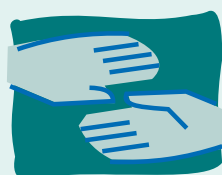


encartes especiais  
{revistae  
2017



AMOR  
EXIGENTE



Colaboração: Cláudio Nero Lugo,  
Suplente Regional Porto Alegre/RS

## PRINCÍPIO IDENTIFICADOR

### 1º PRINCÍPIO - Raízes Culturais - Os problemas da família têm raízes na estruturação atual da sociedade.

Entendamos "cultura" como o conjunto de todos conhecimentos e opções disponíveis para um povo, em um momento da sua história. De onde os indivíduos escolhem seu modo de agir, soluções que podem adotar diante de situações, desafios ou desejos. Ela inclui os conceitos e os preconceitos, o que é recomendável e o que não é; a moral, a ética, as tradições, crenças, hábitos, normas, experiências e seus resultados, todo conhecimento empírico e o científico, os objetos de culto, respeito, uso e desejo. Inclui também a moda, as ideologias e as religiões. Encontramos ideias e formas de agir com muito séculos de existência ao lado de outras surgidas bem recentemente. Uma são seguidas por muitos e outras por muito poucos. Encontramos os diferentes discursos a favor de algumas e contrárias a outras, até mesmo discursos contraditórios, frutos de diferentes interesses pessoais. Conforme seu poder em divulga-los nos meios de comunicação social, estes discursos poderão nos impressionar e até pressionar para segui-los. É aí que mora o perigo!

Dessa mesma "cultura atual", de onde vem os problemas, também vem a solução. Ou mais problemas ainda... A época atual se caracteriza como a da incerteza, do imprevisível, da velocidade, do imediatismo, da ausência de parâmetros, do pluralismo, da falta de sentido, da curtição, também a da comida rápida pré-pronta e a da terceirização. Só aumentam os riscos de errarmos. Quem planta ventos colhe tempestades. Vida e sabedoria exigem vagar, sem que signifique preguiça ou lerteza. É preciso observar, interagir, conhecer, aprender a respeito do problema que nos aflige, bem como das soluções conhecidas. Buscar no conhecimento científico e no prático, nas instituições especializadas, como nos Grupos de Amor-Exigente, nas histórias pessoais de sucesso e de fracasso, quais eram as condições favoráveis e desfavoráveis à solução e como fizeram uso dos recursos disponíveis. Colocar em prática a contemplação e a escutação. Escutar com a inteligência e com a emoção.

Vivemos ocupadíssimos, estressados, cansados, só satisfazendo opções alheias. O que os outros acham que devemos ser, fazer e "parecer". Não temos tempo a perder observando e avaliando o desenvolvimento dos filhos. São exemplos de condições de risco. Adicione-se a isso as nossas raízes culturais pessoais e familiares. Antes de nascermos os "cromossomos" dos nossos pais determinaram nossas características biológicas. Depois do nascimento passaram a influir em nossa formação o "como somos" da nossa família. A educação moldou nossas características éticas, morais, escala de valores, a espiritualidade, a personalidade e o caráter. Temos a tendência de repetir comportamentos aprendidos com nossos ancestrais em geral de modo automático, inconsciente. Outras vezes, desprezamos esse aprendizado todo e optamos por "algo mais moderno e atual" sem nenhum exame em profundidade. Abrimos mão do que já deu certo por algo duvidoso. A cultura nos apresenta opções, situações "condicionantes", mas não "determinantes". As suas condições "de risco" e "de proteção" mais suas escolhas determinarão sucesso ou fracasso diante do problema a resolver. A solução não é única para todas pessoas e deve ser personalizada.

Ao final, a responsabilidade das escolhas recairá toda sobre nós.

PARE » OBSERVE » APRENDA » REFLITA » QUESTIONE » POSICIONE-SE » AÇÃO



#### 1ª SEMANA / Princípio com enfoque EU

- Que tipo de pessoa sou eu, a que tem medo; a que tem preguiça e se conforma com tudo; a que não busca informar-se para ter opinião própria; a que acredita não adiantar se esforçar para melhorar; a que vê os outros sofrendo e vira o rosto para o outro lado sem se importar? Outro tipo, qual?
- Qual meu maior "objetivo atual", o que preciso ou desejo alcançar neste momento?
- Quais dúvidas, medos, ameaças e fontes de apoio eu identifico em relação ao meu objetivo?

## 2ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e o OUTRO

- Encontro na história de minha família casos semelhantes ao de meu familiar problema?
- Estou lidando com o problema do meu familiar do mesmo modo que meus ancestrais lidaram; em que aspectos?
- Para melhorar, que aspectos deveria mudar?

## 3ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e a SOCIEDADE

- Consigo identificar, na sociedade próxima, fatores de risco e de proteção relacionados com o problema do meu familiar; quais?
- Como pretendo utilizar os "fatores de proteção" relacionados com o familiar?
- O que farei para diminuir a ação dos "fatores de risco" existentes, sobre o problema do meu familiar?

## 4ª SEMANA / Rever nossos princípios ÉTICOS:

**Respeitar a dignidade da pessoa humana.**

- Trato "a pessoa" do meu familiar diferentemente de como trato "o seu problema"? Exemplo;
- Apesar dos incômodos e prejuízos causados por meu familiar problema, consigo demonstrar-lhe "consideração" e oferecer-lhe "oportunidades"; Como? Quais?
- O que eu ainda encontro de "saúde" e "dignidade" em meu familiar problema?

## SINAIS DE ESPIRITUALIDADE

- Amar a Palavra de Deus;
- Demonstrar os frutos do espírito em seus atos: amor, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fé, brandura, autodomínio;
- Orar a Deus regular e sinceramente;
- Falar das boas novas do Reino a outros.

Este encarte especial é parte integrante da **REVISTAE**, publicação mensal da FEAE - Federação de Amor-Exigente  
Jornalista Responsável: Patrícia Medeiros (MTB 0066511/SP) / Projeto Gráfico: Biancheti Propaganda

Travessa Álvares de Azevedo, 52 - Cambuí - Campinas / SP  
CEP 13025-030 - Telefones: (19) 3252-2630 / 3252-3968  
3305-5538 / 3305-5543 / FAX: (19) 3252-2630  
[www.amorexigente.org.br](http://www.amorexigente.org.br) / [revistae@amorexigente.org.br](mailto:revistae@amorexigente.org.br)



**AMOR  
EXIGENTE**

**FEAE**  
FEDERAÇÃO  
DE AMOR-EXIGENTE

### PRINCÍPIO HUMANIZADOR

Colaboração: Ana Laura Dreher,  
Regional Gravataí/RS

## 2º PRINCÍPIO - Pais também são gente!

Ser pai e ou mãe é uma benção na vida de uma pessoa. Essa dádiva divina gera um amor que dói no peito, que educa, que fortalece, que constrói. Pode ser esse amor de pais biológicos, de pais adotivos ou de pais de coração, mas o amor é incondicional independente do tipo de ligação. O sentimento de pai para filho é para lá de especial, só que na atualidade está confuso, pois os papéis de pai e de filho estão sendo invertidos. Quem dita as regras hoje é o filho e os pais se comportam como super heróis, se despedaçam e fazem o possível e o impossível para realizar os desejos do filho muitas vezes sem ter recursos financeiros e muito menos condições físicas e emocionais.

Vivemos um momento de desvalorização total do ser humano em geral, mas quando esse ser é um pai ou mãe cabe a ele se valorizar e virar o jogo assim como seu filho merece tudo do bom e do melhor, você como pai também merece. Portanto, tome as rédeas de sua vida, se respeite, se ame, se proteja, se valorize, fale com Deus, seja gente! O comando de sua vida pertence a você. Cuide-se em primeiro lugar, procure estar de bem consigo mesmo, você pode falhar sim, pode chorar sim, pode viver com qualidade de vida sim, permita-se!

Para ajudar o outro e a sociedade precisamos cuidar do nosso ser interior e exterior antes. Não adianta querer abraçar o mundo com nossas pernas, pois o mundo não nos pertence, não podemos nos responsabilizar pela ação dos outros; mas devemos cuidar de nós, do nosso lar, de nossa vida para seguirmos um novo caminho com qualidade de vida!

Chegamos ao Amor-Exigente desesperados pedindo socorro, sem chão, sem ação, coração em pedaços, não sabemos mais quem somos, onde estamos para aonde vamos. No entanto, com a nossa permanência no grupo, descobrimos que ainda somos humanos e nossa vida vai se aliando novamente e com o passar do tempo brota um novo ser humano! Lembre-se que o Amor precisa ser exigente até consigo mesmo!

### 1ª SEMANA / Princípio com enfoque EU

- Eu me reconheço e me valorizo como pessoa?
- Entendo que não sou e nunca serei super herói?
- Eu procuro condições de saúde física, mental e espiritual para viver dignamente?
- Qual meu movimento para melhorar a qualidade de vida do meu ser interior e exterior?

