

4^o
2026

{revistae
encarte especial

Colaboração: Branca Martins, 1ª Vice-Presidente da FEAE

4º PRINCÍPIO BÁSICO - VALORIZADOR

Pais e filhos não são iguais.

1ª SEMANA - *Princípio com enfoque EU*

Somos indivíduos únicos dentro da diversidade. Onde quer que estejamos, em associações ou relacionamentos, cada um de nós tem um papel especial. O Amor-Exigente propõe que nos avaliemos e identifiquemos nosso papel. Se, na família, somos os adultos experientes, devemos cumprir nossos deveres com serenidade e fazer respeitar nossos direitos com coragem. Assumindo a autoridade, sem sermos autoritários ou violentos, podemos acolher, com equilíbrio, o que é adequado para o ambiente familiar. Sendo honestos e verdadeiros, podemos ser humildes e reconhecer que sempre estamos aprendendo.

Sendo humanos, temos emoções e sensibilidade e, mesmo sendo assertivos, amamos e podemos ser afetuosos, pois um abraço pode nos revelar mais do que muitas palavras.

Partilha e Meta:

- Estou consciente de qual é meu papel?
- Posso exercer minha função sem negligenciar meus cuidados pessoais?
- Sei quais são meus deveres e direitos? Quais metas podem me fortalecer?

Espiritualidade:

“O privilégio de uma vida é tornar-se quem você realmente é.” C. Jung

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

Todos são diferentes! Diz o programa de Amor-Exigente que os pais precisam ser pais, para que os filhos possam ser filhos! O ideal é que valorizemos a individualidade do outro e respeitemos sua capacidade de cumprir seu papel. Se o amamos, o ajudaremos a ser a pessoa certa para ele mesmo e para o mundo em que vive. Sejam coerentes. Se esperamos que o outro seja equilibrado dentro de seu papel, ele também espera e necessita que façamos o mesmo. O que não se aceita é o mau comportamento; por isso, é importante dialogar e rever regras, sempre valorizando o esforço para cumpri-las. Talvez o filho não saiba amar como os pais desejam, mas deve respeitá-los e precisa saber que é amado,

independentemente do que ele seja. Amar com exigência dá segurança para que ele possa caminhar seu próprio caminho com autonomia.

Partilha e Meta:

- Eu sei o que quero para o outro? Eu sou o que eu espero dele?
- Exijo dele o que não faço? Ou faço por ele o que ele tem que fazer?
- Tenho pena ou medo de cobrar cumprimento de regras?

Espiritualidade:

“A verdade de outra pessoa não está no que ela te revela, mas naquilo que não pode revelar-te. Portanto, se quiseres compreendê-la, não escute o que ela diz, mas, antes, o que ela não diz.” Khalil Gibran

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

A família é um grupo social inserido na sociedade, que é formada por vários outros grupos. Buscamos, no poder público, proteção da ordem comunitária. Entretanto, cabe à família a observação de seus direitos e deveres. Ao mesmo tempo que cabe aos pais ou responsáveis o cuidado com valores diferentes dos da família, cabe a eles favorecer que seus educandos e imaturos aprendam a conviver, apreciar e respeitar os diferentes. O Amor-Exigente nos propõe conhecer o contexto social, posicionando-nos com verdade e responsabilidade, para nortear a conduta deles, criando regras que os protejam

e que devem ser respeitadas, pois isso é o que vai prepará-los para enfrentar o mundo.

Partilha e Meta:

- Conheço meu contexto social?
- Estou alerta às influências da mídia?
- Minha família está consciente de seus direitos e deveres?

Espiritualidade:

“Seja você a mudança que você quer ver no mundo!”
Gandhi

4ª SEMANA - Rever nossos **PRINCÍPIOS ÉTICOS**

“Respeitar e cumprir as regras dos grupos em que você vive e atua.” - OBEDIÊNCIA.

Tanto em nossas famílias como em nossos grupos, para que nossa missão e nosso trabalho sejam produtivos, o programa do Amor-Exigente insiste em que devemos obedecer a regras. Com comprovada experiência, o programa oferece uma estrutura eficiente para quem deseja melhorar a qualidade de vida. A proposta é clara e simples e, se concordarmos e aceitarmos segui-la, empenhamo-nos em conhecer sua metodologia e aplicá-la em nossas vidas. Se, em nossa família, estabelecemos regras, seguindo a proposta do Amor-

Exigente, comprovamos que o AE funciona, dá certo! Portanto, o respeito às regras é inerente à nossa opção de permanecer neste caminho!

Partilha e Meta:

- Conheço os princípios e valores do AE? Reflito e tento segui-los?
- Concordo que o programa é para mim? Por quê?
- Existem regras claras em minha família? Como melhorar?

Espiritualidade:

“Vamos nos unir, resgatar valores. Aproveitar o potencial de cada um e lutar por uma nova qualidade de vida. Vida plena! Vida em abundância!” Da introdução do livro de Mara S. C. Menezes: O que é Amor-Exigente.

