

Colaboração: Cláudio Nero Lugo,
Suplente Regional Porto Alegre/RS

PRINCÍPIO LIBERTADOR

5º PRINCÍPIO - A culpa torna as pessoas indefesas e sem ação.

Para ser feliz a pessoa necessita sentir-se pertencida, valorizada, amada e livre. Ser querida e incluída pelo grupo social. Ser reconhecida como útil, benéfica e por contribuir para a união e bem-estar coletivos. Ser protegida e receber bons cuidados. Gozar de liberdade para ir e vir, conhecer, pensar, opinar, criar e realizar-se. A felicidade é o sentimento afetivo que resulta do amar a vida como ela é. Fazendo parte da solução ou do problema, tendo sucesso ou fracassando, exultante ou frustrado, saudável ou doente, nada disso impede a felicidade de quem vive com sentimento de responsabilidade individual.

A culpa é a forma mais comum de não amarmos a vida como ela é, porque exclui o sentimento de responsabilidade individual. Os sentimentos inconscientes de culpa são ensinados desde todo o sempre, com forte presença na educação religiosa. A pessoa nasce com um pecado original, uma culpa por herança, que terá de pagar. Ao mesmo tempo é imagem e semelhança de Deus. Sentimentos de culpa e de onipotência. Ambos formam um único problema, pois o sentimento de culpa deriva do sentimento de onipotência. Sentimentos tão inúteis quanto destruidores, pois geram constantes sensações de sofrimento e de vazio interior de viver com responsabilidade. Mas é um companheiro apaixonante, que mente o tempo todo, iludindo a pessoa, fazendo-a pensar que "é capaz e que deve solucionar tudo", que é realizadora, competente, necessária e importante, pelo simples fato de assim se sentir, mesmo que suas ações às vezes indiquem o contrário, o suficiente para um autoquestionamento. Mas ver isso dói.

Dói ter consciência dos limites das suas capacidades, do que lhe cabe fazer em seus papéis, do seu espaço pessoal e social, do respeito necessário à individualidade e aos espaços dos outros. Aceitar a autonomia, a inteligência e o direito dos outros fazerem coisas boas e ruins acontecerem com eles próprios, para crescerem em espírito, se desenvolverem, enfim, viverem com responsabilidade; provoca sensações de ser desnecessário, incapaz, omissivo, sem valor pessoal. Sofre pela ilusão de que "se estivesse lá, isso ou aquilo não teria acontecido". O culpado vive olhando só para o passado. O responsável pessoal é proativo, aprende com o passado, mas vive criando e executando respostas para o futuro. A culpa expressa-se pela autoacusação, pela rigidez (dureza) como se trata, pelo aparente sentimento de inferioridade que mostra (externamente), mas que é uma forma de autovalorização e de sentir grandeza (interior). Diminui a autoestima, leva à codependência e à depressão.

Os 3 primeiros Princípios Básicos do AE servem para identificar e questionar profundamente "se tem fundamento" nosso modo de pensar, significar, sentir e agir. Trocar o sentimento de culpa pelo sentimento de responsabilidade pessoal é adquirir liberdade de pensamento e de conduta, capacidade de enxergar os fatos da vida e suas causas dando-lhes significados verdadeiros. É poder esculpir sua vida, com sua marca, amá-la e vivê-la de maneira plena e satisfatória. Aproveite o subgrupo de partilhas e metas para expressar-se abertamente sobre seus sentimentos, sem receio de expor-se ou que quebrem seu sigilo. Toda pessoa se sabe "humana" quando descobre que precisa aprender tudo. Torna-se um "criador", pois além de não poder tudo, não nasceu pronto e tem que se fazer.



1ª SEMANA / Princípio com enfoque EU

- Qual a diferença, para mim, entre SER CULPADO e SENTIR-ME CULPADO?
- Qual a diferença, para mim, entre SER RESPONSÁVEL e SENTIR-ME RESPONSÁVEL?
- De que, exatamente, eu me sinto culpado? Por quê?
- Como posso começar a "libertar-me dessa culpa" e "sentir-me responsável"?

2ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e o OUTRO

- Em família buscamos culpados quando surgem problemas de comportamento? Como?
- Em família quando praticamos o “jogo da culpa”, por exemplo?
- Como vou começar a parar de jogar o jogo da culpa?

3ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e a SOCIEDADE

- Quem, ou o que, me parece culpado pela drogadição, violência, insegurança na sociedade?
- Governos e sociedade estão lidando adequadamente para solucionar isso?
- De que modo meus grupos sociais poderiam cooperar para prevenir esses problemas?

4ª SEMANA / Rever nossos princípios ÉTICOS:

Transmitir os Princípios do Amor-Exigente nos Grupos, respeitando as possibilidades de cada integrante, assim como na família transmitimos os nossos princípios e valores culturais.

- Quais valores tradicionais da cultura familiar tenho ensinado pelo meu exemplo?
- Quais comportamentos tenho corrigido por contrariarem nossa cultura?
- Como ajudar colegas do meu subgrupo a escolher objetivos e colocar metas semanais?

ESPIRITUALIDADE

Ao voltarmos os olhos apenas para nossas dificuldades, não conseguimos mais perceber a realidade ao nosso redor e as bênçãos de DEUS também presentes onde há dor e lágrimas. Apontamos outros ou o próprio DEUS como culpados pelas situações que a vida apresenta. Ao se isentar de responsabilidade, a pessoa fecha-se em si mesma e começa a achar que é a única que sofre e que todos devem viver para servi-la. Não percebe o quanto DEUS gracioso abençoa, fortalece e ampara na dor.

DEUS não é responsável pelo sofrimento humano, mas usa-o para abrir olhos e transformar vidas. Deixemo-nos tocar pelo seu cuidado e pelo seu amor.

Oração: “Oh DEUS! Na vida passamos por aflição e dor. Não pedimos que nos livres dessa condição, mas que nos fortaleças dia a dia, para que possamos crer no seu amor, no seu amparo e na sua proteção sem vacilar. Abre os nossos olhos, orienta o nosso pensar e conduze o nosso agir para crescermos na Fé. Amém!”.

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) 3252-2630 / 3252-3968
3305-5538 / 3305-5543 / FAX: (19) 3252-2630
www.amorexigente.org.br / revistae@amorexigente.org.br



AMOR
EXIGENTE

FEAE
FEDERAÇÃO
DE AMOR-EXIGENTE