

5°
2026

{revistae
encarte especial

Colaboración: Lourdes María Monteiro, Voluntária do AE, Campinas/SP

5° PRINCIPIO BÁSICO - LIBERADOR

La culpa vuelve a las personas indefensas y sin acción.

Con la culpa, a veces asumimos los papeles de tres personajes que bloquean nuestra liberación: por momentos somos víctimas, perseguidores, salvadores, y nos crucificamos a nosotros mismos por las incoherencias que protagonizamos, incluso inconscientemente, o las atribuimos al otro según nuestra propia mirada. Nos

sentimos culpables por lo que hicimos o dejamos de hacer y, con igual intensidad, culpamos al otro por las mismas razones. O nos colocamos como salvadores de aquello que no nos corresponde liberar. Al resignificar la culpa como responsabilidad, salimos de la apatía hacia la acción y la reparación.

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

Buscando estar cada vez mejor, vale la pena reconsiderar conceptos, prejuicios, valores y comportamientos, revisar herencias culturales y transformar el sentimiento de culpa en responsabilidad.

Compartir y Meta:

- En el juego de la culpa, ¿qué personaje me representa más? ¿Qué acciones me ayudan a cambiar este sentimiento a partir de las vivencias en Amor-Exigente?
- ¿Sobre qué conflicto o situación siento culpa? ¿Cómo reparar?

Espiritualidad:

Deja atrás lo que no te lleva hacia adelante. ¿Qué me ata al pasado? ¿Cómo desprenderme de ello?

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

Consciente del “triángulo del juego de la culpa”, debo dejar de culpar al otro, asumir mi responsabilidad y salir del estancamiento en la cual la culpa me coloca como víctima o villano.

Compartir y Meta:

- ¿El sentimiento de culpa, provoca en mí incomodi-

dad y deseo de reparación? Si el otro no acepta mi reparación, ¿permanezco sintiéndome culpable y sufriendo?

- ¿Qué haré para dejar de recriminarme y dejar de reaccionar, para actuar?

Espiritualidad:

Los pensamientos generan sentimientos, palabras y acciones, con los cuales construyo puentes o muros que edifican o derrumban relaciones, trayéndome placer o culpa. ¿Qué he estado construyendo?

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

Como parte de la sociedad, tengo responsabilidades individuales que se reflejan en lo colectivo..

Compartir y Meta:

- ¿Me adhiero al grupo del “pero todos lo hacen” o “pero nadie lo hace”, eximiéndome de responsabilidad? ¿Qué puedo hacer?

- ¿Qué acción puedo realizar que promueva alivio de sentimientos y bienestar para muchos?

Espiritualidad:

“Nuestra vida es tan breve, tan rara. Valoremos, por lo tanto, cada buen momento, aprovechemos cada oportunidad, sin molestarnos por cosas menores. No vale la pena gastar tiempo rememorando hechos insignificantes y pequeños.” Celso Garrefa, en 365 reflexiones... Comente.

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

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

Los principios y valores son virtudes fundamentales para una familia funcional. Con bondad, atribuimos y esperamos de cada uno lo que cada uno puede ofrecer según sus talentos y capacidades.

Compartir y Meta:

- ¿Ser bueno o ser “bonachón”? Ser bueno es una

virtud que engrandece tanto a quien la practica como a quien recibe la bondad. Ser “bonachón” es una manera de ser que nos lleva a aceptar o promover algo que no siempre es lo ideal, para ser aceptados en el medio en que vivimos, evitando supuestos conflictos. Comente: ¿cuándo eres bueno? ¿Y “bonachón”?

- Con bondad, ¿qué me propongo como meta esta semana?

Espiritualidad:

“No es el lugar que ocupo el que me concede la honra, sino honrar el lugar que ocupo es lo que me hace un ser humano responsable y comprometido con la vida.” Reflexión compartida por un judío en un encuentro de Amor-Exigente. Comente.

