

Idź do

Przykładowy
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje
o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Submodalności. Niezwykła droga do Twojego umysłu

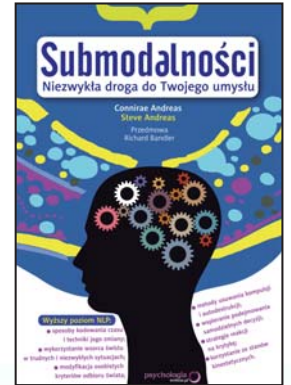
Autor: Connirae Andreas, Steve Andreas

Tłumaczenie: Cezar Matkowski

ISBN: 978-83-246-1828-6

Tytuł oryginału: [Change Your Mind-And Keep
the Change: Advanced NLP Submodalities Interventions](#)

Format: A5, stron: 230



Wyższy poziom NLP:

- sposoby kodowania czasu i techniki jego zmiany;
- wykorzystanie wzorca świstu w trudnych i niezwykłych sytuacjach;
- modyfikacja osobistych kryteriów odbioru świata;
- metody usuwania kompulsji i autodestrukcji;
- wspieranie podejmowania samodzielnych decyzji;
- strategię reakcji na krytykę;
- korzystanie ze stanów kinestetycznych.

Daj się ponieść zmysłom i przemówić słowom!

Jesteś istotą zmysłową. Poznajesz świat za pomocą wzroku, słuchu, dotyku, węchu i smaku. Nim cokolwiek zrozumiesz, zaakceptujesz czy nazwiesz – zawsze najpierw musisz tego doświadczyć. Według Arystotelesa nie ma nic w umyśle, czego by przedtem nie było w zmysłach. Jednak kiedy już poznasz smak życia, przekonasz się, że często jest on gorzki. Naucz się osładzać swoje doznania i utrzymywać w ryzach własne odczucia.

Kiedy doświadczasz czegoś za pomocą zmysłów, słowa pozwalają Ci na nazwanie swoich doświadczeń, kategoryzowanie ich, uporządkowanie i zapamiętanie. Spełniają funkcje „etykietek” wykorzystywanych niczym fiszki w katalogu bibliotecznym. Słowa zawarte w tej książce mogą być przydatne na dwa sposoby. Po pierwsze, mogą one pomóc Ci dotrzeć do przeszłych wrażeń i znaleźć nowe kombinacje oraz metody ich uzdrowienia lub praktycznego wykorzystania. Drugim sposobem jest przedstawianie wskazówek umożliwiających poznanie mechanizmów działania Twojego umysłu i tworzenie całkowicie nowych doznań.

Niniejsza pozycja jest wspianą kontynuacją mojej książki Using Your Brain – for a CHANGE, która została odtworzona z nagrań moich seminariów dokonanych przez Andreasów. Książkę tę z czystym sumieniem polecam każdemu, kto chciałby dowiedzieć się więcej na temat tego, w jaki sposób zmienić swój umysł.

Richard Bandler

Spis treści

Przedmowa Richarda Bandlera	5
Podziękowania	7
Wprowadzenie	9
1. Linie czasu	13 – 40
<p>Sposób, w jaki postrzegamy czas, ma bardzo silny wpływ na nasze doświadczenia. W tym rozdziale przybliżymy metody rozpoznawania sposobu kodowania czasu i techniki jego zmiany, a także przedstawimy interesujące przykłady modyfikacji linii czasu, które wywołały istotne zmiany w życiu innych ludzi.</p>	
2. Wykorzystanie czasu	41 – 54
<p>Czasy gramatyczne mogą zwiększyć lub ograniczyć skuteczność pracy nad zmianą osobistą.</p>	
3. Wzorzec świstu	55 – 79
<p>W rozdziale tym opisane zostały szczegółowe instrukcje wykorzystywania tego wzorca odnośnie do konkretnego problemu, a także metody stosowania go w systemach dźwiękowym i kinestetycznym. Oprócz tego przedstawiliśmy przykłady wykorzystania tego wzorca w sytuacjach „trudnych” bądź „niezwykłych”.</p>	
4. Zmiana ważności kryteriów	81 – 110
<p>Nasze kryteria, takie jak „potrzeba posiadania racji”, „zadowalanie innych” czy „władza”, czasami bywają dla nas zbyt istotne, podczas gdy inne kryteria, jak na przykład „troska o zdrowie” lub „reakcje na potrzeby innych”, nie są tak ważne, jak byśmy chcieli. Zmiana ważności tych kryteriów może jednak zostać dokonana za pomocą submodalności.</p>	
5. Usuwanie kompulsji	111 – 139
<p>Silne reakcje, takie jak objadanie się, gniew czy uzależnienia, których trudno się pozbyć za pomocą innych metod, mogą zostać szybko usunięte dzięki zastosowaniu takich strategii, jak zwarcie kompulsji i wzorzec świstu.</p>	

6. Wzorzec progowy „ostatniej kropli” 141 – 159

Czyli w jaki sposób wyrwać kogoś ze szponów destrukcyjnego zachowania czy toksycznego związku.

7. Autorytet zewnętrzny i wewnętrzny 161 – 176

Niektórzy ludzie w „naturalny” sposób decydują o sobie, podczas gdy inni z łatwością poddają się sugestiom innych. Zawarte tu informacje mogą pomóc tym, którzy mają problemy z podejmowaniem samodzielnych decyzji.

8. Strategia reakcji na krytykę 177 – 194

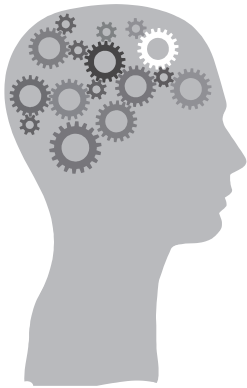
Szczegółowy opis procedury wykorzystywanej w naturalny sposób przez osoby odporne na krytykę. Dowiedz się, jak pozostawać w stanie zasobnym podczas oceny lub krytyki i wykorzystywać „informacje zwrotne” w celu poprawienia własnych zachowań.

9. Korzystanie ze stanów kinestetycznych 195 – 212

Przywoływanie stanów narkotycznych może być czymś więcej niż czystą rozrywką. Metoda ta stosowana jest również przez ludzi, którzy muszą brać środki znieczulające, ale jednocześnie pragną uniknąć związanych z tym efektów ubocznych. Opisywany wzorzec pozwala skutecznie przywołać dowolny stan opierający się w dużej mierze na doznaniach kinestetycznych.

10. Inne zmiany submodalności 213 – 223

Zebrane metody „najkrótszej terapii” służącej do zmian naszego sposobu myślenia. Modelowanie doskonałości.



1

Linie czasu

Większość z nas spotyka od czasu do czasu ludzi, o których mówimy: „On ciągle żyje przeszłością”, „Jedynie, o czym on myśli, to przyszłość; nigdy nie ma czasu zatrzymać się i rozejrzeć wokół”, „Ona żyje tylko dniami dzisiejszym i nigdy nie zastanawia się nad tym, dokąd zmierza”. Pojęcia te odzwierciedlają sposób, w jaki rozumiemy czas (czyli przeszłość, teraźniejszość i przyszłość), który stanowi podstawę naszych ograniczeń i nabywanych umiejętności. Z tego powodu niektórych problemów nie da się rozwiązać, jeżeli najpierw nie zmieni się sposobu postrzegania czasu przez daną osobę.

Niektórzy ludzie mówią o „pozostawianiu przeszłości za sobą” i tak właśnie postępują w życiu. Jeżeli zostawisz przeszłość za plecami, przestajesz ją widzieć i zniknie ona z twojego życia. Inni z kolei mówią o mglistej przyszłości i, faktycznie, rozciągająca się przed nimi część linii czasu jest mglista. Są nawet ludzie, którzy w ogóle nie mają przyszłości.

Czas jest jednym z najbardziej podstawowych składowych naszych doświadczeń. Pomyśl tylko, jak moglibyśmy doświadczać świata, nie mając poczucia czasu. Bez niego nie byłoby bowiem przyczynowości, nie wiedzielibyśmy, jak zaspokoić swoje potrzeby, i nie mielibyśmy pojęcia, kiedy to zrobić. Poza rzadkimi wyjątkami wszyscy posiadamy jakiś sposób dzielenia doświadczeń względem czasu.

Prowadząc własne badania, odkryliśmy wiele interesujących sposobów przedstawiania czasu przez ludzi. Pomimo że koncepcję linii czasu zaprezentowaliśmy już bardzo wielu ludziom, wciąż lubimy z niej korzystać i zachęcamy cię do tego samego.

Demonstracja wzbudzenia

Lindo, czy możemy przywołać twoją linię czasu? (Dobrze). Na początek pomyśl o jakiejś prostej czynności, na przykład: o myciu zębów, jeździe do pracy, zmywaniu czy robieniu makijażu. Chodzi nam o coś, co robiłaś w przeszłości, robisz teraz i będziesz robić w przyszłości.

Linda: Powiedzmy, że czyszczenie zębów.

Dobrze. Chcielibyśmy, abyś pomyślała o chwili, w której myłaś zęby dawno temu. Powiedzmy, jakieś pięć lat temu.

Linda: Nie przypominam sobie dokładnie żadnego momentu, w którym myłam zęby.

To dobrze. Ale wiesz, że robiłaś to pięć lat temu, zgadza się? Możesz więc udawać, że pamiętasz moment sprzed pięciu lat, w którym myjesz zęby.

Linda: Jasne.

Teraz pomyśl o tym samym zdarzeniu, ale które miało miejsce tydzień temu... (Dobrze). Pomyśl o myciu zębów teraz... O myciu ich za tydzień... I za pięć lat. Chcemy, abyś poczuła, że przedstawiasz sobie wszystkie zdarzenia w jednej chwili, abyś mogła zauważyć różnice, jakie zachodzą między nimi, choć w każdym przypadku będzie to jedna i ta sama czynność... Co pozwala ci stwierdzić, że jedno z nich nastąpiło wcześniej, a inne dopiero nastąpi? Jakie różnice w submodalnościach pozwalają ci zauważyć, że dane zjawisko zaistniało w odległej przeszłości, a inne zaszło tylko tydzień temu?

Linda: To proste. Pięć lat temu mieszkałam w innym domu i widzę siebie w tamtym miejscu. Dzięki temu wiem, że musiało się to dziać właśnie pięć lat temu.

