



# Time Line Therapy™

i rola nieświadomego umysłu

Dr Tad James, Twórca TLT

---

Publikacja „Terapii Linii Czasu i Podstaw Osobowości” w roku 1988 dała początek niesłabnącemu zainteresowaniu, z jakim przyjęto Techniki Terapii Linii Czasu® oraz przyczyniła się do rozpowszechnienia tych technik wśród psychoterapeutów, którzy szybko wprowadzili te techniki w codziennej pracy z klientami. W ciągu ostatnich kilku lat stało się oczywiste, że osobista Linia Czasu wraz z historią danej osoby, jej radościami i obawami, z jej szczęściem i smutkiem, z przedmiotami jej miłości i nienawiści, z decyzjami zarówno ograniczającymi jak i dającymi poczucie siły, stanowi znaczącą część osobowości tej osoby. W tym samym czasie zdaliśmy sobie również sprawę z tego, że gdybyśmy mieli możliwość zmienić Linie Czasu klienta za pośrednictwem terapii to wtedy moglibyśmy mu pomoc w dokonaniu zmian w jego życiu, które na pozór graniczyłyby z cudem. Mogłyby to być zmiany związane z najgłębszymi pokładami jego osobowości.

Modele takie jak Terapia Linii Czasu® stanowią interesujące mechanizmy. Model jest opisem lub symulacją działania. W gruncie rzeczy model jest planem lub mapą. Podobnie jak mapa, model nie do końca musi być prawdziwy. Jest on jedynie interpretacją rzeczywistości. Tak, więc niekoniecznie poszukujemy prawdy w naszym modelu; próbujemy jedynie przedstawić opis działania części ludzkiej osobowości. Podobnie jak mapa, nasz model jest jedynie opisem terenu i podobnie jak mapa może się okazać cenny, jeśli dzięki niemu osiągniemy oczekiwane rezultaty. Z perspektywy czasu, nawet po upływie pięciu lat, model ten ciągle wydaje się być istotnym odkryciem.

Od czasów Arystotelesa po czasy Williama Jamesa, Freuda, Junga i Milтона Ericksona, psychologowie zawsze poszukiwali metody, która umożliwiłaby im dokonanie właściwego opisu doznań ludzi związanych z wpływem czasu. Terapia Linii Czasu®, jako model, pozwala nam nie tylko zrozumieć nasze doczesne doświadczenia, ale również zmienić nasze postrzeganie wpływu negatywnych emocji i ograniczających decyzji. Co więcej, Terapia Linii Czasu® daje jasne wskazówki co do tego, jak stworzyć przyszłość, która nada sens naszemu życiu bo dzięki Terapii Linii Czasu® rozumiemy znacznie lepiej nasze doczesne doświadczenia i możemy zmienić podstawowe części składające się na osobistą historię danej osoby.

Od roku 1988 techniki Terapii Linii Czasu® wywarły głęboki wpływ na życie tysięcy ludzi. Setki osób odbyły szkolenie w tym zakresie, w wyniku czego stosują one techniki Terapii Linii Czasu® na co dzień. Tysiące innych wzięły udział w seminariach Sekret Kreowania Przyszłości®. Seminaria te prowadzone są na całym świecie a ich uczestnicy doświadczają radykalnych zmian w swoim życiu. Obecnie, instytuty uprawnione do prowadzenia szkoleń w zakresie technik Terapii Linii Czasu® istnieją w Kanadzie, Australii, Hong Kongu, Brazylii, w Stanach Zjednoczonych i **Polsce**

**TWOJA LINIA CZASU:** Czym jesteś jeśli nie zbiorem wspomnień? Od ponad stu lat psychologowie zgodni są co do tego, że nasze przeszłe doświadczenia wyznaczają kim jesteśmy i w jaki sposób działamy.

Wspomnienia są rejestrowane i przechowywane wraz z wiekiem i wywierają na nas coraz większy wpływ. Nasza Linia Czasu jest „odsyłaczem” do szyfru pamięci nieświadomego umysłu i jest ona całkowicie podświadoma.

