

2

Modelos do Tempo

*O tempo veste um traje diferente para cada papel
que desempenha em nosso pensamento.*

John Wheeler

Você pode olhar agora para a idéia do que sejam modelos. Modelos são descrições ou simulações de como as coisas são ou de como funcionam. Assim como um mapa ou um diagrama, são representações de algo, de eventos ou processos que, dependendo de sua natureza, podem servir para estudo, explicações ou como um guia para algum uso. Um modelo não é necessariamente “verdadeiro”, sua maior qualidade é ser útil para que possa permitir compreensões e intervenções efetivas. Linhas do tempo são modelos.

Ao falar da linha do tempo como um modelo, estou experimentando oferecer uma descrição de como uma parte da personalidade humana funciona. E, de posse desse conhecimento, uma indicação de como podemos utilizá-la para atuar sobre o comportamento ou as predisposições de uma pessoa. Uma característica própria desse modelo chamado linha do tempo é ser universal na concepção – aparentemente quase a totalidade das pessoas pode identificar sua linha do tempo – e particular na aplicação – cada pessoa tem sua linha do tempo individual.

.....
.....

A linha do tempo mental

Quando a variável tempo está presente, chegamos a outra forma de sua mente inconsciente organizar suas memórias: datando-as. E assim retornamos à linha do tempo. A linha do tempo mental é a representação do arquivo de memórias que seu inconsciente usa para acessar o sistema neurológico que guarda sua história, mantendo uma relação de “antes” e “depois” entre os eventos. É a interface de acesso que mantém a organização das memórias segundo a dimensão “sequência”, de acordo com as datas em que ocorreram. Valores, conceitos e idéias não têm localização numa linha do tempo. Os momentos em que você decidiu por eles, contatou-os pela primeira vez ou usou-os em certa ocasião, esses momentos sim, podem ser localizados numa linha do tempo.

A linha do tempo é então um modelo usualmente linear de referência de memórias que considera e representa intervalos de tempo e serve como fio condutor para acesso à

sua história. Esse modelo tem lugares que representam o presente, o passado e o futuro. Num certo sentido simplificador, e apenas considerando seu efeito prático, quando você olha para uma linha do tempo é como se você estivesse olhando para o arquivo central de seu computador mental/biológico e encontrasse diretamente nele as informações que você necessita.

.....
.....

Num certo sentido sua linha do tempo é um “local mental” onde suas memórias estão acessíveis antes de você pensar sobre elas e trazê-las à consciência. Quando sua mente vai buscar uma informação numa memória, ela traz a informação ou a memória da linha do tempo mental para o campo visual/auditivo/cinestésico interno. Se você liga com uma linha imaginária os locais das memórias no seu campo visual interno, você terá sua linha do tempo das submodalidades. Quando você coloca sua linha do tempo no chão, você está usando sua linha do tempo projetada. E quando, apenas falando ou pensando, você transita entre as memórias, você está na linha do tempo linguística.

.....
.....

No entanto, mentalmente suas memórias parecem organizadas numa sequência. A sensação de sequência que a maioria das pessoas tem (ou às vezes de desorganização) é dada pela linha do tempo. Ao longo dela e nas direções e sentidos que com maior frequência partem de seu corpo para o espaço à sua volta, você tem a sensação de qual é a ordem histórica da sua vida. E segundo meu entendimento,

é na linha do tempo mental que cada memória se forma e se organiza antes de se apresentar a você em sua tela mental. Ela é como uma linha de montagem de memórias específicas que irão se formar de acordo com o contexto que você ativa em sua mente e com a ligação entre os componentes de cada memória. Essa questão vamos explorar no capítulo seguinte. No momento quero apenas enfatizar: a linha é apenas uma representação mental. Fisicamente ou externamente sua linha do tempo não existe. Ela está com você na forma de uma imagem interna, de um som ou de uma sensação. De fato algumas pessoas não têm uma imagem de sua linha, porém têm a sensação da linha ou, mais raramente, ouvem o seu som.

