

FEP/APSE – 31JUL2020

*Valorizando
a vida!*

*E conseqüentemente
prevenindo o suicídio*



Combinados

- Livre arbítrio (aproveitar o que tem de bom);
- Sigilo no grupo;
- Respeito aos encarnados e desencarnados;
- Julgamento (covardia x coragem);
- Seriedade do assunto;
- Leveza do assunto (desmistificação);
- Autoconhecimento;
- Profissional x Não profissional.

Não devo dar respostas, e sim estimular a busca com mais dúvidas.

“Tio Walter” – Estação Amizade – Dalmo Duque

PERGUNTAS



CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA

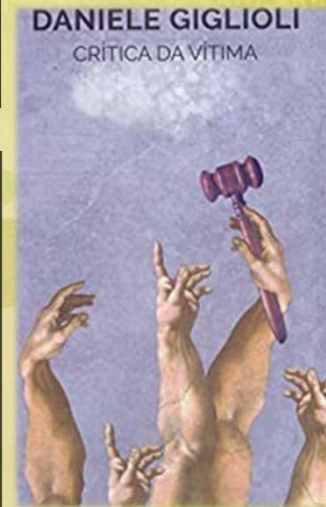
Crítica da Vítima

A vítima é o herói do nosso tempo.

Ser vítima dá prestígio, exige atenção promete e promove reconhecimento, ativa um potente gerador de identidade, direito, autoestima.

Imuniza contra qualquer crítica, garante inocência para além de qualquer dúvida razoável.

Crítica da vítima – Daniele Giglioli



Crítica da Vítima

É teu direito e se te negam tu és uma vítima.

Frustração/mal-estar.

Responsabilidade por seu passado.

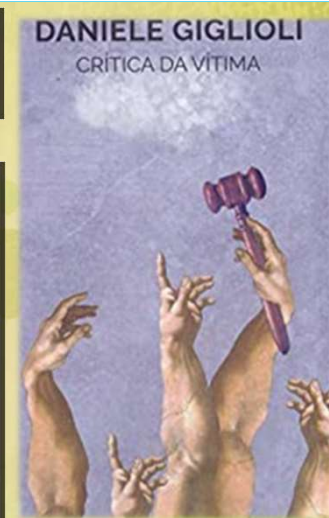
Atribui culpa ao seu inimigo externo.

Não há nada de bom (seja no sentido de desejável, seja no de justo) na condição de vítima.

Perpetua a dor.

Cultiva o ressentimento;

A primeira providência deveria ser começar ou recomeçar a sentir-se parte em causa.



Crítica da vítima – Daniele Giglioli

Reencarnação

Não somos outros espíritos:
somos os algozes do passado
travestidos de vítimas do
presente.

Viver é a melhor opção – Cap. 7 - André Trigueiro
Marcelo Ribeiro – Psicografia de Divaldo

A dor é intransferível.
Há experiências que necessitam ser
vividas.

Desperte e seja feliz – Divaldo Pereira Franco



DIVALDO FRANCO
pelo Espírito JOANNA DE ÂNGELIS



The background of the slide is a vibrant green image. The top half features a close-up of bright green leaves with visible veins, some in sharp focus and others blurred. The bottom half shows a field of tall, green grass. A dark grey rectangular box is centered in the upper half, containing the title 'Empatia' in white text.

Empatia

Todo ponto de vista é a vista de um ponto.

Para entender como alguém lê é necessário
saber como são seus olhos e qual é a sua visão
de mundo.

Isso faz da leitura sempre uma releitura.

A cabeça pensa a partir de onde os pés pisam.

