



MEJ

MOVIMENTO EUCARÍSTICO JOVEM

Brasil



Roteiros Mensais para Grupos

SETEMBRO 2024

O PAPEL DO CRISTÃO NA PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

09º Roteiro 1 – SETEMBRO 2024

PREPARAR O ENCONTRO

Tema: O papel do cristão na prevenção do suicídio.

Objetivo: Perceber que podemos prevenir o suicídio com nossas atitudes no dia a dia seguindo o estilo de vida de Jesus.

Material: Lacinhos de fita amarelos para cada mejista.

Ambientação do local: Realizar esse encontro diante do sacrário, ou em local onde o Santíssimo possa ser exposto; que sugira um ambiente confortável e alegre. Pode-se usar na decoração a cor amarela e até mesmo o laço amarelo que caracteriza a campanha.

MOTIVAÇÃO

Oração inicial: Oração do Oferecimento Diário ou Oração sugerida pelo App do Click To Pray para o dia.

Sugestão de motivação: Ninguém te ama como Eu.

Link da música: <https://www.youtube.com/watch?v=2n0h6DUKcTU>

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA E DISCERNIMENTO

Questionamento inicial: O que vocês sentiram ao ouvir essa música?

Incentivar para que a maior parte dos jovens fale.

O papel do cristão na prevenção do suicídio.

A temática deste nosso encontro gira em torno do suicídio. Você já ouviu falar sobre alguém que cometeu suicídio? E, principalmente, já tentou pensar sobre algo que previna esse tipo de acontecimento? (Perguntas retóricas)

O suicídio é uma realidade triste que sempre existiu, mas que na nossa sociedade vem se tornando um problema de saúde pública. A nossa Igreja sempre se posiciona a favor da vida e por isso precisamos trabalhar também essa temática como central, sem culpabilizar quem quer que seja, mas entendendo esse tema como uma consequência social.

Como refletimos no nosso itinerário espiritual, estamos vivendo em um mundo sem coração, onde a cada dia as cobranças são mais altas e impiedosas. Quando alguém passa a sofrer diante disso, os riscos de adoecimento físico e mental são piores. Sentir isso e adoecer por isso não significa que uma pessoa está sendo fraca, mas que ela tem passado por muitas situações difíceis na vida que a gente não tem acesso. Então, ao invés de ser fraca, ela vem sendo forte por muito tempo, e às vezes passando por isso sozinha.

Segundo o Ministério da Saúde e a Associação Brasileira de Psiquiatria, as maiores causas do suicídio são: Depressão, outros transtornos mentais e uso de álcool e outras drogas. Porém, nem sempre as pessoas que cometem suicídio têm depressão. Algumas coisas são importantes para pensar e que vão nos ajudar a lutar contra o suicídio.

Antes de tudo entender que a grande maioria das pessoas que cometem suicídio não querem de fato se matar, muitas vezes elas desejam sair de determinadas situações e não sabem como fazer isso. É uma circunstância de extremo desespero, dor, sofrimento, que leva a pessoa a pensar em retirar a própria vida como sendo a única solução. A prova disso é que a maioria das pessoas que tenta o suicídio e sobrevive se arrepende depois.

Caso nós passemos por isso, ou conheçamos alguém com esses pensamentos, é muito importante procurarmos ajuda, especialmente profissional. Também podemos encontrar essa ajuda com pessoas amigas que tenham condições de nos compreender, acolher, respeitar e nos auxiliar a entender melhor pelo que estamos passando, sem preconceitos.

Muitas vezes, essas distâncias e dores do mundo nos afastam de Deus. Precisamos ter em mente que Deus é a tocha de fogo que nos mantém sempre aquecidos, quanto mais perto, mais protegidos estamos. Nas noites frias Ele nos resguarda. O sacramento da Reconciliação, especialmente por meio da confissão, pode ser primordial nessa reaproximação. É importante procurarmos um sacerdote que seja acolhedor, conversarmos com ele e voltarmos para a casa do Pai, pois Ele SEMPRE irá nos receber.

A finalidade da nossa reunião é esta: que cada pessoa saia daqui hoje entendendo essas condições e sendo alguém capaz de acolher, respeitar e amar quem por acaso se sinta nessa situação desesperada.

Diante disso, podemos pensar algumas coisas para fazer no dia a dia que permitam prevenir o suicídio. Não necessariamente com pessoas que já pensem nisso, mas nas pessoas em geral, para que elas nunca cheguem ao ponto de precisar pensar nisso. Vamos lá?

