

5°  
2024

{revistae  
encarte especial

Colaboração: Celso Garrefa, Membro do Conselho Deliberativo da FEAE

## 5° PRINCIPIO BÁSICO - LIBERADOR

La culpa vuelve a las personas indefensas y sin acción.

### 1ª SEMANA - Principio con enfoque en **MÍ**

La causa de un problema, generalmente, no está asociada exclusivamente a un solo factor, se trata de un conjunto de circunstancias que actúan en la vida de una persona, cuando acostumbramos a ignorar esa realidad, asumimos la culpa por el contratiempo y, menospreciamos todo el resto. Cuando algo no acontece de acuerdo a lo que deseábamos, acostumbramos a mirar para atrás, intentando identificar en nosotros sus causas. Esa búsqueda de los porqués, en dosis homeopáticas, puede ser útil para identificar las raíces del problema y corregir los rumbos de aquello que necesita ser mejorado, pero, en dosis elevadas, los reclamos de pedidos sobre nosotros mismos, pueden volverse un fuerte sentimiento de

culpa, causando sufrimientos internos, generando la propia condenación y, consecuentemente paralizando cualquier intento de acción. Liberar del peso causado por el sentimiento de culpa, significa cortar las amarras que nos atan al pasado, para asumir responsabilidades en el presente, mirando hacia el futuro, conscientes de que lo que hicimos antes es porque creíamos que daría buenos resultados.

#### **Compartir. Meta Semanal:**

- ¿Cómo el sentimiento de culpa ha afectado mi vida?
- ¿Qué meta voy a adoptar para liberarme de ese sentimiento o disminuirlo?

#### **Espiritualidad:**

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

### 2ª SEMANA - Principio con enfoque en **MÍ** y en el **OTRO**

En el juego de la culpa, alternamos los papeles, a veces nos culpamos, otras veces culpamos al otro y asumimos el papel de víctimas. Puede parecer locura, pero un familiar dependiente de alcohol y otras drogas puede ser la justificación perfecta para no ocuparnos de nuestras fallas y no asumir nuestras responsabilidades. En ese proceso, justificamos todos nuestros problemas y fracasos con la dependencia del otro. No negamos cuanto influye un dependiente en nuestra vida y en las relaciones familiares, pero necesitamos abandonar ese juego, incluso cuando esto nos cause incomodidad, teniendo claro que no vamos

más a justificar nuestros problemas con el otro. Si estamos con problemas en el trabajo, no nos vamos a justificar culpando al otro; si no nos estamos cuidando, no vamos a argumentar más que el motivo es la dependencia de él, etc.

#### **Compartir. Meta Semanal:**

- ¿Observándome a mí mismo, cómo encaro mis desafíos y mis dificultades?
- ¿Qué meta debo asumir para encararlos sin justificarme en los otros?

#### **Espiritualidad:**

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

## 3ª SEMANA - Principio con enfoque en **MÍ** y en la **SOCIEDAD**

Es cómodo justificar los problemas que nos rodean, culpando a la sociedad o atribuyéndolos a las fallas de alguien, poniéndonos como víctimas de esa misma sociedad. Adjudicar toda la culpa de los problemas que nos rodean a la sociedad o al sistema, implica eximir a los individuos y a nosotros mismos de nuestras responsabilidades, teniendo en cuenta que una sociedad no es una persona individual, sino un conjunto de seres que conviven e interactúan de alguna manera. Culpar a la sociedad de los problemas que nos aquejan implica

colocarnos al margen de aquella, como si fuéramos meros observadores, prontos para juzgarla y condenarla. También significa menospreciar las capacidades del individuo para hacer sus propias elecciones y construir su propio camino.

### **Compartir. Meta Semanal:**

- ¿Cómo analizo nuestra sociedad?
- ¿Qué meta adoptar para no culpar a la sociedad y asumir o exigir responsabilidades?

### **Espiritualidad:**

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

## 4ª SEMANA - Rever nuestros **PRINCIPIOS ÉTICOS**

**“Transmitir principios y valores, observando las posibilidades de cada miembro de la familia y en los grupos de Amor-Exigente” – BONDAD.**

Perdemos razones, todas las veces que deseamos transmitir cualquier principio o valor que no vivenciamos, ni practicamos. Dicen que el ejemplo es la mejor manera de educar, más aisladamente, no es suficiente para conseguir aquello que deseamos. Por eso, el punto de partida es adoptar principios y valores que sean modelos para aquellos que deseamos influenciar

positivamente. Pero, para obtener éxito, es necesario transmitirlos sin amoldarlos, hablar sobre ellos, mostrar a los otros lo que vivenciamos. También es fundamental que percibamos en nosotros cuán valiosa y reconfortante es la vivencia de esos principios, de tal forma que quieran experimentarlos en su vida diaria.

### **Compartir. Meta Semanal:**

- Identifique un valor o principio que usted pretende reforzar en esta semana.
- ¿Qué meta voy a adoptar para intensificarlo y transmitirlo a quien deseo influenciar positivamente?

### **Espiritualidad:**

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