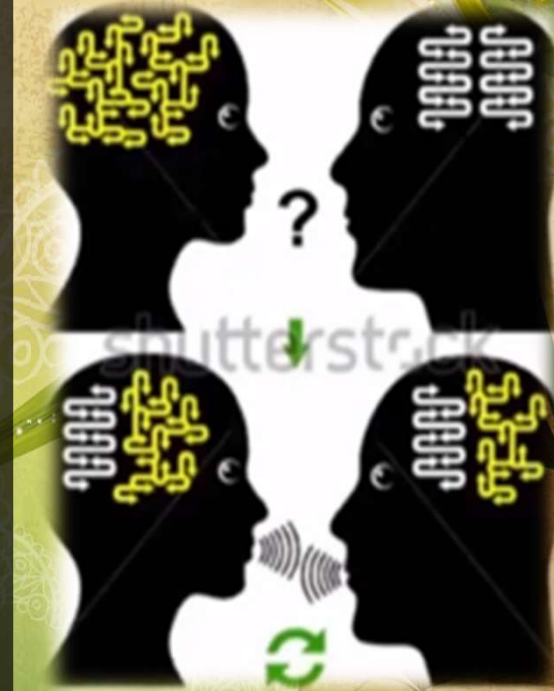
(Leonardo Boff – A águia e a galinha)