Primeira coisa, não achar que depressão é frescura, fraqueza, preguiça ou falta de Deus. A depressão é o que mais causa suicídio, e ela é uma doença. Não é uma doença só da cabeça e dos comportamentos, é uma doença física, que interfere em várias funções do corpo, até mesmo na produção de hormônios e nos processos de sinapses cerebrais, que alteram o modo de pensar. O mesmo vale para as outras doenças mentais e até mesmo uso de drogas e alcoolismo.

Lembre-se sempre de que seus valores religiosos são seus. Infelizmente sabemos que discursos religiosos são grandes responsáveis por discriminações e até discurso

de ódio. A Igreja Católica tem reconhecido esse fato e até mesmo repensado sobre determinadas temáticas, chegando até a se reposicionar e se desculpar; sigamos esse exemplo. Nossa religião nos alimenta, devemos usá-la como instrumento de amor em nossa vida e nossas ações, mas jamais usar dela como desculpa para excluir.

Não normalize o *bullying*, ele causa sequelas e feridas na alma e no coração. Essas “brincadeiras”, sem graça nenhuma, agridem espiritualmente e fisicamente. Muitas pessoas são ridicularizadas de forma constante por traços pessoais dos quais, às vezes, nem têm culpa, então não faça brincadeiras que podem gerar desconforto no outro. Só é engraçado se tiver graça para todos.

Respeite as pessoas como elas são. Muitas vezes, costumamos achar que existe uma forma certa de existir, e o que não faz parte daquilo é digno de crítica. Tudo que é diferente do normal passa a ser excluído. Lembre-se de que Jesus respeitava as pessoas de todos os tipos, acolhia cada uma delas, estava junto delas independentemente de tudo. Jesus amava qualquer pessoa.

Nós precisamos viver em um mundo mais acolhedor e empático, que respeita as pessoas independentemente de qualquer coisa, pois o amor de Deus é incondicional, ou seja, não coloca condição alguma para existir, então respeite as pessoas independente da sua religião, etnia, cor, peso, comportamento, orientação sexual, deficiência, condição financeira, vestimenta, respeite inclusive diante de atitudes que ela já tenha tomado. Mesmo que não consigamos dar a outra face como fez Jesus, também não temos o direito de apedrejar ninguém, assim Ele nos ensina. Seja empático, saiba compreender as pessoas nas suas particularidades e, acima de tudo, ame, o único mandamento que Jesus nos deixou e que resume todos os outros, o mandamento do amor. Há pessoas que estão solitárias nas dores que sofrem diante do mundo, das dificuldades sociais, dos problemas familiares, financeiros e de todos os tipos, e pode ser que o nosso sorriso, nosso bom dia, nosso abraço ou mesmo qualquer gentileza faça com que a pessoa acredite que o mundo ainda tem jeito e que o amor pode vencer qualquer obstáculo. Leve a qualquer pessoa o amor de DEUS.

Geralmente em nossos roteiros deixamos esse primeiro momento motivador do diálogo e de compartilhamento de experiências, todavia, nesse roteiro em especial, sugerimos não abrir/incentivar de forma explícita que as pessoas falem sobre suicídio ou sobre o que emerge do texto nesse momento, principalmente que falem de experiências e casos. Respeitando as dores de cada um e entendendo que insistir nesses questionamentos nesse momento não seria interessante. Porém, caso algum jovem se voluntarie a falar sobre o tema, o grupo deve acolher, dizer que sente muito, perguntar se pode ajudar de algum modo e, se necessário, encaminhar a algum profissional como um psicólogo.

Mantenha a conversa em um ambiente seguro, que não desperte dores ou situações das quais o grupo não está capacitado para lidar. O encontro deve girar em torno da vida, não da morte. Funcionar em razão do existir e ser um ambiente acolhedor.

A finalidade desse encontro não deve ser de falar de pessoas que cometeram suicídio, muito menos procurar culpados. A ideia é conscientizar os jovens de que, na nossa vida diária, podemos ter atitudes simples que previnem o ato.

DINÂMICA/ADORAÇÃO: o amor

Material: Não se faz necessário.

Local: Diante do Santíssimo Sacramento.

Primeiro passo, pedir aos jovens que se olhem nos olhos, em duplas, se abracem e digam: “Jesus te ama”. Não fazer apenas uma dupla, mas que cada um tenha a oportunidade de dizer isso a todos, uma dupla por vez. Por exemplo, se eu estou em um grupo com 12 pessoas, devo dizer para as 12, de uma em uma, olhando nos olhos, que Jesus a ama.