To typowa odpowiedź. Ludzie na ogół dostrzegają różnice w treści swoich doświadczeń, ale nie o to nam teraz chodzi. Chcemy poznać różnice w *procesach*, które są zakodowane w submodalnościach. Powiedz nam, Lindo, jakie różnice zauważasz pomiędzy niedawną a odległą przeszłością? Jeżeli musisz, możesz wyobrazić sobie, że pięć lat temu mieszkałaś w tym samym domu co teraz, abyś mógł skupić się wyłącznie na sub-

modalnościach. Nawet gdybyś *naprawdę* mieszkała w jednym miejscu, prawdopodobnie potrafiłabyś zauważyć różnicę między terażniejszością i przeszłością.

Linda: Nie wiem, czy bym potrafiła. To, co zdarzyło się pięć lat temu (wyciąga rękę pół metra w lewo), wydaje się tak samo odległe jak coś, co zdarzyło się tydzień temu (pokazując wciąż w lewo, ale dużo bliżej siebie).

Ci, którzy przyglądali się gestom Lindy, pewnie już znają jeden sposób, w jaki umieszcza ona zjawiska w czasie. Pokazuje ona bowiem różne punkty w przestrzeni.

Linda: Och, tak! Sądzę, że faktycznie widzę je w różnych miejscach.

Wspaniale. Powiedz nam teraz, jak widzisz zdarzenie, które nastąpi za tydzień, i coś, co nastąpi za pięć lat.

Linda: One też są w różnych miejscach. Są z prawej strony. Hm, to interesujące. Tydzień w przyszłości jest oddalony ode mnie bardziej niż tydzień z przeszłości. A pięć lat w przód jest w ogóle miejscem bardzo odległym.

Doskonale. Właśnie o to nam chodziło. Sprawdź teraz, czy widzisz jakieś inne różnice. Czy reprezentacje przyszłości różnią się jeszcze w jakiś sposób od reprezentacji przeszłości?

Linda: (zamyśliwszy się chwilę) Przyszłość zawiera mniej szczegółów.

To dość typowe. Ludzie często przedstawiają przyszłość jako mniej pewną niż przeszłość. Przyjrzyj się wyobrażeniu sprzed pięciu lat i porównaj go z tym, co miało miejsce tydzień temu. Czy te obrazy różnią się czymś poza położeniem? Przyjrzyj się ich jasności, wielkości itp.

Linda: Wydaje mi się, że obraz sprzed pięciu lat jest nieco mniejszy. Nie zauważyłam tego wcześniej... Moja przyszłość wygląda podobnie. Coś, co nastąpi za pięć lat, jest mniejsze niż coś, co pojawi się za tydzień.

Ćwiczenie

Myślę, że powyższa demonstracja wystarczy, aby domyślić się, co teraz wam proponujemy. Chociaż ćwiczenie wykonuje się w trójkach, możecie też wykonywać je wszyscy naraz w dużej grupie. Słuchajcie naszych instrukcji i postarajcie się odkryć wasze własne submodalności służące do kodowania czasu. Na początek pomyślcie o jakiejś prostej codziennej czynności, którą wykonywaliście i zapewne będziecie wykonywać w przyszłości. Niech będzie to coś prostego, jak chodzenie do pracy, mycie zębów, zmywanie czy branie prysznica. Następnie pomyślcie o wykonywaniu tej

czynności dawno temu i dość niedawno. Później pomyślcie o wykonywaniu jej w obecnej chwili. Na koniec zaś wyobraźcie sobie, że robicie to w bliskiej i odległej przyszłości.

Myśląc o podejmowaniu danego działania w każdym punkcie czasu, starajcie się wyobrażać je dokładnie w taki sam sposób, aby jedyną różnicą był właśnie czas. Chcemy, abyście odkryli submodalności związane wyłącznie z reprezentacją czasu. Różnice te będą bardziej widoczne, kiedy pomyślcie o wszystkich tych sytuacjach w jednej chwili. Załóżmy, że jednocześnie wyobrażacie sobie jedzenie śniadania pięć lat temu i za pięć lat. Czym różnią się oba wyobrażenia? Ludzie zwykle wyobrażają sobie czas w różny sposób, kiedy myślą o pojedynczych zjawiskach kolejno. Jeżeli macie problem z ujrzeniem właściwego obrazu, postarajcie się sobie wyobrazić, co by było, gdyby się to wam udało.

Wykonajcie to ćwiczenie samodzielnie, a następnie w grupach. Kiedy dostrzeżecie już typowe dla siebie sposoby reprezentowania czasu, otwórzcie oczy i kolejno opiszcie je pozostałym osobom w grupie.

Kiedy wszyscy opiszą już swoje linie czasu, zwróćcie uwagę na wszystkie *niewerbalne* wskaźniki dzielenia czasu. Ludzie zawsze przedstawiają jakieś niewerbalne cechy swojego postrzegania czasu, tak jak Linda, która wskazywała gestami różne punkty podczas mówienia o różnych momentach. Jest to szczególnie użyteczne, kiedy ktoś mówi: „Nie dzielę czasu. Przeszłość (wskazuje plecy) jest dla mnie tak samo ważna jak terażniejszość (kieruje dłoń przed twarz) czy przyszłość (wyciąga rękę przed siebie). W ten sposób człowiek taki przekazuje niewerbalne znaki, które mówią, że przeszłość znajduje się za nim, terażniejszość jest wskazywana przy ciele, przyszłość zaś znajduje się w pewnej odległości przed nim. Ktoś inny może powiedzieć: „To jest przeszłość” (trzymając dłonie rozstawione na pół metra), „To jest terażniejszość” (rozsuwając dłonie na metr), „To jest przyszłość” (rozkładając ręce na całą szerokość). Kiedy nauczycie się zauważać te niewerbalne sygnały, będziecie mieć dość dobre wyobrażenie o tym, jak dana osoba przedstawia sobie czas. W pierwszym przypadku kluczową submodalnością jest *położenie*, w drugim zaś przypadku jest nią *wielkość*, choć widzimy też pewne odniesienie do położenia. Niemalże każdy z nas w pewien sposób odzwierciedla czas w przestrzeni.

Kiedy wymienicie się już swoimi uwagami na temat przedstawiania czasu, zapytajcie o wszystko, co było dla was niejasne w odpowiedziach waszych rozmówców, a następnie sprawdźcie, czy wasi rozmówcy korzy-

stają też z submodalności, których nie wymienili. Może to być na przykład: jasność, przezroczystość, skupienie, barwa czy dowolny inny czynnik. Większość ludzi korzysta z kilku submodalności reprezentujących czas.

Być może uda się wam zauważyć jasne rozróżnienie pomiędzy przyszłością i przeszłością. Niektórzy ludzie stosują bowiem binarne opozycje, takie jak: widok kolorowy kontra widok czarno-biały czy stały obraz kontra ruchomy film. W takich przypadkach często istnieje też dodatkowa submodalność odnosząca się do odległości w czasie, na przykład: rosnąca intensywność barw lub prędkość odtwarzania wzrastająca w miarę przywoływania coraz dawniejszych sytuacji. Zjawiska są na ogół uszeregowane na pewnym kontinuum. Musicie jednak zawsze sprawdzić to osobiście, gdyż każdy z nas posiada indywidualne sposoby opisywania czasu. Niczego nie zakładajcie z góry.

Kiedy już określicie linie czasu swoje i swojego partnera, spróbujcie zmodyfikować własną linię czasu. Wybierzcie jakąś jej istotną cechę i postarajcie się ją zmienić bądź odwrócić, zwracając uwagę na to, jak zmiana taka wpłynie na wasze doświadczenie. Przykładowo, Linda dostrzegła, że jej przyszłość jest bardziej rozciągnięta w przestrzeni niż jej przeszłość. W tym przypadku powinna zatem spróbować wyobrazić sobie obrazy w przeszłości jako rozłożone dość szeroko, a obrazy z przeszłości — jako bardziej skupione przy sobie.

Założmy, że kluczową submodalnością jest dla was wielkość: nasze niedawne doświadczenia wydają się większe, zaś wydarzenia odległe — odpowiednio mniejsze. W ramach eksperymentu spróbujcie zatem odwrócić te wartości, czyniąc niedawne wydarzenia mniejszymi, zaś odległe — dalszymi. Czy taka zmiana sprawia, że pewne wydarzenia stają się dla was ważniejsze lub mniej ważne? W jaki sposób mogą zachowywać się ludzie korzystający z takiej linii czasu? Jakie są zalety i wady poszczególnych rodzajów wyobrażeń?

Na mojej linii czasu przyszłość zaczyna się na wysokości piersi i następnie rozciąga się w górę i w prawo, mniej więcej pod kątem 45°. Mogę więc spróbować odwrócić linię tak, aby przyszłość rozciągała się pod takim samym kątem *w dół*, i sprawdzić, co pociągnie za sobą taka zmiana. W jaki sposób zmienię się jako osoba? Kiedy będziecie eksperymentować w ten sposób, pierwsze doznania mogą być dziwne lub nieprzyjemne. Jest to dowodem na to, że linia czasu, którą odkryliście u siebie, nie jest czymś, co sami wam narzuciliśmy, lecz waszym osobistym sposobem przedstawiania

zdarzeń w czasie. Czasami reakcja taka może być jednak wynikiem zetknięcia się z czymś nieznanym. Innym razem może to oznaczać, że próbujecie zmieniać coś w sposób nienaturalny dla swojego sposobu postrzegania świata. Wszystkie takie próby podejmujcie zatem spokojnie i ostrożnie, wycofując się, kiedy tylko poczujecie silne oznaki dezorientacji.

Później możecie poeksperymentować z wypróbowaniem submodalności wykorzystywanych przez pozostałych członków waszej grupy. Znajdźcie kogoś, kto używa innych sposobów kodowania czasu niż wy. Przykładowo, kiedy ktoś przedstawia przyszłość jako przezroczystą, a wy robicie to w inny sposób, spróbujcie wyobrazić sobie przyszłe wydarzenia jako przezroczyste i sprawdźcie, jaki będzie to miało wpływ na wasze zachowanie.

