

# Encarte Especial - Mayo/2023

## 5º PRINCIPIO BÁSICO - LIBERADOR

La culpa vuelve a las personas indefensas y sin acción

Colaboración: Celso Garrefa,  
Miembro del Consejo Deliberativo de FEAE

### 1ª SEMANA / Principio con enfoque YO

La culpa es un sentimiento que provoca mucho dolor, teniendo en cuenta que ese sentimiento produce el odio de sí mismo y consecuentemente, la auto-condena. Enfermos por ese sentimiento, no encontramos fuerzas para actuar y aumentamos nuestro sufrimiento, juzgando que somos nosotros los culpables por alguna situación, aunque el problema no esté en nosotros. Sin abandonar el juego de la culpa, permanecemos atrapados en el problema, lamentando el pasado y con eso, no vemos las posibilidades de los cambios necesarios para construir un futuro diferente. Por lo tanto, necesitamos cambiar la culpa, que es un sentimiento paralizante, por la responsabilidad, que es una actitud de acción.

#### Puesta en común:

- ¿Cómo me ha afectado el sentimiento de culpa y cómo puedo disminuir el daño que ha causado?
- Frente a algunas situaciones en que siento haber perjudicado a alguien y eso me ha causado alguna incomodidad, ¿cómo puedo actuar; con el fin de cerrar el asunto, soltar las amarras que me atan al pasado y seguir adelante?

#### Espiritualidad:

- Mensaje "Recordando olvidar".  
<https://www.novamensagem.com.br/mensagens/lembrando-de-esquecer.html>

### 2ª SEMANA / Principio con enfoque YO y el OTRO

Mientras asumimos la culpa que otras personas insisten en transferirnos, ellos no necesitan corregir sus errores. Asumiendo las fallas que no son nuestras, cronificamos el problema y abrazamos para nosotros algo que no nos pertenece. Mientras el otro tenga éxito en culparnos de sus defectos, está exento de asumir sus responsabilidades. Las responsabilidades por nuestros fracasos debemos asumir, las del otro, a él pertenecen, y no necesitamos abrazar esa culpa que no es nuestra. Por lo tanto, creemos una barrera protectora capaz de liberarnos de los sentimientos de culpa y sentirnos ligeros para seguir nuestra caminata.

#### Puesta en común:

- ¿Cómo actúo cuando otras personas justifican sus defectos y sus problemas, culpándome por lo que hacen mal? ¿Cómo actuar para no aceptar una culpa que no me pertenece?
- ¿Cómo actuar para no asumir una responsabilidad que no es mía, sin ningún sentimiento de culpa?

#### Espiritualidad:

- Mensaje: "El talismán".  
<https://www.novamensagem.com.br/mensagens/o-amuleto.html>

## 3ª SEMANA / Principio con enfoque YO y la SOCIEDAD

La mayor excusa para no ejercer nuestra responsabilidad social es culpar de todo y a todos por los problemas que nos rodean. Es obvio que cada sector de nuestra sociedad es responsable por las acciones que se proponen, y debemos ejercer nuestro papel de ciudadano y pedir que lo hagan; pero no necesitamos cruzar los brazos, acomodarnos, vivir criticando, sin hacer nada para encontrar soluciones. También somos responsables del bienestar de nuestra sociedad y podemos pasar menos tiempo intentando encontrar a los culpables y más tiempo actuando en acciones de responsabilidad social.

### Puesta en común:

- Pensando en mis críticas ajenas, ¿son constructivas, poseen un propósito o son solo murmullos de caza de brujas?
- Antes de culpar a todo y a todos por los problemas que me rodean, ¿hago mi parte? ¿Qué acción de responsabilidad social puedo poner en mi meta semanal?

### Espiritualidad:

- Mensaje “No juzgue, apenas comprenda”. <https://www.novamensagem.com.br/mensagens/nao-julgue-apesnas-compreenda.html>

## 4ª SEMANA / Revisar nuestros PRINCIPIOS ÉTICOS

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

Principios y valores son conceptos necesarios para la construcción de una familia funcional, capaces de fortalecer los vínculos entre sus miembros, creando en el ambiente en que vivimos una relación armónica y respetuosa. Para alcanzar ese objetivo, necesitamos creer, defender y vivenciar cada principio y cada valor en nuestra práctica diaria; conscientes de que esa construcción comienza por el ejemplo, pero se solidifica con nuestro empeño en transmitirlos sin acomodarnos, respetando las diferencias y las posibilidades de cada uno.

### Puesta en común:

- ¿En el grupo de apoyo de Amor-Exigente ejerzo mi voluntariado, transmitiendo mis principios y valores con convicción, influyendo positivamente en aquellos que llegan hasta nosotros?
- En mi familia, ¿qué ejemplos prácticos puedo presentar, y a partir de eso, transmitir mis principios y valores a cada miembro?

### Espiritualidad:

- Mensaje: “Lo inevitable”. <https://www.novamensagem.com.br/mensagens/o-inevitavel.html>