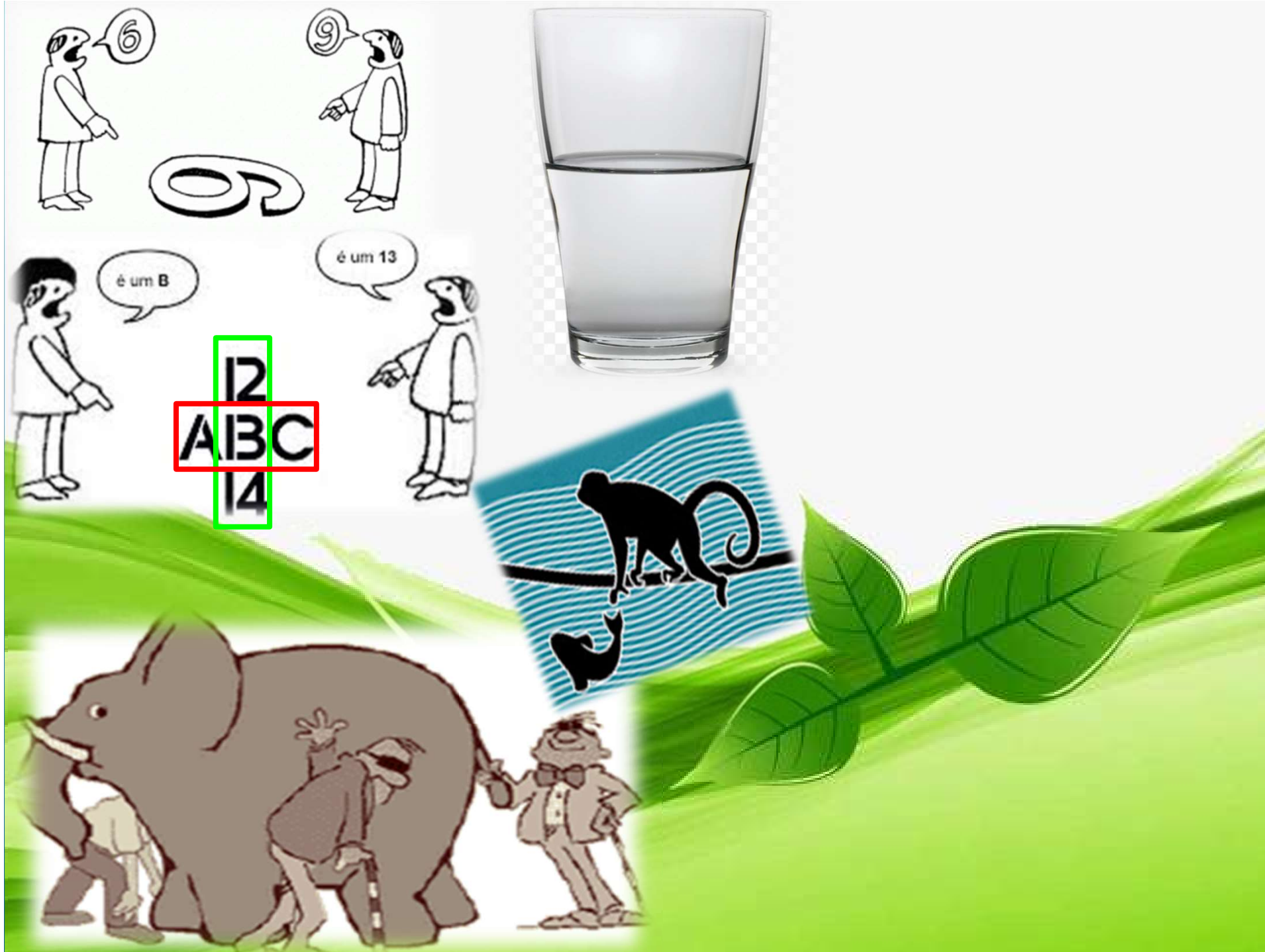
Comunicação Assertiva

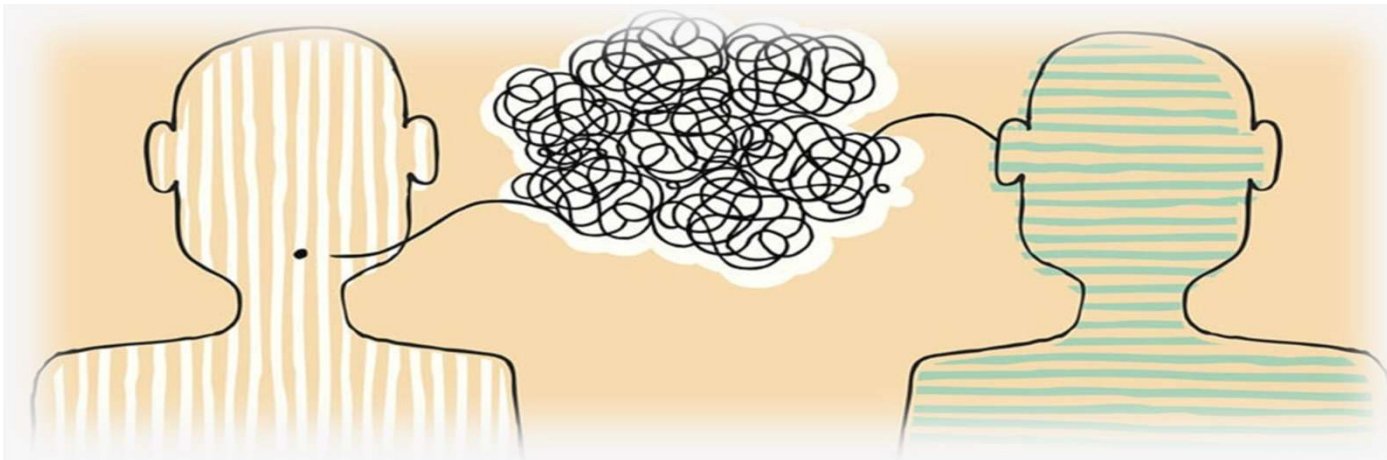
- A realidade (minha e do outro)
- Mapa mental (valores, vivências, experiências)
- Sentimentos, emoções, planos, percepções
- Estar preocupado comigo mesmo e com a minha visão

Comunicar é **fazer sentido**.
Se não fizer sentido ao
modelo de mundo do outro,
apenas falamos e não
comunicamos.

O resultado da comunicação é
o que o outro entende e não
aquilo que estou emitindo.



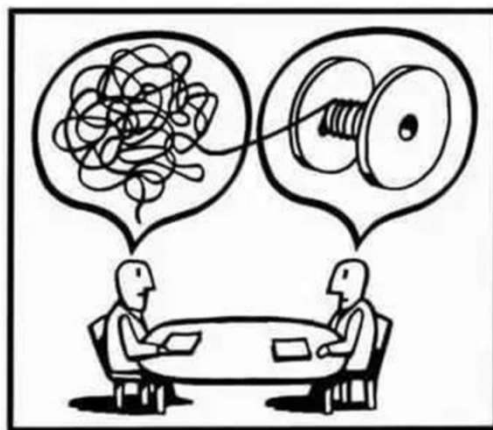




Aprender a perceber o valor da escuta numa sociedade onde a maioria absoluta das pessoas simplesmente não tem tempo, nem paciência para ouvir o outro.”

Viver é a melhor opção – André Trigueiro

SABER OUVIR...



... TAMBÉM É UMA ARTE!

