



# Deep Dive

# Linha do Tempo

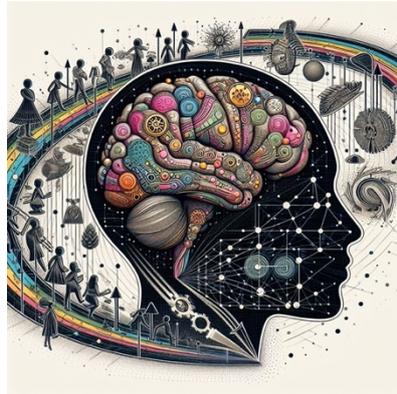
*Titá Rodrigues*

*Conversas com PNL*

## Índice

<b>LINHA DO TEMPO .....</b>	<b>3</b>
<b>ELICITANDO UMA LINHA DO TEMPO .....</b>	<b>5</b>
<b>NO TEMPO (IN TIME – IT) E ATRAVÉS DO TEMPO (THROUGH TIME – TT) .....</b>	<b>7</b>
<b>NO TEMPO (IN TIME – IT) .....</b>	<b>7</b>
<b>ATRAVÉS DO TEMPO (THROUGH TIME – TT) .....</b>	<b>9</b>
<b>DESCOBRIR O PONTO DE ELEIÇÃO INCONSCIENTE (OU O PRIMEIRO ACONTECIMENTO).....</b>	<b>11</b>
<b>O QUE PODEMOS FAZER COM A LINHA DO TEMPO.....</b>	<b>12</b>
<b>UTILIZAR A LINHA DO TEMPO NA REGRESSÃO USANDO A “GESTALT” .....</b>	<b>13</b>
<b>MUDANÇA DE HISTÓRIA PESSOAL COM ÂNCORAS .....</b>	<b>14</b>
<b>REIMPRINTING .....</b>	<b>15</b>
<b>UTILIZAR A LINHA DO TEMPO PARA PROGRAMAR O FUTURO .....</b>	<b>16</b>
<b>ATRAINDO O FUTURO .....</b>	<b>18</b>

## LINHA DO TEMPO



Memórias, decisões, experiências (boas e más) são registadas ao longo do tempo e determinam como nos relacionamos com o mundo. A maneira como armazenamos estas memórias afeta o modo como vivemos as nossas *vidas* e como experimentamos o tempo.

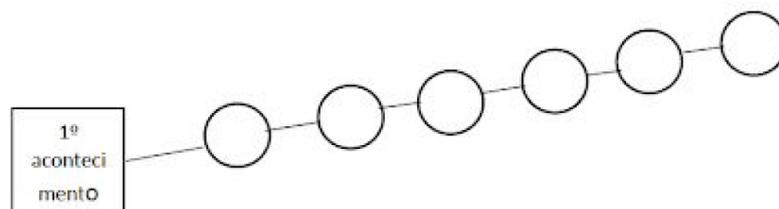
A linha do tempo (LT), da PNL surge na década de 80 através de várias personalidades. John Grinder e Robert Dilts desenvolveram a linha do tempo espacial.

A linha do tempo espacial é uma metáfora através da qual as pessoas caminham para o passado ou para o futuro, associadas temporalmente às memórias.

Richard Bandler dedicou-se à linha do tempo visual. Aqui o cliente visualiza-se a flutuar sobre a linha do tempo, vendo-se “lá em baixo” numa forma dissociada.

As intervenções na linha do tempo podem ser muito variadas. Elas são muito úteis tanto para ajudar na gestão do tempo, como a levar recursos a momentos que ficaram gravados negativamente ou mesmo a planear um futuro.

As nossas memórias são organizadas numa Gestalt. Quando se vivencia um acontecimento emocional significativo (AES), algum acontecimento que gerou uma resposta emocional, poderemos dar início a toda uma rede de acontecimentos que se interligam como se fossem um colar de pérolas. Para tal, basta vivenciar um evento parecido e a resposta emocional ser semelhante. Vamos criando ligações entre os acontecimentos e, de repente, temos uma cadeia, Gestalt.



Em geral, é possível seguir uma série de acontecimentos até chegar ao AES e modificar, não a memória dos factos, mas o significado atribuído ao acontecimento.

