

 **Idź do**

Przykładowy rozdział

Spis treści

 **Katalog książek**

Bestsellery

Nowe książki

Zapowiedzi

 **Twój koszyk**

Dodaj do koszyka

 **Cennik i informacje**

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

Terapia linii czasu. Trwała i szybka zmiana osobowości

Autor: [Tad James](#)

Tłumaczenie: Katarzyna Rojek

ISBN: 978-83-246-3244-2

Tytuł oryginału: [Time Line Therapy
and the Basis of Personality](#)

Format: 158 × 235, stron: 288



Przeprowadź trwałą, silną i głęboką zmianę

- Metody identyfikacji osobistej linii czasu
- Techniki pozbywania się negatywnych emocji
- Zasady usuwania ograniczających decyzji
- Programy tworzenia przyszłości

Linia Twojego życia

Od czasów Freuda, Junga i Milтона Ericksona psychologowie poszukiwali metody, która umożliwiłaby im dokonanie właściwego opisu ludzkich doznań związanych z upływem czasu. Jednak dopiero pojawienie się Terapii Linii Czasu umożliwiło nam zrozumienie naszych doświadczeń i dostarczyło narzędzia do radzenia sobie z wpływem, jaki wywierają na nas negatywne emocje oraz ograniczające nas decyzje.

Indywidualna linia czasu jest sposobem kodowania naszych wspomnień w mózgu — sposobem ich przechowywania i utrwalania. Nasze zachowanie jest powodowane decyzjami, które podjęliśmy w przeszłości. Bez względu na to, czy mają one charakter świadomy, czy nie, wpływają na to, jak działamy obecnie. Dzięki odkryciu linii czasu mamy po raz pierwszy możliwość zmiany wspomnień u danej osoby w krótkim czasie.

Oddajemy w Twoje ręce oryginalny podręcznik, stworzony przez twórcę Terapii Linii Czasu. Geneza tej terapii leży w programowaniu neurolingwistycznym, jednak z biegiem czasu terapia ewoluowała, tworząc nową jakość. Techniki opisane w tej książce działają z niezwykłą siłą i mają moc dokonywania kompletnych oraz szybkich zmian w osobowości. To bardzo potężne narzędzie, za pomocą którego możesz uporządkować przeszłość i zaprojektować wymarzoną przyszłość, dlatego należy używać go z dużą rozważą.



TERAPIA LINII CZASU

TRWAŁA I SZYBKA ZMIANA OSOBOWOŚCI

Time Line Therapy to dla mnie jedna z najważniejszych i najskuteczniejszych metod zmiany osobistej, terapii i coachingu na głębokim poziomie.

ADAM DĘBOWSKI – psycholog, Master Coach,
licencjonowany Master Trener Time Line Therapy

psychologia
sensus.pl

TAD JAMES

WYATT WOODSMALL

Spis treści

Przedmowa	7
Podziękowania	14
Część I Wstęp	
Wstęp	17
Część II Terapia linii czasu	
Rozdział pierwszy Linia czasu: wprowadzenie	29
Rozdział drugi Dwa modele funkcjonowania: „przez czas” i „w czasie”	37
Rozdział trzeci Odkrywanie linii czasu	45
Rozdział czwarty Zarządzanie pamięcią	49
Rozdział piąty Język, czas, znaczenie słów	57
Rozdział szósty Wewnętrzna reprezentacja czasu u Twojego klienta	61
Rozdział siódmy Radzenie sobie z traumą	65

Rozdział ósmy	
Perspektywa czasowa w wypowiedziach językowych	71
Rozdział dziewiąty	
Terapia linii czasu — pokaz	79
Rozdział dziesiąty	
Programowanie własnej przyszłości za pomocą linii czasu	93
Rozdział jedenasty	
Zarys terapii linii czasu	99

Część III Metaprogramy

Rozdział dwunasty	
Wprowadzenie do metaprogramów	105
Rozdział trzynasty	
Metaprogramy proste	109
Rozdział czternasty	
Metaprogramy złożone	127
Rozdział piętnasty	
Zmiana metaprogramów	167

Część IV Wartości

Rozdział szesnasty	
Wprowadzenie do wartości	175
Rozdział siedemnasty	
Kształtowanie wartości	181
Rozdział osiemnasty	
Ewolucja wartości	195
Rozdział dziewiętnasty	
Rozwiązywanie konfliktów przekonań i wartości	201

Rozdział dwudziesty	
Hierarchia idei	215
Rozdział dwudziesty pierwszy	
Zmiana wartości	223
Rozdział dwudziesty drugi	
Utylizacja i zmiana wartości	227
Dodatek A	
Zmiana podstaw osobowości.....	239
Dodatek B	
Terapia uzależnienia od kokainy	251
Bibliografia	279
Słowniczek	283

Linia czasu: wprowadzenie

Linia czasu stanowi pierwszy element podstaw osobowości i ma kluczowe znaczenie dla jej zrozumienia. Nasze wspomnienia, decyzje, doświadczenia — zarówno dobre, jak i złe — są bezustannie gromadzone na linii czasu i determinują nasz stosunek do świata. Sposób, w jaki przechowujemy wspomnienia, wpływa na to, jak przeżywamy nasze życie i jak doświadczamy czasu.

Czas mnie fascynuje. Kiedyś nawet miałem firmę, która organizowała seminaria o zarządzaniu czasem, ale to było dawno temu. Wtedy jednak naprawdę zainteresowałem się zagadnieniami wyznaczania celów i zarządzania czasem oraz tym, jak zdaje się on pracować na korzyść jednych ludzi, a na niekorzyść drugich. Dużo rozmyślałem nad naturą czasu. Gdy przeczytałem w słowniku, że czas jest to „nieokreślone, ciągłe trwanie, w którym zjawiska są postrzegane jako rozgrywające się w przeszłości, teraźniejszości i przyszłości”, uznałem to za niezbyt pomocne. Otrzymałem definicję, ale nie przyczynę.