Na koniec możecie wypróbować całą linię czasu innej osoby. Znajdźcie kogoś, czyja linia jest zupełnie odmienna od waszej. Wybierzcie najdziwniejszy i najbardziej niesamowity sposób przedstawiania czasu, z jakim się zetknęliście, i sprawdźcie, co się stanie. Czy nowa linia czasu pozwala na coś, czego nie da się zrobić za pomocą waszej linii? W czym mogłaby ona wam pomóc? Jakie ograniczenia mogłaby wam narzucić? Ćwiczenie to będzie najbardziej interesujące, kiedy znajdziecie bardzo różniącą się od was osobę, ponieważ jeżeli wykorzystacie linię podobną do waszej, nie poszerzy to zbyt wiele waszego repertuaru możliwości.

Dla większości ludzi linie czasu są ważnym sposobem opisywania rzeczywistości. Zestawiając ze sobą odmienne sposoby mierzenia czasu, dowiecie się więcej o tym, jak sami to robicie. Kiedy zaś wypróbujecie różne linie czasu w sytuacjach, w których zwykle spotykacie się z problemami, możecie czasami odkryć, że nowe sposoby organizowania doświadczeń mogą być bardzo przydatne.

Wielu z was z pewnością zechce zachować swój dawny sposób sortowania czasu. Dlatego też po wypróbowaniu nowej linii nie zapomnijcie wrócić do poprzedniej. Jeżeli jednak nowy sposób przedstawiania wyobrażeń spodoba się wam bardziej niż stary, nie krępujcie się go zatrzymać. Zawsze jednak sprawdźcie, czy będzie on wam odpowiadał. Wyobraźcie sobie, jak korzystacie z nowego sposobu w przyszłości, i pomyślcie, jak się z tym czujecie. Być może też będziecie stosować nową linię czasu tylko w sytuacjach, w których dotychczas napotykaliście problemy, korzystając jednocześnie ze starej linii we wszystkich sytuacjach, w których się wcześniej sprawdzała. Pamiętajcie, że elastyczność jest bardzo ważna w NLP.

Podsumowanie ćwiczenia

1. **Wzbudzenie.** Pracując w trójkach, odkryjcie własne linie czasu i opowiedzcie o nich pozostałym.
2. **Eksperymentowanie.**
 - a) Na początku dostrójcie używane dotychczas submodalności, aby sprawdzić, w jaki sposób zmienia to waszą reakcję.
 - b) Następnie wypróbujcie submodalności wykorzystywane przez innych.
 - c) Na koniec spróbujcie zastosować całą linię czasu innej osoby.

* * * * *

Dyskusja: Sortowanie położenia i związek z generalizacją gałek ocznych

Czy ktoś z was *nie* określał czasu za pomocą położenia w przestrzeni? Jak powiedzieliśmy wcześniej, takie działanie jest typowe dla większości ludzi. Prawdę mówiąc, jest to całkowicie naturalne. System wzrokowy jest bowiem świetnie przystosowany do postrzegania wielu zjawisk naraz. Jeżeli zatem musimy uszeregować kilka zdarzeń jednocześnie, najlepiej jest zrobić to właśnie w przestrzeni. Gdyby bowiem nasze wyobrażenia znajdowały się w jednym miejscu, widzielibyśmy tylko jedno z nich i musielibyśmy rozróżniać je za pomocą jasności, koloru, wielkości czy podobnych cech.

Większość ludzi umieszcza przeszłość po swojej lewej stronie, zaś przyszłość — po prawej. Tak też zrobiła Linda. Jak wielu z was robi to *inaczej*?

Henry: U mnie przeszłość jest po prawej stronie, a przyszłość po lewej.

Czyli twój sposób jest odwróceniem najpopularniejszego sposobu postrzegania czasu. Czy jesteś leworęczny?

Henry: Tak.

Linia czasu jest na ogół związana z układem generalizacji. Ludzie prawie zawsze umieszczają przeszłość po tej samej stronie, po której lokują pamięć wzrokową (przywoływania obrazów), zaś przyszłość — po stronie konstrukcji obrazów. Mimo to udało się nam jednak znaleźć kilka osób, których linia czasu była odwrócona w stosunku do generalizacji. Pewien człowiek narzekał na swoją przeszłość, na której był „skupiony”, natomiast o przyszłości wypowiadał się w sposób „elastyczny”. Powiedział nam też, że jest w stanie bez najmniejszego wysiłku zastosować wzorzec zmiany

historii osobistej (omówionej szerzej w książce *Z żab w księżniczki*¹). Było to oczywiste, gdyż generalizacja konstruowania obrazów leżała po tej samej stronie co postrzeganie przeszłości. Z drugiej strony jego hipotetyczne wizje przyszłych zdarzeń były bardziej stałe i przypominały raczej przywoływanie znanych obrazów niż typowe fantazje. Większość z nas opisuje przyszłość za pomocą obrazów konstruowanych, czego ten człowiek nie potrafił zrobić. Kiedy odwróciliśmy jego linię czasu, okazało się, że przeszłość stała się dla niego bardziej otwarta i elastyczna.

Roxanne: U mnie generalizacja gałek ocznych jest typowa, ale linia czasu jest odwrócona.

Możesz zatem spróbować odwrócić linię czasu tak, aby odpowiadała ona twojej generalizacji wzrokowej, i sprawdzić, jaki będzie miało to efekt.

Za każdym razem, gdy wypróbuje się nową linię czasu, można trafić na coś bardzo ciekawego i użytecznego, przynajmniej w niektórych kontekstach. Zanim jednak zdecydujecie się na zmianę, sprawdźcie, w czym pomaga wam korzystanie ze starej linii czasu w najważniejszych dziedzinach życia, takich jak praca, zabawa, rodzina itp. Nawet jeżeli nowa linia czasu faktycznie okaże się przydatna w niektórych sytuacjach, być może w niektórych kontekstach lepiej będzie korzystać ze starej.

Orientacja czasowa

Porozmawiajmy jeszcze trochę na temat ludzi skupiających się na przeszłości, teraźniejszości i przyszłości, a także na tym, w jaki sposób ich orientacja wiąże się z sortowaniem czasu. Przykładowo, jedna z osób, z którymi pracowałam, stwierdziła, że widzi przeszłość za sobą, teraźniejszość — tuż przed sobą, zaś przyszłość — daleko z przodu. Jak człowiek ten odnosił się do tej koncepcji? Cóż, załóżcie, że sami stosujecie taką linię. Jaka byłaby twoja orientacja, Al?

Al: Nie jestem pewien. To trudne.

Możesz nam powiedzieć, czy widzisz przyszłość?

Al: Nie bardzo.

Czyli twoje obrazy raczej nie są przezroczyste! Jeżeli teraźniejszość jest dokładnie przed tobą, a bliska przyszłość znajduje się zaraz za nią i nie możemy jej zobaczyć, to jaka jest nasza orientacja?

¹ Richard Bandler, John Grindler, *Z żab w księżniczki. Jak za pomocą słowa przeobrazić siebie i swoje życie?*, GWP, Gdańsk 2001 — *przyp. red.*

Sally: Na terazniejszość.

Dobrze. U kobiety, o której wam opowiadałam, była to *bezpośrednia* terazniejszość. Kiedy mówiła „teraz”, miała na myśli dokładnie „teraz”, czyli ten konkretny ułamek sekundy. Coś, co miało nastąpić za pięć minut, było już dla niej przyszłością. Jej pojęcie terazniejszości było zatem bardzo wąskie.

Przyjmijmy zatem, że wasza przyszłość rozciąga się pod pewnym kątem w prawo, dzięki czemu możecie zobaczyć większą część każdego z obrazów, które robią się większe i jaśniejsze w miarę upływu czasu. W takim układzie najważniejsza będzie dla was odległa przyszłość. Będziecie więc starali się żyć tym, co dopiero nastąpi, mniejszą uwagę poświęcając przeszłości i terazniejszości.

Jeżeli bliska przyszłość lub terazniejszość byłaby większa i jaśniejsza niż daleka przyszłość, być może mielibyście problemy z długofalowym planowaniem lub myśleniem o konsekwencjach swojego zachowania, ale bardzo dobrze będzie wam wychodziło planowanie działań mających nastąpić w bezpośredniej przyszłości. Poznawanie swojej linii czasu ułatwia nam wprowadzanie do niej korzystnych zmian.

Carol: Zaczęłam od silnej orientacji na terazniejszość. Była ona bardzo duża i bliska, podczas gdy przeszłość i przyszłość były mniejsze i ciemne. Zmieniliśmy to tak, abym mogła cieszyć się całym pięknem chwili obecnej, przenosząc jednak część tego blasku na wydarzenia, które zaszły przed i po paru tygodniach, abym mogła lepiej reagować na najbliższą przyszłość i dokonać więcej.

Wygląda to na korzystną zmianę. A oto inna linia czasu, którą możecie wypróbować. Pewien człowiek wyobrażał sobie swoją przeszłość jako rozciągającą się przed nim linię. Jego przyszłość znajdowała się zaś z prawej strony. Znacie takie powiedzenie jak: „Całe życie przeszło mi przed oczami”? Ten człowiek cały czas żył w ten właśnie sposób. Co to zmienia w waszym doświadczeniu? Z całą pewnością sprawia to, że skupiamy się na przeszłości. W zależności od tego, czy była ona wspaniała, czy straszna, możemy lubić ten stan lub nie, ale tak czy inaczej nie będziemy zwracać uwagi na naszą terazniejszość i przeszłość. Na taką osobę bardzo silnie będzie działać wzorzec zmiany historii osobistej, ponieważ bardzo silnie reaguje on na wyobrażenia przeszłości.

Carl: Zauważyłem, że w pewnych sytuacjach mogę się mocno skupiać na przeszłości. Przesunąłem ją zatem w lewą stronę i zatrzasnąłem drzwi.

I co się zmieniło?

Carl: To zobaczę dopiero za jakiś czas.

Jeżeli wykorzystasz nową linię czasu w przyszłych sytuacjach, możesz mieć dobre poczucie tego, jak dobrze będzie ona działać i jakich ewentualnych zmian będzie wymagać. Idealnie jest posiadać nieco elastyczną linię czasu, aby móc przesuwając przeszłość tam, gdzie będzie bardziej przydatna, aby poprawić swoją orientację na przyszłość lub teraźniejszość.

Sądzę, że wszyscy już zrozumieliśmy, że *ogólnie rzecz biorąc, naszą uwagę najbardziej przyciąga to, co znajduje się przed nami i jest największe, najjaśniejsze, najbardziej kolorowe itp.*

Przydatne linie czasu

Fred: Interesują mnie bardziej użyteczne linie czasu.