Comunicação Assertiva

- Eu **IDEAL**
- Eu **PERCEBIDO**
- Eu **REAL**

A verdade de cada um!



André Trigueiro

- Tabu não é a solução, deve-se falar abertamente sobre o assunto e tratar da forma correta.
- O suicídio não poder ser generalizado e nem banalizado, trata-se de um processo multifatorial, nunca de uma só causa.
- Divulgar e acessar os protocolos, profissionais e serviços.



André Trigueiro

- Precisamos falar sobre o suicídio.
- Não só comunicando o fato (evitar sensacionalismo, elogios e destaques, gatilhos, métodos, causas particulares e nunca isoladas, para não ter projeção e identificação e propulsão de ideias).
- Mas sim no aspecto da saúde pública, de prevenção, dos canais de prevenção.

Os fatores de risco são IDENTIFICÁVEIS e TRATÁVEIS.

Para 90% dos casos de suicídio existe PREVENÇÃO!

Ministério da Saúde – 2006 - Prevenção do Suicídio –
Manual dirigido a profissionais das equipes de saúde mental



A nossa sociedade:

- Individualismo (defesa dos interesses pessoais);
- Rápida mudança de valores tradicionais (família, religião, amizade, honestidade, etc.);
- Violência.



Consequências:

- Frieza;
- Insensibilidade com o sofrimento alheio;
- Distanciamento entre as pessoas;
- Isolamento;
- Solidão.

Às vezes só resta a violência praticada contra os outros ou contra si mesmo, como forma de expressão dos sentimentos destrutivos que dominam o indivíduo.

Evitar

x

Prevenir

Estado Depressivo

Faz parte da vida: tristezas e experiências de dor são necessárias

x

Depressão

Sempre: triste, sem interesse, irritado, sem esperança, com sono instável, sem concentração.

Desgosto da vida

LE 943. Onde nasce o desgosto da vida, que, sem motivos plausíveis, se apodera de certos indivíduos?

Efeito da ociosidade, da falta de fé...

Para aquele que usa de suas faculdades com fim útil... lhe suporta as vicissitudes com tanto mais paciência e resignação...

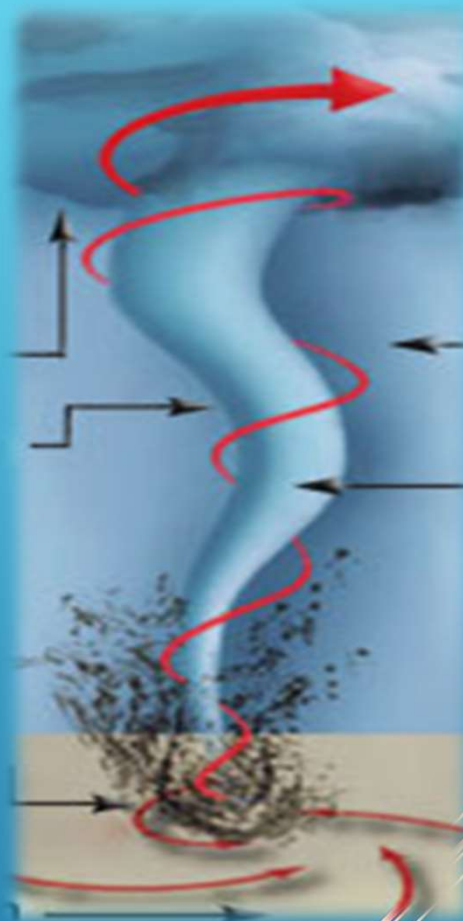


No olho do furacão

Dificuldades, problemas, dores, o emprego perdido, amores que partem, filhos que se afastam, **mentiras** que nos ferem, **verdades** que magoam.