Zauważyłem, że jedni ludzie zawsze mają dość czasu, a drudzy nie. Zauważyłem, że jedni ludzie wydają się zorganizowani, a drudzy nie. Zauważyłem, że wśród ludzi, którzy wyznaczają sobie cele, jedni osiągną je, a drudzy nie. Coraz bardziej fascynowałem się zjawiskiem czasu — i wtedy dowiedziałem się o istnieniu metaprogramów, które poprowadziły mnie do odkrycia, że mam linię czasu! I inni ludzie też! Cóż za ciekawa idea! Ludzie NAPRAWDĘ noszą w sobie pewien sposób kodowania przeszłości, teraźniejszości i przyszłości, który pozwala im się orientować, co należy do przeszłości, co do teraźniejszości, a co do przyszłości. Ty też, prawda? W przeciwnym razie skąd byłoby wiadomo, że masz za sobą rozliczenie z fiskusem i że nie musisz ponownie płacić podatku? Brak *tej wiedzy* byłby straszny! Co więcej, jestem pewien, że

gdyby zabrakło Ci pewności, urząd skarbowy znalazłby sposób na to, by ponownie ściągnąć z Ciebie podatki! Na szczęście *potrafisz* rozróżniać przeszłość, przyszłość i teraźniejszość.

TWOJA LINIA CZASU

Gdyby trzeba było się zatrzymać i pomyśleć, pewnie poprowadziłyby Cię to do odkrycia, że Twoja przeszłość jest ułożona w pewien sposób, przez co potrafisz odróżniać ją od przyszłości. W przeciwnym razie skąd byłoby wiadomo, które zdarzenie już miało miejsce, a które dopiero się rozegra? Skąd byłoby wiadomo, że przyglądasz się wspomnieniu z przeszłości, a nie wspomnieniu z przyszłości? Ty jednak *potrafisz* dokonywać takich rozróżnień. To, skąd to wiesz, zależy od sposobu, w jaki kodujesz wspomnienia z przeszłości i z przyszłości — sposobu, w jaki magazynujesz informacje w swojej głowie. Prawie wszyscy ludzie przechowują czas w sposób linearny — różnica polega na tym, *jak* to robią. Edward T. Hall powiada, że prosta umiejętność odróżniania tego, co jest zdarzeniem rzeczywistym (zewnętrznym), od tego, co zostało tylko zapamiętane albo zmyślane, jest nam wprost niezbędna do przetrwania.

WZORCE KOMUNIKACJI

Wiele wzorców językowych, z których korzystamy w programowaniu neurolingwistycznym albo które są nieświadomie stosowane przez osoby o doskonałych zdolnościach komunikacyjnych, stanowi owoc wiedzy (świadomej lub nie) o tym, jak ludzie układają czas w swoich głowach. Zauważyłem, iż ci, którzy to wiedzą, z dużo większą łatwością manipulują czasem na poziomie języka, aby wywoływać zmiany u uczestników terapii bądź w sytuacjach biznesowych. Być może udało Ci się dostrzec, że kiedy ludzie mówią, często tak naprawdę opisują to, co robią w myślach. Czy może tak być, że taki opis jest dosłowny, a nie metaforyczny? A czy zdarzyło Ci się usłyszeć, jak ktoś mówi: „Kiedyś obejrzyś się za siebie i będziesz się z tego śmiać”; „Zostaw to za sobą”; „Czas jest po mojej stronie”?

Kiedyś się zastanawialiśmy, co te sformułowania mogą oznaczać. Obecnie uważamy, że sposób, w jaki ludzie mówią o swoich wewnętrznych doświadczeniach czasu (także za pomocą gestów), ma charakter dosłownego (nie metaforycznego) opisu kompozycji tego doznania. To, jak opowiada się o czasie, stanowi faktyczną reprezentację tego, co robi się w myślach. Język, jakim opisuje się czas, ujawnia sposób przechowywania czasu.

Zacniemy od opisu linii czasu oraz od wyjaśnienia sposobu jej funkcjonowania. Najpierw przekażemy trochę teorii. Następnie opowiemy, jak działa linia czasu w ludzkim umyśle, zaproponujemy kilka ćwiczeń. A potem przedstawimy transkrypcję nagrania prawdziwej pracy nad zmianą. Dzięki temu samodzielnie się przekonasz, jak linia czasu funkcjonuje w Tobie oraz w innych ludziach.

PRZECHOWYWANIE CZASU

Sposób, w jaki przechowujemy czas wewnątrz siebie, jest naprawdę fascynującą kwestią. Koncepcja mówiąca o tym, jak to wpływa na naszą osobowość, ma wiele różnych źródeł — należy do nich między innymi książka Edwarda T. Halla *Taniec życia*¹, w której autor pisze o dwóch modelach doświadczania czasu.

CZAS ANGLO-EUROPEJSKI

Opisany przez Edwarda T. Halla czas anglo-europejski zdaje się pochodzić z okresu rewolucji przemysłowej. W czasach, kiedy budowano pierwsze fabryki, ludzie musieli przychodzić do pracy punktualnie. Dlaczego? Ponieważ o godzinie dziewiątej rano uruchamiało się linie montażowe, a gdyby przy liniach produkcyjnych nie było połowy pracowników, wszystkie produkty pospadałyby z taśm. (Poza tym kto włożyłby te produkty do pudełek?). Właściciele fabryk dobrze zdawali sobie sprawę z tego, że potrzebny jest system punktualnego ściągania robotników do pracy. Dzięki liniom montażowym powstała koncepcja czasu o strukturze linearnej, w której jedno zdarzenie zachodzi po drugim. Anglo-europejskie

¹ Por. Edward T. Hall, *Taniec życia*, tłum. Radosław Nowakowski, Warszawa 1999.

pojęcie czasu sięga zatem korzeniami rewolucji przemysłowej oraz linii montażowych: wydarzenia pojawiają się albo jedno po drugim w określonej kolejności, albo w całych seriach, które rozciągają się od lewej do prawej (lub odwrotnie) jak linia montażowa.