Cóż, od razu nasuwa się nam pytanie: „Użyteczne do czego?” lub „Użyteczne dla kogo?”. Być może wiecie, jakie odpowiedzi są możliwe, ale pozwólcie nam przybliżyć kilka najpopularniejszych. U większości ludzi linia czasu jest łagodnie zagięta, podobnie jak w przypadku Lindy. Przeszłość znajduje się zwykle nieco po lewej, teraźniejszość — przed nami, zaś przyszłość — po prawej. Obrazy mogą być ułożone jeden na drugim, ale zwykle są one umieszczone pod pewnym kątem, tak że widoczna jest przynajmniej część każdego z nich.

To, czy dana linia czasu jest dla nas użyteczna, czy też nie, zależy od naszych cech i naszego otoczenia. Powiedzenie: „To jest *właściwa* linia” jest tym samym co: „To jest właściwy dla ciebie styl bycia i nie jesteś w stanie funkcjonować w żaden inny sposób”. Linia czasu może czynić każdego człowieka wyjątkową jednostką. Jeżeli jednak z jej przyczyny człowiek ten popadnie w kłopoty lub kiedy inna linia czasu pozwala mu na coś, czego w danej chwili nie może on osiągnąć, wówczas dobrze jest sprawdzić dostępne alternatywy, przynajmniej w określonych kontekstach.

Dzielenie linii czasu

Często dobrze jest znaleźć osobę zdolną i utalentowaną, a także dowiedzieć się, w jaki sposób dzieli ona czas, i wypróbować jej podejście. Przykładowo, dobrze radzący sobie z planowaniem naprzód na ogół widzą swoją przyszłość blisko i przed sobą. Znamy pewnego człowieka, który uczy innych planowania i jest w tym naprawdę dobry. Ma on swoje pięcioletnie i dziesięcioletnie plany blisko przed sobą, widząc je bardzo wyraźnie.

Dziesięć lat to u niego niewiele ponad pół metra odległości. Taki układ świetlny sprawdza się w jego przypadku, ale kiedy sami chcieliśmy go wypróbować, okazał się on dla nas zbyt wymagający. Tak bliska przyszłość wywierała na nas zbyt duży nacisk. Osobiście wolimy, aby przyszłość była mniej szczegółowa i nieco bardziej oddalona.

Jaka zmiana zachodzi w życiu człowieka, kiedy jego linia czasu ulega r-o-z-s-z-e-r-z-e-n-i-u, odwrotnie niż w przypadku wspomnianego wyżej planisty? Spróbujcie umieścić jutrzejszy dzień po drugiej stronie salonu, następny tydzień na końcu korytarza, a następny miesiąc daleko na horyzoncie. Jakie behawioralne konsekwencje ma tak rozciągnięta linia?

Anne: Nie byłabym zbyt zmotywowana do zrobienia czegoś tak bardzo oddalonego w czasie! Wydaje mi się, że pomiędzy kolejnymi działaniami marnowałabym zbyt dużo czasu.

Mike: To prawda! Kiedy pisałem swoją pracę dyplomową, jej obronę widziałem w dalekiej przyszłości. Wydawało mi się, że mam dużo czasu, więc podejmowałem nowe zajęcia, odkładając pisanie pracy na później. W pewnym momencie okazało się jednak, że termin obrony jest tak blisko, że nie miałem czasu na robienie niczego innego poza pisanie. Dlatego musiałem całkowicie zrezygnować z nowych projektów *do chwili* zakończenia pisania obrony.

Dobrze! To ciekawy przykład tego, w jaki sposób ścieśnianie linii czasu może czasami pomóc w wykonywaniu wszystkiego na czas.

Lars: Ja chyba muszę zrobić odwrotnie. Wydarzenia w mojej przyszłości tworzą duży stos i zawsze czuję presję zrobienia czegoś. Kiedy rozciągnę swoją linię czasu, być może uda mi się nieco się odprężyć.

Być może pozwoli ci to istotnie się uspokoić, ale musisz wziąć pod uwagę wszystkie inne czynniki. Wyobraź sobie, że korzystasz ze swojej nowej linii czasu następnego dnia... i następnego tygodnia... Czy sądzisz, że wciąż będziesz w stanie zrobić wszystko na czas, czy też będziesz zbyt „wyluzowany”?

Lars: Nic z tych rzeczy. Prawdę mówiąc, w takim układzie prawdopodobnie będzie mi się dużo lepiej planować. Wcześniejszy nawet planów i obowiązków sprawiał, że nie wiedziałem nawet, co mam do zrobienia, przez co nie mogłem stworzyć przyzwoitego planu.

To również brzmi rozsądnie. Zauważyliśmy też, że niektórzy ludzie posiadający „daleką przyszłość” mają więcej szczytnych celów, dla których „warto jest żyć”. Badania przeprowadzone na osobach chorych na raka

wykazały, że ci, u których nowotwory uległy remisji, są bardziej zorientowani na przyszłość niż ci, którzy poddali się chorobie.

Bob: Kiedyś byłem znacznie bardziej zorientowany na przyszłość niż teraz. W ciągu kilku ostatnich lat zwolniłem jednak i moja przyszłość stała się mniej wyraźna. Ma to jednak swoje zalety i wady.

Oczywiście. Jeżeli za bardzo skupiasz się na przeszłości, możesz przestać przykładać wagę do rzeczy zachodzących w chwili obecnej. Możesz nie zauważyć, że tobie lub twojej rodzinie kiepsko się żyje. Z drugiej strony, kiedy całą swoją uwagę poświęcasz na szukanie przyjemności tu i teraz, możesz nie dostrzec konsekwencji swojego zachowania, przez co przyszłość może się okazać mniej przyjemna, niż ci się to wydawało. W przypadku pewnych konsekwencji przyszłość może się okazać też znacznie krótsza!

Różnice między przeszłością i przyszłością

Pozwólcie, że zadam wam jeszcze jedno pytanie: Czy zauważyliście jakież różnice (zwłaszcza binarne) pomiędzy przeszłością i przyszłością?

Bob: U mnie wydarzenia z przeszłości widzę własnymi oczami, zaś w wyobrażeniach przyszłości widzę się z zewnątrz.

Anne: Obrazy z mojej przeszłości i przyszłości są otoczone mgielką, ale w przypadku obrazów przeszłych jest ona szara, zaś w przypadku obrazów przyszłych jest srebrzysta.

Która bardziej ci się podoba, szara czy srebrzysta?

Anne: Srebrna jest przyjemniejsza. Dlatego właśnie widzę przyszłość dokładnie przed sobą.

Sally: Ja też widzę coś podobnego. Moja przeszłość jest bardzo ciemna, zaś przyszłość otoczona jest światłem. Wyobrażenia odległej przyszłości są tak małe, że widzę tylko samo światło.

A zatem rozciąga się przed tobą świetlana przyszłość! (śmiech)

Chris: Linia czasu Toma wydawała mi się dziwna.

Czy możemy ją wypróbować?

Tom: Jasne. Przecież jej nie opatentowałem.

Opowiedz nam o niej.

Tom: Moja przyszłość ma przewyższenie. Linia czasu biegnie w prawo i moja najbliższa przyszłość znajduje się na tym przewyższeniu, ale później linia opada i pozostałe wydarzenia w przyszłości znajdują się niżej, przez co ich nie widzę, jakby znajdowały się na przeciwległym zboczcu góry.

Czy staraleś się zmienić tę część swojej linii czasu?

Tom: Nie, jeszcze nie.

Co się stanie, kiedy weźmiesz swoją linię i spłaszczysz ją tak, aby widzieć dalsze wydarzenia? Czy zmieni to coś?

Tom: Nie mam pewności.

Kiedy spłaszczysz tę linię, to czy przestajesz się mocno koncentrować na najbliższej przyszłości, jak w przypadku przewyższenia?

Tom: Sądzę, że gdy widzę całą linię, bardziej skupiam się na dalszych wydarzeniach.

To ma sens. Posiadanie wyraźnie zaznaczonego fragmentu odpowiadającego za najbliższą przyszłość przyciąga nadmierną uwagę i utrudnia nam zobaczenie dalszych partii linii czasu. Kiedy widzisz dalsze wydarzenia, masz większe szanse na podjęcie stosownych działań.

Kontinuum i kategorie dyskretne

Opisane przez Toma przewyższenie na linii czasu stanowi dobry przykład przerwania ciągłości linii, które jest przeciwstawne zmianom stopniowym. Tego rodzaju nieciągłości są oznaką dyskretnej lub katagorycznej zmiany reakcji. Przykładowo, u jednego ze znanych nam ludzi linia czasu przypominała nie linię prostą, ale mocno pofałdowaną krzywą, której każda „górką” oznaczała około pół roku wspomnień. Choć były one rozłożone równomiernie, to wydarzenia składające się na każdą „górkę” były ułożone chaotycznie. Człowiek ten nie miał większego problemu ze zmianą swojej historii, gdyż nowe, sztuczne „wspomnienia” nie burzyły żadnego konkretnego porządku.

Choć większość z nas traktuje położenie jako submodalność ciągłą, niektórzy ludzie dokonują też rozróżnień dyskretnych, które stanowią bardzo ważną cechę. Taki sposób organizowania czasu jest często widoczny w sygnałach niewerbalnych. Szybkie sekwencje gestów czy zakreslanie w powietrzu „sprężyn” zwykle sugerują, że nasz rozmówca myśli w sposób skategoryzowany dyskretnie. Niektórzy ludzie podczas rozmowy kreślą dłońmi pionowe lub poziome linie, demonstrując jasne granice pomiędzy dwoma miejscami. Z kolei powolne i stopniowe zakreslanie linii może oznaczać korzystanie z kategorii ciągłych.

Zmiana linii czasu

Kobieta: Zawsze opisujecie zmianę linii czasu poprzez jej wizualną reorganizację. Czy istnieje inny sposób na dokonanie takiej zmiany?

Zawsze należy sprawdzać inne czynniki, gdyż linia czasu jest bardzo silnie uzależniona od poczucia rzeczywistości. Przeszłość już się wydarzyła, a zatem jest rzeczywista, ale przyszłość jeszcze nie nastąpiła, więc nie jest rzeczywista. Jeżeli zaczniesz zmieniać te kategorie, możesz poważnie naruszyć poczucie rzeczywistości danej osoby. Jeżeli jednak proponowana przez ciebie zmiana jest naturalna, wówczas jej dokonanie nie powinno być trudne.