### 2ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e o OUTRO

- Tenho clareza dos meus direitos e deveres perante a vida do outro?
- Reconheço-me como humano que se respeita e deve ser respeitado pelo outro?
- Respeito o outro para que ele me respeite?



## 3ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e a SOCIEDADE

- Na sociedade consigo perceber que as pessoas são gente como eu?
- No meio onde vivo qual é o meu movimento para melhorar a qualidade de vida das pessoas ali presentes?



## 4ª SEMANA / Rever nossos princípios ÉTICOS:

### SIGILO

- Mantenho o sigilo proposto em meu grupo?
- Sigo dentro e fora do grupo a ética proposta no Amor-Exigente?

## ESPIRITUALIDADE

### QUE EU NÃO PERCA...

Que Deus não permita que eu perca o **romantismo**, mesmo sabendo que as rosas não falam ...

Que eu não perca a **vontade de viver**, mesmo sabendo que a vida é, em muitos momentos, dolorosa...

Que eu não perca a **vontade de ter grandes amigos**, mesmo sabendo que com todas as voltas do mundo, eles acabam indo embora de nossas vidas...

Que eu não perca a **vontade de ajudar as pessoas**, mesmo sabendo que muitas delas são incapazes de ver, reconhecer e retribuir essa ajuda...

Que eu não perca o **equilíbrio**, mesmo sabendo que inúmeras forças querem que eu caia...

Que eu não perca a **vontade de amar**, mesmo sabendo que a pessoa que eu mais amo pode não sentir o mesmo sentimento por mim...

Que eu não perca a **luz e o brilho no olhar**, mesmo sabendo que muitas coisas que verei no mundo escurecerão meus olhos...

Que eu não perca a **garra**, mesmo sabendo que a derrota e a perda são dois adversários extremamente perigosos...

Que eu não perca a **razão**, mesmo sabendo que as tentações da vida são inúmeras e deliciosas...

Que eu não perca o **sentimento de justiça**, mesmo sabendo que o prejudicado pode ser eu...

Que eu não perca o **meu forte abraço**, mesmo sabendo que um dia meus braços estarão fracos...

Que eu não perca a **beleza e a alegria de viver**, mesmo sabendo que muitas lágrimas que brotarão dos meus olhos escorrerão por minha alma...

Que eu não perca o **amor por minha família**, mesmo sabendo que ela muitas vezes me exigirá esforços incríveis para manter a harmonia...

Que eu não perca a vontade de **doar este enorme amor**, que existe em meu coração, mesmo sabendo que muitas vezes ele será submetido e até rejeitado...

Que eu não perca a vontade de ser **grande**, mesmo sabendo que o mundo é pequeno...

E acima de tudo...

Que eu jamais me esqueça de que **DEUS** me ama infinitamente!

Que um pequeno grão de alegria e esperança dentro de cada um é capaz de mudar e transformar qualquer coisa, pois...

**A vida é construída nos sonhos e concretizada no amor.**

Chico Xavier

Este encarte especial é parte integrante da **REVISTAE**, publicação mensal da FEAE - Federação de Amor-Exigente  
Jornalista Responsável: Patrícia Medeiros (MTB 0066511/SP) / Projeto Gráfico: Biancheti Propaganda

Travessa Álvares de Azevedo, 52 - Cambuí - Campinas / SP  
CEP 13025-030 - Telefones: (19) 3252-2630 / 3252-3968  
3305-5538 / 3305-5543 / FAX: (19) 3252-2630  
[www.amorexigente.org.br](http://www.amorexigente.org.br) / [revistae@amorexigente.org.br](mailto:revistae@amorexigente.org.br)



**AMOR**  
EXIGENTE

**FEAE**  
FEDERAÇÃO  
DE AMOR-EXIGENTE

Colaboração: Cláudio Nero Lugo,  
Suplente Regional Porto Alegre/RS

## PRINCÍPIO PROTETOR

### 3º PRINCÍPIO - Os recursos são limitados

Recurso é tudo de que necessitamos para viver com qualidade, alcançar objetivos e desempenhar papéis familiares e sociais. O ser humano integral compõe-se das dimensões biológica, psíquica, social e espiritual. São muitos os recursos para manter a saúde de cada uma delas. Cada ação que se pratica implica num consumo mínimo/máximo de cada recurso necessário. Se abaixo do limite mínimo a ação não alcançará o objetivo e, se acima do máximo, causará danos e prejuízos mesmo que alcance um objetivo imediato. Às vezes, o objetivo precisa ser diminuído para caber dentro dos recursos disponíveis. Alguém pode carregar por 20 metros um peso excessivo para ele e depois ficar aleijado ou ter que fazer uma cirurgia na coluna vertebral. É o mesmo que usar drogas de abuso e desenvolver a dependência química, uma doença incapacitante, progressiva, incurável e de péssimos prognósticos bio-psico-sociais. Há drogas de abuso cujo limite máximo de consumo seguro é "zero", pois o corpo humano não tem recursos para desintoxicar-se delas.

Ser normal, saudável e sóbrio é "viver em liberdade dentro de limites". Em nossos papéis familiares, sociais e profissionais precisamos de muitos outros recursos físicos, emocionais, intelectuais, financeiros, materiais, éticos, legais (direitos), espaço e tempo hábil para realizar. Podem ficar escassos ou se acabar quando mais precisarmos deles. Na reinserção social de dependentes químicos, somente um "estilo de vida sóbrio" garante a prevenção da recaída. Sobriedade é ter a "consciência" dos seus limites, ter a "capacidade" de controlar impulsos e desejos, manter-se longe dos extremos, do não saudável, do antiético ou do ilegal, e viver com qualidade de vida integral. É importante "vencer limites de modo saudável", isto é, vencer os medos, os comodismos, a dependência psicológica dos outros e a baixa autoestima. É quando acreditamos existirem limitações intransponíveis para alcançarmos objetivos possíveis. Se outros os alcançam, por que não nós? Torna-se possível quando usamos de criatividade, coragem e perseverança na realização das metas.

A questão dos limites é uma grande dificuldade da educação. É preciso viver dentro de limites para ensinar. Definir limites não tira nada de ninguém, nem remove direitos. Forma-se o ser humano integral ensinando que os direitos provêm da lei de Deus, das leis da Natureza e das leis dos Homens em sociedade. Assim, equilibram-se os direitos "do indivíduo" x "do coletivo" x "da natureza". Os direitos de um terminam na fronteira com os direitos dos outros. É mais fácil perder a autoridade de educador do que conquistá-la. Daí os "3 Cs" mais importantes da educação: Coerência, constância e consequência. O que não pode, não pode nunca (salvo raras exceções). Não mude de atitude como quem muda de roupa; cumpra o que disser: se ameaçou, execute.

Hábitos a serem diminuídos por levarem ao abuso de limites: Vincular felicidade com prazer; autoafirmação com transgressão; status (poder) com consumo; disciplina com autoritarismo; autoestima com modismo; amor com satisfação de desejos; responsabilidade com onipotência. Hábitos a serem maximizados: Decidir com base em raciocínios e critérios que respeitem limites e prioridades; Lembrar que têm direitos; Comportar-se equilibrada e moderadamente; Restringir-se ao orçamento. Vencer limites de modo saudável.



#### 1ª SEMANA / Princípio com enfoque EU

- Acredita que pode solucionar os problemas do seu especial? Que pode levá-lo ao sucesso?
- Tem custeado os reiterados prejuízos e desperdícios dos seus familiares?
- Quantas vezes por semana faz exercícios físicos, pratica esportes ou alguma diversão?

## 2ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e o OUTRO

- Descreva os últimos “limites” que você definiu em sua casa?
- O que precisou considerar no seu familiar para impor esses limites? Ele pode cumprir?
- Você cumpre igualmente os limites que impôs aos demais familiares?
- Quais as “consequências” teve que aplicar pelo não cumprimento de limites?

## 3ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e a SOCIEDADE

- Cite um limite imposto pela sociedade que você teve de aceitar.
- Cite um direito seu que teve de buscar junto a alguma autoridade.
- Qual situação levou você a conscientizar terceiros sobre as consequências?

## 4ª SEMANA / Rever nossos princípios ÉTICOS:

**Ser fiel, honesto e verdadeiro na vivência e na transmissão do Programa Amor-Exigente e da Cultura Familiar.**

- Quais rituais culturais sua família resgatou?
- Tem vivido o que quer ensinar?
- Qual sua frequência de estudo do Amor-Exigente?

## ESPIRITUALIDADE

Se você não consegue lidar com os limites dos outros, é porque você não consegue lidar com os seus limites. A rejeição é fruto do ver-se no outro. Toda vez que busco no outro o que me falta, eu o torno um objeto. Posso até admirar no outro o que não tenho em mim, mas não tenho o direito de fazê-lo uma representação do que me falta. Isso não é amor, isso é coisa de criança.

