

Colaboración: Geórgea Nardy – Miembro del Equipo de Prevención de la FEAE

12° PRINCIPIO BÁSICO - **COMPENSADOR**

El amor con respeto, sin egoísmo, sin comodismo,
debe ser también un amor que orienta, educa y exige.

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

En este enfoque, el 12° Principio nos invita a reflexionar sobre la importancia del amor propio, dado que, muchas veces, frente a los desafíos que surgen en el contexto de la dependencia de algún familiar, nos olvidamos de cuidarnos a nosotros mismos. La preocupación por querer encargarnos de todo y cuidar de todos, características de la codependencia, nos impide mirarnos a nosotros mismos con respeto y empatía. Si deseamos inspirar al otro con nuestro cambio, es preciso, en un primer momento, adoptar actitudes de autocuidado, buscando recuperar aquello que, la mayoría de las veces, dejamos atrás: el amor

propio. Nadie ofrece al otro lo que no tiene, por eso, si no nos amamos a nosotros mismos, tendremos dificultades para amar a quienes nos rodean, ofreciéndoles un amor con respeto, empatía y, por encima de todo, con límites. Como resultado, podremos llevarlos a convertirse en las personas adecuadas para sí mismos y para el mundo. Y eso es gratificante.

Compartir. Meta Semanal:

- ¿Cómo está la valoración que haces de ti mismo?
¿Hay algo que necesite ser revisado?

Espiritualidad:

En algunas situaciones, aferramos y guardamos ciertas cosas en nuestro corazón y terminamos derrotados por aquello que tanto protegimos, en lo que creímos y defendimos. Comenta sobre la importancia de “soltar” lo que nos ata.

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

Uno de los grandes equívocos, cuando se habla de amar al otro, radica en el hecho de que, en nombre de ese “amor”, las personas se olvidan de que él debe venir acompañado de límites, posturas firmes y coherentes, así como disciplina. No obstante, esas actitudes deben basarse en el amor. Para ello, debemos actuar con equilibrio, serenidad y firmeza, buscando así una mejor calidad de vida para todos.

Compartir. Meta Semanal:

- Hablando de amor, ¿he logrado salir del campo del sentimiento para asumir el amor-acción? ¿Qué meta puedo asumir, buscando tomar actitudes y posicionarme con firmeza?

Espiritualidad:

La parábola “El Vestido Azul” (búscala en Google) nos invita a pensar sobre la importancia de dar el primer paso cuando deseamos que otras personas se motiven para mejoras necesarias. Comenta.

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

Mucho se dice que “¡El amor es lo que el amor hace!”. En este sentido, viviendo en comunidad, gestos simples pueden mostrar cuánto somos o necesitamos ser capaces de llevar el amor a la práctica. Decir un buenos días, poner una sonrisa en el rostro, regalar a los que están a nuestro alrededor, hacer un elogio, ponerse a disposición para ayudar, puede hacer que el día de las personas con quienes convivimos sea un poco más acogedor. Asimismo, en comunidad, debemos adoptar

actitudes firmes cuando son necesarias. Asumir posturas coherentes con los objetivos que se desean alcanzar, sin dejarnos llevar por modismos y valores efímeros.

Compartir. Meta Semanal:

- ¿Qué meta voy a establecer esta semana con el fin de practicar este principio en mi comunidad?

Espiritualidad:

El poema “Estoy hecha de retazos”, de Cora Coralina, nos lleva a reflexionar sobre el hecho de que estamos constituidos por todo aquello que ofrecemos y recibimos, como en un gran bordado. ¿Cuál ha sido nuestra contribución a ello? Comenta.

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

“Evitar disputas de poder, dinero y otras divergencias entre sus familiares” – PAZ.

En el ámbito de las relaciones familiares, muchas veces se confunde autoridad con autoritarismo. Y, como consecuencia, reinan las disputas de poder, en las que uno desea mandar más que el otro y se pierde el respeto, que es uno de los valores fundamentales para establecer la armonía y la paz entre los miembros de la familia. Sin embargo, respetar no significa aceptar comportamientos que desaprobamos y que necesitan ser corregidos. En este sentido, para cultivar la virtud de la PAZ en los ambientes familiares, es necesario desarrollar más

vínculos afectivos, combatir discordias, gestionar conflictos y promover la unión y la armonía.

Para ello, es necesario poner en práctica valores como el silencio, la paciencia, la tolerancia y la prudencia.

Compartir. Meta Semanal:

- De los valores silencio, paciencia, tolerancia y prudencia, ¿cuál o cuáles necesito reforzar en mi ambiente familiar?
- ¿Qué meta voy a asumir, con miras a promover este/estos valores en mi casa?

Espiritualidad:

El tiempo nos enseña que cada uno encuentra en la vida exactamente aquello que lleva dentro de sí mismo. El ambiente, el presente y el futuro los creamos nosotros mismos, y eso depende únicamente de nosotros. Comenta.