W anglo-europejskiej koncepcji czasu na przykład jeżeli Ty i ja umówiliśmy się o godzinie dziewiątej, a ja mam kolejne spotkanie o dziesiątej, spędzamy razem godzinę. Po prostu kończymy o dziesiątej — bez względu na to, czy udało nam się wszystko omówić — a ja idę na następne spotkanie.

CZAS ARABSKI

Całkowicie odmienną koncepcję czasu mają państwa arabskie, islamskie, Indie oraz rejony południowe (o ciepłym klimacie), takie jak południowy Pacyfik, Morze Karaibskie czy nawet południowa część Stanów Zjednoczonych.

W tych kulturach czas jest tym, co dzieje się w danej chwili. Jeżeli Ty i ja umówiliśmy się na spotkanie o czternastej, a Ty przychodzisz o czternastej trzydzieści, wszystko jest w porządku, ponieważ ja i tak zajmowałem się swoimi sprawami, więc nawet nie zauważyłem, że się spóźniasz. Zaczynamy o czternastej trzydzieści i tak też jest dobrze; spędzimy razem tyle czasu, ile będzie potrzeba. Jeżeli następna osoba ma przyjść o piętnastej — to świetnie! Kiedy się zjawi, będzie mogła usiąść obok i przyrzec się, jak kończymy nasze spotkanie.

Mieszkańcy Karaibów oraz Meksyku wprost słyną ze swojej koncepcji czasu. Tam, jeśli pytasz: „Kiedy to zrobisz?”, słyszysz: „Jutro, *mañana*”. Na przykład w Meksyku, gdy drążysz: „Kiedy to zrobisz?”, dostajesz w odpowiedzi: „No wiesz, jutro, zrobię to jutro”. Jeżeli zdarzyło Ci się mieć styczność z tego typu myśleniem o czasie, wiesz, że „jutro” może oznaczać dowolny moment po dzisiejszym zachodzie słońca — w ciągu kolejnych trzech tygodni. Jeżeli zaś zdarzyło Ci się pobyć dłużej na Hawajach, prawdopodobnie już znasz tamtejsze podejście: co najmniej trzydzieści minut po ustalonej godzinie.

Kiedy mieszkańcy Zachodu po raz pierwszy przyjeżdżają do takich krajów jak na przykład Irak i udają się na spotkanie z tamtejszymi biznesmenami, mogą się zdenerwować: zdarza się bowiem, że iracki przedsiębiorca

jest umówiony z dziewięcioma czy dziesięcioma osobami naraz i prowadzi rozmowy ze wszystkimi jednocześnie. Kiedy amerykański biznesmen mówi: „Przecież byłem umówiony na prywatne spotkanie”, w odpowiedzi słyszy: „To JEST prywatne spotkanie”.

NAJWAŻNIEJSZE RÓŻNICE W KONCEPCJACH CZASU

W arabskim rozumieniu czasu — ponieważ dzieje się on „tu i teraz” — nie ma konkretnego pojęcia przyszłości. Arabowie są znani z tego, że nie wybiegają myślą od chwili obecnej dalej niż na dwa tygodnie naprzód. Skoro czas dzieje się „tu i teraz” oraz nie ma niczego później niż za dwa tygodnie, nie jest możliwe planowanie przyszłości.

Istnieją zatem dwa sposoby organizacji czasu. W tym anglo-europejskim występują zdarzenia linearne, układające się w sekwencje i dające się zaplanować. W czasie arabskim wszystko dzieje się „tu i teraz”. Ludzie naprawdę różnie pojmują czas. W ramach czasu anglo-europejskiego, jeżeli Ty i ja jesteśmy umówieni na spotkanie, oczekujesz, że przyjdę sam; w ramach czasu arabskiego — spodziewaj się, że zjawię się nie sam, ale w towarzystwie trzech lub czterech innych osób.

W STANACH ZJEDNOCZONYCH

W Stanach Zjednoczonych można się spotkać z oboma modelami doświadczania czasu. Edward T. Hall powiada, że amerykański biznesmen często kieruje się czasem anglo-europejskim, a amerykańska pani domu — czasem arabskim. Zajmuje się ona zazwyczaj wszystkimi członkami rodziny jednocześnie, żyje chwilą obecną. Mąż może mówić: „Wychozimy do teatru o dziewiętnastej”, a żona o dziewiętnastej trzydzieści robi ostatnie pociągnięcia szminką, ponieważ dopiero teraz skończyła wykonywać swoje obowiązki: nakarmiła dzieci, wysprzątała kuchnię. Dopiero kiedy wszystko zostaje zrobione (bez względu na to, ile trwa, ale kiedy już kończymy, to kończymy naprawdę), można iść.

Co ciekawe, to, którym z omawianych modeli się posługujesz, jest całkowicie uwarunkowane Twoim wewnętrznym systemem kodowania czasu. Potrafimy odkryć, w jaki sposób go przechowujesz, zadając proste pytanie o to, jak kodujesz przechowywanie w pamięci zdarzeń, które wewnątrz Ciebie składają się na Twoją historię oraz przyszłość.