**NIEŚWIADOMY UMYŚL:** W kontekście Terapii Linii Czasu®, określenie „nieświadomy umysł” nie oznacza niczego tajemniczego lub niezwykłego; odnosi się ono po prostu do tej części twojego umysłu, z której istnienia w tej chwili nie zdajesz sobie sprawy. Twój nieświadomy umysł jest niezwykle istotną częścią ciebie. Pomyśl o nim przez chwilę. To jest ta część ciebie, która zawiaduje całym twoim ciałem; sprawia, że twoje serce bije, limfa krąży po twoim ciele, oddychasz w nieprzerwany sposób, mrugasz oczami, twój żołądek trawi pokarm i o wielu innych funkcjach, nad którymi pewnie nigdy się nie zastanawiałeś.

**Przede wszystkim należy sobie zdać sprawę z tego, że twój nieświadomy umysł jest źródłem wszelkich form uczenia się, wszelkich typów zachowań i zmian.**

Przyjrzyjmy się im uważnie po kolei.

**UCZENIE SIĘ:** Twój nieświadomy umysł jest tą częścią ciebie, która się uczy. Być może myślałeś, że do tej pory uczyłeś się świadomie. Chociaż nauka musi również angażować świadomy umysł, to jednak **to twój nieświadomy umysł** wszystko zapamiętuje. Wszystko to, czego się kiedyś nauczyłeś staje się częścią twojego nieświadomego umysłu.

Pomyśl o tym wszystkim, czego się do tej pory nauczyłeś. Zanim poruszyliśmy ten temat. O czym pamiętałeś w świadomy sposób? Prawdopodobnie o niczym. Gdybyś musiał pamiętać wszystkie znane ci numery telefonów świadomie, to nie byłoby już miejsca na nic więcej, prawda? Wszelkie formy uczenia się dokonują się na poziomie nieświadomości.

Pomyśl o wszystkich numerach telefonów, których się nauczyłeś i które teraz pamiętasz. Na przykład: Na pewno pamiętasz twój numer domowy lub komórkowy, prawda?

Jeśli chcesz wziąć udział w małym doświadczeniu, proszę powiedz teraz ten numer sam do siebie. Zanim jednak pomyślałeś o twoim domowym numerze, gdzie on był? To oczywiste, że musiał być gdzieś przechowywany i że ty nie zdawałeś sobie sprawy z tego, że to się działo w twoim nieświadomym umyśle – w tej części twojego umysłu, której istnienia nie jesteś świadomy w tej chwili. Należy podkreślić fakt, że wszystko czego kiedykolwiek się nauczyliśmy jest przechowywane w nieświadomym umyśle.

**ZACHOWANIE:** Na jednym z seminariów poświęconych hipnozie, pewien student i zapytał: „Czy mógłbyś sprawić, żebym ruszał ręką nie zdając sobie z tego sprawy?” Ja z kolei spytałem studenta czy kiedykolwiek zastanawiał się nad tym, że nie może ruszać ręką świadomie. „Czy wiesz ile mięśni znajduje się pomiędzy czubkami twoich palców i łopatką?” – spytałem go. „Jest ich 159. Nie mógłbyś, więc ruszać ręką świadomie, musisz to robić nieświadomie. I to dotyczy nie tylko twojej ręki - wszelkie typy zachowań powstają w nieświadomości.

Pomyśl o chodzeniu. Po prostu stawiasz jedną stopę przed drugą, prawda? Jednak kiedy to robisz, to wcale się nad tym nie zastanawiasz. Po prostu idziesz. Gdybyś miał rzeczywiście o tym myśleć, to mogłoby to przynieść efekt przeciwny do zamierzonego. Myślenie o chodzeniu to świadome myślenie. Fakt, że przeszkadza w chodzeniu jasno wskazuje na to, że ten typ zachowań powstaje w nieświadomości.”

A teraz z innej beczki, kiedy ostatnio jechałeś samochodem do pracy/szkoły, w jakim stopniu byłeś świadomy tego, co robiłeś? Czy pamiętasz całą trasę, czy też nic nie pamiętasz? Jeśli chcesz się zdrowo przestraszyć, to następnym razem jak będziesz jechał autostradą, spójrz na osobę jadącą obok ciebie. Ona też jest najprawdopodobniej nieświadoma tego, co robi.

Jeszcze jeden przykład: Wsiadasz do windy, naciskasz guzik z cyferką 8, drzwi do windy zamykają się. Unosisz wzrok i śledzisz numery pięter: 1, 2, 3, 4, 5,...6, drzwi się otwierają i osoba stojąca obok ciebie wysiada z windy, a ty wraz z nią. „Czy to już ósme piętro?”. Muszę przyznać, że mnie się to przytrafia cały czas.

