

## Módulo III: El origen del concepto de líneas temporales

Una de las primeras personas que exploró los aspectos subjetivos del tiempo fue Aristóteles. En su libro *Física*, llega a cuestionar con humor la realidad objetiva del tiempo:

"Las consideraciones siguientes le harían a uno sospechar que [el tiempo] o bien no existe en absoluto o apenas, y de manera oscura. Una parte de él ha sido y ya no es, mientras que la otra va a ser, pero aún no es."

Sin embargo, aunque podemos cuestionar la existencia objetiva del tiempo, sigue siendo cierto que estructuramos buena parte de nuestra vida en torno a él y a nuestra percepción de él. Nuestra manera de organizar y situar los sucesos en el tiempo puede tener una gran influencia en sus efectos percibidos.

Al intentar entender nuestra experiencia subjetiva del tiempo, Aristóteles mantenía:

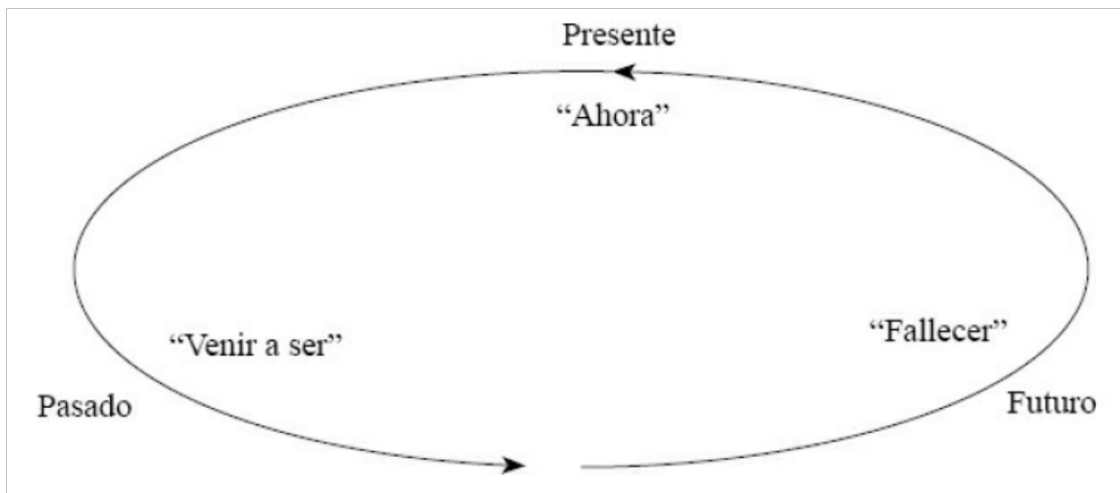
"Solo aprehendemos el tiempo cuando lo hemos marcado en referencia al movimiento, cuando lo hemos marcado mediante el 'antes' y el 'después'; y solo cuando hemos percibido el 'antes' y el 'después' del movimiento, decimos que el tiempo ha transcurrido".

Desde entonces, esta percepción del tiempo como "puntos" a lo largo de una línea que permite cuantificar eventos, como que el presente, o "ahora", está "después" del pasado (A) y "antes" del futuro (B), ha sido recogida y usada por los científicos y planificadores. De hecho, las "líneas temporales" se han convertido en el modo principal de pensar con respecto al tiempo en la sociedad occidental.