Difícil pensar com clareza, só visualizamos a nossa dor, **incapazes de perceber algo, um pouco mais adiante.**

Momento Espírita-FEP

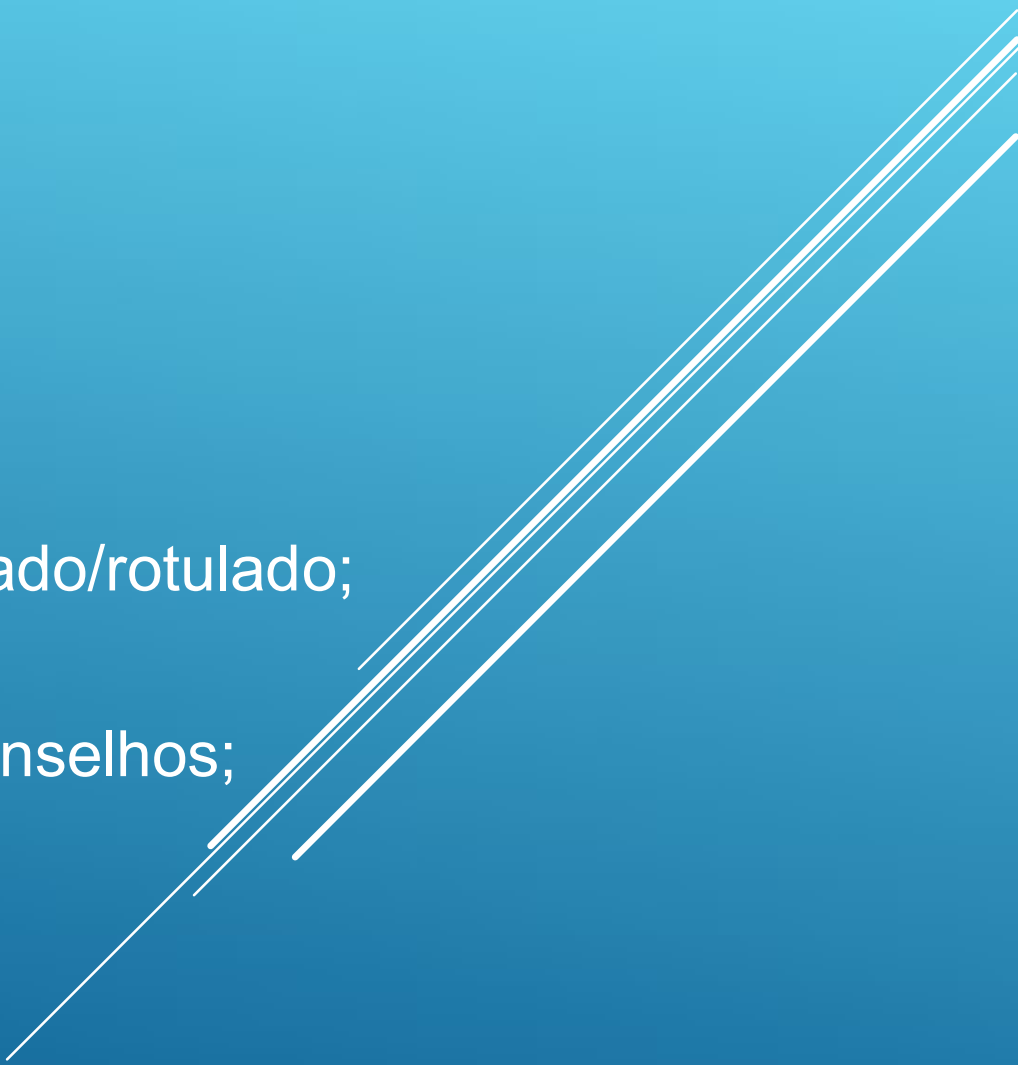


- Ameaça
- Julgamento
- Condenação
- Defesas
- Desorganização

**Anula
a capacidade
de
crescimento**



DO QUE EU NÃO GOSTARIA?

- Rejeição;
 - Sentir vergonha;
 - Sermão;
 - Clichês;
 - Repreensão;
 - Interrogatório;
 - Falsa reanimação;
 - Ser rebaixado/criticado/analizado/rotulado;
 - Ser enganado/Mentira
 - Que me digam o que fazer/Conselhos;
 - Solidão;
 - Ser comparado.
- 

O QUE NÃO FAZER

- Ignorar a situação;
- Ficar chocado ou envergonhado ou em pânico;
- Tentar se livrar do problema acionando outro serviço e considerar-se livre de qualquer ação;
- Falar que tudo vai ficar bem, sem agir para que isso aconteça;
- Desafiar a pessoa a continuar em frente;
- Fazer o problema parecer trivial;
- Dar falsas garantias.

