

# Vivência

*Jornal de circulação interna do  
Templo Umbandista Caboclo Caçador - TUCC*

JUNHO/2023

ANO IX – Nº 102

## **VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA**



Atualmente, muito se tem falado sobre violência, contudo, ao nos referirmos a mesma, à nossa mente vem atos e agressões físicas.

A violência psicológica fere, todavia, tanto quanto a física, ou mais...

Seus efeitos podem gerar anos de sofrimentos e problemas emocionais que irão afetar a vida não só de quem foi agredido, mas, também, das pessoas do seu convívio e relacionamento (trabalho, família, união, escola...)

Todos nós já a praticamos de alguma forma (palavras, gestos, gritos, palavrões), pois estamos em evolução, aprendendo no dia a dia.

Resolvi, por isso, abordar o tema para que todos nós possamos refletir um pouco, rever nossas atitudes e, com isso, ajudar a diminuir esse mal que aflige à sociedade.

**“Colhemos o que plantamos”.**

*Regina Dezonne*

### **Vamos então:**

#### **O que é violência psicológica?**

A violência psicológica acontece de múltiplas formas. Enquanto algumas agressões podem passar despercebidas outras são mais evidentes, como xingamentos, humilhação e chantagem emocional.

Este tipo de violência possui a intenção de fragilizar o estado emocional e psicológico da vítima.

Outra característica deste tipo de violência é o seu crescimento gradual. As agressões psicológicas vagarosamente minam a autoestima da vítima e confundem a sua percepção dos acontecimentos e da personalidade do agressor.

Elas começam como comentários e provocações sutis. À medida que a vítima abaixa a guarda e passa a escutar o agressor, elas se transformam

em agressões sérias. Dessa maneira, a vítima é incitada a se colocar em uma posição de submissão.

### **Formas de agressões psicológicas.**

As agressões psicológicas acontecem de variadas formas, podendo ser mais violentas ou mais sutis.

Algumas atitudes que compõem a violência psicológica: **ameaças, humilhação, manipulação, isolamento social, insultos** (esta é a forma mais evidente de agressão psicológica. O agressor insulta a vítima de várias maneiras desde pequenos comentários disfarçados de brincadeiras até xingamentos), **limitação de direitos** (o agressor faz de tudo para administrar a vida da vítima da forma como ele bem deseja), **ridicularização, distorcer fatos** (a distorção de fatos, também conhecida como gaslighting, ocorre para deixar a vítima confusa sobre a realidade).

### **Consequências da violência psicológica.**

Com o passar do tempo, a vítima pode desenvolver alguns distúrbios como crises de ansiedade, baixa autoestima, retraimento social e, consequentemente, isolamento, podendo evoluir para casos mais graves como a depressão.

A conduta repetitiva da rotina de agressão psicológica faz com que a vítima perca o equilíbrio necessário para ter uma vida saudável. Porém, diferentemente das doenças físicas que provocam sintomas fáceis de identificar, os sinais da violência psicológica são mais difíceis de interpretar.

Outros sintomas como a vontade de chorar, o desinteresse por coisas que outrora foram objeto de vontade, além do medo e da anedonia – definida como a perda da capacidade de sentir prazer ou de se divertir podem aparecer com o tempo.



### **Quais as consequências físicas e psicológicas?**

Dentre os mais comuns, há quatro: Transtorno de Estresse Agudo, Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) e os quadros associados de ansiedade e transtorno de humor. A manifestação de TEPT é uma das decorrentes da violência, com alto custo em termos de saúde pública.

Sempre que nos sentimos agredidos ou violados em nossos desejos e direitos, tendemos a bloquear nossa capacidade de raciocínio, reagindo ao estímulo externo de maneira instintiva e agressiva.

Mas, se somos criaturas racionais, por que não conseguimos controlar a própria revolta e fúria, fazendo mais uso do instinto do que da razão no trato com os semelhantes? Por que muitos praticam mais o mal, mesmo que o retorno dessa ação lhes traga grande sofrimento? A resposta encontra-se na conjuntura espiritual de cada indivíduo, ou seja, o ser humano falha em face de sua imperfeição moral e de sua ignorância espiritual.

