Feees, assinado por UM POETA, em 1992).

*Estranhos caminhos os que trilhamos quando em vales profundos!*

*Sabemos que o sol brilha acima das nuvens escuras, no entanto somente a penumbra nos envolve.*

*Esse o estado de muitos seres ligados a mundos de provas e expiações como a Terra, nossa bendita e amada escola.*

*Também nós já trilhamos essas sendas obscuras e nevoentas em que a nota predominante é a dor, por isso daqui, hoje, desfrutando os cálidos raios do sol espiritual a aquecer-nos a alma, queremos dizer-lhes que perseverem na luta.*

*O nevoeiro e a escuridão cedem à luz do farol que podemos acender para iluminar nossos passos. Essa portentosa luz é a nossa razão, o nosso discernimento, bênção de Deus a guiar-nos nas doridas trilhas terrenas.*

*Não obscureçam esse farol, mantenham limpas suas lentes, acompanhem com cuidado a luminosidade suave que dele se desprende a guiá-los, para que, em breve, todos os passos se dirijam aos cimos mais iluminados, formados pela união em bases fraternas.*

### A LUZ DA RAZÃO

(Psicografado em reunião mediúnica da Feees, assinado por UM IRMÃO, em 2022)

## ATENDIMENTO ESPIRITUAL

Sob o sugestivo título CUIDANDO DE NÓS, nos dias 2 e 23 de março, nas cidades de Cachoeiro do Itapemirim e Colatina, respectivamente, serão realizados encontros de capacitação de trabalhadores da Área de Atendimento Espiritual, sob os auspícios da equipe da federativa estadual. Rejane Nascimento, Taciana Cristina, Meiriane Correa de Melo e outros facilitadores coordenarão as atividades que contemplam, entre outros cuidados, a habilitação dos voluntários para a amorosa atenção aos que buscam a Casa Espírita.

## ENCONTRO DE PRESIDENTES DE CASAS ESPÍRITAS

16 DE MARÇO, marca mais uma reunião dos dirigentes e demais trabalhadores espíritas do nosso estado. Tradicional fórum de debates sobre temas relevantes de interesse comum a atividade, neste ano, contará com a presença do reconhecido palestrante e escritor espírita Jorge Elarrat, atualmente ligado à Federação Espírita de Rondônia e ao Centro Espírita Recanto da Prece, em Curitiba. Pela relevância do tema para a atualidade, esta é uma oportunidade para refletirmos e debatermos sobre a temática, **Amar vale a pena: A responsabilidade da Casa Espírita no processo de Regeneração Social**. O Encontro se dará através da plataforma ZOOM, favorecendo a participação de todos. O momento que vivemos na dramática existência humana, recomenda, especialmente aos espíritas, esforço, individual e coletivo, na inadiável troca de ideias para melhor compreensão dos desafios da hora e das possibilidades para a equação de medidas que minimizem os efeitos danosos da ação humana equivocada, exigindo de cada um de nós empenho no esforço colaborativo para o bem comum.

## ENCONTRO DE MOCIDADES ESPÍRITAS DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO EMEES 2024

No período de carnaval realizou-se no bairro Barcelona, na Serra, mais uma edição do EMEES, tradicional encontro de jovens, pais, evangelizadores e voluntários. A atividade, como sempre, vai além da confraternização dos participantes, pois ao lado de indispensáveis momentos recreativos, demoradas horas são investidas em estudos e vivências para a apreensão das lições oferecidas por dedicados trabalhadores espíritas. No jovem de hoje, com certeza, o cidadão de amanhã que, espera-se, digno e operante no bem dos voluntários para a amorosa atenção aos que buscam a Casa Espírita.

## O ESPIRITISMO NO CINEMA

Mais um sucesso de bilheteria, o filme NOSSO LAR 2 - Os Mensageiros, da lavra mediúnic de Francisco Cândido Xavier, levou às telas do cinema alguns milhões de brasileiros. Se é certo que os espíritas foram a maioria nas salas de projeção, não se duvida de que os filmes espíritas têm atraído a atenção do grande público. O assunto é instigante, fala de perto a todos nós, desvenda segredos da vida após a morte e, as produções, naturalmente, deixam o recado de consolações e esperanças realçando, sob a moldura da arte, as lições preciosas de Jesus. Não há como não gostar!

## MEDIUNIDADE EM FOCO

No dia 24 de fevereiro último realizou-se o Seminário MEDIUNIDADE ALÉM DO FENÔMENO, no Grupo da Fraternidade Espírita Jeronymo Ribeiro, em Vila Velha. O assunto, um dos pilares da proposta espírita e que sempre desperta a atenção do público comum, teve a presença do Coordenador da Área Nacional da Mediunidade/Feb, Sr. Jacobson Trovão, e a parceria do Sr. Wanderley Aguiar, da casa anfitriã, numa roda de conversas onde as abordagens fundamentaram conhecimentos e vivências do cotidiano, naturalizando a mediunidade, como deve ser.





# NOSSO LAR 2

## OS MENSAGEIROS

**SOMOS +1,5 MILHÃO**

O filme *Nosso Lar 2 - Os Mensageiros* já foi visto por mais de 1,5 milhão de pessoas desde o dia 25 de Janeiro.

Continuamos em cartaz. Estamos em 400 cinemas e 400 salas espalhadas pelo Brasil. Te esperamos!

**HOJE NOS CINEMAS**