



VOCÊ COMO PROTAGONISTA DO SEU TEMPO EMOCIONAL

Por Ercilia Silva e Laucemir Silveira
contato@zoehtdesenvolvimento.com.br

É comum, ao se pensar em gestão do tempo, vir a ideia de comparar o que é importante e urgente e, a partir daí, prioritário. Esse é um caminho **racional** que pode contribuir para a organização do tempo cronológico.

Mesmo nesse caminho, que é usual, praticado e com disponibilidade de ferramentas de apoio, percebe-se que não se faz a gestão do tempo, porque ele é o que é – **se faz a gestão de si mesmo no tempo relógio disponível para as ações.**

A teoria da Análise Transacional contribui para a compreensão de uma das **questões emocionais** envolvidas no uso do tempo, que impacta em resultados e na qualidade das relações e da vida em geral.

O tema é a ação dos *Compulsões*, que são padrões repetitivos e estereotipados de comportamentos que ocorrem para atender necessidades emocionais aprendidas na história dos nossos relacionamentos - em que necessitamos conciliar *nosso jeito de ser e necessidades internas de ser apreciados e validados pelo nosso meio* com as *demandas geradas na família e seu contexto*.

Em algumas fases da nossa vida eles foram relevantes, mas hoje podem ser revistos, pois drenam nossa energia, desviando do foco.

A seguir estão apresentados os **5 Compulsões**.

Verifique que características de cada um deles você pode observar no seu funcionamento.

- SEJA PERFEITO

(como se sabota no tempo: considera excesso de detalhe desnecessário, perde visão do todo e do que é relevante para o resultado)

- Cobra de si fazer a atividade perfeita na sua concepção, ainda que perca muito tempo com isso.
- Usa palavras rebuscadas, informação em excesso e com detalhes desnecessários.
- É crítico com falhas alheias, corrige as pessoas.
- Prefere fazer as coisas, para ter certeza que sairão bem feitas e assim se sobrecarrega.
- Mesmo quando faz algo bem, pensa que poderia ter feito melhor.

Quando a pessoa que atua nesse Compulsor, um valor é a qualidade no que faz. O problema é o excesso.

- ESFORCE-SE

(como se sabota no tempo: abre várias frentes de atuação e tem dificuldade para fechar, se sobrecarrega)

- Esforça-se e deixa muitas coisas inacabadas.
- Pega caminhos mais longos, complicados para lidar com as atividades.
- Coloca esforço no que não dá para mudar.
- Queixa-se frequentemente das dificuldades que encontra.
- Tem dificuldade para lidar com metas. Perde a objetividade quando fala ou faz algo.
- Perde-se no próprio raciocínio.

Quando a pessoa que atua nesse Compulsor, um valor é o empenho. O problema é colocar energia no que não agrega para o resultado.

- **AGRADE**

(como se sabota no tempo: deixa em segundo plano suas necessidades para atender as de outros)

- Faz coisas para o outro, sem checar se ele necessita ou quer.
- Tem dificuldade de dizer não, desagradar qualquer pessoa.
- Não vai direto ao ponto, faz rodeios.
- Necessidade de ser querido por outros, agradável, gostar dos outros
- Costuma dar a vez para os outros e deixa de ocupar espaço com assertividade.
- É comum manter postura de consentimento (assente positivamente com a cabeça).
- Tem dificuldade de lidar com atitudes ríspidas, conflitos.

Quando a pessoa que atua nesse Compulsor, um valor é a empatia, cuidado com o outro. O problema é que descuida das suas necessidades que acabam faltando para poder contribuir com o outro.

- **APRESSE**

(Como se sabota no tempo: na pressa, comete equívocos e tem retrabalho)

- Aceleração externa (fala rápida, gestos, movimento com dedos, pernas, ação pelo impulso), ou interna (ideias aceleradas e múltiplas) – dificultando aos outros acompanhar.
- Enquanto outros falam, fica se mexendo ou batendo os dedos.
- Interrompe os outros antes de concluírem a ideia, pela dificuldade de esperar.
- Sensação de que o tempo sempre é insuficiente.
- Enquanto faz algo já pensa no que vai fazer depois.
- Faz tarefas pelos outros por impaciência de esperar que terminem, centralizando.

Quando a pessoa que atua nesse Compulsor, um valor é a agilidade, iniciativa. O problema é a aceleração às vezes sem foco ou plano.

- **SEJA FORTE**

(Como se sabota no tempo: desconectando das necessidades emocionais suas e de outros - em conversa, negociação, conflito, etc)

- Evita tomar contato com emoções e o que entenda que seja fragilidade. Critica emoções no outro.
- Não pede ajuda, pensa que tem que dar conta sozinho, sente desconforto quando o protegem.
- Se cobra de mostrar-se forte mesmo que esteja fragilizado por dentro.
- Evita mostrar emoções e valoriza isso nos outros também.
- Diante de algo engraçado apenas sorri, parece que não “curte”.
- Exige de si cumprimento do dever sem se permitir desfrutar (tem que).
- Dificuldade em voltar atrás numa ideia, decisão.

Quando a pessoa atua nesse Compulsor, um valor é a vitalidade, potência. O problema é deixar de tomar contato com sua vulnerabilidade e de outros, deixando de pedir ajuda e acolher outros.

O texto acima foi te dando dicas para auto-observação e para identificar os excessos promovidos pelo Compulsor. Dos 5 Compulsores você pode detectar aquele que mais vivencia: por ser mais frequente ou mais intenso. Daí pode pensar em estratégias para neutralizar sua ação. Uma estratégia que pode ser útil é se **permitir** estar em comportamentos fora do Compulsor. Que tal experimentar?

Obras consultadas:

KAHLER, T e CAPERS, H. O Miniscript. Prêmios Eric Berne, 1971-1997. Porto Alegre: Suliani Editografia, 2010, p.61-88.

KRAUSZ, Rosa. *Trabalhabilidade*. São Paulo: Nobel, 1999.