Quando ressignificamos um evento, ocorrem mudanças para a frente e para trás, na LT. Se ressignificarmos o AES, os outros eventos conectados a ele naquela “Gestalt”, automaticamente também mudarão. É como uma cadeia, ou corrente.

Muitas vezes reagimos a determinadas coisas no presente pela forma como construímos uma Gestalt anterior, porque nos conectamos imediatamente a ela. Imagine, por exemplo, que quando vê alguém a olhá-lo de determinada forma, ou a utilizar determinado tom de voz, sente e age com um mesmo comportamento independentemente da pessoa e do momento. Isto, provavelmente acontece porque existiu um AES que deu origem a uma Gestalt e que o leva a ter, no presente, a mesma reação emocional que teve no passado. Utilizando a LT, podemos ressignificar as memórias passadas das pessoas, ou desvincular a emoção e mudar a sua reação no futuro, de modo que consigam responder a eventos no presente numa forma que lhes seja mais ecológica.

É importante notar que se temos sentimentos desagradáveis, eles são um sinal de que há aprendizagens a fazer. Emoções como tristeza, raiva, medo ou culpa, associadas às memórias, indicam que há experiências abertas no passado, momentos da vida em que ficaram aprendizagens por fazer. A partir daí, o inconsciente, vai libertando as emoções arquivadas para o consciente com a intenção de se fazerem as respetivas aprendizagens e fecharem-se experiências antigas.

Na Linha do Tempo trabalhamos regressão e progressão. Regressão é todo o exercício mental que fazemos na direção do passado. Progressão é o exercício mental orientado para o futuro.

Criamos uma linha que une o passado ao futuro passando pelo presente.

## Elicitando uma Linha do Tempo



Uma das noções mais importantes sobre o tempo, é aprender como utilizar o modo particular que cada pessoa organiza o tempo, para que possamos estabelecer “rapport” com a pessoa e promover a mudança.

Memórias, decisões, experiências (boas e más) são registadas ao longo do tempo e determinam a forma como nos relacionamos com o mundo. A maneira como guardamos as memórias afeta o modo como vivemos as nossas vidas e como experimentamos o tempo.

Cada um de nós tem dentro de si, uma maneira de codificar o passado, o presente e o futuro.

Praticamente todas as pessoas armazenam o tempo de uma forma linear, o que faz a diferença é a forma como cada um faz este armazenamento.

Vamos observar como organizamos o tempo. De um modo geral, sabemos que passado é passado e futuro é futuro, mas organizamos isto na nossa mente de uma certa forma. Se investigarmos a linguagem da mente, podemos perceber como organizamos o passado e o futuro na nossa mente. Se pensar em algo no passado, pode questionar-se de que direção vem essa informação? Pode fazer o mesmo com algo que pense que está para acontecer no futuro. De que direção vem? Agora, aponte para o passado e futuro. Terá assim, uma ideia de como você organiza suas memórias.

Quando se trabalha com linhas do tempo, o primeiro cuidado a ter deverá ser perceber como o cliente constrói a sua própria linha, para tal, poderá perguntar:

1. Se imaginar uma linha do tempo, onde se encontra hoje?
2. Se lhe perguntar onde está o seu passado para onde me indica? Quando pensa nas memórias passadas, onde elas se encontram?
3. Quando pensa no futuro, em que direção ele se encontra?
4. Agora, desenhe uma linha entre o passado e o futuro passando pelo seu presente. Essa é a sua linha do tempo.

Por vezes a pessoa poderá ter alguma dificuldade em responder a estas questões. Calibre a linguagem corporal, pois elas poderão mover-se ou gesticular numa determinada direção.

Muitos dos padrões de linguagem, usados em PNL, ou utilizados inconscientemente, são resultado de como as pessoas *organizam o tempo*, nas suas mentes. Quando as pessoas conversam elas dão descrição do que estão a fazer mentalmente, de forma literal.

A forma como as pessoas falam das suas experiências internas de tempo (incluindo gestos e movimentos corporais) é uma descrição literal de como se constrói a sua experiência.

Cada indivíduo possui suas direções para o passado e para o futuro, que variam de pessoa para pessoa. Por isso existe uma enorme variedade de tipos de linhas do tempo. No entanto, existem dois tipos clássicos de organização do tempo:

- "No tempo"

e

- "Através do tempo"

Cada uma destas linhas define um tipo de personalidade ou de padrões comportamentais.