Ministério da Saúde – 2006 - Prevenção do Suicídio - Manual dirigido a profissionais das equipes de saúde mental

- Pretensão de salvar as pessoas.

Estação Amizade – Dalmo Duque

ABORDAGEM CENTRADA DA PESSOA

Facilitar condições ideais à pessoa, para que ela possa entrar em contato consigo mesma, para buscar o seu jeito de ser e suas próprias respostas.

Se eu deixar de interferir nas pessoas, elas se encarregam de si mesmas.

Se eu deixar de comandar as pessoas, elas se comportam por si mesmas.

Se eu deixar de pregar às pessoas, elas se aperfeiçoam por si mesmas.

Se eu deixar de me impor às pessoas, elas se tornam elas mesmas.

ABORDAGEM CENTRADA DA PESSOA

Tendência de atualização

Toda pessoa possui uma capacidade natural de se autodirigir no sentido de buscar suprir as suas necessidades, uma tendência natural de evolução.

Despir-se naquele instante dos seus próprios valores e julgamentos, para poder estar de corpo e alma com o outro em sua visão de mundo, seus sentimentos e verdades, de forma natural, verdadeira e intensa.

Compreensão empática

Congruência

Capacidade de ser genuíno, real, autêntico.

Capacidade de considerar o outro, de aceitá-lo incondicionalmente dentro dos seus sentimentos, pensamentos e atitudes, independente de quais sejam.

Consideração incondicional positiva

Relação de ajuda

O objetivo de uma Relação de Ajuda é a solução de um problema, mas na ACP, o problema não está em primeiro plano, nossa atenção não vai se focalizar no problema da pessoa, mas:

- **na própria pessoa,**
- **no seu desenvolvimento,**
- **no seu amadurecimento,**
- **no seu crescimento,**

que estão momentaneamente indisponíveis, para resolver aquele problema e outros de sua vida.



- Aceitação **TOTAL**
- Compreensão **PLENA**
 - Respeito **ABSOLUTO**

Aguarda pacientemente
alterações nas condições
favoráveis ao
desenvolvimento



DO QUE EU GOSTARIA?

- Ambiente com ameaça reduzida/Segurança;
- Alguém que ouvisse, disponível/Voz calma;
- De poder confiar no outro/Comunicar angústias/incertezas.
- Que acreditassem em mim;
- Alívio/Amparo/Respeito/Atenção/Compreensão;
- Ser aceito como sou;
- Deseja uma vida melhor;
- Quer fugir do sofrimento insuportável.

O QUE FAZER

- Ouvir, mostrar empatia, e ficar calmo;
- Ser afetuoso e dar apoio;
- Levar a situação a sério.

Nenhuma preocupação com a crença, a moral, a conduta dos que se encontram em aflição.

Há, em todos, o saudável desejo de ajudar, de demonstrar amor e respeito pelo sofrimento do próximo.

Transição Planetária – Divaldo/MPM – Cap. 11 –
Aprendizagem constante



O bom samaritano: respeito à pessoa e a liberdade do caído, compreensão e aceitação do sentimento de quem se sente à margem da vida.



Reverendo Edward **Chad Varah**
- Igreja Anglicana – Londres:
apoio ante o sofrimento humano, doação de amizade, a escuta voluntária para a prevenção do suicídio.



Um grupo de 17 jovens do Centro Espírita...

*Para quem deseja servir, aqui está
uma boa oportunidade.*





Prevenção do suicídio

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA

Desde 1962 no Brasil

Desde 1981 em Curitiba

Telefone nacional: **188**

Site nacional: www.cvv.org.br

Postos no Paraná:

**Curitiba/Cascavel/Foz do Iguaçu/
Londrina/Maringá**



O CVV é um programa de prevenção do suicídio do tipo humanitário, isto é, integrado somente por voluntários e prestando serviços gratuitamente.

O CVV não possui caráter político ou religioso.

Missão: Valorizar a vida, contribuindo para que as pessoas tenham uma **vida mais plena** e, conseqüentemente, prevenindo o suicídio.