JAK PRZECHOWUJESZ CZAS

Chciałbym Cię teraz prosić o zatrzymanie się na chwilę oraz o zastanowienie się nad tym, gdzie Twoim zdaniem znajdują się przeszłość i przyszłość. Następnie pomyśl o tym, że wspomnienia z przeszłości, gdy przychodzą do Ciebie, poruszają się w pewnym kierunku — ponieważ są przechowywane w określonym miejscu, dzięki czemu potrafisz je odróżnić od tych, które znajdują się w Twojej przyszłości. Zdarzenia w przyszłości będę również nazywać wspomnieniami — zaraz dowiesz się dlaczego. Tam, w Twojej przyszłości znajdują się zdarzenia, które różnią się od tych z przeszłości. Wiesz to, ponieważ są inaczej ułożone. Gdybym Cię poprosił: „Wskaż na przeszłość i na przyszłość”, gdybym zapytał: „Czy możesz wskazać na przyszłość?”, jaki byłby to kierunek? Jaki kierunek pokażesz, kiedy zapytam o to, gdzie jest Twoja przeszłość? Czy pokazujesz od lewej do prawej, od przodu do tyłu, z góry na dół, czy jeszcze inną kombinację?

Anglo-europejski typ czasu nazywamy modelem funkcjonowania „przez czas”. Jest on wyznaczany przez linię czasu rozciągającą się od lewej do prawej (albo odwrotnie) bądź stanowiącą dowolny inny układ, w ramach którego przeszłość, teraźniejszość i przyszłość znajdują się przed Tobą. Arabski typ czasu — nazywamy modelem funkcjonowania „w czasie” — jest reprezentowany przez linię czasu, która rozciąga się od przodu do tyłu albo stanowi dowolną inną kombinację przeszłości, teraźniejszości i przyszłości, w ramach której fragment linii czasu znajduje się w Twoim ciele bądź poza Twoim polem widzenia.

ROZPOZNAWANIE SPOSOBÓW UŁOŻENIA CZASU

Kiedy rozmawiasz z jakąś osobą, aby się dowiedzieć, czy funkcjonuje „w czasie”, czy „przez czas”, możesz zadać wiele różnych pytań. Jeżeli chcesz to zrobić szybko, zapytaj po prostu: „Gdzie twoim zdaniem znajduje się przeszłość, a gdzie przyszłość?” albo: „W jakim kierunku biegnie twoja przeszłość, a w jakim twoja przyszłość?”. Mniej więcej połowa osób, które zapytasz, udzieli odpowiedzi bez wahania. Większość ludzi nie ma trudności z odkryciem tego, w jaki sposób przedstawia sobie czas, i mówi: „Przyszłość jest przede mną, a przeszłość za mną” albo stwierdza, że przyszłość jest po lewej stronie, a przeszłość — po prawej, bądź wskazuje jeszcze inne kierunki.

Można także spotkać osoby, które w odpowiedzi wskażą jakieś położenie geograficzne, na przykład: „San Bernardino”. Nie śmiej się! To może się zdarzyć. „Gdzie jest twoja przyszłość?”. „San Bernardino”. I dobrze! (Powiem szczerze, że lepiej jest pochodzić z San Bernardino, niż tam trafić! Oczywiście żartuję). W takim przypadku rozmawiaj z daną osobą tak długo, aż będzie w stanie ująć swoje wspomnienia w model liniowy.

Jeżeli dana osoba nie jest w stanie podać kierunku, kiedy pytasz: „Gdzie twoim zdaniem znajduje się przeszłość, a gdzie — przyszłość?”, powiedz: „Zatrzymaj się na chwilę i przywołaj wspomnienie z okresu, kiedy miałeś lat...” — i tu wskaż określony wiek. Sam najczęściej proponuję pięć do siedmiu lat, dziesięć do trzynastu oraz szesnaście do osiemnastu bądź miniony tydzień, w zależności od tego, w jakim wieku jest dana osoba. Mówisz więc: „Zatrzymaj się na chwilę i przywołaj wspomnienie z przeszłości”. Potem pytasz: „A teraz, z której strony to wspomnienie przyszło do ciebie?”. Następnie proponujesz: „A teraz pomyśl o czymś, co wydarzy się w przyszłości, na przykład za pół roku albo za rok, licząc od chwili obecnej... A teraz, z której strony wspomnienie to przyszło do ciebie?”. Zwróć uwagę, że w obu przypadkach użyłem słowa „teraz”. Umiejscawia ono daną osobę w teraźniejszości. Słowo „teraz” jest ważne. Zatrzymuje ono w chwili obecnej, pomagając zwrócić uwagę na to, z której strony przychodzą wspomnienia. Najczęściej otrzymasz jedną z dwóch możliwych odpowiedzi.

„PRZEZ CZAS”

W modelu funkcjonowania „przez czas” (czas anglo-europejski) linia czasu biegnie od lewej do prawej, z góry na dół, przybiera kształt litery „v” albo układa się w jeszcze inny sposób, w ramach którego (i tutaj pojawia się kluczowa cecha) przeszłość, terażniejszość i przyszłość znajdują się zawsze przed daną osobą; aby je zobaczyć, nie musi ona odwracać głowy. Na przykład: jeżeli przeszłość znajduje się po lewej stronie pola widzenia danej osoby, a przyszłość — po prawej, oznacza to, że ta osoba funkcjonuje „przez czas”. Człowiek funkcjonujący „przez czas” ma przeszłość, terażniejszość i przyszłość przed sobą, nie zaś w swoim ciele.

