



O tempo e como o usamos é um assunto bastante discutido hoje. Então porque as pessoas não conseguem resolver essa questão? Será que ficam na superficialidade, presos àquele tempo do relógio, dos ponteiros que parecem andar mais rápido do que deveria? Acredito que sim.

Convido-te a ir um pouco mais além.

O tempo é estruturado para evitar o tédio. E como estruturamos, vai depender da maneira que cada pessoa, busca seus reconhecimentos e reconhece o outro, do modelo que teve no decorrer da vida e de como se sente em relação a si e as outras pessoas do seu convívio.

Segundo a Análise Transacional, podemos dividir nosso tempo em 6 maneiras de usá-los, e em ordem crescente de comprometimento, hei-los:

- Isolamento
- Ritual

- Passatempo

- Atividades

- Jogos

- Intimidade

Vamos entender cada um, lembrando sempre que na maioria, há sempre o aspecto positivo e negativo; e que acima de tudo, o equilíbrio é sempre a melhor opção. Esse equilíbrio vai variar de acordo com o tipo de vida de cada um, considerando sempre a individualidade. Não existem manuais nem medidores do ideal. Mais a frente você verá o modelo de um gráfico que o ajudará na sua auto-análise de como você usa seu tempo e de como mudar segundo seus atuais objetivos.

Isolamento: é o tempo que você usa para ficar só.

Aspecto Positivo: Quando você usa seu tempo de isolamento para refletir, pensar ou simplesmente desfrutar da sua própria companhia com prazer.

Aspecto Negativo: Usado para diálogos internos, se depreciando, somente sonhando, sem percepção da realidade; para ficar depressivo e se sentir cada vez mais solitário, sem alternativas.

Ritual: tempo usado para nossos rituais rotineiros, cumprimentos padronizados, ações esperadas.

Aspecto Positivo: Quando cumprimentamos e saudamos as pessoas (reconhecimento do outro

e em resposta somos reconhecidos como seres existentes). Também contribui para a disciplina (hábitos de higiene, horários de refeições, sono, etc.).

Aspecto Negativo: Quando é usado para alimentar comportamentos compulsivos e obsessivos. (Lavar as mãos com frequência ou ainda chupar uma bala toda vez que vai falar com alguém, etc.).

Passatempo: tempo disponibilizado para bater papo, sem fins de produtividade.

Aspecto Positivo: É a maneira de obtermos informações, aliviar a tensão, além de ser o primeiro passo para nossa vida social.

Aspecto Negativo: Quando esse tempo é usado para "fofocas", falar mal da vida alheia, arrumar intrigas, provocar sentimentos negativos e consequentemente iniciar jogos psicológicos.

Jogos: É a forma inteiramente negativa de se relacionar com as pessoas, assim sendo não há aspecto positivo nessa maneira de usar seu tempo. Infelizmente, o que vemos é que as pessoas usam grande parte do seu tempo nesse item.

O jogo ocorre quando uma pessoa joga uma isca, que ela já sabe que vai fisgar uma fraqueza do outro, que vai originar uma resposta, que vai promover uma mudança, promovendo um resultado previsível, que é sempre o mal estar de todos que estão jogando.

Existem muitos tipos de jogos, vou exemplificar aqui os mais comuns:

- **Desastrado:** pessoas que habitualmente são desastradas, derrubando, esbarrando e quebrando coisas. Agir assim é a isca, que convida o outro a vir lhe chamar a atenção. O 1º se justifica que foi sem querer, achando que o outro o persegue. O 2º por sua vez está cansado de passar a mão em sua cabeça, afinal de contas isso sempre se repete e novamente algo

está quebrado ou destruído.

- Porque você não...? Sim, mas... : Quando você se sente sem saída e pede ajuda a alguém e cada idéia que a pessoa lhe dá, você responde com um "Sim, mas..." como se você já tivesse tentado de tudo e qualquer coisa que a pessoa lhe diga é inútil. Você desqualifica o outro, que se sente impotente e sente que ninguém pode lhe ajudar, que está sempre só, etc.

