

Colaboração: Celso Garrafa,
Voluntário do Amor-Exigente, Sertãozinho/SP

PRINCÍPIO INFLUENCIADOR

6º PRINCÍPIO - O comportamento dos filhos afeta os pais, o comportamento dos pais afeta os filhos.

O Amor-Exigente é um programa comportamental que parte do seguinte princípio: "NADA MUDA, SE VOCÊ NÃO MUDAR". Essa colocação, num primeiro momento, gera certa desconfiança nos familiares que chegam às nossas reuniões, pois o motivo da procura, quase sempre, é o desejo de modificar o comportamento do outro. Participando das reuniões, logo percebem uma realidade: Deus não nos deu o poder de modificarmos ninguém, mas deu o poder de mudarmos a nós mesmos e esse é o segredo. Quando mudamos a nós mesmos, aqueles que estão a nossa volta precisam se ajustar às nossas mudanças. Isso não significa que estamos errados ou que somos culpados pelas falhas do outro, mas nos sinaliza sobre o que podemos fazer de diferente, pois comportamentos padronizados e previsíveis demais nos tornam vulneráveis em relação ao outro, que sabe exatamente qual tecla deve apertar para conseguir o que deseja.

Como nossos comportamentos afetam nossos filhos, devemos fazer deles exemplos a serem seguidos. É complicado desejar filhos equilibrados se vivemos em estado de loucura. É missão difícil desejar que eles fiquem livres do abuso do álcool, se assistem ao consumo abusivo dos pais. É tarefa complicada colocar Deus na vida dos filhos, se não vivemos uma espiritualidade. É difícil fazer com que os filhos respeitem os pais, se eles próprios não se respeitam. Por outro lado, os comportamentos dos filhos também afetam os pais, portanto, devemos buscar proteção, com o apoio e auxílio do grupo, para não permitir que os desajustes do outro nos afetem a ponto de nos adoecer.

Nossos comportamentos definem nossa vida, portanto devemos sempre trabalhar na busca do equilíbrio comportamental, fazendo deles exemplos positivos a serem seguidos e, ao mesmo tempo, não damos ao outro o poder de adoecê-los, pois um comportamento adoecido não encontra o equilíbrio necessário para enfrentar um problema de grande complexidade.

1ª SEMANA / Princípio com enfoque EU

PARTILHA:

- Vamos fazer um levantamento dos nossos comportamentos. Calmo, nervoso, agressivo, passivo demais, explosivo, grito demais, dominador, autoritário, medroso, impulsivo, presente, ausente, etc.
- Quais desses comportamentos são negativos em relação ao outro e precisam ser trabalhados? Quais metas podemos adotar para corrigi-los?
- Quais são positivos em relação ao outro e devemos valorizá-los?

2ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e o OUTRO

PARTILHA:

- Na partilha, vamos fazer um levantamento dos comportamentos do outro (rebelia, impulsividade, agressividade, manipulações, ameaças, etc.) que nos afetam de forma negativa.
- De que maneira esses comportamentos estão me afetando? Estou triste, alimentando-me mal, dormindo mal, desesperado, perdido, amedrontado, etc.?
- Quais metas adotar esta semana para não permitir que esses comportamentos me adoçam, compreendendo que sofrimento de pais não é remédio que curam filhos?

3ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e a SOCIEDADE

PARTILHA:

- Quais comportamentos não são bem-vindos em comunidade e devemos evitá-los: fofocas, críticas desnecessárias, mau humor, etc?
- Quais atitudes positivas adotar para ser um membro influenciador na minha comunidade, por meio de comportamentos ajustados e equilibrados?
- Como posso usar as redes sociais com os cuidados necessários para não espalhar notícias *fakes*, expor pessoas ou incentivar a propagação do ódio?

4ª SEMANA / Rever nossos princípios ÉTICOS:

Relacionar-se fraternalmente com líderes e membros dos grupos aos quais pertencço.

- Como é a minha relação com o meu grupo familiar natural, ampliado ou estendido? Como posso preservar ou melhorar nossas relações?
- Como posso manifestar opiniões, mesmo contrárias a outras, porém com ética e respeito?
- Muitas pessoas são agradáveis aos outros, mas estúpidos no meio familiar. Como estender a amabilidade dentro de casa?

ESPIRITUALIDADE

O Programa Amor-Exigente cita que nada muda se não mudarmos. No entanto, existem coisas que podemos modificar e outras que, por maior que seja o nosso desejo, não estão ao nosso alcance. Não mudamos ninguém, apenas somos capazes de mudarmos a nós mesmos. Devemos exercitar a oração da serenidade, buscando a inspiração divina, para compreendermos as diferenças entre o que podemos e aquilo que não conseguimos mudar.

Sugestões para o momento de espiritualidade (pesquisar na internet)

- Música: Mais Uma Vez – Renato Russo
- Mensagem: As Duas Moscas, parte 2
- Mensagem: A piscina e a Cruz

Este encarte especial é parte integrante da **REVISTAE**, publicação mensal da FEAE - Federação de Amor-Exigente
Jornalista Responsável: Patrícia Medeiros (MTB 0066511/SP) / Projeto Gráfico: Biancheti Propaganda

Travessa Álvares de Azevedo, 52 - Cambuí - Campinas / SP
CEP 13025-030 - Telefones: (19) 2519-6555 / 2519-6557
2519-6558 / 2519-6552 / 3252-2630 / Whatsapp: (19) 98449-8044
www.amorexigente.org.br / revistae@amorexigente.org.br



AMOR
EXIGENTE

FEAE
FEDERAÇÃO
DE AMOR-EXIGENTE