„W CZASIE”

Z kolei osoba funkcjonująca „w czasie” ma część swoich wspomnień z przeszłości i z przyszłości za sobą, bez względu na to, jak jest ułożona linia czasu. W tym przypadku pojawiają się wszystkie albo przynajmniej niektóre cechy przypisywane czasowi arabskiemu. Kiedy próbujesz rozpoznać modele funkcjonowania „w czasie” i „przez czas”, zwróć uwagę na to, że niezależnie od tego, czy linia czasu biegnie z góry na dół, od przodu do tyłu czy jeszcze inaczej, kluczowym elementem jest określenie, czy jakiegokolwiek części przeszłości, terażniejszości lub przyszłości znajdują się za daną osobą (aby je zobaczyć, musi ona obrócić głowę), oraz czy jakaś część linii czasu znajduje się w ciele danej osoby. Jeżeli jakiegokolwiek część linii czasu przecina ciało, oznacza to, że dana osoba funkcjonuje „w czasie”.

Dwa modele funkcjonowania: „przez czas” i „w czasie”

Kiedy zaczniesz badać linie czasu innych ludzi, odkryjesz, że są one poukładane na nieskończenie wiele sposobów. Jedna osoba może funkcjonować „w czasie” albo „przez czas”, albo w jednym i drugim modelu. Sam znam takich, którzy mają przyszłość z przodu, podchodzącą blisko do chwili obecnej, przebiegającą od lewej do prawej, sięgającą trochę w odcinek przeszłości, a resztę za sobą — co stanowi kombinację obu omówionych modeli. Istnieją również takie układy linii czasu, które przypominają spirale lub pętle bądź stanowią połączenie tych kształtów. Każdy sposób organizacji oddziałuje na daną osobę oraz na jej percepcję czasu. Układ naszych wspomnień oraz naszej przyszłości wywiera przewidywalny wpływ na naszą osobowość. Najważniejszą cechą charakterystyczną, jaką warto najpierw wyodrębnić, jest to, czy część linii czasu znajduje się za daną osobą. Jeżeli tak, funkcjonuje ona „w czasie”; w przeciwnym razie funkcjonuje „przez czas”.

„PRZEZ CZAS”

Ludzie, którzy preferują model „przez czas”, kodują czas i przechowują wspomnienia od lewej do prawej, od prawej do lewej albo jeszcze inaczej, tak aby móc umieścić cały czas przed sobą. Ma on wtedy charakter ciągły, nieprzerwany; może się wydawać „długi”; daje świadomość trwania. Wspomnienia osoby funkcjonującej „przez czas” są zazwyczaj zdysocjowane,

co oznacza, że widzi ona samą siebie w danym wspomnieniu. Efekt ten jest dodatkowo wzmacniany przez układ wspomnień: wszystkie znajdują się stale przed daną osobą, dlatego musi ona pozostawać zdysocjowana. Jej pamięć jest pod względem czasowym sekwencyjna — dla tej osoby czas ma strukturę linearną i charakteryzuje się pewną długością. Ludzie funkcjonujący „przez czas” mogą na przykład postrzegać wartość wizyty u terapeuty lub psychologa jako dokładny ekwiwalent spędzonego wspólnie czasu. Chcą, by suma, jaką zapłacili, była warta czasu, który się im poświęca. Jeżeli spędzi się z nimi półtorej godziny, będą chcieli dwóch. Dla tego typu ludzi czas i wartość są często tożsame: „Mam prawo wykorzystać kupiony czas do ostatniej minuty. Chcę otrzymać wszystko, za co zapłaciłem...”.

Ludzie funkcjonujący „przez czas” są zazwyczaj punktualni — a przynajmniej wiedzą, kiedy się spóźniają. Jeżeli umawiasz się na spotkanie z taką osobą o czternastej i przychodzisz o czternastej pięć, może to zostać uznane za spóźnienie! Ludzie funkcjonujący „w czasie” również zauważają brak punktualności, a niektórzy nawet źle się czują z tego powodu, lecz jest to zazwyczaj związane z tym, że przypisują ważne znaczenie wycuciu czasu. Osoba funkcjonująca „przez czas” dzieli czas na zdarzenia zachodzące linearnie. Niektórzy reprezentanci omawianego modelu potrafią nawet dość szybko się zorientować, która jest godzina. Umie to moja żona — i to, zaręczam, przez dwadzieścia cztery godziny na dobę.

„Czas jest po mojej stronie” — to stwierdzenie charakterystyczne dla modelu funkcjonowania „przez czas” i ma pewne zalety. Jeżeli cały Twój czas znajduje się bez przerwy przed Tobą, służy Ci jako układ odniesienia. Przykładem może być traktowana w ten sposób przeszłość. Jest to wspaniałe rozwiązanie, pod warunkiem że minione doświadczenia mają pozytywny wydźwięk. Kiedyś jednak pracowaliśmy z osobą funkcjonującą „przez czas”, która w przeszłości miała pewne problemy, te zaś znajdowały się ciągle tuż przed jej oczami. Ze względu na wartościujące odczucia wobec dawnych trudności, człowiek ten ciągle zmagał się z terażniejszością.

Osoba funkcjonująca „przez czas” przechowuje wspomnienia w sposób zdysocjowany. (Oznacza to, że widzi samą siebie w danym wspomnieniu — nie patrzy własnymi oczami). Ponadto może mieć trudności z sięganiem po konkretne wspomnienie, ponieważ w ramach omawianego modelu często w jednym gestalcie zostaje nawarstwionych wiele doświadczeń. (Gestalt jest skonstruowanym wspomnieniem, które reprezentuje wszystkie

wspomnienia danego typu). Na przykład kiedy poprosi się daną osobę o przypomnienie sobie jednej konkretnej chwili, kiedy była szczęśliwa, może to okazać się dla niej trudne, ponieważ zgromadziła wszystkie szczęśliwe momenty w jednym doświadczeniu.