Wszystkie zmiany określamy też mianem tymczasowych. Zwykle mówimy bowiem coś w rodzaju: „Możesz tego spróbować, ale jeżeli w jakiś sposób nie będzie ci to pasować, zawsze możesz wrócić do starej linii”. Jeżeli chcesz jednak być dokładni, poproście swoich rozmówców o wykorzystanie nowej linii we wszystkich stosownych kontekstach. „Jak się czujesz z nową linią czasu? Zwróć uwagę na to, co chcesz z nią zrobić i czy nowa linia daje nowe możliwości, czy narzuca nowe ograniczenia”. Zmiana taka może być zmianą bardzo poważną, gdyż może wpłynąć na inne sfery życia. Z tego powodu decyzji o przyjęciu nowej linii nie można podejmować pochopnie. Zanim to zrobisz, musisz się upewnić, że wiesz, co robisz. Jeżeli jakiś element psychiki podpowiada ci, że nowa linia będzie dla ciebie szkodliwa, będzie on przeciwstawiać się przyjęciu nowego sposobu definiowania czasu.

Jeżeli ktoś chce przyjąć nową linię czasu na stałe, zwykle mówimy takiej osobie, aby przemyślała sobie dobrze, w jakiej dziedzinie szuka nowych możliwości, a następnie aby wyobraziła sobie, że faktycznie skorzysta z nich w przyszłości. Oczywiście sprawdzamy przy tym, jak zachowa się dana osoba, prosząc, aby wymyśliła jedną lub dwie dodatkowe sytuacje i powiedziała nam, jak się w nich *czuje*. Jeżeli nasz rozmówca jest zadowolony z wyników, możemy uznać naszą pracę za zakończoną. Kiedy wasz klient stworzy nową linię czasu, zawsze musicie sprawdzić, czy będzie w stanie poprawnie się nią posługiwać.

Dawn: Czy ludzie nie są początkowo zdezorientowani? Kiedy sama próbowałam wykorzystać linię czasu innej osoby, straciłam na chwilę orientację.

Jeżeli przez „zdezorientowany” chcesz powiedzieć, że nowy sposób organizacji czasu wydaje się niezwykły albo że wymaga pewnego czasu na

„przyzwyczajenie się”, to jest to zjawisko całkowicie normalne. Jeżeli jednak poczucie utraty orientacji wiąże się z przekonaniem, że nowa linia czasu nie jest dla nas, być może to znak, że jest ona niewłaściwa. Postaraj się uważnie sprawdzić, co się dzieje, kiedy zaczynasz inaczej patrzeć na czas.

Joe: Zauważyłem, że zmaganie się z liniami czasu innych ludzi jest dla mnie dość męczące. Prawdę mówiąc, czuję poważne zmęczenie fizyczne.

Słowo „zmaganie” gra tu istotną rolę, gdyż przywodzi nam na myśl walkę z przeciwnikiem lub pracę z jakimś ciężarem. Wiele osób twierdzi, że zachowanie takie, podobnie jak w przypadku Joego, wywołuje u nich poważne zmęczenie. Sama nie odczuwam takich problemów, być może dlatego, że zamiast wkładać dużo wysiłku w umieszczenie obrazów we właściwy sposób, pozwalam, by przyjęty sposób organizacji doświadczeń zmienił *mnie*. W ten sposób obrazy same pojawiają się na swoich miejscach. Czy ma to sens? Co jeszcze czuliście w momencie wypróbowywania nowych linii czasu?

Mark: Pracowałem nad tym tak ciężko, że aż zaczęły mnie boleć oczy.

June: Dla mnie było to raczej prostym zadaniem wyobrażenia sobie czegoś. Pozwoliłam, by po prostu przebiegało, nie starając się go kontrolować.

Staraliście się zatem „wyobrazić” sobie nową linię czasu. Marku, możesz wypróbować technikę June. Udawaj, że udało ci się znaleźć nową linię, ale nie staraj się jej dokładnie zobaczyć. W ten sposób nie będziesz nadwyreżał wzroku.

Wzbogacanie przyszłości

Betty: Byłam niezwykle zaskoczona tym, że nie mam przyszłości! Moja linia czasu kończy się gdzieś tutaj (pokazuje obszar leżący pół metra w prawo). Ludzie zawsze ostrzegali mnie przed życiem dniem dzisiejszym i zaniedbywaniem planowania. Jak mogę wzbogacić swoją przyszłość? Staralam się to zrobić, ale nie sądzę, by wprowadzanie nowych obrazów miało jakiś sens, skoro nie wiem, co się stanie.

To bardzo logiczne. Uwaga taka jest ważna z holistycznego punktu widzenia. To, co mówisz, sugeruje, że starasz się stosować obrazy tak wyraźne i jasne jak te, które składają się na twoją przeszłość. Pomyśl, co by się działo, gdyby twoja przyszłość była jasna i szczegółowa. Widziałybyś dokładnie, za kogo wyjdiesz, jak będzie wyglądać twoje małżeństwo, gdzie

będziesz pracować itd. Jeżeli zatem będziesz wyobrażać sobie przyszłe zdarzenia zbyt realistycznie, to często będziesz przeżywać rozczarowanie.

Kiedy tworzyacie przyszłość dla innej osoby, musicie pamiętać, że nie możecie *wiedzieć*, co naprawdę nastąpi. Wielu z was zauważyło pewnie, że przyszłość to raczej niejasne wskazówki bądź niepewne przypuszczenia. Przedstawiające ją obrazy mogą być zamglone, nieostre czy wręcz przezroczyste. Niektórzy ludzie widzą różne możliwe ścieżki. Pewna kobieta wyobrażała sobie przyszłość jako obrazy w przezroczystych bańkach, które swobodnie zamieniały się miejscami.

Poniżej przedstawiamy kilka ciekawych możliwości, które możesz wypróbować. Jednym ze sposobów zobaczenia przyszłości jest *zbiór* możliwych ścieżek. Możesz też widzieć nie jedną linię, a jej liczne *odnogi*, reprezentujące możliwe wydarzenia.

Innym sposobem takiego uporządkowania przyszłości jest umieszczenie w niej *wartości* lub ogólnych reprezentacji waszych *wyników*. Możesz też oznaczyć przyszłość symbolami wskazującymi twoje cele. W ten sposób będziesz wiedzieć, czego chcesz (czyli jakie wartości są dla ciebie ważne w przyszłości), ale jednocześnie będziesz mieć do dyspozycji wiele możliwości ich osiągnięcia.

Betty: Podoba mi się to...

Pomyśl zatem, co jest dla ciebie ważne w przyszłości. Co chcesz robić częściej w życiu? Czy chcesz więcej poznawać? Zdobywać nowe umiejętności? Nawiązywać dobre stosunki z otaczającymi cię ludźmi? Pozwól, aby twoja nieświadomość pomagała ci tworzyć reprezentacje tego, czego na pewno chcesz.

Betty: Tak, to działa... To coś zupełnie innego... Układałam te rzeczy na linii po prawej stronie, tak jak inni ludzie z grupy.

Zwróć też uwagę, jak się z tym czujesz. Czy korzystanie z nowej linii czasu pozwala ci lepiej żyć? A może chcesz coś dodać bądź zmienić?

Betty: Podoba mi się to. Czuję, że będę inna, choć jeszcze nie wiem, w jaki sposób. Mogę lepiej planować, a nie tylko skupiać się na tym, co mi pasuje w danej chwili. Sądzę, że taki sposób życia jest bardziej zrównoważony. Dziękuję.

Pomogliśmy stworzyć przyszłość ludziom, którzy dotychczas jej nie widzieli. Pamiętajcie jednak, że kiedy to robicie, tworzona w ten sposób przyszłość jest jedynie możliwością, nie faktem. Jeżeli stworzycie u kogoś poczucie pewnej przyszłości, to skazujecie go na rozczarowanie lub pogoń

za ściśle zdefiniowanym celem. Jeżeli będziecie korzystać z konkretnych, pamiętajcie, by stworzyć kilka sposobów osiągnięcia każdego celu, gdyż należy mieć inne możliwości, w razie gdyby jedna droga okazała się niesłuszna.

Niektórzy ludzie widzą koniec swojej linii życia. Dotyczy to przede wszystkim ludzi starszych, którzy mogą planować własną śmierć. Nazywa się to „skryptem życia” lub „skryptem śmierci”. Warto zauważyć takie rzeczy i zastanowić się nad ich zmianą.

Sally: Swego czasu próbowałam zastosować metodę odrazy u kobiety, która odnosiła ciężkie rany w wypadku samochodowym. Zawsze, gdy prosiłam ją o stworzenie atrakcyjnej wizji przyszłości, ona denerwowała się i zaczynała płakać. Odkryłam później, że nie mogła stworzyć żadnej miłej wizji, gdyż w każdym obrazie z przyszłości widziała siebie martwą lub w ciężkim stanie. Jej przeszłość zakrzywiała się wokół jej lewego ramienia i kończyła przed nią, ale tuż za częścią poświęconą teraźniejszości obrazy spiętrzały się, a linia gwałtownie się urywała. Dlatego powoli zaczęłam ją przedłużać. Pytałam: „Co się stanie za pięć minut?” lub „A co będzie za tydzień?”. Po pewnym czasie kobieta ta nauczyła się widzieć przyszłość. Zmiana była naprawdę niezwykła. Wcześniej próbowałam wielu metod, które nie odnosiły żadnego skutku, gdyż moja rozmówczyni nie miała przyszłości.

Jest to jeden ze sposobów, w jaki można pomóc komuś w podziale procesu stworzenia nowej linii czasu na mniejsze i łatwiejsze do zaimplementowania fragmenty. Zwróć też uwagę, że w przypadku ludzi „niemających przyszłości” stosowanie wzorca awersyjnego nie ma sensu. To samo dotyczy wielu innych technik.

Gary: Czy w tym przypadku mogłaś skorzystać z metody zmiany przekonania? Z całą pewnością kobieta wierzyła bowiem, że jest już prawie martwa, i dlatego nie ma przyszłości.

Sally: Ciekawa idea. Dowiedziałam się, że wcześniej była szczupła, ale po wypadku zaczęła tyć. Miała problemy ze schudnięciem, gdyż obawiała się, że utrata zbyt wielu kilogramów doprowadzi ją do śmierci.

