

Por Adriana de Araújo para o RH.com.br*

Divisão do Tempo - Pode-se dividir o tempo em três partes: passado, presente, futuro. E, conseqüentemente, essa também será a maneira como as pessoas orientam-se perante o tempo. A Programação Neurolinguística (PNL) fala sobre os estilos de escolhas que os indivíduos fazem. Dessa forma, haverá pessoas que priorizarão o passado, outras o presente, e ainda aquelas que escolherão o futuro.

É verdade que todos vivem no presente, entretanto, há pessoas cujo pensamento está em outros momentos, seja revivendo o passado ou imaginando o futuro. Justamente por isso, essa orientação temporal também influencia na maneira de cada um reagir às diversas situações do dia a dia. "O tempo presente é o único no qual podemos reparar o passado e construir o futuro". Anônimo.

PESSOAS COM CARACTERÍSTICAS VOLTADAS PARA O PASSADO

Uma pessoa que prioriza o passado tende a ter um comportamento:

- Conformista - de pouco questionamento. Aceita os fatos como são. Entretanto, deixa de criar outras opções além das que já possui. Acomoda-se com o que tem e com o que pensa.
- Conservador - mantém e conserva hábitos, muitas vezes, repetindo continuamente padrões. Preserva e resguarda lembranças, objetos, comportamentos, entre outros.
- Saudosista - relembra antigas situações vividas com tendência a superestimar o que aconteceu. Dessa forma, valoriza esses momentos mais do que o que está acontecendo agora e os que poderão vir a ocorrer.

PESSOAS COM CARACTERÍSTICAS VOLTADAS PARA O PRESENTE

Uma pessoa que prioriza o presente tende a ter um comportamento:

- Prático - rápido na execução do que for preciso. Aplica o que conhece na teoria. A praticidade vem do saber provindo da experiência.
- Imediatista - quer resultados rápidos, quase que instantâneos, embora, sem medir ou pensar nas futuras conseqüências de seus atos. Às vezes, se esquece de que é preciso esperar para poder colher os frutos do que se plantou.
- Objetivo - ação direta, sem rodeios. Tendência a ser imparcial, ao uso da lógica, do pensamento racional.

PESSOAS COM CARACTERÍSTICAS VOLTADAS PARA O FUTURO

Uma pessoa que prioriza o futuro tende a ter um comportamento:

- Sonhador - cheio de desejos e fantasias, utiliza-se da imaginação para idealizar novas situações para sua vida. Em alguns momentos, usa de devaneios para fugir do que tem, sem enfrentar a realidade;
- Idealista - que tende a planejar e projetar novas ideias com o intuito de torná-las palpáveis. Entretanto, alguns pensamentos existem somente na idéia e no imaginário de cada um, que reúne toda a perfeição concebível, mas distante dos fatos reais.
- Futurista - com ideias arrojadas e inovadoras, até mesmo fantásticas para o momento, vislumbra no presente o que poderá acontecer no futuro.

Curiosidade - Nos relacionamentos sejam eles pessoais e/ou profissionais o tempo individual pode ter uma relação importante nessa dinâmica. Na convivência com os demais o tempo é uma forma de interação.

As pessoas, de modo geral, possuem um pouco de cada aspecto citado e alguns desses comportamentos prevalecem. O ideal é a busca de equilíbrio entre o passado, presente e futuro, pois não existe um aspecto melhor que outro para se escolher e viver a vida. "Todos os caminhos levam a Roma", mas qual será o melhor caminho a ser percorrido? E uma vez tomada uma decisão ainda podemos fazê-la novamente. Afinal, a viagem não é apenas o chegar lá, mas todo o percurso seja ele vivido ontem, hoje ou amanhã. Durante todo o trajeto, deve-se aproveitar cada instante, cada minuto do que se tem no momento com todas as histórias vividas e as imaginadas.

DICAS - As técnicas da PNL são muito usadas no processo de coaching. São ferramentas muito úteis para o autoconhecimento e também para lidar melhor com as pessoas à volta. Com isso é possível estabelecer metas e objetivos viáveis a serem alcançados. Use seu tempo de forma produtiva para ser feliz hoje e também na melhoria do que quer para o seu futuro.

*Adriana de Araújo

Psicóloga formada há 12 anos, radialista e com programa com dicas e orientações psicológicas na www.radiocelebration.com. Escritora nos temas de coaching, PNL e hipnose - com cursos no Brasil, EUA e Europa. Estudou hipnose pela Milton Erickson Foundation, Phoenix, Arizona - EUA e no Novo Código da PNL que é a atualização da técnica desenvolvida pelo co-criador John Grinder. Estudou em Londres pessoalmente com ele, sendo a única psicóloga clínica no Brasil com essa formação. Possui três livros publicados pela Editora Universo dos Livros, com mais de 25 mil exemplares vendidos. "O Segredo Para Emagrecer" – 2ª edição - Ed. Univ. dos Livros, 2007; "Treinamento Prático de Memorização" - Ed. Univ. dos Livros, 2008; "O Segredo Para Vencer a Depressão" – 2ª edição - Ed. Univer. dos Livros - 2009. Lançamento do livro sobre a cura do medo agendado para abril de 2011. Palestrante de assuntos relacionados aos livros e temas de sua especialidade. Faz atendimento em São Paulo, Jundiaí e consultorias via Skype. www.desenvolvimentoexcelencia.com.br