

8º

2024

{revistae

encarte especial

Colaboração: Celso Garrefo, Membro do Conselho Deliberativo da FEAE

8º PRINCÍPIO BÁSICO - **ESPERANÇADOR**

Da crise bem administrada, surge a possibilidade de mudança positiva.

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

Vivenciar situações de crises é desafiador e perturbador. Elas causam incertezas e inseguranças e, por essas razões, tendemos a buscar meios para nos livrarmos delas, seja nos isolando, seja buscando refúgio na automedicação, seja utilizando substâncias que alteram a nossa mente. No entanto, a ideia de fuga não costuma solucionar os desafios enfrentados; pelo contrário, apenas os empurra para debaixo de um tapete. Encarar as crises não é uma tarefa simples, mas é o primeiro passo rumo às mudanças que tanto desejamos. Para administrá-las, precisamos buscar o equilíbrio necessário para lidarmos com um problema complexo, sem perder a calma e o equilíbrio, e isso exige, inicialmente,

dois suportes fundamentais: fortalecer nossa espiritualidade e contar com o apoio do nosso grupo.

Partilha e Meta:

- O que tenho feito diante da crise que estou enfrentando?
- Qual meta vou adotar para encará-la, sem fuga?

Espiritualidade:

- “Eu preciso me proteger de mim”
<https://aesertaozinho.blogspot.com/2024/03/eu-preciso-me-protoger-de-mim.html>

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

Esse princípio nos sugere administrar as crises instaladas, visando às mudanças positivas que tanto desejamos e, para tanto, devemos adotar um conjunto de ações capazes de identificar soluções para o desafio enfrentado. Nessa construção, podemos fazer uso do DE-FI-FOR-EXE:

Definir um alvo: precisamos identificar o foco do problema, sem gastar tempo e energia, buscando soluções que nada tem a ver com o contexto do desafio enfrentado;

Fixar prioridades: não dá para fazer tudo de uma vez; por

isso, devemos nos atentar àquilo que é mais urgente; **Formular** um plano de ação: precisamos traçar metas capazes de nos conduzirem a um objetivo, valorizando cada progresso, sem desanimar, sem desistir. **Executar**: nada muda, se não mudarmos; portanto, precisamos agir, com equilíbrio, serenidade e firmeza.

Partilha e Meta:

- O que está faltando no meu DE-FI-FOR-EXE?
- Qual meta vou assumir para avançar no meu plano?

Espiritualidade:

- “Antes de desanimar”
<https://metaforas.com.br/2009-01-24/antes-de-desanimar.htm>

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

Em sociedade, costumamos passar por situações de crises. Podemos citar alguns exemplos recentes, como a pandemia da Covid e a tragédia dos alagamentos que afetou o estado do Rio Grande do Sul. As ações de responsabilidade social, um dos pilares do Amor-Exigente, nesses momentos difíceis, exigem ainda mais de cada um de nós. Por mais que os afetados sejam fortes e determinados, ainda assim precisam do nosso apoio, da nossa empatia e de ações concretas; visando minimizar os sofrimentos dos que foram atingidos de forma direta ou indiretamente.

Sempre há algo que podemos fazer, mesmo que seja pequeno, mesmo que seja dentro das nossas possibilidades, só não dá para cruzarmos os braços nesses momentos de crises.

Partilha e Meta:

- Como tenho enxergado essas grandes crises em nossa sociedade?
- Qual meta vou assumir visando apoiar quem está diante de uma difícil situação?

Espiritualidade:

- “A solução está ao nosso redor”
<https://metaforas.com.br/2012-10-20/a-solucao-esta-ao-nosso-redor.htm>

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

“Manter o caráter cooperativo e voluntário de seu grupo familiar” - DOAÇÃO.

Para vivenciarmos, na prática, esse princípio ético, devemos ter clareza sobre o que significa ser cooperativo em nosso grupo familiar, embora muitos de nós gostemos da ideia de doação, que, se utilizada na medida certa, faz bem ao outro e também a nós mesmos. Mas a essência da família repousa na cooperação, como aprendemos no décimo princípio básico do programa; e cooperar não significa fazer tudo para o outro, sem que ele em nada contribua.

A doação deve se limitar a cooperar com o outro em sua dificuldade, dividir com ele os afazeres e contribuir com suas necessidades e não fazer aquilo que é obrigação dele, aquilo que ele mesmo pode executar. Fazer para o outro aquilo que ele pode fazer não é doação; pelo contrário, tiramos dele a oportunidade de assumir suas responsabilidades, roubamos dele a chance do aprendizado; considerando que a melhor maneira de se aprender é fazendo

Partilha e Meta:

- Como tenho exercido o valor da doação?
- Qual meta vou adotar para que a minha doação seja algo produtivo e útil, sem tirar do outro as suas responsabilidades?

Espiritualidade:

- “A casa dos mil espelhos”
<https://metaforas.com.br/2007-01-13/a-casa-dos-mil-espelhos.htm>