Na obra O Céu e o Inferno ou a Justiça Divina segundo o Espiritismo, Allan Kardec alega: **“O bem e o mal que se faz são o produto das boas e das más qualidades que se possui. Não fazer o bem que se poderia fazer é, pois, o resultado de uma imperfeição.”**

**Que tenhamos no íntimo o firme propósito de banir qualquer impulso agressivo, exercitando, para isso, os sentimentos de solidariedade e de respeito para com todas as criaturas, para com a natureza e para com o mundo material que nos rodeia.**

Fonte: <http://www.aluzdoespiritismo.com.br/artigos/105/agressividade>

**“A Umbanda é amor, solidariedade, compreensão, respeito.”**

Fonte: <https://www.vittude.com/blog/violencia-psicologica-como-reconhecer-suas-formas/>

## O VENTO E O SOL

"O vento e o sol estavam disputando qual dos dois era o mais forte. De repente, viram um viajante que vinha caminhando.



- Sei como decidir nosso caso. Aquele que conseguir fazer o viajante tirar o casaco, será o mais forte.

- Você começa, propôs o sol, retirando-se para trás de uma nuvem.

O vento começou a soprar com toda a força. Quanto mais soprava, mais o homem ajustava o casaco ao corpo. Desesperado, então o vento retirou-se. O sol saiu de seu esconderijo e brilhou com todo o esplendor sobre o homem, que logo sentiu calor e despiu o paletó."

Moral da história:

**O amor constrói, a violência arruína. (Esopo fabulista da Hélade)**

Fonte: <https://www.pensador.com/frase/NTgzODA/>



**PARABÉNS A TODOS OS MÉDIUNS E CONSULENTES ANIVERSARIANTES DO MÊS DE JUNHO/2023. MUITA SAÚDE, PAZ E PROSPERIDADE!!**

# TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR

## CALENDÁRIO DE 2023



<b>JUNHO</b>	
<b>10</b>	Homenagem aos Exus e Pombagiras - 16h
<b>24</b>	Consulta com Caboclo e Preto Velho - 16h

<b>JULHO</b>	
<b>08</b>	Corrente do Oriente - 16h
<b>29</b>	Doutrina - Estudo do Evangelho 13:30h às 15:30h
<b>29</b>	Homenagem à Nanã - 16h

<b>AGOSTO</b>	
<b>12</b>	Homenagem à Iemanjá e Saída de Santo - 16h
<b>26</b>	Consulta com Exu e Pombagira e Prece para os pais - 16h

<b>SETEMBRO</b>	
<b>16</b>	Consulta com Caboclo e Preto Velho - 16h
<b>30</b>	Homenagem à Ibejada - 16h

<b>OUTUBRO</b>	
<b>07</b>	Corrente do Oriente - 16h
<b>21</b>	Gira Cigana - 16h
<b>22</b>	SACUDIMENTO (Domingo) - 08:30h às 17:30h
<b>28</b>	Homenagem a Xangô - 16h

<b>NOVEMBRO</b>	
<b>02</b>	Prece para os desencarnados (5ª feira - feriado) - 16h às 19h
<b>18</b>	Imantação dos Orixás (sábado) - 18h
<b>25</b>	Consulta com Caboclo e Preto Velho - 16h

<b>DEZEMBRO</b>	
<b>02</b>	Homenagem a Zé Pelintra - 16h
<b>09</b>	Doutrina - Estudo do Evangelho 13:30h às 15:30h
<b>09</b>	Homenagem à Iansã e Oxum - 16h
<b>16</b>	Homenagem a Omolú e Descarrego com Exu - 16h

## VIVA SAUDÁVEL

“A paciência é uma árvore de raiz amarga, mas de frutos muito doces”. *(Provérbio persa)*

### CINCO (5) HÁBITOS SIMPLES PARA DESENVOLVER A PACIÊNCIA



Desenvolver a paciência não é fácil, mas também não é impossível. A verdade é que o costume também intervém nisso: nos acostumamos a reagir de forma acelerada e a não introduzir margens de espera e pausas necessárias. Por isso é muito importante aprender novos hábitos que nos levem a ser mais pacientes. Estes são cinco deles:

#### **Nunca julgar**

O que o costume de julgar os demais tem a ver com o propósito de desenvolver a paciência? Na verdade, tem muito a ver. Às vezes, gastamos muita energia questionando os demais. Pensando nas coisas ruins que as pessoas fazem ou no que elas poderiam ter feito.