## No Tempo (In Time – IT) e Através do Tempo (Through Time – TT)



As pessoas podem identificar o passado como algo que está atrás delas e o futuro na frente. Podem ligar estes dois pontos através duma linha reta ou dum V.

Outras pessoas podem imaginar o passado à esquerda e o futuro à direita. Podem imaginar a linha a atravessar o seu corpo ou vê-la de fora.

Há duas formas de se conectar com a linha do tempo, “no tempo” e “através do tempo”.

### No Tempo (In Time – IT)

Pessoas com linha clássica "no tempo" têm a linha do futuro bem à sua frente e o passado atrás de si, com o agora posicionado dentro do corpo. É uma linha única de trás para frente. As pessoas com esse tipo de linha vivem mais o presente. Não se interessam muito pelo futuro e o passado é algo que já passou, ficou para trás, literalmente.

Uma linha “no tempo” passa através do seu corpo, o tempo flui através do seu corpo.

Uma linha no tempo também pode ter uma forma de V, com o passado de um lado, o futuro do outro. A linha liga o passado ao presente através do seu próprio corpo e o presente ao futuro.

As pessoas **IT**, normalmente têm uma parte da LT não disponível a menos que girem a cabeça.

As pessoas **IT** dizem coisas como:

- “Vais vai olhar para trás e rir-te disto”

- “Deita isso para trás das costas”.

Ao acessar memórias, as pessoas **IT** vão para trás, para a memória, apontam para trás e associam-se àquela memória.

A forma como imagina a sua linha do tempo indica alguns traços de personalidade.

Se a imagina “no tempo” vive mais o momento presente, está mais associado, não dá conta de o tempo passar, tem uma noção pouco rígida do tempo (atrasar-se 10 minutos não é problema), sente as emoções duma forma intensa, é mais criativo.

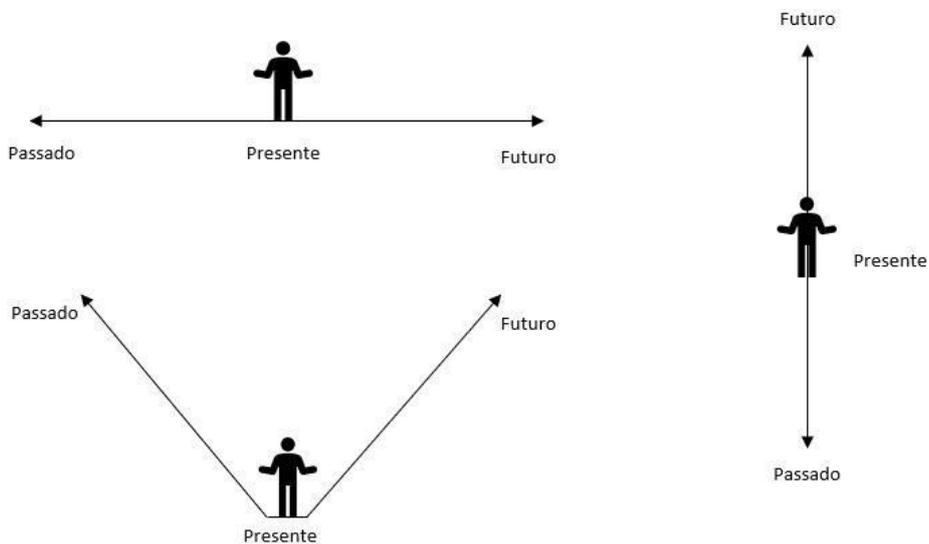
As pessoas **IT**, tendem a se adaptar-se melhor ao ambiente e às circunstâncias e sentem-se confortáveis quando se envolvem em várias coisas ao mesmo tempo. Entregam-se mais no nível afetivo, por viverem mais o presente.

As pessoas **IT**, por não terem tanta consciência da duração do tempo, podem mais facilmente ficar presas no “agora” e ter dificuldade de encerrar uma reunião ou encontro ou telefonema.

Para uma pessoa **IT** é mais fácil estar no *“aqui e agora”*, por isso podem-se concentrar mais facilmente do que as **TT** (through time).

