

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

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

A culpa é um sentimento paralisante, que afeta intensamente os pais de dependentes químicos, causando-lhes grandes sofrimentos. Inicialmente, os pais culpam a si próprios: em que será que erramos? Culpam-se também pela demora em descobrir. Em seguida, iniciam uma busca numa tentativa vã de encontrar os por quês. Culpam os avós, os primos, os amigos. Culpam a escola, as leis, os traficantes, o sistema, a polícia, os políticos, etc.

O dependente, por sua vez, reforça ainda mais o sentimento de culpa familiar. Enquanto existir um culpado pelas suas falhas, ele está isento de assumir responsabilidades. Uma vez instalada, a culpa atrai outros sentimentos derrotistas, como a autopiedade, a vergonha, a frustração, etc. Normalmente, ela se relaciona a algo passado e como não é possível modificar aquilo que passou, os pais experimentam um sofrimento profundo e paralisam. Por vezes, reconhecem que é preciso agir, mas como estão adoecidos, também se culpam por algo que ainda não aconteceu e assim tudo que planejam fazer esbarra no "e se": - "E se eu não der dinheiro e ele roubar; e se eu endurecer e ele fugir de casa". Como só pensam negativo, projetando aquilo que ainda não aconteceu, mais uma vez ficam sem ação.

Dá para percebermos que a culpa tira dos pais a capacidade de viverem o momento presente: ou estão buscando as causas no passado ou estão projetando o que pode dar errado no futuro. Para mudar os rumos das coisas, é preciso agir e isso só dá para fazer no presente. Para tanto, é preciso abandonar esse jogo no qual ora se culpam, ora procuram os culpados, ora se fazem de vítimas, ora transformam o outro em vítima. A culpa é como uma mochila muito pesada nas costas. Precisamos esvaziá-la, livrar-nos desse peso, pois somente assim conseguiremos enxergar o foco do problema, sem desculpas para justificá-lo. Sozinhos é tarefa difícil, portanto, é fundamental o apoio dos grupos do Amor-Exigente.



### 1ª SEMANA / Princípio com enfoque EU

#### OBJETIVOS:

- Abandonar o sentimento de culpa;
- Diferenciar culpa de responsabilidade;
- Identificar o foco do problema, sem buscar causas fora dele.

#### PARTILHA:

- Sinto-me culpado pelos erros do outro? Por quê?
- O que posso fazer para tirar das minhas costas a mochila pesada da culpa?
- Como fazer para identificar o foco do problema, sem desculpas que paralisam nossas ações?

## 2ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e o OUTRO

### OBJETIVOS:

- Parar de culpar os outros pelo problema que enfrentamos;
- Descartar as culpas que os outros insistem em nos atribuir;
- Compreender que somos responsáveis apenas pelos nossos comportamentos.

### PARTILHA:

- O que me comprometo a fazer para não mais culpar os outros pelo problema que vivencio?
- Como devo agir quando os outros insistirem em me culpar?
- Como fazer para sair do jogo da culpa, onde revezamos entre os papéis de perseguidor, vítima e libertador.

## 3ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e a SOCIEDADE

### OBJETIVOS:

- Parar de buscar culpados para tudo;
- Identificar minhas responsabilidades em minha comunidade;
- Aprender a perdoar e a se perdoar.

### PARTILHA:

- Como o grupo pode me ajudar a compreender a lei do livre arbítrio?
- Ao invés de justificar minha falta de envolvimento, como posso contribuir para a minha comunidade?
- Como eu enxergo o perdão? Sei perdoar e consigo me perdoar?

## 4ª SEMANA / Rever nossos princípios ÉTICOS:

**Transmitir seus princípios, seus valores, observando as possibilidades de cada membro de sua família.**

- Quais são os princípios e os valores que norteiam a minha existência?
- Como posso transmiti-los respeitando as diferenças e as possibilidades de cada membro da minha família?

## ESPIRITUALIDADE

### Perdão

Certas vezes, por mais que tentamos, não conseguimos nos livrar do sentimento de culpa, e continuamos acreditando que nossas ações ou omissões foram responsáveis pelo problema do outro.

Mesmo assim, precisamos descarregar esse peso, e o perdão é o caminho. Primeiro, buscamos o perdão Divino, depois buscamos o perdão daqueles que sentimos ter prejudicado e, finalmente, precisamos nos perdoar.

O perdão deve encerrar um ciclo e trazer leveza. A culpa deve ceder espaço para a responsabilidade, onde nos comprometemos com o novo, pois não adianta buscarmos o perdão e continuarmos repetindo as mesmas falhas do passado.

### **Sugestões para o momento de espiritualidade** (pesquisar na internet)

- Música: É Preciso Saber Viver - Roberto e Erasmo Carlos
- Mensagem: A Ratoeira
- Mensagem: Lave Sua Vidraça

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: Bianchetti 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](http://www.amorexigente.org.br) / [revistae@amorexigente.org.br](mailto:revistae@amorexigente.org.br)



**AMOR**  
EXIGENTE

**FEAE**  
FEDERAÇÃO  
DE AMOR-EXIGENTE