Por si só, o ato de julgar os demais é adotar uma postura hostil diante da realidade. Essa hostilidade, muitas vezes, se traduz em intolerância e, esta, por sua vez, leva à impaciência. Do contrário, se aprendermos a aceitar os demais da forma como eles são, será mais fácil manter o equilíbrio interno.

#### **Distanciar-se do conflito**

Se os analisarmos profundamente, perceberemos que boa parte dos conflitos são inúteis. Nasceram do mal-estar que cada um sente, mas, no geral, não levam a nada. São uma expressão de inconformidade, que muitas vezes só leva as pessoas a se sentirem mais inconformadas ainda.

O conflito não é ruim por si só. Muito pelo contrário, muitas vezes o conflito causa enriquecimento, pois nos ajuda a ver as coisas sob outro ponto de vista, ou nos permite perceber os erros que estamos cometendo. A arte está em gerenciar adequadamente esse conflito. Em não permitir que ele se perpetue e cause uma tensão constante.

#### **Reconhecer as contribuições dos demais**

Para desenvolver a paciência, é fundamental aprender a valorizar as contribuições dos demais. Há muitas pessoas que, diariamente, fazem muito por nós. Nenhuma delas é perfeita, da mesma forma que nós também não somos. Porém, elas enriquecem as nossas vidas e as tornam muito melhores.

Quando ignoramos as contribuições dos demais, acabamos dando uma importância excessiva às suas mínimas falhas.

## Diminuir a velocidade

Um dos grandes males da nossa época é a obsessão pela velocidade. Nos tornamos inimigos da lentidão. Perdemos de vista que o que é mais valioso na vida. Às vezes a diferença entre uma boa e uma má decisão, ou entre uma boa e uma má ação, é só um momento de espera. Nós somos construtores de nós mesmos e da nossa própria vida. Se quisermos fazer tudo rápido, provavelmente não seremos arquitetos de uma estrutura sólida, mas sim de algo feito às pressas e, por consequência, frágil.

## Respirar, uma ação fundamental

A respiração contém muitos dos segredos da mente e muitas emoções saudáveis. O oxigênio é um dos mais importantes alimentos do nosso cérebro. Por isso, tudo que tem a ver com a respiração também tem a ver com o bom funcionamento do nosso mundo interno.

**Fonte:** <https://amenteemaravilhosa.com.br/5-habitos-simples-desenvolver-a-paciencia/>

## COMPORTAMENTO NO TERREIRO: RESPEITO



✦ A primeira coisa que precisamos considerar é que o terreiro é um espaço coletivo e, como tal, não pode ser visto como uma extensão da nossa casa material.

Logo, uma primeira maneira de exercitar o respeito é, justamente, tratando-o como um espaço sagrado: eu não posso (e não devo) fazer no terreiro o que eu faria na minha casa!

A segunda coisa que precisamos considerar são as relações interpessoais. O desejável seria que todas as pessoas do terreiro se vissem como irmãs. Porém, na prática, sabemos que isto não é possível. Por uma razão ou outra, alguém sempre se sentirá mais próximo de um e mais distante de outro. O que resta, portanto, é tratarmos-nos com carinho e consideração.

Não importa quem seja ou o que tenha feito, se partilha conosco de um mesmo espaço sagrado, no mínimo, é preciso que haja cordialidade e consideração.

É comum encontrarmos no terreiro famílias reunidas: pais, mães, filhos, netos, primos.... O terreiro é um ótimo lugar para reunir a família, contudo, apresenta também seus desafios.

Dentro de um terreiro, ideologicamente falando, todos são irmãos. Logo, não existe distinção entre uma e outra pessoa.

A partir do momento em que todos vestem o branco, não há mais pais, mães, filhos, netos ou primos perante a espiritualidade, todos fazem parte da cor-

rente da casa e devem se tratar com educação e respeito, independentemente de quaisquer divergências lá fora.

