

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

## PRINCÍPIO ESPERANÇADOR

### 8º PRINCÍPIO - Crise - Da crise bem administrada, surge a possibilidade de mudança positiva

Hoje, após ter vivido e subexistido a tantas crises, acredito que a mais desafiadora de todas seja a crise familiar, pois, ao atingir a pessoa que amamos, nos atinge também, nos desafiando a percorrer um caminho de modificações, através de um novo modelo, remodelando-nos e adequando-nos a novos comportamentos internos e externos. Na maioria das vezes, aparece o sentimento de medo do desconhecido e, esse período obscuro a princípio inibe a ação e caímos na inércia, porém, precisamos estar despertos e motivados para sairmos desse vai ou não vai, provocado pela angústia do “e se não der certo?”; “quero, mas não posso!”; “já tentei mas não consegui!”. E, é assim que a maioria de nós chega aos Grupos de Apoio, vivendo a dança das incertezas, do que pode ou não pode ser modificado.

É o Amor-Exigente que, com sua proposta de ação planejada, nos apoia a sair da zona de desestruturação, de mãos dadas com toda a simplicidade do nosso programa, aprendendo a administrar a crise e ver através dela novas possibilidades de mudança. E o que de fato é uma crise a não ser um furacão, que só fica em pé quem tem estrutura. Mas, se pensarmos bem, crise é um “**momento**” em que o jeito da família funcionar diante da dependência química e da codependência, não dá mais resultado e é preciso buscar um novo rumo, novas ferramentas para administrar, tentando um número maior de acertos nesse “**novo momento**”.

Crises pequenas, médias e grandes põem fim a um ciclo e provoca um “**movimento de renascimento**”, no qual reside a força de ESPERANÇA. E o que é esse renascimento? É o desmame do que está errado e do que nos tira o equilíbrio. É o empurrão que a vida nos dá para olhá-la por outros ângulos e a cada novo ângulo nasce uma nova concepção, um novo olhar, no qual a força do Grupo de Apoio nos conduz a procura da resolução dos problemas, quebrando a negação. Então é oferecido a nós o **DEFIFOREXE**, pequenas letras de assertividade, para que possamos focar na verdadeira mudança. Vamos então aprender a administrar a crise:

**DE:** Defina uma meta: Qual seu ponto de partida? Que seja uma primeira ação possível de ser realizada.

**FI:** Fixe uma prioridade: Primeiro as primeiras coisas, aquilo que se faz urgente de mudança.

**FOR:** Formule um plano de ação: Planejamento é a palavra-chave, é a escolha da atitude para chegar onde nos propomos.

**EXE:** Execute seu plano de ação: Aja! Suas escolhas foram feitas com reflexão que geram mudanças positivas.

O foco está no objetivo da mudança, a trava dos olhos caem e a inércia é vencida. Vamos juntos avaliar os alvos a serem atingidos e corrigi-los quando necessário. Vamos usar nosso lado bom e saudável, amar de tal forma, de um modo firme, que se faça o que tem que ser feito. A crise é como um estilingue, que primeiro nos leva para trás, para adquirirmos forças para ir com força para frente. Depois que administrarmos uma crise, diz o Amor-Exigente, não seremos mais os mesmos. **MEDO DE NADA!**



#### 1ª SEMANA / Princípio com enfoque EU

##### PARTILHA:

- Como saio da inércia?
- Como você se conecta consigo próprio na crise?
- Como, no ápice da crise, você reage fisicamente?



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

### PARTILHA:

- O outro consegue entrar no esquema de mudança dentro de casa?
- Quando seu ente querido está sóbrio, você mostra seu respeito e amor por ele?
- O outro tem sofrido as consequências de suas escolhas?



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

### PARTILHA:

- Nem tudo o que se enfrenta pode ser modificado, mas nada pode ser modificado até que seja enfrentado.
- A culpa pode ser da sociedade, mas a atitude de como superá-la está em você.
- Como agir para que a crise da micro família não atinja a macro família?



## 4ª SEMANA / Rever nossos princípios ÉTICOS:

### "Manter o caráter cooperativo e voluntário de seu grupo familiar" - DOAÇÃO.

- Como fazer para manter nossa família (nossos filhos) dando o melhor de si dentro de casa?
- "A essência da família repousa na cooperação e não só na convivência".
- E se houver conflitos e rebeldia nas regras de cooperação?

## ESPIRITUALIDADE

"Podemos fazer as coisas sem Deus, mesmo que sejam boas, elas passam depressa. Podemos também deixar Deus fazer tudo por meio de nós.

Vamos pedir a cada novo dia, que cada ação do dia, seja feita por Ele em nós, e, se é Ele quem faz, não precisamos nos angustiar e nem encher o coração de preocupação.

A Divina Majestade faz bem o que faz.

Que nosso fruto permaneça!

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

Rua Pastor Cícero Canuto de Lima, 272 - Parque Itália - Campinas/SP  
 CEP 13036-210 - 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