Odnieśmy omawiany model do konkretnego zawodu: na przykład księgowy, który funkcjonuje „przez czas”, będzie mieć większą łatwość zachowania koncentracji i prawdopodobnie skończy pracę w terminie. W finansach wycucie czasu jest naprawdę istotne! Wspomniany księgowy będzie miał rozplanowane zadania na każdy dzień miesiąca i będzie je wykonywał zazwyczaj terminowo. Osoba funkcjonująca „przez czas” z większą łatwością koncentruje się na wykonywanym zadaniu oraz dłużej pozostaje na nim skupiona. Może mieć jednak mniejszą zdolność utrzymywania uwagi na chwili obecnej i bycia „tu i teraz” w porównaniu z kimś, kto reprezentuje drugi model. Ponadto napotyka nierzadko pewne trudności z koncentracją w środowisku, które szybko się zmienia. W kontekście zawodowym może się źle czuć w otoczeniu pozbawionym ładu.

Osoba funkcjonująca „przez czas” postrzega czas pracy jako odmienny od czasu na zabawę (traktuje pracę bardzo poważnie); wie, że życie bardziej uporządkowane, zorganizowane, zaplanowane; mawia: „Planuj pracę i pracuj z planem”. W pracy zazwyczaj wyznacza sobie terminy, traktuje je poważnie oraz oczekuje od innych ludzi takiego samego podejścia. Odczuwa silną potrzebę domykania tego, co rozpoczyna — potrzebę „wypuszczenia w świat”. Istnieje ścisły związek między typem osoby funkcjonującej „przez czas” a opisem preferencji postawy osądającej Carla Gustava Junga¹.

„W CZASIE”

Ten, kto funkcjonuje „w czasie”, woli kodować wspomnienia od przodu do tyłu, z góry na dół, w kształt litery „v” albo jeszcze inaczej, tak aby część przeszłości, teraźniejszości bądź przyszłości była za daną osobą lub w niej. Układ ten nawiązuje do arabskiego modelu czasu, który został już omówiony. Ludzie funkcjonujący „w czasie” zazwyczaj nie mają dostępu do części własnej historii albo do przyszłości, jeżeli nie odwrócą

¹ Por. Carl Gustav Jung, *Typy psychologiczne*, tłum. Robert Reszke, Warszawa 2009.

głowy. Właśnie stąd biorą się powiedzenia: „Kiedyś obejrzyś się za siebie i będziesz się z tego śmiać” albo: „Zostaw to za sobą”. Są to stwierdzenia charakteryzujące model funkcjonowania „w czasie” — stanowią opis językowy tego, co dzieje się w osobie funkcjonującej w taki sposób. Pomyśl o tym: jeżeli osobie funkcjonującej „przez czas” zdarzyło się kiedyś coś, z czego nie była zadowolona, nie będzie ona w stanie „obejrzeć się za siebie i się śmiać”. Dlaczego? Ponieważ wszystkie jej wspomnienia znajdują się zawsze dokładnie przed nią. Osoba funkcjonująca „w czasie” prawdopodobnie przechowuje przeszłość za sobą, dlatego raczej będzie używać sformułowania: „Zostaw to za sobą”.

Sięgając do wspomnień, ludzie funkcjonujący „w czasie” wracają do jednego zdarzenia albo do wybranej chwili oraz wchodzą w nie, są z nimi zasocjowani (patrzą własnymi oczami i przeżywają własne doświadczenia). Potrafią natychmiast wrócić do określonego momentu, a wtedy „są dokładnie tam, gdzie są”. Ponieważ nie mają tak głębokiej świadomości trwania jak osoby reprezentujące odmienny model, czasami dają się uwieść w chwili obecnej i mogą mieć trudności na przykład z zakończeniem posiedzenia. Często nie wiedzą, że są pięć minut spóźnieni; niektórzy nawet nie zdają sobie sprawy, że minęło pół godziny. Na przykład jeżeli umawiasz się na spotkanie o godzinie czternastej z osobą funkcjonującą „w czasie” i przychodzisz o czternastej piętnaście, według tej osoby prawdopodobnie nie spóźniasz się. Granica dzieląca reprezentantów dwóch omawianych modeli w kwestii spóźniania się leży między pięcioma a piętnastoma minutami. Dla osoby funkcjonującej „w czasie”, jeżeli przychodzisz piętnaście minut później, wciąż mniej więcej mieścisz się w umówionej porze. Osoba ta może nawet zapomnieć o spotkaniu albo nie zorientować się, że jeszcze Cię nie ma; nie będzie tego wiedziała.

Osoba funkcjonująca „w czasie” dużo łatwiej odnajduje się w „tu i teraz”. Dla reprezentanta drugiego modelu okazuje się to znacznie trudniejsze, ponieważ ciągle widzi przed sobą jednocześnie przeszłość, terażniejszość i przyszłość, osoba „w czasie” zaś jest w chwili obecnej. Właśnie tutaj „Tu i teraz” charakteryzuje model funkcjonowania „w czasie” właśnie dlatego, że większość tego typu ludzi głównie jest w chwili obecnej. Stąd koncentracja oraz zachowanie skupienia nawet w chaotycznej sytuacji przychodzą im często z łatwością, w przeciwieństwie do osób funkcjonujących „przez czas”.

Ludzie funkcjonujący „w czasie” mogą się wydawać zawodni. Potrzebują swobody i wolą zostawiać sobie różne możliwości, dlatego często

niechętnie podejmują decyzje — sądzą, że pozbawią ich one pewnych rozwiązań. Z kolei kiedy już dokonają wyboru, na przykład w sytuacji sprzedaży, mogą mieć wyrzuty sumienia, ponieważ będą się obawiać, że w jakiś sposób ograniczyli sobie dostępne możliwości. Zdarza się, że tacy ludzie potrzebują kogoś, by pomagał im trzymać się wytyczonego kierunku, ponieważ z czasem ich koncentracja na obranym celu może słabnąć, jak choćby podczas realizowania długofalowego projektu. Często mają trudności z porządkowaniem swoich zadań.