Pessoas **IT** podem ir para o passado e permanecer por lá, porque as suas memórias estão associadas. Podem ir para trás e entrar num estado associado, com facilidade.

Normalmente têm dificuldade em organizar tarefas. Uma pessoa **IT** tende a viver a vida com mais espontaneidade e flexibilidade. Não gosta de planear. Prefere aceitar as coisas como elas acontecem e adaptar-se. Por isso, evitam estabelecer prazos.



## Através do Tempo (Through Time – TT)

Uma linha “através do tempo” está fora do seu corpo.

Habitualmente quem imagina esta linha tem o passado de um lado e o futuro do outro.

As memórias estarão à frente da pessoa. O tempo é contínuo e ininterrupto e será provavelmente longo. *Tem consciência da duração.* Para uma pessoa **TT** as memórias são usualmente dissociadas. É uma memória sequencial, temporal – tempo linear.

O tempo tem um comprimento e parece ser longo. Por exemplo, o valor do trabalho de alguém é medido pelo tempo gasto com ele.

A linha clássica “através do tempo” é uma linha horizontal totalmente à frente dos olhos da pessoa. O futuro está de um lado, o passado de outro e o agora está à sua frente.

Pessoas com esse tipo de linha vivem fora da corrente do tempo.

Se está organizado desta forma terá mais consciência sobre o valor do tempo, consegue organizar metodicamente a sua agenda, gosta de planejar, está geralmente dissociado das suas memórias, é pontual e gosta de cumprir prazos.

Uma pessoa **TT** terá o seu tempo alinhado por eventos e saberá a hora com certa precisão de minutos.

As pessoas **TT** dizem coisas como:

- “O tempo está do meu lado”.

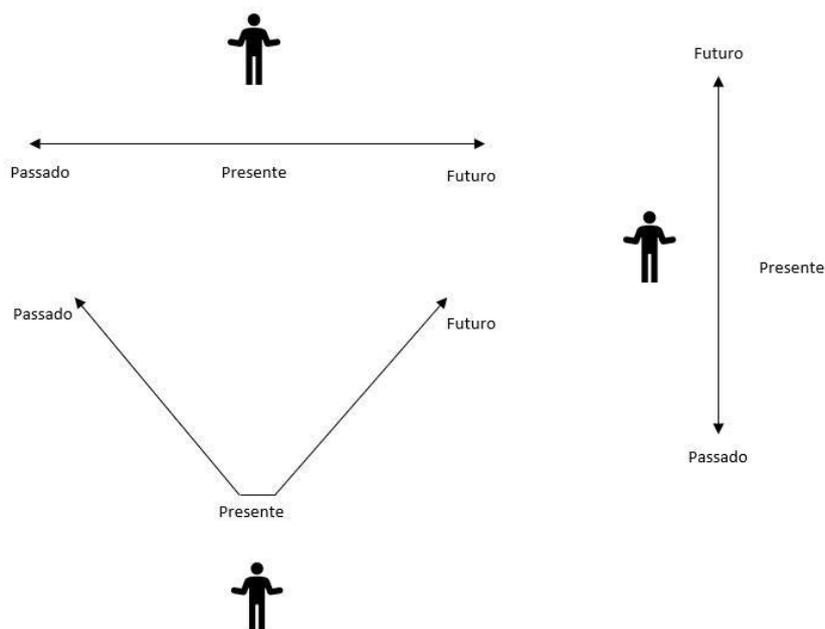
Para estas pessoas, o “passado estará sempre lá” como uma referência. Isto será bom se as experiências passadas forem positivas, mas se não, o passado pode sempre estar lá como que a encará-la face a face, tendo problemas no presente, por aquelas sensações desagradáveis do passado.

Com os acontecimentos guardados à sua frente elas vão com facilidade do passado ao futuro. Tendem a viver menos intensamente os sentimentos e as sensações. São mentalmente observadoras das coisas que estão a acontecer com elas, e por vezes podem parecer mais frias e distantes das outras pessoas.

Procuram criar um ambiente em torno de si mesmas, estruturado, agendado, planeado e controlado. Para elas, situações indefinidas ou ambíguas são condições mais difíceis de lidar.