- Muleta: Quando você usa justificativas para não realizar seus desejos e objetivos, como se a causa fosse algo externo a você, se isentando da responsabilidade; se eu tivesse dinheiro... se eu tivesse carro... se minha mãe fosse diferente... se eu fosse magra... se eu fosse bonito... se meu marido fosse mais romântico... se minha esposa não me controlasse... se meu chefe fosse compreensivo... etc.

- Mártir: Age e fala como um mártir, reclamando de tudo e acreditando que é a pessoa mais injustiçada da face da terra, sempre responsabilizando o outro dos seus fracassos.

- Eu só queria te ajudar: Alguém chega e "limpa e organiza" sua mesa de trabalho, ou seu quarto ou seu guarda-roupa. Com certeza você já sabe como isso termina.

São muitos os jogos, vale lembrar que em quase todos os jogos, com um pouquinho de atenção sempre identificaremos uma vítima, um salvador e um perseguidor, e esses papéis são trocados constantemente. Um salvador sempre cansa de salvar e passa a perseguir. Um perseguidor cansa de perseguir e passa a se sentir vítima.

Mais a frente veremos como não jogar e como não morder a isca, pois ninguém joga sozinho.

Atividade: é o que se faz para o externo, escolhas do que fazer e deveres do que tem que ser feito.

Aspecto Positivo: Trabalhar, praticar esporte, estudar, cozinhar, levar crianças a escola,

dançar, hobbies, etc.

Aspecto Negativo: Quando se exagera em qualquer uma dessas atividades, tira-se tempo para intimidade. É comuns os "workaholic" terem dificuldade para intimidade.

Intimidade: É o estar com alguém, se entregar, quando há confiança e respeito mútuo, não existe nada obscuro, escondido, nada "por baixo do pano".

Nessa maneira de ocupar o tempo não existe aspecto negativo. Sempre é bom e positivo ter intimidade. É comum algumas pessoas confundirem, dando um aspecto sexual a palavra intimidade. São independentes, existe sexo sem intimidade (prostituição), existe intimidade sem sexo (amizade) e obviamente existe sexo com intimidade (relacionamento saudável de casal).

É grande também o numero de pessoas que tem medo da intimidade (é mais comum nos homens), e esse medo se origina do medo de se abrir, de não ser aceito, ser rejeitado (medo de se apaixonar, se envolver, de amar).

Momentos de intimidade são a maior fonte de reconhecimento, quando isso acontece os neurônios são muito estimulados.

Aqui você já tem uma idéia de como tem gasto o seu tempo e com certeza, já detectou algumas mudanças que gostaria de fazer. Sua agenda será sua maior aliada. Programe-se!

Quanto aos jogos, existem 2 maneiras de quebrar esse circuito:

- Ligando seu adulto, ou seja, sendo racional e interrompendo o jogo assim que se der conta. Quando você se propõe a isso de maneira determinada, cada vez você se dará conta mais rápido que está num jogo.

- E a outra maneira é brincando com o assunto, e não é brincar ou desqualificar o outro e sim se divertir com aquela situação, convidando o outro a rir com você. Pode-se usar e abusar da criatividade, e a maneira mais fácil de fazer isso é procurar o lado positivo daquela situação.

Outra dica é: não se amarre a situações-problema, busque soluções!

Para quem se dá conta que tem medo da intimidade, o caminho não é mergulhar de cabeça na primeira situação, pois você irá buscar situações só para provar pra si mesmo que não vale a pena. Cuide-se, se protegendo, mas não se isolando, caminhe, sem correr, nem ficar estagnado, escolha pessoas adequadas para começar se abrir e deixe que a relação caminhe no seu tempo. A intimidade cresce junto com o respeito e a confiança.

Eis o modelo do gráfico para lhe orientar. Esse pode ser o ideal para algumas pessoas, e absurdo para outras. Não existe certo ou errado. O correto é o que você determina como adequado para você, dependendo do seu relógio biológico, seu estilo de vida e seus gostos.



Faça um de como é hoje e outro de como você quer que

seja daqui a 6 meses e de preferência, mantenha-os a vista.

Como você usa seu tempo?