Quando você pensa em algo do seu passado essa memória que se forma sai de seu “lugar” na linha do tempo, em algum ponto à sua volta onde ela está “guardada” e vem para o campo das representações internas, lugar que muitos chamam de tela mental. Vem para o lugar de sua mente onde você vê ou imagina o pensamento, ouve seus sons e palavras e sente as emoções e sensações. O mesmo acontece quando você pensa em algo de seu futuro. A cena sai de seu lugar na parte da linha do tempo referente ao futuro e vai até seu campo interno de pensamentos na forma de uma imagem com sons e sensações ou apenas como um ou dois deles. É nesse momento que você tem a consciência do que está pensando. Quando um assunto não está no campo interno do pensamento você não está pensando sobre ele e, portanto, não tem consciência dele. Quando as memórias estão no passado e no futuro de sua linha do tempo e você está no momento presente, elas estão inconscientes. Inconscientes, porém atuantes.

.....
.....

Memórias do futuro

A maneira natural com que memórias se instalam no futuro ocorre quando pessoas tomam determinadas decisões quanto ao que lhes vai acontecer em suas vidas. Decisões marcantes ou sutilmente pensadas, tomadas em momentos emocionalmente fortes ou importantes, afetam a linha do futuro mais frequentemente do que se imagina. Cecília tem 50 anos. Quando criança via o pai bebendo para aliviar a tensão e ansiedade do trabalho. “É remédio. Vou me curar”, dizia ele. A relação entre o pai e a mãe era recheada de brigas e desentendimentos. À noite na cama ouvia as brigas e as ameaças do pai de separar-se da mãe. E se perguntava “Com quem vou ficar?” Sentimentos de solidão e abandono. Assim descobriu como era uma relação de casal. “Nunca acreditei muito em relacionamentos. Eu não conseguia acreditar que meu casamento iria durar muito. Tinha certeza de que ia acabar logo”. Durou quatro anos. “Sempre me envolvi, após a separação, bem superficialmente. Nunca me entreguei, não investia, deixava andar. Se durava muito tempo e terminava, eu sofria. E ia em frente.” Há vinte anos bebia quando estava só. “Para me curar”, disse.

A maior parte das decisões sobre o futuro é tomada sem a intenção pensada de construir um futuro específico. São decisões do calor da emoção, sem desejos deliberados de produzir algo. Embora haja muitas decisões positivas, com grande frequência são pensamentos que se relacionam com criar uma condição em que algo ruim não aconteça mais. Uma parte das memórias do futuro cria os roteiros

pessoais insatisfatórios e prepara os eventos negativos da vida.

Carla era uma mulher solteira de 33 anos que estava em terapia comigo há dois meses. Vestia-se habitualmente de maneira muito simples com roupas de cores sem vida, seus cabelos curtos e escorridos mostravam pouca atenção especial a eles e suas mãos não eram cuidadas. Certo dia de consulta fez um comentário que não havia feito até então. Disse que teve namorados, mas que custava a arranjar um. sempre que teve um namoro não durou mais do que quatro meses. Depois de três meses ela começava a sentir-se mal, não queria mais a presença do namorado, queria ficar sozinha. Isso aconteceu em todos os namoros, desde a adolescência. Ela não sabia o que era um namoro mais longo, embora geralmente os rapazes fossem boas pessoas. Buscando a origem do problema com a Terapia da Linha do Tempo, ela chegou rapidamente a um momento de sua vida aos cinco anos de idade. Nesse tempo ela morava com a irmã mais velha, casada, cuja relação com o marido não era boa, embora ela gostasse muito dele. Na cena lembrada Carla está presenciando o momento em que o marido da irmã está ameaçando sair de casa e sua irmã, de joelhos no chão, está chorando e implorando para que ele fique. Carla presencia a tudo, assustada. Não gosta do que vê. Em seu íntimo se forma uma decisão: “Não quero isso para minha vida”. Após a compreensão do que estava acontecendo na ocasião e a neutralização dos sentimentos e da decisão, ela comenta: “Com quatro meses de namoro eu já estava conhecendo os namorados, já estava bem ligada a eles. Era essa ligação que me assustava, parecia que eu estava ficando dependente deles. A dependência me assustava. Agora eu entendo que quando o namoro evoluía e parecia que eu ia

ficar dependente, eu fugia para não passar por aquele momento. Aquilo que eu tinha visto com minha irmã. Não queria aquilo para mim”.

Outra cliente, Isabel, de 53 anos, aos oito estava aprendendo a tocar piano no colégio interno onde estudava. Certo dia em que aparentemente não prestava atenção à aula recebeu um castigo da professora. Na realidade ela estava com uma indisposição forte e, com medo, não disse nada à professora. Foi levada para um quarto escuro e apertado onde ficou por horas. Ali dentro decidiu que não iria mais gostar de piano. A partir da escola nunca mais se aproximou de um piano e inclusive sentia-se incapaz de tocar com suas mãos no móvel ou mesmo encostar de leve em suas teclas. E ainda durante anos a dita professora ficou povoando inconvenientemente seus sonhos.

