



4. Estrutura da Origem Emocional

As emoções que vivenciamos no presente raramente têm origem exclusiva no momento atual. Na maioria das vezes, aquilo que sentimos é a ativação de uma estrutura emocional construída anteriormente na Linha do Tempo.

Quando um acontecimento é vivido com forte intensidade emocional, cria-se uma **impressão interna significativa**. Esse evento pode dar origem a uma interpretação, a uma decisão ou a uma generalização que passa a influenciar experiências futuras.

Este primeiro momento estruturante é designado como **Acontecimento Emocional Significativo (AES)**.

O que é um AES

Um AES é um evento que:

- Gerou uma resposta emocional intensa
- Produziu um significado interno
- Originou uma decisão (consciente ou inconsciente)
- Iniciou um padrão de reação futura

Não é necessariamente o evento mais traumático da vida da pessoa. É o primeiro momento em que a estrutura emocional se organizou de determinada forma.

Formação da “Gestalt” Emocional

As nossas memórias não estão armazenadas de forma isolada. Elas organizam-se em cadeias associativas.

Quando um AES ocorre, cria-se uma ligação entre:

- Emoção
- Contexto
- Interpretação
- Estado interno

A partir daí, eventos posteriores semelhantes passam a conectar-se a essa experiência inicial, formando uma **cadeia de acontecimentos interligados**, como um colar de pérolas.

Sempre que um estímulo atual ativa uma emoção semelhante, a mente percorre automaticamente essa cadeia.

É por isso que, muitas vezes, reagimos no presente com intensidade desproporcional ao contexto atual.

Não reagimos apenas ao momento presente.
Reagimos à estrutura construída no passado.

Evento vs Significado

Na intervenção com Linha do Tempo:

- Não alteramos os factos ocorridos.
- Alteramos o significado atribuído ao acontecimento.

Ao ressignificar o AES:

- A emoção associada reorganiza-se
- As decisões tomadas naquele momento podem ser revistas
- A cadeia associativa (Gestalt) sofre reestruturação
- Eventos posteriores conectados a esse padrão também se reorganizam

Mudando a origem estrutural, mudamos os efeitos ao longo da Linha do Tempo.

O Ponto de Eleição Inconsciente

O AES corresponde, frequentemente, ao chamado **Ponto de Eleição Inconsciente**.

É o momento em que a pessoa, perante uma experiência emocional intensa, fez uma escolha interna:

- “Não sou capaz.”
- “Não posso confiar.”
- “Tenho de me proteger.”
- “Não sou importante.”
- etc.

Essa decisão pode não ter sido verbalizada, mas passou a organizar a forma como a pessoa interpreta experiências futuras.

O objetivo da regressão na Linha do Tempo é localizar este ponto e permitir que novas aprendizagens sejam integradas.

Critérios Técnicos para Identificação do Ponto de Origem

Durante a regressão, o praticante deve assegurar:

- Que a emoção está suficientemente ativada
- Que o evento identificado é anterior a todos os outros semelhantes
- Que a intensidade emocional diminui significativamente após a intervenção
- Que a cadeia associativa se reorganiza

Nem sempre o primeiro evento cronológico é o primeiro evento estrutural.

O critério não é apenas “antiguidade temporal”.
É relevância estrutural.

Janela de Tolerância e Segurança

Ao trabalhar a origem emocional:

- Garantir dissociação ecológica quando necessário
- Ajustar associação/dissociação consoante perfil IT ou TT
- Monitorizar sinais fisiológicos
- Respeitar a capacidade de autorregulação do cliente

A intervenção deve promover reorganização, não reativação descontrolada.

Integração e Reorganização

Após a ressignificação do ponto de origem:

- A nova aprendizagem é integrada
- Recursos são incorporados
- A Linha do Tempo é percorrida até ao presente
- A ecologia é testada

Quando a estrutura se reorganiza, a emoção associada aos eventos posteriores tende a diminuir ou desaparecer.

A mudança ocorre na raiz, e não apenas no sintoma.

-