O anonimato é um perigo para nós. Precisamos estar com pessoas que saibam quem somos e quais decisões tomamos na vida. Isso vai nos proteger.

Amar alguém é viver o exercício de não querer fazer do outro o que a gente gostaria que ele fosse. Amar por necessidade é querer sempre que o outro seja o que você quer. Amar por valor é amar o outro como ele é, quando ele não tem mais nada a oferecer, quando ele é um inútil e por isso você o ama tanto. Na hora em que forem embora as suas utilidades, você saberá o quanto é amado!

Não perca sua dignidade, pois o que você é significa muito mais do que o que você faz ou tem. O convite do espírito é esse: que você seja mais do que você faz ou tem!

Este encarte especial é parte integrante da **REVISTAE**, publicação mensal da FEAE - Federação de Amor-Exigente  
Jornalista Responsável: Patrícia Medeiros (MTB 0066511/SP) / Projeto Gráfico: Biancheti Propaganda

Travessa Álvares de Azevedo, 52 - Cambuí - Campinas / SP  
CEP 13025-030 - Telefones: (19) 3252-2630 / 3252-3968  
3305-5538 / 3305-5543 / FAX: (19) 3252-2630  
[www.amorexigente.org.br](http://www.amorexigente.org.br) / [revistae@amorexigente.org.br](mailto:revistae@amorexigente.org.br)



**AMOR  
EXIGENTE**

**FEAE**  
FEDERAÇÃO  
DE AMOR-EXIGENTE

### PRINCÍPIO VALORIZADOR

Colaboração: Cláudio Nero Lugo,  
Suplente Regional Porto Alegre/RS

## 4º PRINCÍPIO - Pais e filhos não são iguais

Nem pessoas melhores nem piores: apenas temos papéis e funções, com deveres e direitos diferentes.

Numa hora estamos diante de nossos filhos, noutras com nosso cônjuge, colega, empregado, patrão, cliente, amigo, vizinho, etc. Devemos nos posicionar adequadamente, respeitando o momento, os direitos e deveres de cada um, orientados pela ética, moral, amor, respeito e harmonia. Nossa vida deve ser pautada pela coerência, firmeza, justiça, boa fé, bons propósitos, honestidade e dedicação.

A educação familiar tem que ser voltada para a formação integral do ser humano. Isso inclui o bom caráter, os valores do bem e noções sobre direitos e deveres, ensinar a cuidar do corpo e da alma.

Amar nossos filhos não é desculpa para aceitarmos seus comportamentos rudes, sem nenhuma consideração por nós e pelos outros. Ajudemos nossos educandos a aprender isso, tendo a nós como seus maiores exemplos. Vamos avaliar real e constantemente se cada etapa do nosso dia tem sido cumprida sem distorções. Por exemplo: exercemos nosso papel de pais, ou são nossos filhos que "mandam" na casa? Temos que pedir licença a eles para fazer algo ou são eles que nos pedem autorização para fazer algo? Discutimos abertamente com nosso cônjuge o que é melhor para a família ou para o casal, ou nos deixamos levar pelo outro, vivendo insatisfeitos conosco mesmos e com o tipo de vida que levamos?

As mudanças têm que ser gradativas, mas devem produzir seus efeitos. O fracasso não vem por acaso. Fracasso ou sucesso é uma questão de maus ou bons hábitos. Fracassamos porque não temos a coragem de avaliar, planejar e discutir, no grupo de apoio e em casa, as mudanças que precisamos fazer.



### 1ª SEMANA / Princípio com enfoque EU

- Dos papéis que eu exerço quais os 5 mais importantes, qual minha autoridade e responsabilidades em cada um?
- Em que aspectos devo me corrigir considerando meus deveres e direitos?
- O que vem ocorrendo, me incomodando e que não tenho força para mudar?
- Tenho tido coragem de educar, de orientar, a quem me cabe?



### 2ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e o OUTRO

- Meus familiares enxergam seus papéis, direitos, deveres e limites reais?
- Vivo demais para os outros, sem receber o reconhecimento que eles devem ter por mim, o que deixarei de fazer desde já?
- De quais comportamentos irresponsáveis eles passarão a arcar sozinhos as consequências?





### 3ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e a SOCIEDADE

- Cite dois casos de papéis mal cumpridos na sociedade que lhe desrespeitam e lhe prejudicam.
- O que você pode fazer para que membros da sociedade ao seu redor cumpram seus papéis? Transforme em meta.
- Cite dois exemplos negativos de mau desempenho de papéis existentes na sociedade para trabalhar a prevenção deles com seus educandos. Transforme em meta.



### 4ª SEMANA / Rever nossos princípios ÉTICOS:

**Respeitar e cumprir as regras dos grupos sociais onde vive e atua. No Movimento Amor-Exigente, cumprir o estatuto e o regimento da FEAE.**

- As instituições podem sobreviver sem regras, sem organização?
- Uma equipe pode realizar um trabalho com eficiência e sucesso sem que os papéis dos membros estejam claramente definidos?
- Com meus comportamentos eu tenho dignificado o "meu nome" e o do "Amor-Exigente"?
- Tenho seguido a metodologia da FEAE, atualizado o cadastro do grupo, a estatística mensal de frequência e pago a contribuição financeira mensal à FEAE?

## ESPIRITUALIDADE

Honrar pai e mãe, além de mostrar respeito, é um ato de amor e gratidão. Em criança, significa obedecer aos pais. Em adulto, é ouvir e respeitar os conselhos dos pais. Quando os pais estão idosos, é cuidar deles e ajudá-los por gratidão.

Nas sagradas escrituras encontramos diversas passagens sobre isso.

Êxodo 20:12 - "Honra teu pai e tua mãe, a fim de que tenhas vida longa na terra que o Senhor, o teu Deus, te dá".

Efésios 6:1-4 - "Filhos, obedçam a seus pais no Senhor, pois isso é justo. 'Honra teu pai e tua mãe' - este é o primeiro mandamento com promessa - 'para que tudo te corra bem e tenhas longa vida sobre a terra'. Pais, não irrite seus filhos; antes criem-nos segundo a instrução e o conselho do Senhor".

Levítico 19:32 - "Levantem-se na presença dos idosos, honrem os anciãos, temam o seu Deus. Eu sou o Senhor".

Provérbios 4:1 - "Ouçam, meus filhos, a instrução de um pai; estejam atentos e obterão discernimento".

2 Timóteo 3:1-3 - "Saiba disto: nos últimos dias sobrevirão tempos terríveis. Os homens serão egoístas, avaros, presunçosos, arrogantes, blasfemos, desobedientes aos pais, ingratos, ímpios, sem amor pela família, irreconciliáveis, caluniadores, sem domínio próprio, cruéis e inimigos do bem".

1 Timóteo 5:8 - "Se alguém não cuida de seus parentes, e especialmente dos de sua própria família, negou a fé e é pior que um descrente".

Este encarte especial é parte integrante da **REVISTAE**, publicação mensal da FEAE - Federação de Amor-Exigente  
Jornalista Responsável: Patrícia Medeiros (MTB 0066511/SP) / Projeto Gráfico: Biancheti Propaganda

Travessa Álvares de Azevedo, 52 - Cambuí - Campinas / SP  
CEP 13025-030 - Telefones: (19) 3252-2630 / 3252-3968  
3305-5538 / 3305-5543 / FAX: (19) 3252-2630  
[www.amorexigente.org.br](http://www.amorexigente.org.br) / [revistae@amorexigente.org.br](mailto:revistae@amorexigente.org.br)



**AMOR**  
**EXIGENTE**



Colaboração: Cláudio Nero Lugo,  
Suplente Regional Porto Alegre/RS

## PRINCÍPIO LIBERTADOR

### 5º PRINCÍPIO - A culpa torna as pessoas indefesas e sem ação.

Para ser feliz a pessoa necessita sentir-se pertencida, valorizada, amada e livre. Ser querida e incluída pelo grupo social. Ser reconhecida como útil, benéfica e por contribuir para a união e bem-estar coletivos. Ser protegida e receber bons cuidados. Gozar de liberdade para ir e vir, conhecer, pensar, opinar, criar e realizar-se. A felicidade é o sentimento afetivo que resulta do amar a vida como ela é. Fazendo parte da solução ou do problema, tendo sucesso ou fracassando, exultante ou frustrado, saudável ou doente, nada disso impede a felicidade de quem vive com sentimento de responsabilidade individual.

A culpa é a forma mais comum de não amarmos a vida como ela é, porque exclui o sentimento de responsabilidade individual. Os sentimentos inconscientes de culpa são ensinados desde todo o sempre, com forte presença na educação religiosa. A pessoa nasce com um pecado original, uma culpa por herança, que terá de pagar. Ao mesmo tempo é imagem e semelhança de Deus. Sentimentos de culpa e de onipotência. Ambos formam um único problema, pois o sentimento de culpa deriva do sentimento de onipotência. Sentimentos tão inúteis quanto destruidores, pois geram constantes sensações de sofrimento e de vazio interior de viver com responsabilidade. Mas é um companheiro apaixonante, que mente o tempo todo, iludindo a pessoa, fazendo-a pensar que "é capaz e que deve solucionar tudo", que é realizadora, competente, necessária e importante, pelo simples fato de assim se sentir, mesmo que suas ações às vezes indiquem o contrário, o suficiente para um autoquestionamento. Mas ver isso dói.