Emoções fortes diminuem os controles conscientes e inconscientes e a mente fica mais aberta para receber ou criar, sem análise ou crítica, decisões e sugestões quanto ao futuro. Essas decisões são particularmente marcantes no período da infância, quando não se têm ainda desenvolvidas e amadurecidas as capacidades de análise e compreensão das experiências. As decisões podem ser limitantes, impedindo de alguma forma que cada um siga mais tarde uma vida normal. Mas podem ser decisões fortalecedoras, que com frequência levam a fazer coisas excelentes ou extraordinárias. Um cliente, diante da perda financeira total de seu pai, com a família entrando em colapso, decidiu que iria recuperar todo o valor perdido. Em alguns anos de intenso trabalho reconstruiu a fortuna que seu pai havia tido. Outra cliente, por sofrer profundamente os maltratos de uma mãe raivosa e nada afetiva, decidiu que cuidaria dela, fazendo pela mãe idosa o que a mãe não fez por ela criança. Condições

emocionais, especialmente na infância, formam as matrizes para decisões que irão moldar identidades, estilos de vida, capacidades futuras e eventos repetitivos. Elas permitem instalar memórias futuras na linha do tempo.

Criando o futuro

Você pode também deliberadamente instalar memórias no seu futuro usando diretamente a linha do tempo. No momento preciso em que você estiver elaborando um plano ou pensando sobre um objetivo novo, provavelmente nem o plano nem o objetivo estarão codificados intensamente na parte do futuro de sua linha do tempo mental. Porém no momento em que tiverem datas ou prazos determinados, farão parte de sua linha do tempo de submodalidades. Eles irão para a linha do tempo mental do futuro quando você parar de pensar sobre eles. É o momento em que ficarão armazenados. Então estarão disponíveis a você na forma de informação ou de programação. Ficarão como informação se a codificação mental dos eventos, o registro em sua mente, for isento de estados emocionais ligados ao desejo ou à crença de que irão acontecer. Ficarão como programação se as codificações mentais envolvendo desejos ou crenças sobre sua realização forem suficientemente fortes. Você poderá ver isso acontecer quando a pessoa estiver emocionalmente muito envolvida com o que decidiu alcançar ou então totalmente congruente com seu desejo. Isto significa ter uma crença forte, a certeza de chegar ao que quer.

Você pode ainda desenvolver uma crença forte criando estados emocionais poderosos associados ao objetivo e às suas capacidades para alcançá-lo. Os estados

emocionais intensos suplantam eventuais objeções internas ou descrenças sobre alguns fatores que poderiam bloquear a vontade e a energia empregada. O fator chave aqui é a intensidade da crença de poder alcançar o que se deseja. É assim que funciona a maior parte das técnicas empregadas na Programação Neurolingüística para formular e alcançar objetivos.

Outra maneira de você ter uma crença forte vem da medida em que, nas suas estruturas inconscientes, não haja objeções que abalem a possibilidade e a probabilidade de você alcançar o que deseja. Quando não há nenhuma dúvida ou objeção interna, a crença resultante será forte, porém serena, calçada na convicção e na confiança tranquilas. É como a crença que você tem a respeito de que amanhã o sol vai nascer ou de que seu carro tem a cor cinza. Você tem a convicção disso, tanto quanto você tem a convicção de que tem a sua idade ou de que mora na cidade onde você mora. Essas convicções são crenças fortes, praticamente inquestionáveis, mas não o mobilizam, não o fazem vibrar ou sentir-se forte. Apenas *you know that is true*. Não há dúvidas, não há questionamentos, apenas uma confiança plena. Da mesma forma, diante de um objetivo futuro, poderá haver apenas o “eu sei que vai acontecer” – uma convicção forte e ao mesmo tempo serena. Um saber sem dúvidas. Isso é, em termos gerais, o que acontece com a maneira de colocar objetivos no futuro que usamos na Terapia da Linha do Tempo e que você aprenderá no capítulo quatro.

Quando condições emocionais intensas ou de serena convicção ocorrem no momento da criação da representação do futuro, a linha do tempo dará acesso a uma representação que não será apenas uma informação

sobre um desejo ou possibilidade de que algo venha a acontecer. Ela terá a carga da confiança, do compromisso ou da convicção.