Ludzie funkcjonujący „w czasie” potrafią jednak z większą łatwością cofnąć się do przeszłości i tam pozostać, ponieważ ich wspomnienia są zasocjowane. Zazwyczaj bez problemu wracają do określonego momentu, mogą więc być łatwiej kotwiczeni w bardziej zasocjowanym stanie. Jeżeli nie dotrzymują zobowiązania, zdarza się, że mawiają: „To nie ja” albo: „Nie byłem wtedy sobą”. W terapii mogą miewać co tydzień inne problemy.

Osoba funkcjonująca „w czasie” często postrzega czas pracy i czas zabawy jako tożsame — praca jest zazwyczaj zabawą. Wiedzie życie mniej poukładane, za to bardziej spontaniczne, elastyczne, swobodne; nie planuje, ponieważ woli „chwycić chwilę”, adaptując się do życia na bieżąco. Zazwyczaj unika wyznaczania terminów, a jeśli jest do tego zmuszona, mogą się one okazywać nienaturalnie wczesne (przez co doprowadza do szaleństwa swoich współpracowników funkcjonujących „przez czas”!). Ma silną potrzebę posiadania różnych możliwości; nie zależy jej na kończeniu tego, co rozpoczęte. Istnieje ścisły związek między typem osoby funkcjonującej „w czasie” a opisem preferencji postawy obserwującej Carla Gustava Junga².

GESTALT

Wspomnienia, które przechowujemy, są ułożone w gestalt. Oznacza to po prostu, że wspomnienia dotyczące pewnego przedmiotu często łączą się z sobą jak sznur pereł i grupują wokół jakiegoś przedmiotu. Wpływ gestaltu polega na tym, że poprzez sięganie po niego nierzadko wydobyla się wspomnienie skonstruowane, które stanowi syntezę wszystkich

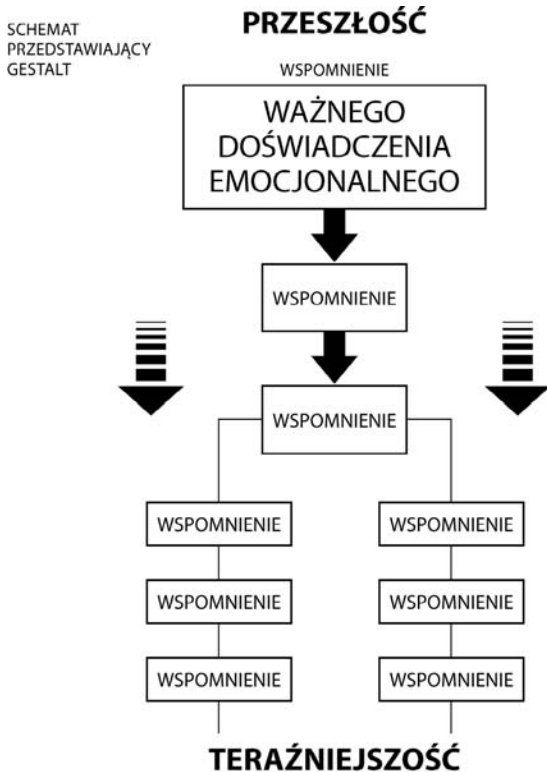
² Por. Carl Gustav Jung, *Typy psychologiczne*, tłum. Robert Reszke, Warszawa 2009.

wspomnień na dany temat. Z tego powodu często bywa trudniej dotrzeć do określonego wspomnienia.

W Time Line Therapy™ ważne jest, aby zrozumieć, że *zarówno* ludzie funkcjonujący „w czasie”, *jak i* ludzie funkcjonujący „przez czas” układają swoje wspomnienia w gestalt. Ci drudzy pozostają pod większym jego wpływem, ponieważ wszystkie ich wspomnienia znajdują się przed nimi, zatem gestalt jest tym bardziej widoczny. Ludzie funkcjonujący „przez czas” sięgają po gestalt zamiast po konkretne wspomnienie. Kiedy więc mówisz: „Chcę, abyś cofnął się do pewnego momentu. Czy potrafisz wrócić do określonej chwili i przypomnieć sobie, kiedy...?”, możesz usłyszeć odpowiedź: „O, rety! Potrafię sobie przypomnieć chwile, kiedy byłem zadowolony albo zmotywowany. Potrafię sobie przypomnieć chwile pełne chęci do działania, ale nie konkretny moment”. Dzieje się tak dlatego, że osoba funkcjonująca „przez czas” złożyła wszystkie swoje wspomnienia w jeden gestalt zdarzeń związanych z odczuwaniem motywacji. Innymi słowy, przetworzyła cały zbiór wspomnień na łańcuch nazwany na przykład „motywacja” bądź „zadowolenie”. Gestalt pojawia się również u ludzi funkcjonujących „w czasie”, jest jednak lepiej widoczny u tych funkcjonujących „przez czas”, ponieważ ciągle znajduje się przed nimi.

Jeżeli gestalt zakłóca proces docierania do wspomnienia przez osobę funkcjonującą „przez czas”, ona zaś ma problemy z cofnięciem się do określonego zdarzenia, możesz powiedzieć: „Chcę, żebyś teraz przewrócił karty swojej pamięci wstecz, jak w książce. Przewracaj karty swojej pamięci wstecz, jak w książce, aż dojdiesz do tego momentu, kiedy...”. Podobnie postępuj w przypadku osoby funkcjonującej „w czasie”: jeżeli ma ona pewne trudności z cofnięciem się do jakiegoś wydarzenia, powiedz: „Chcę, żebyś przewinął do tyłu film przedstawiający twoje życie”. Gdy wspomnienia są ułożone od lewej do prawej, wówczas skuteczne okaże się porównanie z książką, gdy zaś od przodu do tyłu, lepsza będzie analogia z filmem.