**ZMIANA:** Pomyśl o jakimś niedobrym nawyku, którego kiedyś chciałeś się pozbyć? Czy przyszło ci to łatwo? Pewnie nie. Dla większości ludzi pozbywanie się szkodliwych nawyków jest niezmiernie trudne i potrzebują na to sporo czasu. Pamiętam, że w latach sześćdziesiątych, kiedy nosiło się długie baczki, miałem w zwyczaju bawić się moimi baczkami. Pewnie dnia powiedziałem sobie, koniec z tym! Ale po pięciu minutach robiłem dokładnie to samo.

Gdyby zmiany były proste do osiągnięcia, mógłbyś któregoś dnia podejść do przyjaciela, który akurat zachowuje się jak cymbał i powiedzieć mu: „Przepraszam, ale zachowujesz się jak cymbał. Mógłbyś się zmienić?” I twój przyjaciel natychmiast by się zmienił – gdyby zmiana mogła się dokonać świadomie! W rzeczywistości zmiany wcale nie są łatwe. Wiele osób robi to samo rok za rokiem i narzeka na te sytuacje. Jeśli zmiany nie są łatwe do osiągnięcia to dzieje się tak dlatego, że nie ułożyliśmy sobie dobrych stosunków z naszym nieświadomym umysłem. W otaczającym nas

świecie ludzie najczęściej nie są dobrych stosunkach ze swoim nieświadomym umysłem i dlatego tak trudno im się zmienić.

Twój nieświadomy umysł bardzo chciałby ułożyć sobie dobre stosunki z twoim świadomym umysłem. Faktycznie twój nieświadomy umysł bardzo tego pragnie i podziwia twój świadomy umysł dokładnie w taki sam sposób jak twoja sześciolatnia siostra lub brat mogliby podziwiać ciebie. Ta część twojego umysłu oczekuje od ciebie wskazówek i wsparcia i w zamian za to gotowa jest zrobić wszystko, o co poprosisz, gdyby tylko wiedziała jak tego dokonać. Jeśli odnosisz wrażenie, że twój nieświadomy umysł nie ułożył sobie dobrych stosunków z twoim świadomym umysłem, to najprawdopodobniej dzieje się tak, ponieważ twój świadomy umysł otrzymywał od ciebie dezorientujące, zagmatwane komunikaty.

Przyjrzyjmy się bliżej temu zagadnieniu: twój nieświadomy umysł nie potrafi przetwarzać przeczeń. To prawda. Co więcej, dotyczy to również twojego świadomego umysłu. Zastanów się nad tym: nie możesz myśleć o tym, o czym nie chciałbyś nie myśleć, bez myślenia o tym. Na przykład, gdybym ci powiedział: „Nie myśl o niebieskim drzewie”, o czym byś myślał? Jeśli nie zostałeś poddany specjalnemu semantycznemu szkoleniu, to z pewnością pomyślałeś o niebieskim drzewie! Chociaż wyraźnie cię prosiłem, żebyś tego nie robił.

Z upływem lat, większość z nas mówi sobie „Nie chce myśleć o niebieskich drzewach.” Czy wchodząc do gabinetu szefa mówisz „Mam nadzieję, że dzisiaj się nie wkurzy tak jak to miało miejsce ostatnio.”? Czy zaczynając nowy związek mówisz „Mam nadzieję, że tym razem moje uczucia nie zostaną zranione”? A co z reprezentantem handlowym mającym dokonać dużej sprzedaży, który mówi „Mam nadzieję, że nie zawalę sprawy.”?

### **Czy ty też to robisz?**

Jeśli tak, to pewnie wysyłasz niewłaściwe sygnały twojemu nieświadomemu umysłowi. Niewłaściwy sygnał ponieważ nieświadomy umysł nie potrafi przetwarzać przeczeń świadomie. Aby ułatwić wymianę informacji pomiędzy świadomym i nieświadomym umysłem, przyjrzyjmy się bliżej tej części nas, która jest tak ważna, a o której wiemy tak niewiele - nieświadomemu umysłowi.



**Mariusz Szuba** jest jednym z najbardziej utalentowanych absolwentów prowadzonych przez nas Treningów Trenerskich NLP. Bądź pewny, że Mariusz jest jednym z najlepszych trenerów NLP i Time Line Therapy™ na Świecie. Zdecydowanie go polecamy.

– **Adriana i Tad James, twórca Time Line Therapy™**