Do ponto de vista de trabalho ou de negócios, uma pessoa **TT** seguirá facilmente cronogramas e provavelmente concluirá o seu trabalho a tempo. Esta pessoa consegue manter-se mais facilmente no rumo e comprometer-se com as tarefas do seu trabalho.

Uma pessoa **TT**, tem menor capacidade de concentrar-se e manter-se no “aqui e agora”, que uma **IT**. Encaram o horário como algo sério. Procuram uma vida ordenada, decidida, planeada. As coisas têm uma certa “urgência”.



O conhecer como traçamos a nossa linha do tempo permite-nos mudá-la nos momentos em que for mais adequado. Uma linha “no tempo” ou uma linha “através do tempo” são escolhas, embora seja habitual uma pessoa usar uma de forma mais predominante.

Caso seja uma pessoa “no tempo” e necessitar de fazer um planeamento e cumprir prazos, poderá ser útil visualizar a sua linha fora de si, tornando-a “através do tempo”. Por outro lado, se não consegue relaxar em casa pois está sempre preocupado com o trabalho e o que lá deixou, poderá ser útil mudar a sua linha, dando o salto lá para dentro e associando-se deste modo ao momento presente.

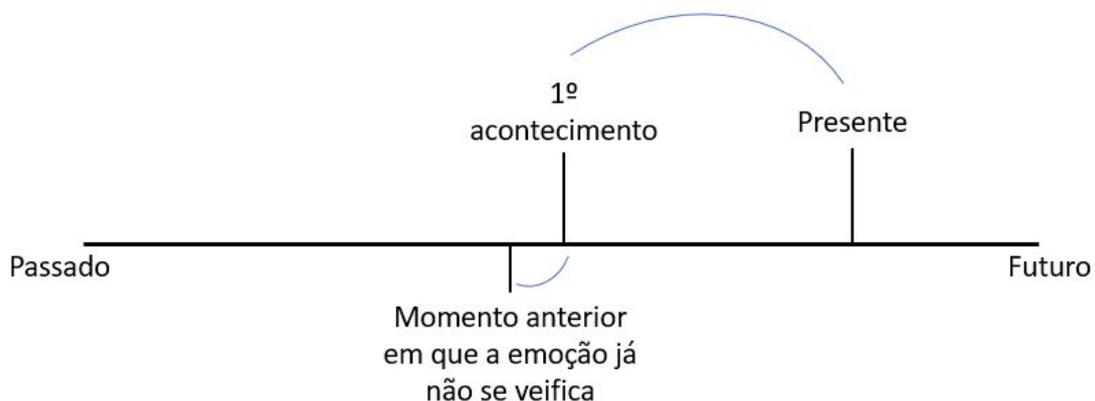
A Linha do Tempo dá-nos flexibilidade, pois permite-nos escolher a linha de acordo com o lugar ou momento que estejamos a vivenciar. Podemos escolher ter uma linha "através do tempo" para trabalhar e uma "no tempo" quando estamos em casa com a família. Assim, podemos obter uma vida mais descontraída, de contato mais íntimo com as pessoas que nos são importantes e, no trabalho, uma vida virada para o planeamento, mais distanciada emocionalmente dos fatos.

## Descobrir o ponto de eleição inconsciente (ou o primeiro acontecimento)



Faça um enquadramento ao cliente referindo que nenhum acontecimento na linha do tempo é real, mas sim apenas representações. O nosso inconsciente cria representações dos eventos ocorridos.

1. Identifique a emoção com que o cliente quer trabalhar
2. Identifique as submodalidades cinestésicas da experiência com que quer trabalhar
3. Peça à mente inconsciente para recuar na linha do tempo até ao primeiro acontecimento. Identifique as submodalidades desta experiência e calibre o aumento das sensações
4. Verifique se este é o ponto de eleição pedindo ao cliente para dar um passo atrás na linha do tempo e verificar se a emoção negativa desapareceu.



## O que podemos fazer com a Linha do Tempo

Temos inúmeras possibilidades diferentes de usar a Linha do tempo para gerar mudanças. Seguem-se algumas delas:

1 – **Ressignificação de Eventos:** Podemos ir a um evento específico e resignificá-lo. Podemos fazer isto usando a mudança de história pessoal com âncoras ou o reimprinting. Você pode também fazê-los mudar a “Gestalt”, dizendo: “... Perceba que mudando este evento, mudam também todos os eventos similares, antes e depois dele, em sua LT”. Eles seguirão a instrução e efetuarão as mudanças.