Mogła więc utożsamić chudnięcie z umieraniem, a w takim przypadku można pokusić się o zastosowanie metody zmiany przekonania. Z drugiej strony wzrost jej wagi mógł być także związany z poczuciem braku przyszłości. Jeżeli ktoś jest zorientowany przede wszystkim na teraźniejszość,

smak aktualnie spożywanego jedzenia jest dużo bardziej interesujący. Poza tym ludzie niewidzący przed sobą przyszłości i sądzący, że szybko umrą, nie mają większej motywacji do zrzućenia wagi!

Tworzenie linii czasu

Wyżej mówiliśmy o osobach, które nie posiadały części linii czasu. Kiedyś jednak spotkałem kobietę, która w ogóle nie chciała mieć takiej linii! Odmawiała wykonania ćwiczenia. Ludzie z grupy mówili: „Po prostu udawaj, będzie ciekawie”, ale ona nie poddawała się, mówiąc: „Nie, nie chcę! Zróbcie to beze mnie!”. Kiedy ktoś odmawia w ten sposób, należy zrozumieć i uszanować jego wolę, zamiast zmuszać do wykonania ćwiczenia. Odmowa tworzenia linii czasu przed poczynieniem stosownych przygotowań była z jej strony czymś bardzo rozsądnym. Kiedy później zacząłem z nią rozmawiać, okazało się, że brak linii czasu był ściśle powiązany z jej zachowaniem w czasie seminarium. Moja rozmówczyni często była zmieszana, gdy inni zaczęli mówić o czasie, i nie sortowała zjawisk tak jak inni. Jej doświadczenia były ze sobą luźno przemieszane i nie miały przypisanego do siebie nawet czasu ich wystąpienia. Według niej porządkowanie doświadczeń mogłoby ograniczyć tak ważną dla niej spontaniczność. W tym przypadku pomogłam jej przeformułować „spontaniczność”, aby spontaniczna zdolność do posiadania linii czasu pozwoliła jej na *jeszcze większą* elastyczność w działaniu. Wiedząc, jak korzystać z linii czasu, zawsze można bowiem wybrać, czy chce się z niej korzystać, czy też nie.

Mark: Czy chcesz przez to powiedzieć, że wcześniej naprawdę nie miała ona żadnej linii czasu?

Przynajmniej ja nie mogłam jej znaleźć, a próbowałem dość usilnie! Zwykle jestem w stanie ją znaleźć, nawet w przypadku ludzi, którzy początkowo przeczą jej istnieniu. Co ciekawe jednak, po wspomnieniu kwestii spontaniczności moja rozmówczyni samoistnie stworzyła sobie linię czasu! (śmiech) Nie musiała jej też mozolnie tworzyć. Po prostu linia nagle pojawiła się na właściwym miejscu.

Jane: Jeżeli ta kobieta wcześniej nie miała linii czasu, to w jaki sposób pojawiła się na twoim seminarium? Musiała przecież jakoś zorientować się, kiedy przyjść, co jest niemożliwe, gdy nie ma się poczucia przeszłości, terażniejszości i przyszłości. Czy myślała ona w ten sposób, czy faktycznie było z nią aż tak źle?

Sama zadawałam sobie takie pytania. Kobieta dobrze sortowała miejsca, ale miała pewne problemy z planowaniem i nie układała sobie życia względem czasu. Była zamężna i to mąż zajmował się planowaniem, gdyż był w tym lepszy. Jednakże przed wyjściem za mąż musiała ona jakoś układać sobie życie, więc na pewno miała własny sposób porządkowania spraw. Z pewnością nie była to jednak ustrukturuwana metoda, z jakiej korzysta większość ludzi. Tak czy inaczej, założyłam, że jakaś jej część idzie przez życie w określonym porządku i umieszcza kolejne zdarzenia na linii czasu. Kiedy wyjaśniłam jej to, nie miała żadnego problemu ze zrozumieniem całej koncepcji linii. Praca z tą kobietą była szczególnie interesującym doświadczeniem, gdyż bardzo rzadko spotyka się ludzi, którzy nie posiadają żadnego sposobu porządkowania czasu. Zwłaszcza na seminariach.

Sortowanie doświadczeń przyjemnych i nieprzyjemnych

Marge: W moim przypadku położenie doświadczenia na linii czasu jest uzależnione od jego treści. Rzeczy trywialne lub nieprzyjemne odkładam za siebie, chcąc się ich pozbyć. Kiedy jednak coś lubię lub chcę zapamiętać, kładę to tutaj (wskazuje do góry i w lewo).

Kilku innych ludzi sortuje doświadczenia w podobny sposób. Umieszczają oni część zjawisk tam, gdzie mogą je „zobaczyć” (na przykład za sobą), i dzięki temu nie są trapieni przez te doznania. Doświadczenia ważne lub przyjemne zaś są przez nich stawiane w „widocznym” miejscu, zwykle z boku lub przed sobą.

Joe: Też tak robię, ale nie zdawałem sobie sprawy z istnienia nieprzyjemnych wspomnień w niewidocznej części linii czasu, dopóki ktoś z naszej grupy nie poprosił, abym położył doświadczenie za sobą. Odkryłem wtedy, że jest tam sporo różnych rzeczy, i musiałem trochę posprzątać, aby zrobić miejsce dla nowych!

Sądzę, że wszyscy rozumiecie korzyści płynące z oddzielania doświadczeń przyjemnych od nieprzyjemnych. Ale czy takie postępowanie nie jest pod pewnym względem problematyczne?

Sam: Z doświadczeń zostawionych za sobą nie da się wyciągnąć żadnych wniosków.

Być może się nie da. Jill odkłada za siebie nieprzyjemne doświadczenia, ale najpierw zawsze sprawdza, czy może się dzięki nim czegoś nauczyć, i wyciągnięte wnioski umieszcza w przyszłości. Jest to bardzo ważna rzecz, jaką należy zrobić przed „pozostawieniem przeszłości za sobą”.

Sam: A co z amnezją?

Cóż... Nie wiem... Hmm... O czym to mówiliśmy? (śmiech)

Sam: Czy ludzie z amnezją zostawiają przeszłość za sobą?

Nie. Amnezja to coś innego. Jeżeli zostawisz przeszłość za sobą, nie widzisz jej, ale jest ona wciąż dostępna, aż ludzie cierpiący na amnezję najprawdopodobniej nie mają żadnego dostępu do swojej przeszłości. Nie jest ona jedynie *świadomie* odłożona w inne miejsce. Sądzę, że ciekawie byłoby zapytać kogoś takiego, gdzie umieściłby swoją przeszłość, *gdyby* mógł ją sobie przypomnieć.

Wytworzenie amnezji jest możliwe, jeżeli umieścimy nasze wspomnienia za przeszkodą: za zamkniętymi drzwiami, czarną zasłoną czy innym podobnym obiektem, aby były niedostępne. Można też uzyskać pełną amnezję, biorąc dane wspomnienie i wrzucając je w „czarną dziurę” czy też paląc je na popiół (patrz rozdział 10.), ale nie polecamy tego. Jeżeli zniszczysz wspomnienie całkowicie, już nigdy nie będziesz w stanie go wykorzystać.

Wszystkie doświadczenia: złe i dobre, prawdziwe i wyobrażone, są wartościowe. Jeżeli ograniczycie do nich dostęp, staniecie się ubożsi.

Pozwólcie, że przedstawię przykład metody, która pomaga ludziom korzystać ze swoich złych wspomnień, nie poddając się ich wpływowi. Kilka lat temu na naszych seminariach mieliśmy mężczyznę, który przeżył burzliwą rewolucję w Ameryce Łacińskiej, a następnie doświadczył kilku innych, nie mniej groźnych sytuacji. Człowiek ten powiedział, że stracił swoją przeszłość i bardzo chciałby ją odzyskać. Zaczęłam zadawać mu pytania, pozwalające określić rodzaj jego przeszłości, ale w tym momencie on zaciął się, przez moment wydawał się rozkojarzony, po czym spytał nagle, o co pytałam go wcześniej.

Poprosiłam go, by wziął całą swoją przeszłość (która została usunięta nie bez powodu) i *nieświadomie* odciął się od swoich nieprzyjemnych wspomnień, a następnie zmienił je w czarno-białe obrazy. W ten sposób mógł oglądać swoją przeszłość i wyciągać z niej wnioski, jednocześnie będąc „poza nimi”. Następnie poprosiłam o przypomnienie sobie przyjemnych doświadczeń w formie obrazów kolorowych, aby mógł skutecznie reagować. W ten sposób umożliwiłam mu stworzenie jasnego i wygodnego podziału wspomnień.

Fred: Czy poprosiłaś go o wyobrażenie sobie nieprzyjemnych wspomnień w postaci nieruchomych obrazów?

Zwykle tego nie robię, ponieważ w filmie można przechować więcej informacji niż w stałym obrazie, ale nie przeczę, że jest to pewna możliwość.

Fred: Czy ten człowiek łatwo uporał się z nowym sposobem sortowania czasu?

Tak. Kiedy zaproponowałam mu to, niemalże od razu zaczął dokonywać samodzielnych zmian. Nieświadomość jest bardzo skutecznym narzędziem, pod warunkiem, że będzie się jej przekazywać jasne instrukcje. Poprosiłam jego nieświadomość, aby posortowała całą jego przeszłość i oddzieliła obrazy przyjemne od nieprzyjemnych.

Po sortowaniu wspomnień i oddzieleniu się od mniej nieprzyjemnych doświadczeń możliwe jest przejrzanie ich i poprawienie poprzez zastosowanie zmiany historii, zmiany kontekstu bądź jeszcze innego wzorca. Kiedy wspomnienia okażą się korzystne, klient może je na powrót przyswoić i wyobrazić je sobie w kolorze.

Al: Kilka razy wspominaliście o wzorcu zmiany historii. Czy można wtedy korzystać z informacji o linii czasu?

Owszem, na kilka sposobów. Kiedy znacie czyjąś linię czasu, możecie niewerbalnie prowadzić go, ułatwiając mu tym samym wykonanie całej procedury. Sprawdza się to również w przypadku innych wzorców.