Być może jednym z najważniejszych zagadnień związanych z czasem jest nauczenie się, jak wykorzystywać określony sposób ułożenia czasu przez ludzi w celu nawiązywania z nimi dobrego kontaktu oraz przeprowadzania pożądanych zmian.



TWOJA LINIA CZASU

Chcę Cię znów prosić o zatrzymanie się... i zastanowienie się, w jaki sposób układasz swój czas. Weź pod uwagę wspomnienia zarówno z przeszłości, jak i z przyszłości. I jedno, i drugie nazywam wspomnieniami — zaraz przekonasz się dlaczego. Jeżeli pomyślisz o tym, okaże się, że znasz sposób na to, by stwierdzić, co jest przeszłością, a co przyszłością. Oznacza to, że Twój mózg układa wspomnienia w określony sposób. Badamy zatem „język”, którym posługuje się mózg, a dokładnie to, jak porządkuje przeszłość i przyszłość, tak aby było dla Ciebie jasne, do czego należy dane zdarzenie.

Chciałbym zatem poprosić Cię o pomyślenie o czymś, co zdarzyło się w przeszłości, oraz dostrzeżenie, z której strony to nadeszło. A teraz pomyśl o czymś, co na pewno zdarzy się w przyszłości albo co Twoim zdaniem może w niej zajść, oraz dostrzeż, z której strony to nadeszło. Wskaż ponownie na przyszłość i na przeszłość, tak aby zdobyć pełne wyobrażenie o tym, jak są ułożone Twoje wspomnienia.

LINIA TWOJEGO ŻYCIA

Od czasów Freuda, Junga i Milтона Ericksona psychologowie poszukiwali metody, która umożliwiłaby im dokonanie właściwego opisu ludzkich doznań związanych z upływem czasu. Jednak dopiero pojawienie się Terapii Linii Czasu umożliwiło nam zrozumienie naszych doświadczeń i dostarczyło narzędzia do radzenia sobie z wpływem, jaki wywierają na nas negatywne emocje oraz ograniczające nas decyzje.

Indywidualna linia czasu jest sposobem kodowania naszych wspomnień w mózgu — sposobem ich przechowywania i utrwalania. Nasze zachowanie jest powodowane decyzjami, które podjęliśmy w przeszłości. Bez względu na to, czy mają one charakter świadomy, czy nie, wpływają na to, jak działamy obecnie. Dzięki odkryciu linii czasu mamy po raz pierwszy możliwość zmiany wspomnień u danej osoby w krótkim czasie.

Oddajemy w Twoje ręce oryginalny podręcznik, stworzony przez twórcę Terapii Linii Czasu. Geneza tej terapii leży w programowaniu neurolingwistycznym, jednak z biegiem czasu terapia ewoluowała, tworząc nową jakość. Techniki opisane w tej książce działają z niezwykłą siłą i mają moc dokonywania kompletnych oraz szybkich zmian w osobowości. To bardzo potężne narzędzie, za pomocą którego możesz uporządkować przeszłość i zaprojektować wymarzoną przyszłość, dlatego należy używać go z dużą rozwagą.

Metoda Time Line Therapy oraz książka były i są potężnym wkładem w świat praktycznej psychologii, terapii, coachingu, NLP i rozwoju osobistego. To dojrzałe i bogate podejście do pracy z negatywnymi emocjami, myślami i przekonaniem. Polecam ją gorąco osobom, które chcą poznać metody, dzięki którym można uwalniać negatywne emocje, przekonania, poznać działanie umysłu i podświadomości. TLT pozwala zamknąć nierozwiązane sprawy z przeszłości oraz zwiększyć motywację i siłę do realizowania celów w przyszłości. Rekomenduję ją także psychologom, terapeutom i coachom, którzy chcą pomóc drugiej osobie w inny, czasami skuteczniejszy sposób. Dla mnie osobiste doświadczenie tych technik było ogromnym przeżyciem i zaowocowało zmianą w życiu prywatnym oraz zawodowym.

Adam Dębowski – psycholog, Master Coach, licencjonowany Master Trener Time Line Therapy

TAD JAMES studiował na Uniwersytecie Syracuse, gdzie uzyskał dyplom studiów magisterskich w dziedzinie komunikacji masowej. W swojej pracy zawodowej początkowo zajmował się konsultingiem biznesowym, a później rozpoczął współpracę z jednym z twórców NLP Richardem Bandlerem. Zaowocowała ona opracowaniem innowacyjnego, skróconego do siedmiu dni szkolenia z zakresu praktyki NLP. Od 1984 roku Tad prowadzi szkolenia i seminaria poświęcone tematyce NLP, coachingu, hipnozy i swojej autorskiej koncepcji Terapii Linii Czasu. Od lat 90. jest prezesem Amerykańskiego Instytutu Hipnoterapii i zastępcą dyrektora Amerykańskiej Rady Hipnoterapii.

WYATT WOODSMALL jest założycielem i prezesem Advanced Behavioral Modeling, Inc., firmy zajmującej się szkoleniami oraz konsultingiem dla różnego typu organizacji, z wykorzystaniem zaawansowanych behawioralnych i edukacyjnych technologii. Jest międzynarodowym trenerem NLP oraz autorem publikacji z dziedziny samodoskonalenia.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Nr katalogowy: 6 5 8 2

Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
● <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
● <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
● <http://sensus.pl/nowości>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

Cena 42,90 zł

ISBN 978-83-246-3244-2



9 788324 632442