Dói ter consciência dos limites das suas capacidades, do que lhe cabe fazer em seus papéis, do seu espaço pessoal e social, do respeito necessário à individualidade e aos espaços dos outros. Aceitar a autonomia, a inteligência e o direito dos outros fazerem coisas boas e ruins acontecerem com eles próprios, para crescerem em espírito, se desenvolverem, enfim, viverem com responsabilidade; provoca sensações de ser desnecessário, incapaz, omissivo, sem valor pessoal. Sofre pela ilusão de que "se estivesse lá, isso ou aquilo não teria acontecido". O culpado vive olhando só para o passado. O responsável pessoal é proativo, aprende com o passado, mas vive criando e executando respostas para o futuro. A culpa expressa-se pela autoacusação, pela rigidez (dureza) como se trata, pelo aparente sentimento de inferioridade que mostra (externamente), mas que é uma forma de autovalorização e de sentir grandeza (interior). Diminui a autoestima, leva à codependência e à depressão.

Os 3 primeiros Princípios Básicos do AE servem para identificar e questionar profundamente "se tem fundamento" nosso modo de pensar, significar, sentir e agir. Trocar o sentimento de culpa pelo sentimento de responsabilidade pessoal é adquirir liberdade de pensamento e de conduta, capacidade de enxergar os fatos da vida e suas causas dando-lhes significados verdadeiros. É poder esculpir sua vida, com sua marca, amá-la e vivê-la de maneira plena e satisfatória. Aproveite o subgrupo de partilhas e metas para expressar-se abertamente sobre seus sentimentos, sem receio de expor-se ou que quebrem seu sigilo. Toda pessoa se sabe "humana" quando descobre que precisa aprender tudo. Torna-se um "criador", pois além de não poder tudo, não nasceu pronto e tem que se fazer.



#### 1ª SEMANA / Princípio com enfoque EU

- Qual a diferença, para mim, entre SER CULPADO e SENTIR-ME CULPADO?
- Qual a diferença, para mim, entre SER RESPONSÁVEL e SENTIR-ME RESPONSÁVEL?
- De que, exatamente, eu me sinto culpado? Por quê?
- Como posso começar a "libertar-me dessa culpa" e "sentir-me responsável"?



## **2ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e o OUTRO**

- Em família buscamos culpados quando surgem problemas de comportamento? Como?
- Em família quando praticamos o “jogo da culpa”, por exemplo?
- Como vou começar a parar de jogar o jogo da culpa?



## **3ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e a SOCIEDADE**

- Quem, ou o que, me parece culpado pela drogadição, violência, insegurança na sociedade?
- Governos e sociedade estão lidando adequadamente para solucionar isso?
- De que modo meus grupos sociais poderiam cooperar para prevenir esses problemas?



## **4ª SEMANA / Rever nossos princípios ÉTICOS:**

**Transmitir os Princípios do Amor-Exigente nos Grupos, respeitando as possibilidades de cada integrante, assim como na família transmitimos os nossos princípios e valores culturais.**

- Quais valores tradicionais da cultura familiar tenho ensinado pelo meu exemplo?
- Quais comportamentos tenho corrigido por contrariarem nossa cultura?
- Como ajudar colegas do meu subgrupo a escolher objetivos e colocar metas semanais?

## **ESPIRITUALIDADE**

Ao voltarmos os olhos apenas para nossas dificuldades, não conseguimos mais perceber a realidade ao nosso redor e as bênçãos de DEUS também presentes onde há dor e lágrimas. Apontamos outros ou o próprio DEUS como culpados pelas situações que a vida apresenta. Ao se isentar de responsabilidade, a pessoa fecha-se em si mesma e começa a achar que é a única que sofre e que todos devem viver para servi-la. Não percebe o quanto DEUS gracioso abençoa, fortalece e ampara na dor.

DEUS não é responsável pelo sofrimento humano, mas usa-o para abrir olhos e transformar vidas. Deixemo-nos tocar pelo seu cuidado e pelo seu amor.

Oração: “Oh DEUS! Na vida passamos por aflição e dor. Não pedimos que nos livres dessa condição, mas que nos fortaleças dia a dia, para que possamos crer no seu amor, no seu amparo e na sua proteção sem vacilar. Abre os nossos olhos, orienta o nosso pensar e conduze o nosso agir para crescermos na Fé. Amém!”.

Este encarte especial é parte integrante da **REVISTAE**, publicação mensal da FEAE - Federação de Amor-Exigente  
Jornalista Responsável: Patrícia Medeiros (MTB 0066511/SP) / Projeto Gráfico: Biancheti Propaganda

Travessa Álvares de Azevedo, 52 - Cambuí - Campinas / SP  
CEP 13025-030 - Telefones: (19) 3252-2630 / 3252-3968  
3305-5538 / 3305-5543 / FAX: (19) 3252-2630  
[www.amorexigente.org.br](http://www.amorexigente.org.br) / [revistae@amorexigente.org.br](mailto:revistae@amorexigente.org.br)



**AMOR  
EXIGENTE**



Colaboração: Cláudio Nero Lugo,  
Suplente Regional Porto Alegre/RS

## PRINCÍPIO INFLUENCIADOR

### 6º PRINCÍPIO - O comportamento dos filhos afeta os pais; o comportamento dos pais afeta os filhos.

Cuide de seus pensamentos, pois eles se transformam em palavras.  
Cuide de suas palavras, pois elas se transformam em comportamentos.  
Cuide de seus comportamentos, pois eles se transformam em hábitos.  
Cuide de seus hábitos, pois eles moldam seu caráter.  
Cuide de seu caráter, pois ele define seu estilo de vida e controla seu destino.

Comportamento não é algo que já se nasce com ele, mas algo que se aprende. É algo que se escolhe. Dos três pedidos feitos na Oração da Serenidade, a "**sabedoria**" é considerada a mais importante, porque de nada valeria comportar-se aceitando tudo com serenidade ou mudando tudo com coragem, aleatoriamente, sem ter sabedoria para escolher qual comportamento usar.

O filósofo Confúcio já ensinava que podemos adquirir sabedoria de três maneiras: Primeira, através da observação e reflexão, que é a "maneira mais nobre". Segunda, pela imitação, que é a "maneira mais simples". E terceira, pela experiência própria, que é a "mais amarga".

Um mundo melhor amanhã, depende de capacitarmos nossos filhos e educandos para a prática da "primeira maneira" citada acima. Um exemplo ensina mais que mil palavras, porque a maneira mais fácil de aprender é pela imitação. Sem esses cuidados, nossos mal-educandos terão que aprender a escolher comportamentos pela experiência, com tentativas e erros, da maneira mais amarga.

É preciso saúde bio-psico-sócio-espiritual e integração harmônica dessas dimensões nas novas gerações para prevenir as dependências. Idem aos dependentes químicos, para estabilizar sua recuperação e prevenir recaídas. A Organização Mundial da Saúde afirma que "não há povo com saúde sem educação". Educar não é preencher ou enfiar, mas extrair ideias, desenvolver capacidades e obter resultados. Respeitar a individualidade de cada um, tratando desigualmente os desiguais. Mesmos valores para todos nortear suas atitudes. Maximizar: Dignidade, harmonia, assertividade, firmeza, autodomínio, flexibilidade, adequação e interdependência.

Os problemas e comportamentos indesejáveis não surgiram ontem. O dependente químico se desumanizou lentamente. A recuperação também será gradativa.

Trabalhem nossos comportamentos. Somos bons, mas podemos ser melhores para nós e para os outros.



### 1ª SEMANA / Princípio com enfoque EU

- Como uso os 1º ao 5º Princípios para avaliar meus comportamentos?
- Sou do tipo que reage/devolve tudo no mesmo nível (mesma moeda)? Isso é bom?
- Costumo mudar comportamentos para "não desagradar" ou "só para satisfazer o desejo de alguém"? Exemplo?

## 2ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e o OUTRO

- Sua família discute pessoas ou discute problemas e comportamentos? Como terminam?
- Quais os assuntos proibidos, segredos e ameaças mútuas entre vocês?
- Como sua família lida com a mentira, irresponsabilidade, esperteza e a mudança de comportamentos?

## 3ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e a SOCIEDADE

- Pelo Amor-Exigente, quem deve mudar primeiro, você ou os outros? Por quê?
- Quem concorda comigo é meu amigo. Quem discorda é meu inimigo. Você pensa assim? Isso ajuda a sociedade a melhorar? Como?