2 – **Ressignificação ou dissociação de emoções negativas:** A LT também permite resignificar emoções negativas como culpa, vergonha, ansiedade ou medo.

4 – **Programar o Futuro Propulsor:** Também podemos utilizar a LT para alcançar um determinado objetivo, programando-nos para fazer determinado caminho em direção ao futuro. Para isso, podemos usar a técnica “Atraindo o futuro”.

6 – **Mudar a Direção da LT:** Também podemos alterar a forma como uma pessoa organiza o tempo, mudando de IN TIME para THROUGH TIME ou vice-versa. Pode fazê-lo pedindo-lhe que flutue sobre a sua LT e então sugira:

a) Para alterar para de IT para TT

“Agora, enquanto você flutua de volta para o agora, gire sua LT em 90°, de modo tal que tudo esteja à sua frente, da direita para a esquerda

b) Para alterar de TT para IT

“Agora, enquanto você flutua de volta para o agora, gire sua LT em 90°, de modo tal que seu passado fique atrás de você”.

## Utilizar a Linha do Tempo na Regressão usando a “Gestalt”



A utilização da LT, é especialmente rápida e efetiva a gerar mudanças na história pessoal de uma pessoa, pois pode gerar mudança da cadeia de eventos que criaram um conjunto de comportamentos ou estados internos indesejados. Para isso deve:

- 1 – Elicitar a LT. Descubra se a pessoa é IT ou TT.
- 2 – Caminhe/Flutue sobre a LT e observe as submodalidades para perceber se a pessoa se experimenta da mesma forma no passado, presente e futuro. Caso isso não se verifique, modifique-as de modo que as submodalidades sejam as mais adequadas.
- 3 – Viaje de volta ao passado e encontre o AES.
- 4 – Assegure-se que a pessoa preserva as aprendizagens feitas e que faz as que ficaram por fazer.
- 6 – Assegure-se que a(s) memória ou emoção são ressignificadas.
- 7 – Caminhe/Flutue novamente pela LT em direção ao presente.
- 8 – Caminhe/Flutue novamente para o futuro e teste a ecologia.

Pode fazer a regressão usando a técnica “Mudança da História pessoal com âncoras” ou o “Reimprinting”

## Mudança de História Pessoal com Âncoras



Deve ser usada em circunstâncias especiais. Quando é realmente necessário ou aparece uma emoção ou crença repetitiva e que é desproporcional à situação e ao acontecimento.

### Como usar a técnica:

- 1 – Crie uma âncora de segurança, de SOS.
- 2 – Identifique a situação negativa.
- 3 – Conte uma metáfora sobre uma viagem ao passado. Imagine, por exemplo, uma viagem de comboio em direção ao passado. Fará algumas paragens até ao momento em que iniciou a viagem.
- 4 – Dispare a âncora negativa e pergunte qual foi o momento mais recente em que sentiu a situação negativa. Anote o acontecimento.
- 5 – Faça o backtracking até ao primeiro momento em que teve contacto com a situação negativa. Ordene cronologicamente todos os momentos e anote-os.
- 6 – Saia da linha do tempo e de terceira posição, identifique os recursos que teriam sido muito úteis nas representações passadas. Crie uma pilha de âncoras com todos os recursos identificados.
- 7 – Volte às situações do passado e acione a pilha de âncoras em cada uma das situações. Observe o que vê, o que ouve e o que sente agora com os recursos que necessita.
- 8 – Nas últimas situações retire a âncora e teste fazendo a ponte para o futuro.

## REIMPRINTING



Quando uma pessoa passa por uma experiência ligada a um forte estado emocional, temos uma impressão. Habitualmente, estas experiências geram crenças. Estes acontecimentos podem ser positivos, originando crenças potenciadoras, mas também podem ser experiências traumáticas que podem conduzir a crenças limitantes.

A técnica de reimpressão leva a pessoa até ao acontecimento em que se gerou a impressão para que ele perceba os recursos que ele e todos os envolvidos teriam necessitado naquela altura para não se ter sentido daquela forma.

