

5°
2026

{revistae
encarte especial

Colaboração: Lourdes Maria Monteiro, Voluntária do AE, Campinas/SP

5° PRINCÍPIO BÁSICO - LIBERTADOR

A culpa torna as pessoas indefesas e sem ação.

Com culpa, às vezes, assumimos papéis de três personagens que bloqueiam nossa libertação: ora como vítima, ora como perseguidor, ora como libertador, e crucificamos a nós mesmos por incoerências praticadas, mesmo inconscientes, ou as atribuímos ao outro segundo a nossa ótica. Sentimo-nos culpados pelo que fizemos ou

não fizemos e, com igual intensidade, culpamos o outro pelas mesmas razões. Ou nos colocamos como libertadores do que não nos cabe libertar. Resignificando a culpa em responsabilidade, saímos da apatia para a ação e para a reparação.

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

Buscando ficar cada vez melhor, vale reconsiderar conceitos, preconceitos, valores e comportamentos, revisitar heranças culturais e transmutar o sentimento de culpa em responsabilidade.

Partilha e Meta:

- No jogo da culpa, qual personagem mais me representa? Quais ações me ajudam a mudar esse sentimento, a partir das vivências no Amor-Exigente?
- Sobre qual conflito ou situação sinto culpa? Como reparar?

Espiritualidade:

Deixe para trás o que não te leva para frente. O que me prende ao passado? Como desprender-me disso?

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

Ciente do “triângulo no jogo da culpa”, devo parar de culpar o outro, assumir minha responsabilidade e sair da estagnação na qual a culpa me coloca como vítima ou vilão.

Partilha e Meta:

- O sentimento de culpa provoca em mim desconforto

e desejo de reparação? Se o outro não aceitar minha reparação, permaneço me sentindo culpado e sofrendo?

- O que farei para parar de recriminar-me e parar de apenas reagir, para agir?

Espiritualidade:

Pensamentos geram sentimentos, palavras e ações, com as quais construo pontes ou muros, que edificam ou desmoronam relacionamentos, trazendo-me prazer ou culpa. O que tenho construído?

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

Como parte da sociedade, tenho responsabilidades individuais que refletem no coletivo.

Partilha e Meta:

- Faço adesão à turma do “mas todo mundo faz” ou “mas ninguém faz”, isentando-me de responsabilidade? O que posso fazer?

- Que ação posso realizar que promova leveza de sentimentos e bem-estar a muitos?

Espiritualidade:

“Nossa vida é tão breve, tão rara. Valorizemos, portanto, cada bom momento; aproveitemos cada oportunidade, sem nos aborrecermos por coisas menores. Não vale a pena gastarmos tempo remoendo fatos insignificantes e pequenos.” - Celso Garrefo, em 365 Reflexões... Comente.



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

Princípios e valores são virtudes fundamentais para uma família funcional. Com bondade, atribuímos e esperamos de cada um o que cada um pode oferecer segundo seus talentos e competências.

Partilha e Meta:

- Ser bom ou ser bonzinho? Ser bom é virtude que

engrandece a pessoa que pratica e a que recebe a bondade. Ser bonzinho é um jeito de ser que nos remete a aceitar ou promover algo que nem sempre é o ideal, para sermos aceitos no meio no qual vivemos, evitando supostos conflitos. Comente: quando você é bom? E bonzinho?

- Com bondade, a que me proponho como meta nesta semana?

Espiritualidade:

“Não é o lugar que ocupo que me concede a honra, mas honrar o lugar que ocupo é que me faz um ser humano responsável e comprometido com a vida.” Reflexão compartilhada por um judeu em um encontro de Amor-Exigente. Comente.