## 4ª SEMANA / Rever nossos princípios ÉTICOS:

**Relacionar-se fraternal e respeitosamente com os membros e líderes dos grupos a que pertencemos: Família, profissão, grupos de Amor-Exigente e da sociedade.**

- O que você tem feito quando está disponível e solidário?
- Relate um caso em que banuiu todo tipo de preconceito.
- Dê uma situação em que não julgou ou rotulou pessoas.

## ESPIRITUALIDADE

Gálatas 5, 15-23: A carne e o Espírito.

Mas se vos mordeis e devorais uns aos outros, tomai cuidado: Vós vos destruireis mutuamente. Escutai-me: Andai sob o impulso do Espírito e não façais mais o que a carne deseja. Pois a carne, em seus desejos, opõe-se ao Espírito e o Espírito à carne; entre eles há antagonismo; por isto não fazeis o que quereis. Mas se sois guiados pelo espírito, não estais mais sujeitos à lei. As obras da carne são bem conhecidas: libertinagem, impureza, devassidão, idolatria, magia, ódios, discórdia, ciúme, cólera, rivalidades, dissensões, facções, inveja, bebedeiras, orgias e outras coisas semelhantes; Mas eis o fruto do Espírito: Amor, alegria, paz, paciência, bondade, benevolência, fé, doçura, domínio de si; contra tais coisas não há lei.

Gálatas 6, 1: A Lei de Cristo

Irmãos, se acontecer a alguém ser surpreendido em falta, a vós, os espirituais, compete corrigi-lo, com espírito de mansidão; Acautela-te contigo mesmo: Tu também não podes ser tentado?

Este encarte especial é parte integrante da **REVISTAE**, publicação mensal da FEAE - Federação de Amor-Exigente  
Jornalista Responsável: Patrícia Medeiros (MTB 0066511/SP) / Projeto Gráfico: Bianchetti Propaganda

Travessa Álvares de Azevedo, 52 - Cambuí - Campinas / SP  
CEP 13025-030 - Telefones: (19) 3252-2630 / 3252-3968  
3305-5538 / 3305-5543 / FAX: (19) 3252-2630  
[www.amorexigente.org.br](http://www.amorexigente.org.br) / [revistae@amorexigente.org.br](mailto:revistae@amorexigente.org.br)



**AMOR  
EXIGENTE**

**FEAE**  
FEDERAÇÃO  
DE AMOR-EXIGENTE

Colaboração: Cláudio Nero Lugo,  
Suplente Regional Porto Alegre/RS

## PRINCÍPIO PREPARADOR

### 7º PRINCÍPIO - Tomar atitude precipita crise.

Sua vida neste exato momento é resultado das suas atitudes passadas.

Onde quer que você esteja, enquanto você tiver o mesmo padrão de pensamentos e comportamentos tudo continuará igual na sua vida. Para progredir, é necessário fazer mudanças. Quem não consegue mudar a própria mente não consegue mudar nada.

A mente é implacável, o que você pensa, você cria; o que você sente, você atrai; o que você acredita, torna-se realidade. Tornamo-nos exatamente o que pensamos que somos. O que entra na sua mente define o que sai dela. Nutra sua mente com pensamentos positivos e ambientes saudáveis. Inclua o bom humor, decisão e iniciativa, perseverança, firmeza, compromisso com os bons ideais, resgate das suas qualidades e talentos, criatividade, mente aberta e destemor para considerar novas ideias e aceitação diante da realidade.

Conhecimento auxilia, mas por fora. Por dentro, só a força do amor nos autoriza a agir. Ao antever o sonho realizável, cria a motivação que afasta a preguiça e o medo de agir. A imaginação é mais importante que o conhecimento. Conhecimento vem rápido, mas a sabedoria tarda, pois depende de enxergar, analisar e compreender cada ação e seus resultados. Conhecimento tem limites, a criação mental é infinita.

Não construa nem reforce os seus medos: "Ele não sabia que era impossível. Foi lá e fez!". Não espere soluções fáceis. Não espere que o mundo venha a entusiasmá-lo. É você quem deve entusiasmar o mundo à sua volta. Não existem ideias erradas ou ridículas. É preciso dispor-se a errar e é por meio dos erros que se aprende, se melhora e se constroem novas soluções.

Uma pessoa de sucesso é uma pessoa comum, apenas focada nos objetivos a alcançar. Busque objetivos que sejam dignos da nobreza de um filho de Deus e ele estará contigo para te entusiasmar.

#### 1ª SEMANA / Princípio com enfoque EU

- Na vivência do 1º ao 6º Princípios aprendi a usá-los para avaliar meus comportamentos?
- Qual atitude/comportamento consigo mesmo não o satisfaz pelos resultados que obtém?
- Quais os resultados satisfatórios que gostaria de obter?
- Como você vê que poderia alcançá-los? Em que você deve mudar?

#### 2ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e o OUTRO

- Identifique uma qualidade e um comportamento-problema na outra pessoa.
- No último mês, quantas vezes elogiou o primeiro e corrigiu o segundo comportamento?
- Como você pode incentivá-lo na prática do primeiro e motivá-lo para corrigir o segundo?

## 3ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e a SOCIEDADE

- Cite um fato real, na sociedade, que o atinge de modo prejudicial ou a seus familiares.
- De quais meios você dispõe para começar a correção desse fato social?
- Defina como meta o que vai começar a fazer nesta semana a respeito.

## 4ª SEMANA / Rever nossos princípios ÉTICOS:

**Agir com respeito e fraternidade no relacionamento com seus familiares e, no AE, com as instituições afins.**

Considerar sempre que:

É nosso dever buscar com nossas ações, a paz, o bem comum, a união e a harmonia. Ninguém tem o melhor programa ou solução infalível. O Amor-Exigente vem para somar, nunca para competir. O Amor-Exigente é útil, benéfico e dá certo.

- O que tem feito na prática, em seu Grupo de AE para promover o bem comum, harmonia e a paz entre os participantes?
- Como reage quando ouve dizer que o Amor-Exigente não é melhor que o AA ou o NA?
- Como reage quando alguém lhe critica, generalizando, que sua família é pior que a deles?

## ESPIRITUALIDADE

Penso 99 vezes e não encontro solução. Paro de pensar e repouso no amor de Deus em profundo silêncio - e uma solução me é inspirada.

Oração:

Deus, envia sobre mim o Vosso Espírito. Com tal entusiasmo que eu me transforme em agente de mudança positiva do nosso tempo.

Dai-me poder amar a meu próximo como Vós me amais rejeitar tudo que é nefasto, querer só o que for aceitável e agradável a Vós, descansar em Vós o meu querer acima de todos os poderes e bens desejáveis.

Que a vossa graça esteja comigo para escolher minhas metas, para eu realizá-las, uma a uma, e para me fazer perseverante até alcançar os objetivos propostos.

Seja Vós a paz do coração e única fonte de esperança para todos nós, pois longe de Vós só encontramos aflição e desamor.

Na Sua paz verdadeira, Sumo e Eterno Bem, conceda-me amar, trabalhar e descansar.

Amém.

Este encarte especial é parte integrante da **REVISTAE**, publicação mensal da FEAE - Federação de Amor-Exigente  
Jornalista Responsável: Patrícia Medeiros (MTB 0066511/SP) / Projeto Gráfico: Biancheti Propaganda

Travessa Álvares de Azevedo, 52 - Cambuí - Campinas / SP  
CEP 13025-030 - Telefones: (19) 3252-2630 / 3252-3968  
3305-5538 / 3305-5543 / FAX: (19) 3252-2630  
[www.amorexigente.org.br](http://www.amorexigente.org.br) / [revistae@amorexigente.org.br](mailto:revistae@amorexigente.org.br)



**AMOR**  
EXIGENTE

**FEAE**  
FEDERAÇÃO  
DE AMOR-EXIGENTE

Colaboração: Cláudio Nero Lugo,  
Suplente Regional Porto Alegre/RS

## PRINCÍPIO ESPERANÇADOR

### 8º PRINCÍPIO - Da crise bem administrada, surge a possibilidade de mudança positiva.

Tomar atitudes corretivas não é o mesmo que punir, revidar ou vingar-se, é reeducar por amor; é agir antes do nosso familiar problema; é gerar crises para poder administrar a mudança e alcançar objetivos planejados. O rumo certo e os caminhos possíveis estão postos à nossa frente. É momento de determinação e firmeza. Flexibilizar? Sim, mas só para vencer um impasse, nunca desistir nem voltar atrás na meta escolhida.

Há pessoas com vida dependente da nossa. Somos condutores e não mais passageiros nessa viagem. Crises são oportunidades de reassumir o comando, de bem cumprir nossos papéis, de mostrar "a que viemos". É um empurrão de Deus para realizarmos mudanças de rumo, necessárias e urgentes, que vínhamos negando, procrastinando ou terceirizando.

