

Colaboração: Mari Suzel O. Farias, Voluntária de Sant'Ana do Livramento;
Supervisão: Haidi Fidler, Coord. da Regional Uruguaiana/RS
e Membro do Conselho Deliberativo

PRINCÍPIO LIBERTADOR

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

A culpa nos imobiliza, a responsabilidade nos impulsiona à ação. Entender essa diferença é fundamental para construir uma vida significativa de crescimento pleno.

Pare de se culpar e se responsabilize por seus comportamentos e emoções, esse é o seu poder de escolha e a maneira de alcançar a liberdade e a maturidade. É preciso construir novos pensamentos, novas atitudes, nova vida. No cárcere do sentimento de culpa, isso é impossível, ficamos no: onde erramos? Por que levamos tanto tempo para descobrir? E, se (e se... nós fizemos isto ou aquilo; e se ele roubar, traficar; e se matar alguém ou for morto)? Buscamos porquês e justificativas. Surgem doenças psicossomáticas, pagamos traficantes e dívidas. Sentimos vergonha, frustração, pena, impotência.

Diante de um fato, podemos não ter culpa, mas seguramente, temos responsabilidade. Procuremos fazer o nosso papel, com responsabilidade, na família o mais completo possível, sem sentimento de culpa, autopiedade, medo ou raiva, e assim estaremos livres para agir e deixar que os outros cresçam, arcando com as consequências do próprio comportamento. O culpado olha só para o passado. O responsável cria e executa respostas para o futuro. A culpa afeta imensamente a família de dependentes químicos, diminuindo autoestima, levando a codependência e depressão, gerando também sofrimentos. Pensa só no negativo e fica sem ação. A família precisa aprender a viver de outro modo. Deve se desligar emocionalmente da situação, dos problemas, das dificuldades, não da pessoa mas da doença. Temos que aprender a lidar com os sentimentos, sem que eles nos dominem.

Em situação de crise, o sensato é buscar a solução que resolva o conflito. O AE ensina a nos livrarmos do jogo da culpa, para que possamos buscar soluções viáveis para nossos problemas, fazendo o que precisa ser feito, saindo do egocentrismo, sem nos colocarmos contra o outro, para descobrir uma luz no final do túnel. Comportamentos assertivos e coerentes, tomadas de atitudes e ações lúcidas nos levam a uma melhor qualidade de vida, em que o sofrimento se torna opcional, mesmo que exista dor. Os acertos são alavancas que nos impulsionam para cima. E os tropeços? São inerentes a busca de nos tornarmos cada vez mais responsáveis e verdadeiros.

Pedindo ajuda para enfrentar as dificuldades, trabalhamos a humildade, reconhecemos limites e nos respeitamos, saímos da escravidão da culpa, deixamos de ser reféns. Estaremos transformando a energia negativa da culpa em ação que trará resultados positivos. Ademais, percebendo padrões disfuncionais, responsabilizamos e os modificamos, agregando dessa forma autoridade, autoestima elevada e amor à nossa vida. Chega de vitimização, de medo das mudanças e do futuro.

Assim: libertamo-nos da autoacusação, do arrependimento, do desespero, da autopiedade e de vulnerabilidades codependentes. Tornamo-nos livres, autônomos, responsáveis, seguros e libertos da codependência. Enfim, damos adeus ao passado!



1ª SEMANA / Princípio com enfoque EU

PARTILHA:

- De que exatamente eu me sinto culpado? Por quê?
- O que tenho feito para me libertar desse sentimento negativo chamado culpa?
- Qual a diferença entre ser responsável e me sentir responsável?

2ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e o OUTRO

PARTILHA:

- Em família, buscamos culpados quando surgem problemas de comportamento? Como?
- O que a família faz para não culpar outros pelo seu problema?
- Consigo deixar de apontar o dedo para aquele que não quer deixar o fundo do poço?

3ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e a SOCIEDADE

PARTILHA:

- A sociedade está solucionando adequadamente a violência, a drogadição e a insegurança?
- Como exercito o perdão? Consigo me perdoar e perdoar aos outros?
- Em sociedade, culpamos o mais favorecido? Ou o menos favorecido?

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.

- Respeito as possibilidades inerentes a cada participante do AE? E, na minha família, respeito as possibilidades de cada membro?
- Antes de transmitir princípios, tenho-os observado e aplicado a minha vida?

REFLEXÃO

“Acredite no poder da palavra “DESISTIR”, tire o D, coloque o R que você vai “RESISTIR”.
Uma pequena mudança às vezes traz esperança e faz a gente seguir.” - Bráulio Bessa.

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 / revistae@amorexigente.org.br



**AMOR
EXIGENTE**

FEAE
FEDERAÇÃO
DE AMOR-EXIGENTE