

OS DEZ PESOS CONTEMPORÂNEOS

1) CULPA PATERNA

Pais e mães que gostariam de passar mais tempo com os filhos. Sentem-se mal por terceirizar a educação e não darem a atenção que acham que as crianças precisam.

Sugestão: tente dividir melhor o tempo, sem sacrificar horas de descanso e lazer e se envolver nos momentos de diversão com os filhos com a mesma dedicação que a outras tarefas.

2) CULPA DO SEDENTARISMO

Aquele que gostaria de se exercitar mais, mas não o faz. Sente culpa por não ir a academia mesmo estando matriculado e por não ter disposição para fazer passeios que promovam a atividade física.

Sugestão: busque atividades físicas que divirtam ou simplesmente aceite que exercício é fundamental para a saúde. Procure uma companhia para os exercícios.

3) CULPA DO TRABALHO

A pessoa que gostaria de trabalhar de maneira mais eficiente, cumprir metas e dar mais atenção aos seus funcionários, mas não consegue.

Sugestão: estabeleça metas simples que podem ser cumpridas em prazos curtos e reconheça não só o esforço dos colegas de trabalho, mas também o seu esforço.

4) CULPA DO LAZER

Aquele que gostaria de ter mais tempo para o lazer. Sente culpa por não dedicar tempo suficiente ao que lhe dá verdadeiro prazer.

Sugestão: programe atividades de lazer com rigor semelhante ao dado às obrigações, envolva amigos na programação.

5) CULPA TECNOLÓGICA

A pessoa que gostaria de ser adepta de novas tecnologias, mas não consegue. Acaba se sentindo culpada por não ter interesse pelo que é novo.

Sugestão: entenda que o ritmo tecnológico é difícil de acompanhar e aceite a própria capacidade de absorção dessas novas tecnologias.

6) CULPA ECOLÓGICA

Aquele que gostaria de cuidar melhor do meio ambiente e ter uma vida mais sustentável, mas não consegue. Sente culpa por poluir o mundo e contribuir como desequilíbrio ecológico.

Sugestão: reconhecer que o equilíbrio do mundo não depende exclusivamente de uma pessoa. Não se eximir das responsabilidades, mas perceber que a culpa ou a solução não depende só de você.

7) CULPA CULTURAL

A pessoa gostaria de se dedicar ao aprimoramento intelectual, mas não consegue. Sente culpa por não ter lido o livro que gostaria ou deveria.

Sugestão: organizar os projetos de aprimoramento intelectual. Alternar metas ambiciosas com metas simples e de fácil alcance, para poder ter satisfação pela realização.

8) CULPA ALIMENTAR

Aquele que gostaria de ter uma alimentação mais saudável e variada e não consegue. Sente culpa por se alimentar mal e de certa maneira maltratar o corpo. A gordura decorrente disso causa mais culpa.

Sugestão: uso consigo mesmo o argumento de que sua saúde depende em muito de seus hábitos alimentares. Coma de tudo mais sem exageros.

9) CULPA SOCIAL

A pessoa que gostaria de doar mais para o bem geral. Sente culpa por ter mais tempo e dinheiro que a maioria e não compartilhar.

Sugestão: envolva-se com algum tipo de trabalho voluntário. Parte mais da comunidade.

10) CULPA DE CONSUMO

Aquele que sai para comprar um produto específico, mas acaba levando mais do que deveria. Ou quem se sente culpado por gastar independente da quantia, pois superdimensiona seus gastos com dinheiro.

Sugestão: limite o número e o limite de seus cartões de crédito. Faça lista de compras somente com o necessário e em casos mais extremos busque ajuda médica.

REFERENCIA

LOES, J. Como se livrar da culpa. **Isto é.** São Paulo: Três Editorial Ltda, ano 34, n. 2112, maio/2010.