Crises também trazem sentimentos de incerteza, angústia, frustração, oposição, enfrentamento, medo, isolamento e cansaço. Podemos até nos desviar da rota por alguns momentos, mas "jamais perder a noção de rumo", para aonde decidimos ir, como deve ser, quem ser, quais ideais e que futuro queremos para nós e nossos amados. Depois de revisar nossa vida e a dos nossos amados à luz dos seis primeiros Princípios Básicos e Éticos do Amor-Exigente já não podemos mais enrolar nem sermos enrolados. Não permita mais perdas, traumas, desestruturação da personalidade, desamparo, desunião familiar e isolamento social.

Nas reuniões semanais do Amor-Exigente, confie nos colegas do subgrupo de partilha e metas, avalie profunda e abertamente suas crises e as atitudes já tomadas. Avalie sua viagem até aqui e ajuste as velas do barco da sua vida. Não perca "o rumo" nem o "entusiasmo" que sopra suas velas.

#### 1ª SEMANA / Princípio com enfoque EU

- Em que consiste a minha crise? Qual crise me trouxe a este Grupo de AE? Como e em que ela me atinge?
- Quais mudanças estou administrando neste momento?
- Quais os maiores desafios para mim?

#### 2ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e o OUTRO

- Sua crise é provocada por outra pessoa? Como ela é afetada?
- Como é seu diálogo com ela? Quais resultados já obteve?
- Como a família age/reage em relação a ela? Em união e consenso?



## 3ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e a SOCIEDADE

- O que ocorre na sociedade que prejudica você ou seus familiares?
- Como você pode ajudar a minorar/resolver esse problema?
- Com quem mais poderia contar? O que pretende fazer?

## 4ª SEMANA / Rever nossos princípios ÉTICOS:

**Manter o caráter leigo e voluntário do Grupo de Apoio de Amor-Exigente. Na família, manter o caráter cooperativo e solidário.**

- Cite hábitos de serviço e de apoio mútuo praticados pelos membros de sua família, que revelem a união, doação e amor.
- O que você tem feito para assegurar a gratuidade dos serviços do grupo de AE? Como levar o apoio do AE a cada vez mais pessoas?
- Sem deixar de ser operacionalizado por leigos, não profissionais, o que você acredita estar ao alcance dos participantes de seu grupo de AE para aumentar a eficácia do programa?

## ESPIRITUALIDADE

Ser humano é buscar significado no que está em nós e em nossa volta, é estar em constantes modificações e buscar nelas o nosso aprimoramento.

Espiritualidade é aquilo que traz significado e propósito à vida das pessoas, modificando-as para melhor. É reconhecida como um fator que contribui para a saúde e a qualidade de vida por estudos científicos que examinaram a relação da espiritualidade com aspectos da saúde mental. A maioria mostrou melhores indicadores de saúde mental e adaptação ao estresse em pessoas espiritualizadas (Moreira-Almeida, 2006). Outros mostram que as espiritualmente engajadas são fisicamente mais saudáveis, têm estilo de vida mais equilibrado e usam menos serviços de saúde (Koenig, 2004). O impacto benéfico da espiritualidade na saúde chega a ser comparado com o abandono do tabagismo, do alcoolismo e até mesmo com o acréscimo de sete a 14 anos na expectativa de vida (Neumann e Peebles, 2001).

Crises são estados de estresse e sofrimento emocional fruto de atos humanos. São oportunidades para que pratiquemos a nobreza de sermos filhos de Deus. Criados a sua imagem, recebemos inteligência, criatividade, uma vida para nos realizarmos e, já que nascemos livres, a nossa relação com Deus e a responsabilidade de sermos autores da nossa felicidade. Quem não assume essa responsabilidade carrega forte sentimento de fracasso e infelicidade. Algo como filhos que negaram sua origem e a ajuda oferecida pelo Pai nas horas de dificuldade.

Este encarte especial é parte integrante da **REVISTAE**, publicação mensal da FEAE - Federação de Amor-Exigente  
Jornalista Responsável: Patrícia Medeiros (MTB 0066511/SP) / Projeto Gráfico: Biancheti Propaganda

Travessa Álvares de Azevedo, 52 - Cambuí - Campinas / SP  
CEP 13025-030 - Telefones: (19) 3252-2630 / 3252-3968  
3305-5538 / 3305-5543 / FAX: (19) 3252-2630  
[www.amorexigente.org.br](http://www.amorexigente.org.br) / [revistae@amorexigente.org.br](mailto:revistae@amorexigente.org.br)



**AMOR  
EXIGENTE**

**FEAE**  
FEDERAÇÃO  
DE AMOR-EXIGENTE

Colaboração: Cláudio Nero Lugo,  
Suplente Regional Porto Alegre/RS

## PRINCÍPIO APOIADOR

### 9º PRINCÍPIO - Grupo de Apoio: Na comunidade, as famílias precisam dar e receber apoio.

O ser humano é sensível às pressões dos grupos sociais a que pertence. É mais inteligente o que utiliza isso a seu favor: pertencendo a grupos de ideais em comum aos seus, será autorizado a agir, orientado, empoderado, estimulado, protegido e ajudado até alcançar suas vitórias. É preciso ser criterioso na seleção, ao aderir a um grupo, pois todos esperam retribuição em troca do apoio. Nem sempre clara ou justa.

Grupo de Apoio é o lugar onde se reaprende a dialogar. Você é visto, é ouvido, é compreendido e se torna capaz de ver, ouvir e compreender. Ao se engajar num grupo de apoio a pessoa sente diminuir a sua carência, medo, impotência e vergonha. O grupo passa a ser um referencial de equilíbrio, lugar de aconchego onde não é preciso vestir máscaras, ocultar ou mentir para se sentir melhor ou se proteger. O grupo serve de espelho, no qual cada um pode se ver, pois os membros, geralmente, já passaram ou estão passando por dificuldades similares. Dá as mãos, sugere novos rumos, modera os impulsos, acompanha o sucesso de seus membros, transforma-se em família, mostra que as grandes modificações são produto de pequenas, sucessivas e constantes mudanças. Deve-se ter paciência, empatia e compreensão, enquanto estimula a ação, a assertividade e o confronto respeitoso.

Destaque especial para o Grupo de Apoio de Amor-Exigente. Lugar onde se recebe muito mais do que se dá. E a retribuição fica a critério da gratidão individual. Onde se aprende e se pratica o método de análise e solução de problemas do AE. Onde exercitamos muito mais:

- O código de ética – Sigilo e respeito à pessoa humana;
- Adoção do AE para mim em vez de aplicá-lo em outrem;
- Aceitar minha história de vida;
- Reconhecer e partilhar sentimentos;
- Reavaliar meus valores;
- Aceitar os próprios limites;
- Estimular a criatividade;
- Descobrir necessidades de mudanças;
- Avaliar o Plano de Ação antes de tomar atitudes;
- Partilhar metas pessoais, dificuldades e progressos;
- Desenvolver o autoconhecimento e a autoconfiança;
- Alcançar e preservar a sobriedade;
- Não aceitar sentimentos de culpa, julgamentos ou caça a culpados;
- O AE ajuda na fixação de limites, na tomada de atitudes e na precipitação da crise. Também no controle da crise, dando coragem para perseverar e atingir o objetivo;
- Ajuda a desenvolver uma Fé cheia de entrega e de esperança.



### 1ª SEMANA / Princípio com enfoque EU

- Com quais grupos de apoio eu conto? Quem são?
- Como me ajudam?
- Quando me ajudam?

## 2ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e o OUTRO

- Dentre os que convivem comigo, de quem me proponho ser apoio?
- Como ser apoio deles, em quê?
- Quando posso ajudar?

## 3ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e a SOCIEDADE

- A que outros tipos de grupos sociais eu tenho acesso e posso influir?
- Como posso ser apoio?
- E quando?

## 4ª SEMANA / Rever nossos princípios ÉTICOS:

**Notificar a FEAE sobre eventuais situações incompatíveis com o Programa Amor-Exigente. Na família, solucionar pelo diálogo amplo as situações incompatíveis com sua cultura ou proposta de vida.**

Ao invés de julgar, excluir ou punir, a sociedade tem um poderoso instrumento: o diálogo amplo, envolvendo a todos interessados e prejudicados, na busca da tolerância ou da correção de comportamentos inaceitáveis. Às vezes são necessárias autoridades respeitadas pelas partes envolvidas para arbitrar como juízes, ou administrar o diálogo amplo, como poderes moderadores.

- Já lhe ocorreu situação incompatível com o Programa do AE?
- E em relação à proposta de vida da sua família?
- Como agiu diante deles?

## ESPIRITUALIDADE

### DEUS

Eu lhe consagro minhas atividades na presente reunião deste grupo. Olhai para o Amor-Exigente e para todos que aqui se reúnem. Eu lhe apresento minha pessoa em doação, pedindo humildade, habilidade e talento. Peço que abençoe a nossa mente, dando-nos sabedoria e inteligência para sermos apoios seguros. Abençoe Senhor os gestos e expressões que eu usar e também todas as pessoas com quem eu falar.