Depois, que todos se dirijam ao Santíssimo, façam um breve momento de adoração e oração pessoal em silêncio. Oração sugerida para esse momento: “Lembraí-vos, ó dulcíssimo Jesus, que nunca se ouviu dizer que alguém, recorrendo com confiança ao vosso Sagrado Coração, implorando vossa divina assistência e reclamando a vossa infinita misericórdia, fosse por Vós abandonado. Possuído, pois, e animado da mesma confiança, ó Coração Sagrado de Jesus, Rei de todos os corações, recorro a Vós, e gemendo sob o peso de meus pecados, me prostro diante de Vós. Meu Jesus, pelo vosso precioso Sangue e pelo amor de vosso divino Coração, não desprezeis as minhas súplicas, mas ouvi-as favoravelmente e dignai-vos atender-me. Amém.”

Após essa oração, cantar novamente “Ninguém te ama como Eu.”

Em seguida, pedir que se repita a mesma atitude do início da dinâmica/momento de oração, que cada um olhe nos olhos do outro e diga uma frase, só que dessa vez a frase será outra: “EU TE AMO”. Fazer isso um por um.

Após isso, pedir que retomem seus lugares e seguir com o encontro. Se o Santíssimo estiver exposto, vejam a possibilidade de recolhê-Lo ou não, a depender do espaço e das condições.

ANÁLISE DA EXPERIÊNCIA

Incentivar que o jovem faça as análises

Iniciar pedindo que os mejistas falem sobre a experiência da dinâmica/adoração, como foi viver esse momento e o que sentiram.

Chaves de questionamento:

Qual a sensação que tiveram?

O que compreendem da dinâmica?

Fortalecer o entendimento de sentir-se acolhido e amado como um elemento importante na preservação da vida, da saúde mental e da qualidade de vida.

DISCERNIMENTO CRISTÃO

Iluminação bíblica:

O maior mandamento.

Ao ouvirem dizer que Jesus havia deixado os saduceus sem resposta, os fariseus se reuniram.

Um deles, perito na lei, o pôs à prova com esta pergunta:

"Mestre, qual é o maior mandamento da Lei?"

Respondeu Jesus: " 'Ame o Senhor, o seu Deus de todo o seu coração, de toda a sua alma e de todo o seu entendimento'.

Este é o primeiro e maior mandamento.

E o segundo é semelhante a ele: 'Ame o seu próximo como a si mesmo'."

(Mateus 22,34-39)

Chaves de reflexão: Reflexão pessoal e em silêncio, sem pregação ou sem explicar a Palavra, pois ela por si fala.

Chaves de questionamento:

Como podemos agir no dia a dia a partir de hoje?

Qual o papel do cristão na prevenção ao suicídio?

O amor é capaz de salvar vidas? Como?

Podemos nos comprometer em ajudar as pessoas a não pensarem em cometer suicídio?

Em um ato de compromisso, distribuir os lacinhos amarelos.

Sugestões:

- Propor que cada mejista escreva um bilhete para alguém, ou mais de uma pessoa, dizendo o quanto ela é importante.
- Sugerir ao grupo para realizar algum evento que convide um profissional psicólogo(a) que possa fazer uma espécie de palestra sobre saúde mental e prevenção ao suicídio. Pensar se seria apenas para o MEJ? Seria para os grupos de jovens? Seria para toda a paróquia e população em geral?

ORAÇÃO FINAL E DESPEDIDA

Todos em círculo cantar a música "Só em Deus" ou "Sonda-me"

Link da música: <https://www.youtube.com/watch?v=zVL0r8yF9Lk>

Link da música: <https://www.youtube.com/watch?v=NA4lbnAqMHg>

Todos em círculo de mãos ou braços dados, de olhos fechados, fazerem preces espontâneas, de preferência pelas dores do mundo, pelas pessoas que sofrem de depressão, pelas famílias que perderam um ente querido para o suicídio e especialmente para que Deus tire do coração de quem quer que seja esse desejo de retirar a própria vida. Que Deus coloque na vida das pessoas anjos que lhes provem que a vida vale sempre a pena e que é possível acreditar no amor entre os seres humanos e especialmente no amor de Deus.

Oração final: Pai Nosso, Ave Maria.

Música final: Alma Missionária.