Esta técnica pode ser utilizada para alterar crenças limitantes, traumas e emoções como tristeza, raiva, agressividade, timidez, insegurança, vergonha, culpa, etc.

Não apagamos ou alteramos os acontecimentos ocorridos, mas podemos mudar o significado que lhes damos.

1. Identifique a crença ou emoção negativa com a qual quer trabalhar e elicie as submodalidades cinestésicas da experiência.
2. Caminhe na linha do tempo até ao ponto de eleição ou 1º acontecimento.
3. Saia da Linha do tempo e em terceira posição reúna aprendizagens. Qual a intenção, ganhos secundários e que recursos necessitava.
4. Identifique se existem outras pessoas no acontecimento e use a segunda posição para obter a intenção de cada uma delas e que recursos necessitavam.
5. Ancore todos os recursos.
6. Associe-se novamente à situação entrando na linha do tempo e leve os recursos para cada uma das pessoas, começando primeiramente por si próprio e depois entregue os recursos a cada uma das outras pessoas envolvidas.
7. Calibre como o cliente vivencia a reimpressão e se estiver tudo bem, caminhe na linha do tempo até ao presente, levando todos os recursos. que necessitar a cada um dos acontecimentos que percorrer.
8. Quando chegar ao presente, teste. Se as emoções negativas do passado terminaram, termine o processo.

## Utilizar a Linha do Tempo para programar o Futuro



Há, naturalmente, uma diferença entre as pessoas que alcançam as suas metas e as que não o fazem. Aqueles que conseguem fazê-lo, armazenam internamente os objetivos de forma diferente dos que não atingem.

A utilização da LT é uma forma de programar o futuro, de modo que se aumente a probabilidade de atingir os objetivos. Aquilo que nós queremos, desejamos e colocamos como objetivo, torna-se irrevogável para a mente.

Para isso, decida o que quer. Que seja algo que realmente quer. Tire tempo para pensar o que quer no futuro. Liste os seus objetivos? Escreva-os.

Quanto mais claro mais específico for nas suas metas, mais alcançáveis elas se tornam.

Para que os seus objetivos estejam bem elaborados lembre-se de:

- 1- Estabeleça objetivos numa forma positiva – o que deseja especificamente;
- 2- Formule os objetivos no presente e de forma específica – onde eu estou agora (assegure-se que cria uma imagem associada no presente);
- 3- Qual o resultado específico pretendido – O que vejo, ouço, sinto, etc. quando alcançar o resultado. Torne-o atrativo com a ajuda das submodalidades e, de seguida, coloque-o no futuro (assegure-se que cria uma imagem associada no presente).  
Quando colocar uma memória no futuro, ela deve ser dissociada. Uma memória associada é uma meta, um objetivo, uma memória dissociada é uma direção. Eventos futuros dissociados tendem a se generalizar melhor que eventos futuros associados. O problema em colocar uma imagem associada para objetivos é que meta já foi cumprida. Se já alcançou, já tem o que necessita. Por isso, pode gerar menos compulsão para fazer o caminho para lá chegar, pois já chegou. A dissociação torna mais atrativo e dá um sentido de direção;
- 4- Fator de evidência – como você saberá que atingiu o objetivo quando lá chegar;
- 5- Você o deseja congruentemente? – O que este objetivo me dá ou permite fazer;
- 6- É iniciada ou mantida por mim? – ou seja, é um objetivo para mim;
- 7- Está apropriadamente contextualizada? – Onde, quando e com quem eu quero isto?

- 8- Recursos – que recursos tenho agora e que recursos necessito para alcançar esta meta;
- 9- Teste a ecologia – Com que propósito quero isto? O que ganho ou perco se obtiver isto?
  - a) O que acontece se eu alcançar isto?
  - b) O que não acontece se eu alcançar isto?
  - c) O que vai acontecer se eu não alcançar isto?
  - d) O que não acontece se eu não o alcançar isto?

Com a utilização destes passos, aumentamos a probabilidade de ter um objetivo muito bem elaborado e com uma imagem bem detalhada.

Pode fazer a progressão, programando o seu futuro, usando a técnica “Atraindo o futuro”.

