

5°  
2024

{revistae  
encarte especial

Colaboração: Celso Garrefa, Membro do Conselho Deliberativo da FEAE

## 5° PRINCÍPIO BÁSICO - LIBERTADOR

A culpa torna as pessoas indefesas e sem ação.

### 1ª SEMANA - Princípio com enfoque **EU**

A causa de um problema, geralmente, não está associada apenas a um fator, mas a um conjunto de circunstâncias que atuam na vida de uma pessoa; no entanto, costumamos ignorar essa realidade, assumimos para nós a culpa pelo contratempo e menosprezamos todo o resto. Quando algo não acontece conforme desejávamos, costumamos olhar para trás, tentando identificar em nós as suas causas. Essa busca dos porquês, em doses homeopáticas, pode ser útil para identificarmos as raízes do problema e corrigir os rumos daquilo que precisa ser melhorado, mas, em doses elevadas e cobrança desmedida sobre nós mesmos pode resultar

num forte sentimento de culpa, causando sofrimentos internos, resultando em autocondenações e, conseqüentemente, paralisando qualquer tentativa de ação. Libertar do peso causado pelo sentimento de culpa significa cortar as correntes que nos prendem ao passado, para assumirmos responsabilidades no presente; visando ao futuro, conscientes de que lá atrás fizemos o que acreditávamos que daria certo..

#### **Partilha e Meta:**

- Como o sentimento de culpa tem afetado a minha vida?
- Qual meta vou adotar para me libertar desse sentimento ou amenizá-lo?

#### **Espiritualidade:**

- <https://metaforas.com.br/2013-06-29/o-caminho-de-volta.htm>

### 2ª SEMANA - Princípio com enfoque **EU** e o **OUTRO**

No jogo da culpa, alternamos papéis, ora nos culpando, ora culpando o outro e assumindo o papel de vítimas. Pode parecer loucura, mas um familiar dependente do álcool ou de outras drogas pode ser a justificativa perfeita para não enxergarmos as nossas falhas e não assumirmos as nossas responsabilidades. Nesse processo, justificamos todos os nossos problemas e fracassos na dependência do outro. Não negamos o quanto um dependente influencia nossa vida e as relações familiares, mas precisamos abandonar esse jogo, mesmo que isso nos cause um certo desconforto, tendo em vista que

não vamos mais justificar nossos problemas no outro. Se estamos com problema no trabalho, não vamos mais justificar a causa no outro; se não estamos nos cuidando, não vamos mais argumentar que o motivo é a dependência dele etc..

#### **Partilha e Meta:**

- Olhando para mim, como enxergo os meus desafios e minhas dificuldades?
- Qual meta devo assumir para encará-los sem justificá-los no outro?

#### **Espiritualidade:**

- <https://metaforas.com.br/2020-04-04/algumas-gotas.htm>

## 3ª SEMANA - Princípio com enfoque **EU** e a **SOCIEDADE**

É cômodo justificarmos os problemas que nos cercam, culpando a sociedade ou justificando as falhas de alguém, colocando-o como vítima dessa mesma sociedade. Colocar toda a culpa dos problemas que nos cercam na sociedade ou no sistema, significa isentarmos os indivíduos e a nós mesmos das nossas responsabilidades, tendo em vista que uma sociedade não é uma pessoa individualizada, mas um conjunto de seres que convivem e interagem de alguma maneira. Culpar a sociedade pelos problemas que nos cercam significa nos colocarmos à margem dela, como se fôssemos meros

observadores, prontos para julgá-la e condená-la. Também significa menosprezarmos as capacidades do indivíduo para fazer suas próprias escolhas e construir seu próprio caminho.

### **Partilha e Meta:**

- Como eu analiso a nossa sociedade?
- Qual meta adotar para não culpar a sociedade e assumir ou cobrar responsabilidades?
- 

### **Espiritualidade:**

- <https://metaforas.com.br/2019-06-15/a-ultima-pedra.htm>

## 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**

Perdemos crédito, em todas as vezes que desejamos transmitir quaisquer princípios ou valores que não vivenciamos, nem os praticamos. Dizem que o exemplo é a melhor maneira de educar, mas, isoladamente, ele não é suficiente para atingirmos aquilo que desejamos. Por isso, o ponto de partida é adotarmos princípios e valores que sejam modelos para aqueles que desejamos influenciar positivamente. Mas, para obtermos êxito, é

necessário transmiti-los sem acomodação, falar sobre eles, mostrar ao outro o que vivenciamos. Também é fundamental que percebam em nós o quanto é valiosa e recompensadora a vivência desses princípios, de tal forma que queiram experimentá-los em sua prática diária.

### **Partilha e Meta:**

- Identifique um valor ou princípio que você pretende reforçar nesta semana.
- Qual meta vou adotar para intensificá-lo e transmiti-lo a quem desejo influenciar positivamente?

### **Espiritualidade:**

- <https://metaforas.com.br/2019-08-24/palavras-magicas.htm>