

## LINHA DO TEMPO

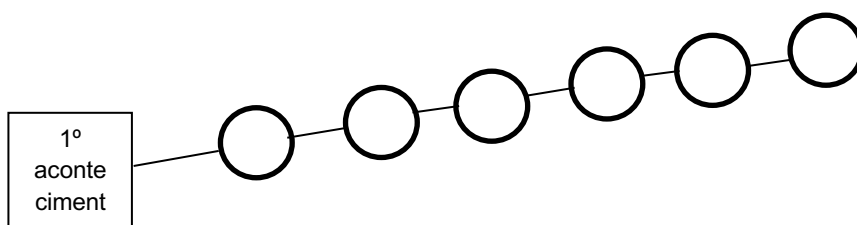


A linha do tempo da PNL surge na década de 80 através de várias personalidades. John Grinder e Robert Dilts desenvolveram a linha do tempo espacial. A linha do tempo espacial é uma metáfora através da qual as pessoas caminham para o passado ou para o futuro, associadas temporalmente às memórias.

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.

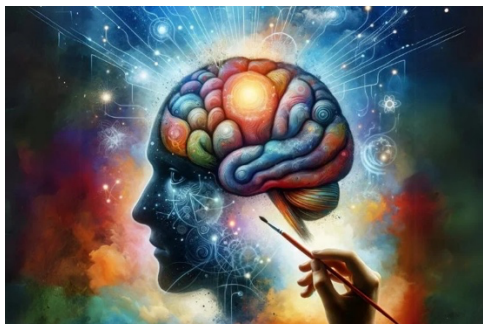
As intervenções na linha do tempo podem ser muito variadas. Elas são muito úteis tanto para ajudar na gestão do tempo, como a levar recursos a momentos que ficaram gravados negativamente ou mesmo a planear um futuro.

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.

## ELICITANDO UMA LINHA DO TEMPO



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.

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.

## NO TEMPO E ATRAVÉS DO TEMPO



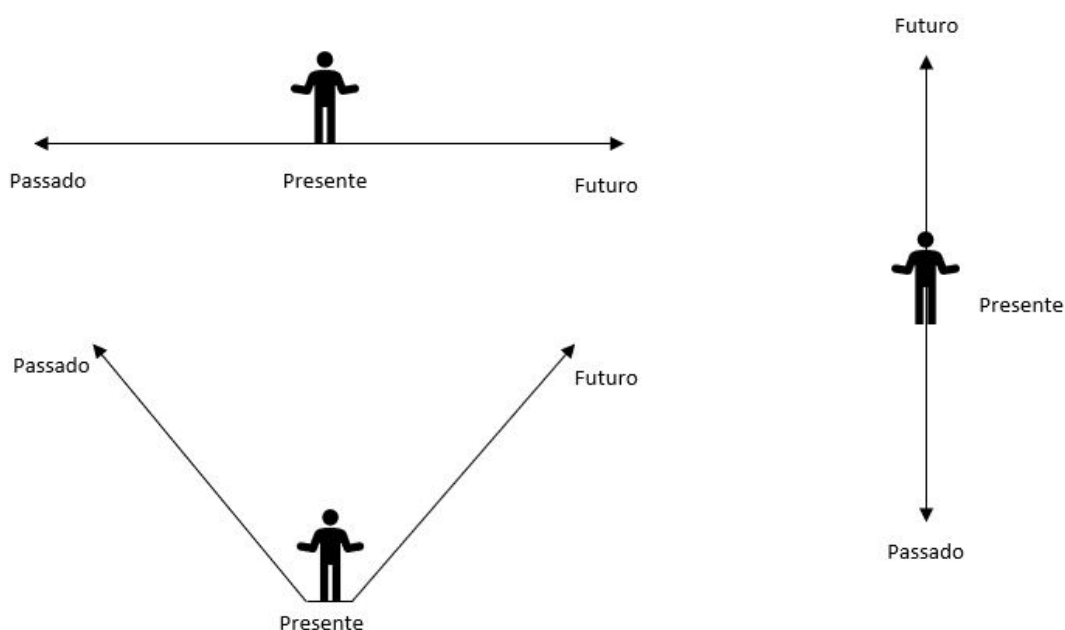
Há duas formas de se conectar com a linha do tempo, “no tempo” e “através do tempo”.

Uma linha “no tempo” passa através do seu corpo, o tempo flui através do seu corpo. Habitualmente quem tem esta linha imagina o passado atrás de si e o futuro à frente.

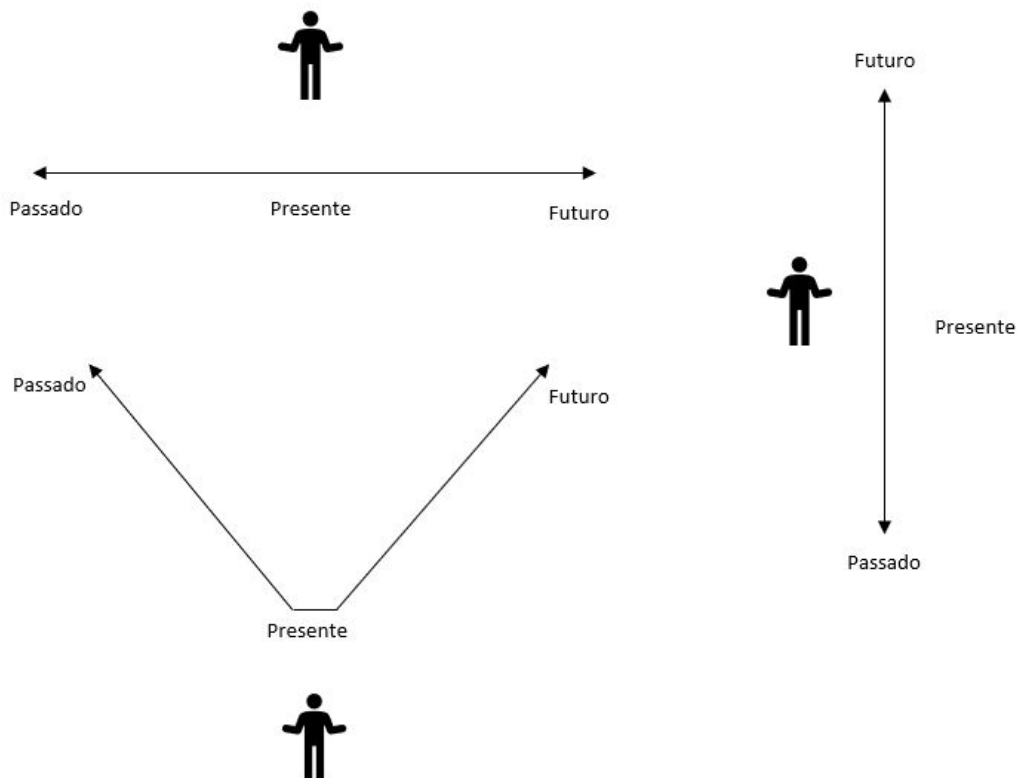
Uma linha no tempo também pode ter uma forma de V, com o passado de um lado, o futuro do outro. A linha liga o passado ao presente através do seu próprio corpo e o presente ao futuro.

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 do 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.



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. 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.



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.

## DESCOBRIR O PONTO DE ELEIÇÃO INCONSCIENTE (OU 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.