Livrai as pessoas deste grupo das doenças e dos atos desonestos, mentirosos, invejosos e que tramam maldades. Envie sobre nossa mente o seu Espírito Santo de paz, coragem e sabedoria, para ajudar cada um a ver e realizar as metas melhor indicadas às necessidades individuais. Prometo esforçar-me para fazer o melhor e, ao final desta reunião, quero lhe agradecer.

Este encarte especial é parte integrante da **REVISTAE**, publicação mensal da FEAE - Federação de Amor-Exigente  
Jornalista Responsável: Patrícia Medeiros (MTB 0066511/SP) / Projeto Gráfico: Biancheti Propaganda

Travessa Álvares de Azevedo, 52 - Cambuí - Campinas / SP  
CEP 13025-030 - Telefones: (19) 3252-2630 / 3252-3968  
3305-5538 / 3305-5543 / FAX: (19) 3252-2630  
[www.amorexigente.org.br](http://www.amorexigente.org.br) / [revistae@amorexigente.org.br](mailto:revistae@amorexigente.org.br)



**AMOR**  
EXIGENTE

**FEAE**  
FEDERAÇÃO  
DE AMOR-EXIGENTE

Colaboração: Cláudio Nero Lugo,  
Suplente Regional Porto Alegre/RS

## PRINCÍPIO COOPERADOR

### 10º PRINCÍPIO - Cooperação: A essência da família repousa na cooperação, não só na convivência.

"Aprendi que um homem só tem o direito de olhar um outro de cima para baixo se for para ajudá-lo a levantar-se." - Gabriel Garcia Márquez

É assumir com o outro a responsabilidade pela realização de um trabalho. É subir a mesma montanha, amarrado na mesma corda, correndo os mesmos riscos e tendo que tomar os mesmos cuidados consigo e com o outro.

O que se ganha quando se coopera?

- **Aprendizagem:** Fazendo junto aprendemos mais, melhor e com alegria.
- **Diálogo:** Enquanto trabalhamos nossa conversa fica mais fácil, natural, realista e envolvente. Ouvimos, somos ouvidos e temos tempo para refletir a respeito.
- **Auto e mútuo conhecimento:** Juntos, no esforço, conhecemo-nos como realmente somos. Percebemos nossos dotes pessoais, talentos, fibra, responsabilidade, valores, sensibilidade, fragilidade, sentimentos, dores.
- **Valorização:** Sentirmo-nos úteis é perceber o valor que existe em nós mesmos e nos outros ao nos colocarmos a serviço da comunidade.
- **Respeito:** Dar aos outros um pouco de nós faz-nos pertencidos e proprietários. Integra e perpetua nossa imagem nas obras e realizações.
- **Responsabilidade:** Alternar papéis revela talentos, desenvolve capacidades e produz o verdadeiro crescimento humano.
- **Autonomia:** Atuando na coletividade vemos as experiências do mundo, aprendemos a conhecê-lo e a conhecer a vida como ela é. Aprendemos a fazer escolhas boas para nós e para os outros.
- **Espiritualidade:** Mesmo quando coletiva, a vitória produz integralmente em cada membro os sentimentos de "ser um sucesso" e de "estar feliz". Fruto da realização de um bem comum. Isso nos autoriza e convida a repetir a prática do bem.

Família é o grupo social responsável pela formação do ser humano integralmente saudável, construtor do mundo de amanhã melhor que o de hoje. Só acontecerá se houver cooperação entre todos os membros, por todo tempo e em todas as atividades da família, respeitando as capacidades de cada um.



#### 1ª SEMANA / Princípio com enfoque EU

- Quando ajudo, fico esperando agradecimento?
- Com quem coopero, quando e como?
- Meu ato de cooperar melhorou em quê a minha vida?

## 2ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e o OUTRO

- Quem são o "sobrecarregado" e o "folgado" na minha família?
- Como criar o espírito cooperativo entre meus familiares?
- O que vou deixar de fazer sozinho e dividir com os demais?

## 3ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e a SOCIEDADE

- Vejo muita ou pouca cooperação por onde ando?
- Eu coopero no meu Grupo de Apoio, em quê, como?
- E com outras instituições, quais, como?

## 4ª SEMANA / Rever nossos princípios ÉTICOS:

**Promover a espiritualidade nos grupos de Amor-Exigente, respeitando a crença de cada um, assim como na família, escola e sociedade.**

"Espiritualidade" implica num relacionamento de tal modo saudável entre inteligência, corpo e emoções que autoriza escolhas, mudanças e responsabilidade com o bem, inspirados no livre arbítrio de cada um. Autoriza a pessoa a tornar-se cada vez melhor para si e para a comunidade. Espiritualidade não obriga a adesão a credos, doutrinas e dogmas específicos, nem à prática de determinadas cerimônias e orações. Nisso deve haver liberdade total e não ingerência.

- Em seu Grupo de Apoio, a espiritualidade é desvinculada de religião?
- Como é desenvolvida a espiritualidade em sua família? Exemplifique.
- Como ter espiritualidade e religiosidade sem entrarem em conflito?

## ESPIRITUALIDADE

São características das pessoas espiritualizadas: Aproximar-se de Deus buscando sentir em toda natureza os Seus sinais e Sua ação, Sua grandeza, onipotência e maravilha, fazer o que ele faria se estivesse em meu lugar; o que se concretiza na prática do amor ao próximo.

Respeito à dignidade da pessoa humana, em todas suas dimensões. Facilidade da adequação aos tempos e ausência de preconceitos. Clima de aproximação, tolerância, capacidade de diálogo, cordialidade e alegria, acompanhados de simplicidade, mútua aceitação, união e amizade. Espírito generoso, que inclui um nobre desejo de superação pessoal e sensibilidade diante dos problemas dos outros. Empatia e serviço à comunidade.

Deus não faz coisas por nós, mas conosco. Ele sempre coopera com nossos bons ideais, só temos que permitir isso.

Este encarte especial é parte integrante da **REVISTAE**, publicação mensal da FEAE - Federação de Amor-Exigente  
Jornalista Responsável: Patrícia Medeiros (MTB 0066511/SP) / Projeto Gráfico: Biancheti Propaganda

Travessa Álvares de Azevedo, 52 - Cambuí - Campinas / SP  
CEP 13025-030 - Telefones: (19) 3252-2630 / 3252-3968  
3305-5538 / 3305-5543 / FAX: (19) 3252-2630  
[www.amorexigente.org.br](http://www.amorexigente.org.br) / [revistae@amorexigente.org.br](mailto:revistae@amorexigente.org.br)



**AMOR**  
**EXIGENTE**

**FEAE**  
FEDERAÇÃO  
DE AMOR-EXIGENTE

Colaboração: Cláudio Nero Lugo,  
Suplente Regional Porto Alegre/RS

## PRINCÍPIO ORGANIZADOR

### 11º PRINCÍPIO - Exigência na Disciplina: Tem o objetivo de ordenar e organizar a nossa vida e a de nossa família

**"A existência humana e a liberdade são desde o início inseparáveis, assim como liberdade e responsabilidade também o são".** (Erich Fromm)

"Vida" e "Liberdade", nessa ordem, são nossos maiores e inalienáveis valores. Liberdade significa poder agir segundo o seu livre arbítrio, sua própria vontade, desde que não prejudique outra pessoa. É a sensação de estar livre e não depender de ninguém. É também o conjunto dos direitos de cada cidadão. A sociedade tem autonomia para fixar suas regras e definir quais serão suas "autoridades", as pessoas que cuidarão dos excessos e dos deveres. A autonomia que a pessoa atinge por meio da liberdade sofre a influência direta das exigências das autoridades. Quando não há o sentimento de liberdade, haverá o "sentimento de opressão".

A criança não sabe escolher, dentre seus "sentimentos de necessidade", quais são essenciais e quais são meros desejos fúteis. A "educação negligente" leva-a escolher opções erradas, a procurar somente as conveniências do momento e acaba sendo educada só com caprichos. A criança espera ser guiada pelas autoridades nas suas necessidades e não nos desejos fúteis. Nesse ponto reside o papel do educador diligente. Ceder, deixar fazer, não dizer não, ser "bonzinho", são atitudes bem mais fáceis do que amar, corrigir, educar, preparar para a vida. O segredo dos que vencem na vida nada tem a ver com sorte, riscos ou aventura, mas diretamente com a disciplina. Ser disciplinado não significa ser rígido. Ao contrário do que se pensa, até para levar uma rotina com leveza é preciso disciplina. "O disciplinado é o mestre da própria vida, porque é ele quem define como seguir o seu caminho".