Visão: Uma sociedade compreensiva, fraterna e solidária.

(As pessoas Vivendo Plenamente, tendo o CVV contribuído para isso) .



Vida Plena

- É um processo, não um estado.
- É uma direção, não um destino.
- Quando existe a liberdade psicológica para mover-se em qualquer direção.
- É o processo do movimento numa direção que o organismo humano seleciona quando é interiormente livre para se mover em qualquer direção.
- A pessoa tem o direito inalienável de ser quem é, pois seu valor reside em ser um ser humano.





Atitudes

Confiança nas pessoas: possuir uma **visão otimista** do ser humano, **confiando na capacidade** da outra pessoa de dirigir a si mesma.

Respeito pelo outro: o tratamos como pessoa, consideramos seus **sentimentos e ideias**.

Aceitação: é admitir sua existência, é abrir as portas para ele, é **perceber que “ele é assim”**, **sem receio, sem preconceito, sem julgamento**.

Compreensão: perceber a partir do ponto de vista dele, **colocar-se no lugar dele** com seus valores, para perceber seu mundo como possivelmente ele percebe.



Características de quem atende

• Flexibilidade (capacidade e coragem de ver de outra forma);

• Moderação (fugir dos extremos, rigidez de opiniões);

• Nivelamento (prática da pessoa amorosa e fraterna);

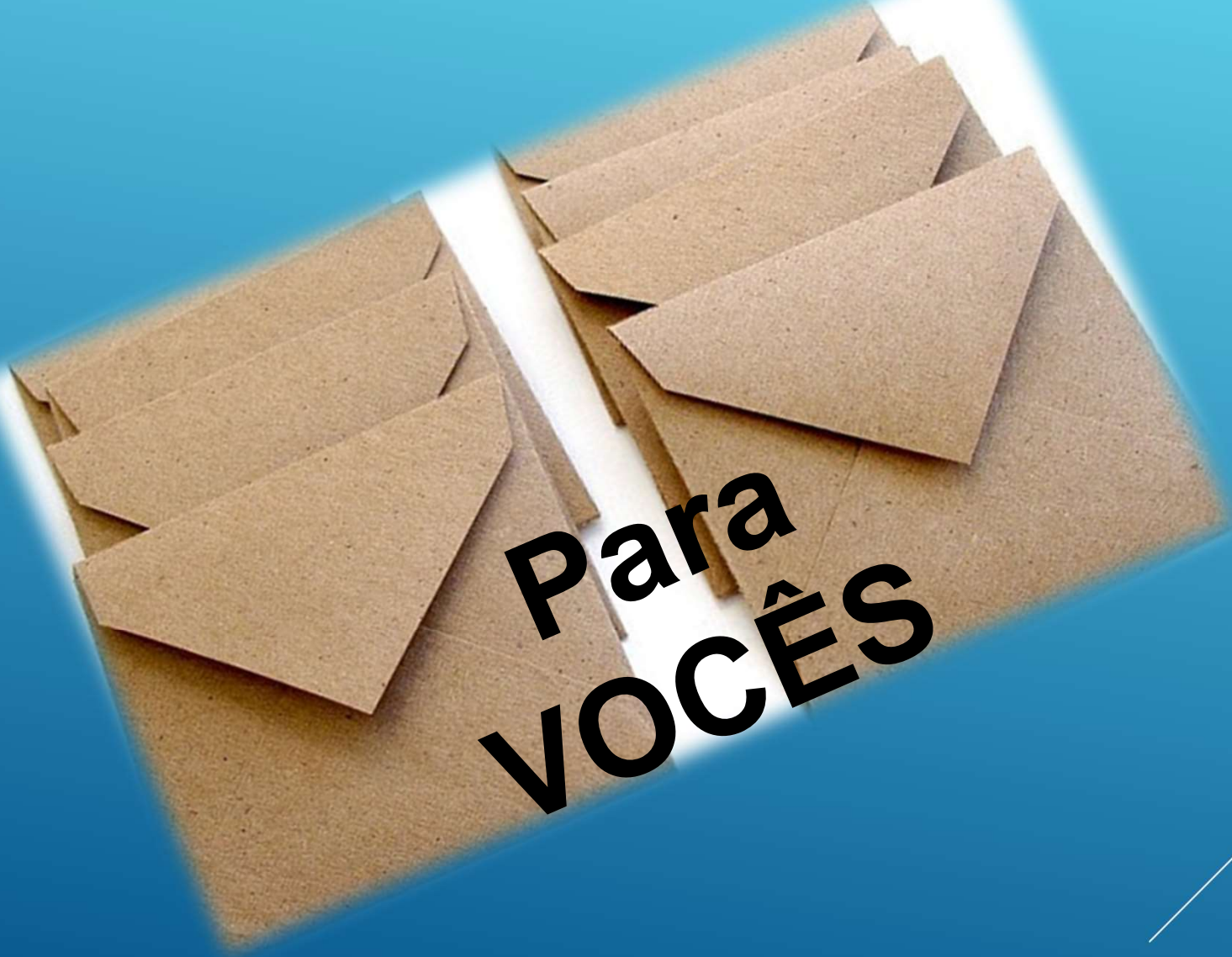
• Projeção (nem todos veem o mundo como eu);

