

PRINCÍPIO LIBERTADOR

Colaboração: Maria Helena Ferramola,
Voluntária do Amor-Exigente, Campinas/SP

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

Em nossas relações precisamos ter consciência de que sentimentos constantes e obsessivos de culpa nos fragilizam e nos fazem perder a noção do que é certo ou errado. A dinâmica do jogo da culpa é perversa, levando-nos ora a ser vítimas, ora perseguidor, ora libertador, numa dança de insanidades, na qual pais e filhos judiam-se afetivamente, mantendo sob pressão suas vontades e desejos, tornando-se presos ou confiscados.

A culpa gera invariavelmente sentimentos de raiva, medo, descontrole, vergonha, autopunição, segredo eterno e falta de espontaneidade, que nos levam constantemente a um estado de ansiedade ou depressão e muitas vezes à passividade... Falta de coragem. Culpar o outro pelo que nos acontece causa alívio e minimiza o peso das escolhas feitas e, ao aceitar acusações inicia-se uma batalha essencialmente inútil. Porém, é necessário o discernimento de que, se somos acusados pelo dependente químico, é para que ele possa defender-se e descarregar um pouco de sua vergonha e remorso, porém só conseguiremos deixar de acusar e sermos acusados, quando nos propusermos a fazer uma análise de nossas vidas, sabendo que, reagimos para não agir. Reagimos porque não temos forças para dizer sim ou não; reagimos para não sair da zona de conforto provocada pela dor embutida. Então, entregamo-nos às pressões, pagamos a dívida, a fiança, à comunidade terapêutica. Pagamos com doenças psicossomáticas, as dores do corpo e do espírito que nos cegam e distorcem os fatos. Precisamos nos despir da carga negativa dos sentimentos que nos impedem de agir.

O que nos impulsiona para frente? Somente o reconhecimento de nossas responsabilidades. Tudo o mais é atalho, a roda viva das reações. Somente a responsabilidade nos chama à ação. "Não somos culpados, somos sim responsáveis", diz Amor-Exigente insistentemente e, continua nos ensinando que temos a responsabilidade de carregar apenas uma determinada pessoa: EU. São os comportamentos escolhidos e as ações lúcidas, a espiritualidade pluralista, que nos levam a uma melhor qualidade de vida. Não nos tornamos perfeitos agindo certo, e seria um engano pensar que passaremos a mergulhar profundamente na solução dos problemas, de forma definitiva. Nossos acertos são como uma alavanca que nos joga para cima. E os tropeços? São inerentes na busca de nos tornarmos cada vez mais responsáveis e verdadeiros. E o futuro? Será feito de nossas ações concretas do presente. Sendo assim, não haverá negligência nem imprudência que é o que nos torna verdadeiramente culpados.

Chega de vitimismo! Chega de medo de mudanças, chega de medo do futuro, chega de "se você me amasse..." Clarice Lispector, conceituada escritora, dizia: "Eu tenho medos bobos e coragens absurdas...". Pensemos nisso... Já aprendemos que a culpa e o medo paralisam e retardam nosso processo de libertação. A maturidade vem sem etiqueta de preço. Amar sem culpa é a única forma de crescer para se amar, se aceitar e para viver em paz com aquilo que não podemos modificar.



1ª SEMANA / Princípio com enfoque EU

PARTILHA:

- Que tipo de sentimento você quer que te defina?
- Amar sem saber amar fere as pessoas que amamos (Budismo).
- Uma vida de reação é uma vida de escravidão!



2ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e o OUTRO

PARTILHA:

- Você consegue deixar de apontar o dedo para aquele que não quer deixar o fundo do poço?
- Quando você é forte, não se faz de vítima, e não fica se queixando, você levanta e resolve.
- Pessoas com excesso de sentimento de culpa costumam fazer mais pelos outros do que para si mesmas.



3ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e a SOCIEDADE

PARTILHA:

- Em sociedade culpamos o mais favorecido? Ou o menos favorecido?
- A capacidade de não julgar é uma das funções mais importantes da inteligência e demonstra o grau de maturidade do SER HUMANO.
- A culpa social é repleta de gatilhos que geram mudanças negativas. Busque esperança em cada decepção, coragem em cada medo e força em cada fraqueza.



4ª SEMANA / Rever nossos princípios ÉTICOS:

“Transmitir princípios e valores, observando a possibilidade de cada membro na família e nos grupos de Amor-Exigente” - BONDADE.

- Primeira coisa antes de transmitir princípios, segundo o enunciado, é OBSERVAR. Como você observa?
- Você consegue adaptar sua fala ao contexto do outro?
- Como podemos conviver em harmonia com pessoas que pensam diferente de nós?

ESPIRITUALIDADE

Recomece - Bráulio Bessa

“Quando a vida bater forte e a sua alma sangrar.
Quando esse mundo pesado lhe ferir, lhe esmagar.
É hora do recomeço. Recomece a lutar.

Quando tudo for escuro e nada iluminar.
Quando tudo for incerto e você só duvidar.
É hora do recomeço. Recomece a acreditar.

Quando a estrada for longa e seu corpo fraquejar.
Quando não houver caminho nem um lugar pra chegar.
É hora do recomeço. Recomece a caminhar.

Quando o mal for evidente e o amor se ocultar.
Quando o peito for vazio e o abraço faltar.
É hora do recomeço. Recomece a amar ...”

Poesia Incompleta - pesquisar no Google

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**