Poznanie linii czasu może także pomóc innym ludziom lepiej zgeneralizować zmianę. Możecie powiedzieć na przykład: „Spójrzcie wstecz na swoją przeszłość i zauważcie wszystkie momenty i miejsca, w których reagowaliście w *jeden i ten sam* sposób”. Następnie po dokonaniu zmiany jednego doświadczenia (najlepiej silnego lub wczesnego) możecie założyć, że pozostałe również ulegną takiej zmianie, *ponieważ są takie same*. „Jako że w innych sytuacjach zachowaliście się tak samo, nowy sposób reakcji wywołałby takie same zmiany w poprzednich sytuacjach i będzie działać tak samo w przyszłości”. Tłumacząc to, nie musicie znać się na liniach czasu, choć taka wiedza może pomóc. Sami czasami mówimy: „Spójrzcie, jak zmiana przechodzi przez waszą linię czasu, zmieniając wszystkie wydarzenia, które rozegrały się przed i po tej sytuacji”.

Wzorzec zmiany historii jest bardzo przydatny. Niestety, działa on wyłącznie na jednym, konkretnym obszarze treściowym czy konkretnej sytuacji, nawet jeżeli później jest generalizowany na całą linię czasu. Z kolei zmiana linii czasu pozwala zmienić sposób, w jaki człowiek przetwarza

treść wszystkich doświadczeń. Taka przemiana jest znacznie poważniejsza i wywiera większy wpływ na zachowanie. Właśnie to mamy na myśli, kiedy wspominamy o zmianach.

Przykładowo, jeden z naszych słuchaczy cierpiał na „wstydlivy pęcherz”, czyli nie był w stanie oddawać moczu, kiedy w pobliżu znajdował się ktoś inny. Co prawda zmienił on historię nieprzyjemnych sytuacji w przeszłości, ale nie okazało się to pomocne. Odkryliśmy jednak, że linia czasu tego człowieka zawiera wielką pętlę złożoną z licznych wstydlivych sytuacji. Dopóki zatem pętla ta pozostawała częścią linii czasu, zmiana historii nie była w stanie pomóc, ponieważ w pętli natychmiast pojawiało się następne nieprzyjemne wspomnienie. Kiedy jednak klient wyprostował tę pętlę, okazało się, że liczba problematycznych doświadczeń jest policzalna i można po kolei poradzić sobie ze wszystkimi.

Inna klientka właśnie wychodziła z kryzysu. Jej mąż miał romans, ale ostatecznie udało się ich pogodzić. Mimo to nasza klientka wciąż była strapiona i pogrążona w depresji. Powiedziała nam, że tak jest z nią zawsze. Nawet kiedy skutecznie rozwiąże jakiś problem, przez następne pół roku jest w takim stanie, po czym wszystko wraca do normy. Okazało się, że na jej linii czasu odcinki odpowiadające ostatnim sześciu miesiącom i analogicznemu okresowi przeszłości pokrywają się, przez co nie mogła ona stwierdzić, czy pewne zdarzenia (w tym przypadku był to romans) istnieją w jej przeszłości czy przyszłości. Linia czasu miała przy tym kształt litery Y. Dolna część litery rozciągała się tuż przed nią i znajdowały się na niej wydarzenia z ostatnich i przyszłych sześciu miesięcy. Dalej linia przyjmowała już bardziej klasyczny kształt. Kiedy udało się jednak oddzielić przeszłość od przyszłości, jej samopoczucie natychmiast się poprawiło, choć od rozwiązania problemu nie upłynęło jeszcze pół roku.

Inna kobieta posiadała linię czasu przypominającą poziomą, odwróconą literę W. Najbliższa przeszłość kierowała się w prawo, a następnie ulegała ostremu zakrzywieniu, tak że jej dalsza przeszłość znajdowała się za jej plecami. Najbliższa przyszłość wylaniała się po lewej stronie, a odległa przeszłość ponownie chowała się za nią. Nasza klientka stwierdziła, że wyjaśnia to jej kłopoty z dotrzymywaniem zobowiązań, ponieważ zawsze rozpraszało ją coś, co zdarzyło się przed chwilą lub miało dopiero nastąpić.

Kiedy zmieniła swoją linię czasu na bardziej standardową, z przeszłością ciągnącą się w jednej linii biegnącej w *prawo* i przeszłością biegnącą

w lewo, okazało się to dla niej bardzo korzystne. Powiedziała nam potem, że już kilka dni później była w stanie skupiać się na wykonywaniu zadań, ponieważ najbliższa przeszłość i przyszłość nie znajdowały się tuż przed nią. Ułatwiło to również planowanie, gdyż nowa linia nie cechowała się dziwną krzywizną, typową dla poprzedniej linii czasu. Nasza klientka stwierdziła również, że teraz ma mniej kłopotów ze zrzuconiem wagi, ponieważ zaczęła lepiej zdawać sobie sprawę ze szkodliwych konsekwencji objadania się.

Gary: Ja z kolei odkryłem, że mam dwie osobne linie czasu. Jedna odnosi się do wydarzeń historycznych, takich jak wojna z 1812 roku czy Wielki Kryzys. Druga odpowiada za przedstawienie wydarzeń związanych z moim życiem: dzieciństwo, liceum itd.

Z czasami odkrywamy podobne zjawisko u innych ludzi. Zawsze fascynuje nas ta różnorodność.

Richard: Nasza grupa zauważyła, że część z nas wykorzystuje odmienne sposoby sortowania dla różnych aspektów. W moim przypadku działania znajdują się na jednej linii, zaś miejsca — na innej.

Czyli twoje linie czasu są zorganizowane pod kątem tematyki? To się nazywa elastyczność!

Gary: Czy ludzie często posiadają koła czasu lub inne figury zamiast linii?

Na ogół odkrywaliśmy właśnie linie. Pewna kobieta posiadała koło czasu, w którym przyszłość krążyła po okręgu z prawej, zaś przeszłość podobnie krążyła z lewej. Odległa przeszłość i przyszłość znajdowały się dokładnie za nią. Owa kobieta miała poczucie, że przeszłość i przyszłość łączą się gdzieś za nią, ale nie wiedziała dokładnie, jak to się dzieje.

Inny człowiek posiadał bardzo dokładną „helisę czasu”. Każdy jej zwój odpowiadał jednemu tygodniowi. Kolejne zwoje tworzyły pojedynczą „sprężynę” roku, zaś tak przedstawione lata tworzyły kolejną, większą helisę, obrazującą stulecia. Człowiek ten pamiętał wszystko bardzo dokładnie i świetnie znał się na historii.

Co prawda nie sprawdziliśmy tego osobiście, ale podejrzewamy, że w kulturach Wschodu możemy znaleźć więcej cykli bądź innych układów kolistych. W religiach orientalnych istnieje wiele kolistych metafor, takich jak koło życia, cykl życia i śmierci itp.

Inne przykłady linii czasu

U pewnego technika komputerowego przeszłość znajdowała się za nim, zaś przyszłość przybierała formę *przezroczystych* kolorowych slajdów, które znajdowały się bezpośrednio przed nim. Najbliższa przyszłość składała się z dużych i jasnych obrazów, *przez* które widać było kolejne wyobrażenia. Kiedy człowiek ten chciał zobaczyć coś, co znajduje się dalej, powiększał następne obrazy i patrzył przez nie. Innymi słowy, najbliższa przyszłość oddziaływała swoją barwą na dalszą przyszłość. Spróbujcie wykorzystać tę metodę, jeżeli chcecie spróbować czegoś innego.

Anna: Sama właśnie wypróbowałam taką linię, przywołując bardzo przyjemne wspomnienia z przeszłości. Przezroczyste obrazy sprawiły, że doświadczenie, do którego się cofnęłam, zabarwiło kolejne wspomnienia, te zaś zabarwiły i wzbogaciły kolejne.

Jest to bardzo skuteczna strategia, którą można wykorzystać podczas stosowania zmiany historii, szybkiego lęku na fobie bądź dowolnego innego wzorca NLP mającego zmienić przeszłe wyobrażenia. Po zmianie konkretnego wspomnienia znajdującego się w konkretnym miejscu linii czasu możecie powiedzieć sobie: „To stare doświadczenie było filtrem, umożliwiającym stosowną reakcję na późniejsze wydarzenia i zabarwiającym je tak, aby trudno było je zignorować lub zmienić. Teraz w ten sam sposób będziesz patrzeć na wydarzenia z przeszłości”. Kiedy będziecie umieszczać wspomnienie na swoim miejscu na linii czasu, powinniście zauważyć, w jaki sposób zmieniają one wszystkie wydarzenia leżące pomiędzy terażniejszością a tamtym doświadczeniem (działa to na zasadzie efektu domina). Dzięki temu będziesz w stanie *cieszyć się* zmianą *teraz*, a także w przyszłości. Wykonanie tych poleceń pozwoli ci zgeneralizować korzyści ze zmiany.

Pewna kobieta posiadała przyszłość przechodzącą *za nią* i z *jej lewej strony*, jej przeszłość przechodziła zaś *za nią* i z *jej prawej*. Jej linia czasu przypominała zatem odwróconą literę V. Zgadnijcie, kim była?

Sally: Rzeźbą na dziobie okrętu? (śmiech)

Kilka osób: Osobą zorientowaną na terażniejszość?

Bardzo zorientowaną na terażniejszość. Na początku w ogóle nie zdawała sobie sprawy, gdzie znajduje się jej linia czasu, ale zauważyliśmy, w jaki sposób gestykułuje, mówiąc o przeszłości i przyszłości. Kiedy zrozumiała, jak wygląda jej linia czasu, doszła do wniosku, że dobrze oddaje

ona sposób jej funkcjonowania. Osoba ta była bowiem bardzo silnie zorientowana na teraźniejszość, przez co inni narzekali, że nie jest w stanie dobrze planować przyszłości, co nie sprawiało jej jednak kłopotów, gdyż wyręczał ją w tym jej mąż. Zasugerowałam wtedy, żeby pomogła jej poeksperymentować z różnymi liniami czasu i dowiedzieć się, która będzie najlepiej funkcjonować. Samo odwrócenie przeszłości i przyszłości nie zdałoby egzaminu, ponieważ owa kobieta korzystała ze zwykłych generalizacji, więc starałaby się dotrzeć do przeszłości poprzez obrazy konstruowane, zaś do przyszłości — przez obrazy przypominane. Grupa starała się sprawić, by zaczęła myśleć o czasie tak, jak robi to większość ludzi, ale bezskutecznie. Na koniec powiedziała im: „Wiecie, czuję się, jakbym szła tyłem do przodu”. Wtedy ktoś z grupy zaproponował, aby faktycznie odwróciła się tyłem, zostawiając swoją linię czasu tam, gdzie była. Kobieta odwróciła się, zanim jej linia czasu mogła nadążyć za nią. Być może brzmi to dość dziwacznie, ale ta metoda okazała się skuteczna! Ni stąd, ni zowąd kobieta zaczęła mieć do dyspozycji znacznie więcej czasu. Ponadto bardzo spodobało jej się to, że łatwiej mogła myśleć o przeszłości oraz planować przyszłość.