• Humildade (não sabemos tudo, não superamos tudo, não sabemos todas as respostas).

Vamos analisar

- 1 – O suicídio está no sangue, é hereditário;
- 2 – A pessoa que fala em suicídio não se mata;
- 3 – O suicídio ocorre sempre sem aviso;
- 4 – A pessoa que se mata estava decidida a morrer;
- 5 – Uma pessoa que já pensou em suicídio será sempre uma candidata a ele;
- 6 – O suicídio ocorre mais entre pessoas pobres ou ricas;
- 7 – Os candidatos ao suicídio são todos doentes mentais.

Os envelopes pardos para cada
um de nós!

A stack of brown envelopes is shown on a blue background. The envelopes are arranged in two columns, with the top ones slightly offset to show the edges. The text 'Para VOCÊS' is written in a large, bold, black font, slanted upwards from left to right, over the envelopes.

**Para
VOCÊS**

Maria de Nazaré

Quando Maria foi questionada por um aflito:

Como poderei vencer as minhas dificuldades? Sinto-me abandonado na estrada escura da vida.

Ela respondeu:

Isso também passa!

Boa Nova - Capítulo XXX – Chico Xavier\Humberto de Campos



Maria de Nazaré

Misericórdia divina:

Maria de Nazaré recebeu de Jesus a missão para ser a Mãe Espiritual dos suicidas, coordenando os seus programas reencarnatórios.

Legião dos Servos de Maria da colônia Cidade Esperança – compromisso de proteger os suicidas de perigos e situações ainda mais dolorosas.

Suicídio: falsa solução – Pág 134 – Alírio de Cerqueira Filho



Não nos precipitemos!

Se a noite escura nos atormenta com medos e incertezas, lembremos que brevemente o dia surgirá, e o Sol com a sua luz esplendorosa acenderá em nossos corações nova esperança.

Deus jamais abandona seus filhos.

Um trágico equívoco – F. Altamir da Cunha

Valorizar a vida

Mudança dos valores pessoais, no conceito que o indivíduo tem de si mesmo, apreciação da vida, valorização da vida.

Suicídio: falsa solução – Alírio de Cerqueira Filho



Estrelas em noite escura

Mesmo os missionários do amor, da caridade, da ciência, da religião, da política e das realizações humanas aceitaram a experiência do retorno, por gratidão às conquistas passadas, oferecendo-se para auxiliar todos aqueles que se encontram na retaguarda, à semelhança de **estrelas em noite escura**.

Atitudes renovadas – Divaldo/Joanna – Cap. 3



Que brilhe a tua luz!

A tua luz é conquista sublime dos esforços desenvolvidos ao longo da marcha ascensional, superando as trevas interiores...

Amplia a tua capacidade de servir... Jamais te distraias no cumprimento das graves responsabilidades que te dizem respeito, de modo a desincumbir-te da tarefa que te cabe, delegada por Jesus...

Atitudes renovadas – Cap. 15 – Divaldo/Joanna