Nenhuma empresa ou instituição pode alcançar seus objetivos, cumprir compromissos, ser eficiente, dar lucro, conquistar mercado, garantir emprego e salário de seus empregados sem normas internas, regras e organização para produção e prestação de serviços. Pertencer à sua equipe começa por aceitar e se comprometer a cumprir todas essas regras. É a autodisciplina. Disciplina depende, acima de tudo, de se conhecer. Sabendo das suas forças e fraquezas é mais fácil acertar nas escolhas. E a maior de todas as liberdades é saber escolher o que é certo para você. A pessoa ignorante de autoconhecimento é manipulável do ponto de vista das suas emoções. Enquanto aquela que se conhece, sabe discernir com propriedade o que realmente quer, precisa fazer ou deve aceitar. A autodisciplina é um presente que damos a nós mesmos. É o preço que a vida cobra pela felicidade. As drogas surgem na vida das pessoas como promessas de liberdade para aproveitar a vida, mas acabam aprisionando os usuários, destruindo sua vida e causando graves danos a outros.



#### 1ª SEMANA / Princípio com enfoque EU

- Como você vive a exigência na autodisciplina?

## 2ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e o OUTRO

- De que forma exigir e disciplinar sem agressividade e violência?

## 3ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e a SOCIEDADE

- A exigência, no AE, é mais voltada para o interior (crenças) ou para o exterior (comportamentos) das pessoas? Exemplifique.

## 4ª SEMANA / Rever nossos princípios ÉTICOS:

**Não utilizar grupos de Amor-Exigente para obter vantagens pessoais de qualquer natureza.** Não se servir das funções ou autoridade que possui na família, na profissão, na política ou na sociedade para obtenção de vantagens exclusivas para si próprio.

- É ético o coordenador de Grupo de AE pagar seu transporte para a reunião com dinheiro do Grupo?

## ESPIRITUALIDADE

Deus, fazei com que eu viva e observe a Tua palavra.  
"Se o teu irmão pecar, vai corrigi-lo, tu e ele a sós!"  
"Eu te amo, mas não aceito o que fazes de errado."

A correção fraterna e o perdão supõem um amor maduro ao próximo e ao povo, um empenho sério e responsável para recuperar a sobriedade, a concórdia e a união entre todos. O perdão vai sempre de mãos dadas com o reconhecimento dos erros e com o propósito de mudança. Sejam sempre, e ao mesmo tempo, irmãos e vigias. Que nosso ato de corrigir não tenha objetivos de punir, nem exercer poder, nem de submeter alguém de forma intransigente a qualquer modelo de vida com qualidade e saúde, mas objetivos de conscientização e reconciliação das pessoas e dos grupos sociais que vivem em vulnerabilidade, riscos e divisões.

"Quem ama o próximo cumpriu plenamente a lei de Deus."

Este encarte especial é parte integrante da **REVISTAE**, publicação mensal da FEAE - Federação de Amor-Exigente  
Jornalista Responsável: Patrícia Medeiros (MTB 0066511/SP) / Projeto Gráfico: Biancheti Propaganda

Travessa Álvares de Azevedo, 52 - Cambuí - Campinas / SP  
CEP 13025-030 - Telefones: (19) 3252-2630 / 3252-3968  
3305-5538 / 3305-5543 / FAX: (19) 3252-2630  
[www.amorexigente.org.br](http://www.amorexigente.org.br) / [revistae@amorexigente.org.br](mailto:revistae@amorexigente.org.br)



**AMOR**  
EXIGENTE

**FEAE**  
FEDERAÇÃO  
DE AMOR-EXIGENTE

### PRINCÍPIO RECOMPENSADOR

Colaboração: Cláudio Nero Lugo,  
Suplente Regional Porto Alegre/RS

## 12º PRINCÍPIO - O Amor com respeito, sem egoísmo, sem comodismo deve ser também um amor que orienta, educa e exige.

Amar a si mesmo e a outrem é uma encantadora aventura, talvez o único prazer que pode durar eternamente. Amor que começa comigo. Primeiro em relação a mim, pois ninguém pode dar o que não tem, nem demonstrar com sinceridade o que não sente. A dificuldade de amar-se tem origem na sensação de que não se é digno desse sentimento devido a seus "defeitos" e a alguns "registros de infância". Duvide que eles sejam totalmente verdade. Amar é fruto do real interesse pelo bem do outro, mesmo que não lhe desperte simpatia. O amor estabelece compromissos. Sua prática implica fidelidade com a verdade. Significa aderir a algo, mesmo tendo que abrir mão de coisas de que gostamos. Amor significa ir em direção ao objeto amado. O amor liberta a pessoa de si mesmo, haja visto o perdão incondicional de si e do outro.

Amar e perdoar o outro por suas falhas não significa tornar-se cúmplice de comportamentos inaceitáveis. Imponha limites! Ame a pessoa, mas combata sem trégua a dependência química e os defeitos de caráter. Aja prontamente! Não espere que surjam condições especiais para começar a agir. Esta hora jamais virá. Decida por você e comece já. Doe-se! Coopere! Melhore a si e o mundo à sua volta. Entusiasme as outras pessoas a praticar o bem. Não se economize. Seja diligente, afaste a preguiça, o egoísmo, a ambição pelo poder, a discriminação, o preconceito, as memórias antigas que lembram mágoas e tristezas. Pense o contrário. Pratique ações que confirmem sua identidade, coerência e solidariedade, que lhe aumentem o autoconceito, a autoconfiança, a alegria e a paz em comunhão com os demais. Assim você será aceito, valorizado e amado pelas outras pessoas. Em todos seus relacionamentos, lembre-se: Amor não faz prisioneiros. Prisão não produz amor. Dê-se a conhecer inteiramente.

Se você ama alguém, deixe-o livre!  
Se ele voltar, ele é seu e sempre o foi.  
Se ele não voltar, é porque nunca foi seu!

Quatro regras básicas para gostar de si mesmo e viver em paz:

- 1) Ser bom para você e para os outros;
- 2) Viver só o hoje, não ficar no passado nem no futuro distante;
- 3) Não dar a ninguém o poder de fazê-lo feliz ou infeliz;
- 4) Ter liberdade em primeiro lugar, servir em segundo. Se você serve para livrar-se do medo, está fadado ao fracasso, à frustração, ao estresse e à infelicidade.



### 1ª SEMANA / Princípio com enfoque EU

- Quando é que eu me sinto amado?
- Para mim o que é um amor verdadeiro?
- Onde vejo o amor do Criador por suas criaturas? Ele nos sugere algum modelo?



## 2ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e o OUTRO

- Dar tudo, ceder em tudo, fazer de tudo por um filho pode ser um ato de desamor. Por quê?
- Ao educar os filhos, desde pequenos, não devo agir guiado pelos sinais do amor deles pelos pais. Por quê?

## 3ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e a SOCIEDADE

- Por que é importante explicar às pessoas a diferença entre amar e gostar?
- Por que as relações entre pais e filhos não podem seguir o modelo de conectar/desconectar e incluir/excluir pessoas de seus "Grupos da Internet"?

## 4ª SEMANA / Rever nossos princípios ÉTICOS:

**Evitar divergências e disputas de poder entre as lideranças dos grupos de Amor-Exigente. Idem nos grupos familiares.**

Não dissemine "comentários" sobre outras pessoas. Percebendo inadequações, trate diretamente com o autor, nunca através de terceiros. Controle as tendências à grandeza, ambição, soberba, arrogância, autoritarismo, vaidade, apego. São comportamentos que desunem as famílias e os grupos sociais. Não seja o proprietário único das ideias. Aceite a cooperação, a partilha, o rodízio de funções. Delegue o poder!

- Como eu trato os que divergem das minhas ideias? Como inimigos?

## ESPIRITUALIDADE

Senhor Deus, fonte infinita de amor.

Rogo-lhe com humildade e sincero desejo que me conceda:

Mente aberta e boa-vontade para a verdade e o conhecimento;

Sensibilidade para ver as pessoas e aceitá-las como elas são;

Que além de conhecer as pessoas, que elas passem a existir dentro de mim;

Quando eu me dedicar ao trabalho do Amor-Exigente, que o faça com toda força e inteireza do meu espírito.

Quando eu me dedicar ao raciocínio, que o faça com toda capacidade da minha mente.

Quando eu me dedicar ao amor ao próximo, que o faça com toda força do meu coração, razão e emoção.

Este encarte especial é parte integrante da **REVISTAE**, publicação mensal da FEAE - Federação de Amor-Exigente  
Jornalista Responsável: Patrícia Medeiros (MTB 0066511/SP) / Projeto Gráfico: Biancheti Propaganda

Travessa Álvares de Azevedo, 52 - Cambuí - Campinas / SP  
CEP 13025-030 - Telefones: (19) 3252-2630 / 3252-3968  
3305-5538 / 3305-5543 / FAX: (19) 3252-2630  
[www.amorexigente.org.br](http://www.amorexigente.org.br) / [revistae@amorexigente.org.br](mailto:revistae@amorexigente.org.br)



**AMOR**  
EXIGENTE

**FEAE**  
FEDERAÇÃO  
DE AMOR-EXIGENTE