A terceira coisa que devemos considerar é o silêncio. Antigamente, os terreiros mantinham uma plaquinha: silêncio e prece. E não era sem razão que mantinham essa plaquinha, já que o silêncio é fundamental para que haja concentração.

Quando um membro da corrente chega no terreiro, ele pode, naturalmente, cumprimentar a todos, trocar rápidas palavras com os presentes, mas é de suma importância que permaneça em silêncio e em seu lugar.

Observe: aqueles médiuns que chegam sem alarde, falando baixo, dirigindo-se para seu cantinho, onde arrumam as coisas de seus guias e depois permanecem em oração. Esse é o exemplo a ser seguido.

Além do mais, falar alto no terreiro, rir de maneira escandalosa, abordar assuntos diversos, deveria ser visto como falta de respeito à espiritualidade presente ao local e às pessoas, que estão em concentração. Isto vale tanto para os membros da corrente quanto da consulência.

Enfim, muitas outras coisas poderiam ser ditas sobre o respeito, mas creio que estas sejam a base para todas as demais.

**Fonte:** *Texto de autoria de: Leonardo Montes  
Postado em Comportamento no terreiro.*

## **EXUS E POMBAGIRAS: os executores da Lei - 13 de junho**



Os espíritos que trabalham como Exus e Pombagiras nos terreiros de Umbanda são espíritos bem evoluídos.

Promovem facilidade de comunicação e, conseqüentemente, de negociação, novos caminhos, mudanças repentinas de situação e qualquer tipo de novo começo. É por isso, inclusive, que se diz que “sem Exu não se faz

nada”. Exu é a energia que movimenta o primeiro passo, que rompe a inércia, que gera a primeira ação e acende a primeira centelha de qualquer fogo. Esses espíritos têm a habilidade de auxiliar em questões que envolvam o início de algum novo rumo ou empreendimento – profissional, financeiro, emocional, espiritual ou nas questões que envolvam negociações, contratos e comunicação.

Exu é representado pela liberdade, força e, principalmente, pelo trabalho. Pombagira é representada através de atributos considerados típicos do sexo feminino, como beleza e sensualidade, e também pelo trabalho social.

Pombagira favorece seus anseios e desejos. Não apenas os sexuais, como muitos pensam, mas também a motivação, vontade de viver e de correr atrás de seus objetivos.

**Saudação:** Laroîê, Exu! Laroîê, Pombagira!

## ORIXAS DO MÊS: XANGÔ 24 e 29 de junho.



### Sincretismo: São João Batista e São Pedro

Xangô é o Orixá que rege a Justiça Divina, portando o equilíbrio, sem escolher lado. A Lei de Ação e Reação é o que determina o peso colocado na balança.

Considerado Deus dos Raios, dos trovões e do fogo, além de ser conhecido como protetor dos intelectuais.

Comparado com outras divindades, Xangô seria o equivalente a Zeus, para os gregos, Tupã, para os Tupi-Guarani, Júpiter, na mitologia romana, ou Odin, para os escandinavos.

Este orixá é considerado o mestre da sabedoria, gerando o poder da política e justiça. Recorremos a Xangô para resolver problemas relacionados com documentos, estudos, trabalhos intelectuais, entre outros.

Etimologicamente, Xangô é uma palavra de origem iorubá, onde o sufixo "Xa"- significa "senhor"; "angô" - (AG + NO = "fogo oculto") e "Gô" - pode ser traduzido para "raio" ou "alma". Assim sendo, **Xangô significaria "senhor do fogo oculto"**.

. O "**Machado ou Oxé**", é o símbolo principal de Xangô.

**Saudação: Kaô, Kabecilê!**

### FESTA DE EXU E TREZENA DE SANTO ANTONIO (VOVÔ SAMUEL) 10-06-2023



### TEMPLO UMBANDISTA CABOCLO CAÇADOR



Endereço com referência:

Rua: Moreira de Azevedo, 17 – Cascadura – RJ

Terceira rua à esquerda e, a seguir, primeira à direita após o Colégio Santa Monica.



<http://www.tucc.com.br>



[www.facebook.com/temploumbandista\\_caboclo\\_caçador](http://www.facebook.com/temploumbandista_caboclo_caçador)