Inna osoba posiadająca typowe generalizacje miała przeszłość biegnącą w prostej linii w dół i w prawo. Jak sądzicie, jakie systemy reprezentacji wykorzystywała najsilniej, myśląc o przeszłości?

Publiczność: Kinestetyczne! Uczucia!

Zgadza się. O doświadczeniach nieprzyjemnych myślała „z silnym uczuciem”. Tak przynajmniej o tym mówiła. Nie podobało jej się to zbyt, więc starała się bardziej skupiać na przyszłości. Zdecydowała się też przenieść przeszłość w górę i w lewo, tam, gdzie znajduje się ona u większości ludzi. Dzięki temu myślenie o przeszłych wydarzeniach nie wywoływało u niej silnych negatywnych uczuć. Zachęciliśmy ją też do tego, aby zachowała swój stary sposób porządkowania czasu, kiedy myślała o *przyjemnych* wspomnieniach.

Przeszłość innego człowieka rozciągała się w prostej linii przed nim, lekko z prawej strony, dzięki czemu był on w stanie zobaczyć ją w całości. Jego teraźniejszość znajdowała się dokładnie przed nim, zaś przeszłość zajmowała miejsce nad i nieco za jego głową. Człowiek ten powiedział mi: „Dość dobrze sobie radzę, biorąc przyszłość, ściągając ją w dół, a następnie

wchodząc w nią i manifestując przyszłe wydarzenia, ale chciałbym wiedzieć, czy istnieje sposób, abym mógł to robić jeszcze szybciej?”. Taki człowiek nie miałby najmniejszych problemów ze stosowaniem wzorca nowych zachowań!

Co sądzicie o jego prośbie, wiedząc już, że jego przyszłość znajduje się tuż nad jego głową? Pamiętajcie, że chciał on mieć szybszy dostęp do obrazów z przyszłości. Czy to podejście jest ekologiczne?

Chris: Jest dość dobre, gdyż człowiek taki stara się wypróbować coś, o czym myśli i co umieszcza w przyszłości. W ten sposób będzie mógł uzyskać kinestetyczną reprezentację takiej możliwości. Jeżeli mu się ona nie spodoba, będzie mógł z niej wyjść i wybrać inną drogę.

I byłoby to właściwe, *gdyby* ów człowiek tak postąpił. Jednakże nie prosił on o pomoc w poprawieniu procesu *decyzyjnego*, ale chciał jedynie „szybciej manifestować przyszłość”. Chciał mieć możliwość szybkiego tworzenia wyobrażeń i korzystania z nich. Nie powiedział przy tym ani słowa o zwiększeniu elastyczności, aby mógł opuszczać niechciane wyobrażenia. Ty być może posiadasz taką zdolność, ale on jej nie miał. Jedyne, czego pragnął, to jak najszybsze sięgnięcie po kolejne wyobrażenie i znalezienie się w nim! Pomyślcie o tym przez chwilę. Człowiek taki nie mógł widzieć swojej przyszłości zbyt dokładnie, gdyż jej obrazy znajdowały się nad jego głową. Nie mógł zatem dokładnie wiedzieć, co przedstawiają. A mimo to chciał szybciej z nich korzystać!

Po dalszym przyjrzeniu się jego przypadkowi okazało się, że mężczyzna ów przechowywał przeszłe wyobrażenia w dwóch miejscach. Jego nieprzyjemne wspomnienia wędrowały w lewo, gdzie mógł na nie w ogóle nie patrzeć. Jedyne „dobre” wspomnienia trafiały na część linii ciągnącą się przed nim. Innymi słowy, patrzył on jedynie na te doświadczenia, w których odnosił sukcesy. Jak sądzicie, w jaki sposób wpływało to na jego zachowanie?

Bob: Powtarzał on tylko te działania, które sprawdziły się w przeszłości.

June: Nie uczył się na błędach.

Sally: Chętnie podejmował ryzyko.

Zgadza się! Jako że miał dostęp wyłącznie do pozytywnych wspomnień, często podejmował ryzyko, ale nie uczył się na błędach. Potrafił wyobrażać sobie wspaniałą przyszłość i starał się wprowadzić swoje wizje w życie, był więc znany jako „wcielenie pewności siebie”. Cechowała go dobra swoboda działania, ale była to swoboda dość płytka. Nie korzystał

bowiem z niepowodzeń i porażek, które *mogły* pomóc mu w osiągnięciu realistycznych celów. Później dowiedzieliśmy się, że ten człowiek zaangażował się w duże przedsięwzięcie, które doprowadziło go jednak do bankructwa.

Bob: Mam sporo doświadczeń sportowych i wydaje mi się, że w lekkoatletyce takie podejście może być bardzo korzystne.

Tak, do słuszna uwaga. Spróbujcie podać przykład sytuacji, w której przywoływanie wyłącznie sukcesów mogłoby dać dobre wyniki.

Mężczyzna: Podczas zjazdu slalomem.

Tak. Kiedy zdecydujesz się zjechać po zboczu, chcesz mieć dostęp wyłącznie do informacji o tym, jak zrobić to *poprawnie*, nie do informacji o tym, jak najechać na tyczkę. Dlatego też zdolność wspomnianego człowieka mogłaby być przydatna dla wielu innych ludzi. Jednakże *zanim* podejmiemy decyzję o rozpoczęciu zjazdu, dobrze jest pomyśleć, czy jest to dla nas bezpieczne.

Kiedy warto modyfikować linie czasu?

Mężczyzna: Kiedy można chcieć zmienić czyjąś linię czasu? Co wam podpowiada, że należy to zrobić, kiedy z kimś pracujecie?

Jeżeli dana osoba nie funkcjonuje tak, jak by tego chciała, zaś my nie możemy określić, dlaczego tak się dzieje, zaczynamy się zastanawiać, czy nie wynika to aby z funkcjonowania linii czasu bądź innej podstawowej struktury. Jeżeli problem dotyczy prostego układu bodziec-reakcja, można wykorzystać zwykłe wzorce kotwiczenia lub przeramowania (opisane w książce *Z żab w księżniczki*) bądź reakcji awersyjnej (patrz książka *Umysł. Jak z niego wreszcie korzystać?*). Czasami jednak zastosowanie standardowych wzorców nie daje efektów.

W niektórych sytuacjach wiadomo, że należy zmienić sposób porządkowania czasu. Jeżeli ktoś jest zbyt mocno zorientowany na przeszłość, zwłaszcza jeżeli pochłania go myślenie o nieprzyjemnych wspomnieniach, dobrze jest przenieść przeszłość poza jego pole widzenia oraz zmienić pewne wydarzenia. Niektórzy ludzie umieszczają przeszłość dokładnie przed sobą, co zwykle utrudnia im podejmowanie nowych wyzwań. Z drugiej strony są też osoby zorientowane na przyszłość tak mocno, że nie są w stanie cieszyć się teraźniejszością czy wyciągać wniosków z przeszłych doświadczeń. Inni z kolei narzekają na swoją impulsywność i niemożność

planowania przyszłości. Kiedy ludzie narzekają na objadanie się czy nadmierne korzystanie z używek, jest to zwykle oznaka mocnego zorientowania na teraźniejszość. Niektórzy ludzie mówią wprost, że nie mają przyszłości. Tyle możemy powiedzieć z naszej strony. Zachęcamy jednak do własnych eksperymentów.

Niektórzy z was pytali nas o to, czy zmiana bądź tworzenie linii czasu innych ludzi jest etyczna. Jako że linie czasu leżą u podstaw wszystkich zdolności oraz ograniczeń, ich zmiana może pozwolić na odkrycie nowych umiejętności, ale równie dobrze może zablokować już istniejące. Jeżeli chcecie pomóc komuś w rozwiązaniu problemu, najbardziej etycznym wyborem będzie właśnie zmiana linii czasu. Podobnie jak każda inna zmiana, będzie to działanie etyczne, pod warunkiem, że nie naruszenie ogólnej konfiguracji układu, a wprowadzana zmiana jest zmianą korzystną.

Jeżeli wynik waszego działania ma na celu jedynie odkrycie tego, w jaki sposób dana osoba porządkuje czas, postarajcie się zdobyć informacje w sposób jak najmniej inwazyjny. Kiedy sami to robimy, pozwalamy, by nasi rozmówcy prowadzili nas za pomocą werbalnych i niewerbalnych sygnałów. W ten sposób wiemy, że nie narzucamy mu niczego ze swojej strony. Kiedy chcemy coś zasugerować, zwykle dajemy dwie lub trzy możliwości do wyboru, na przykład: „W jaki sposób możesz określić, że stało się to dziś, a nie wczoraj? Czy obraz jest większy? Czy jest bliżej? Czy znajduje się w innym miejscu?”. Jeżeli dacie tylko jedną sugestię, na przykład: „Czy obraz jest bliżej? Czy w ten sposób możesz określić czas?”, wówczas ryzykujecie to, że pójdzie on wskazanym przez was tropem, nie zastanawiając się, czy taka zmiana będzie dla niego korzystna.

Pamiętajcie też, że nawet jeżeli macie bardzo wiele pomysłów na zmianę linii czasu, najlepiej jest zachęcić rozmówcę do tego, aby sam odkrywał podłoże swojego zachowania, nie narzucając mu swoich teorii. Pamiętajcie, że to on jest tu największym znawcą tematu, a wy chcecie poznać *jego* rzeczywistość, nie zaś na siłę zastąpić ją waszym wyobrażeniem. Kiedy będzie podchodzić do rozmowy z takim nastawieniem, często będziecie dowiadywać się wielu nowych, fascynujących rzeczy, które mogą okazać się przydatne dla was i klienta, a które nigdy nie przyszłyby wam na myśl. Na takim odkrywaniu nowości polega w dużej mierze całe NLP. Ponadto takie nastawienie sprawi, że wasza praca będzie lżejsza i dużo bardziej zabawna.