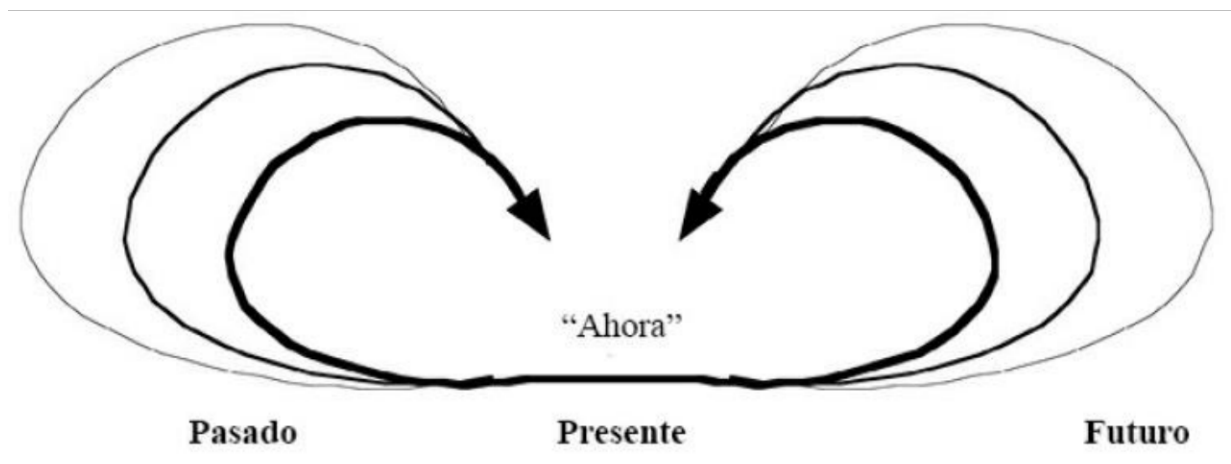


### **Expandir el concepto del tiempo "lineal"**

Aristóteles sugirió que el tiempo relacionado con los procesos mecánicos puede representarse por la clásica "línea temporal". Sin embargo, el tiempo que se relaciona con los procesos más orgánicos relacionados con el "movimiento natural de venir a ser y perecer" puede representarse en forma de círculos y "ciclos".



Ahora bien, en las culturas en las que el "tiempo" no se percibe linealmente, ni como ciclos, el "pasado" y el "futuro" son marcos de conocimiento que informan e influyen continuamente en la experiencia.

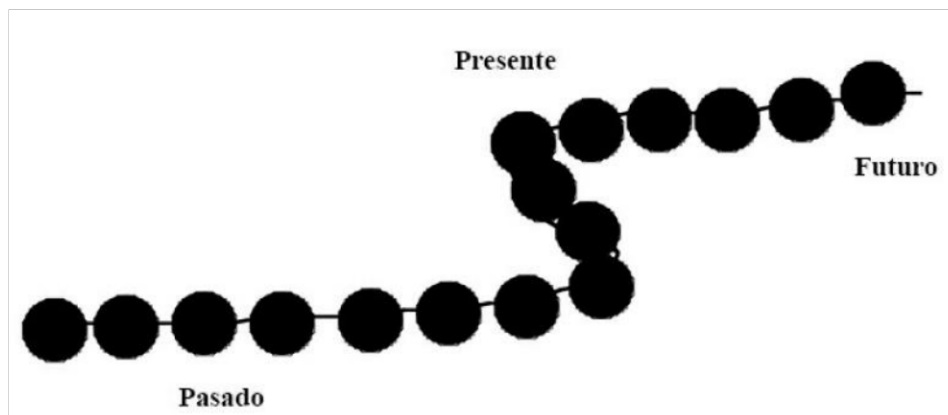


## **El "collar de cuentas" de William James**

A finales del siglo XIX, el gran psicólogo William James abordó la percepción del tiempo en su libro fundamental Principios de psicología (1890, pp. 369-420). James relacionó la percepción del tiempo con nuestra conciencia de lo que él denominó la "corriente de conciencia". Él comparó "la constitución de la conciencia" con "una hilera de sensaciones e imágenes parecidas a cuentas, todas separadas..." Desde esta perspectiva, nuestra percepción del tiempo sería en función de la posición de nuestra conciencia en la hilera de cuentas. Según James: "Pensar en que algo es 'pasado' es pensar que está entre los objetos o en la dirección

de los objetos que en el momento presente parecen afectados por esta cualidad."

Un rasgo importante de la analogía del collar de cuentas es que este puede ser manipulado. Podría estar girado, o plegado, de modo que sus cuentas podrían asumir distintas relaciones entre ellas. Doblando el collar de cierta manera, las cuentas del "pasado" pueden estar en un contacto muy cercano con las que representan el "presente".



El comentario de James de que un rasgo clave de la percepción del tiempo es la "dirección" también es significativo, en el sentido de que saca a la luz el tema de cómo estamos involucrados en nuestra propia percepción del tiempo. James afirmaba: "La unidad que compone nuestra percepción del tiempo es una duración con una proa y una popa, por así decirlo: un extremo que mira hacia atrás y otro que mira hacia delante".

Así, la percepción del tiempo es como una barca en la corriente de conciencia. Lo que

queda por delante "del extremo que mira hacia adelante" es el futuro. Lo que queda detrás del "extremo que mira hacia atrás" es el pasado. El grado en el que algo se pierde en la distancia indica lo cerca o lejos que está en el pasado o en el futuro.

### **Las líneas temporales como herramienta de cambio**

Los primeros usos terapéuticos de la percepción del tiempo tuvieron su origen en Sigmund Freud. Freud incorporó la capacidad de la persona de cambiar su percepción del tiempo como un aspecto importante de su terapia psicoanalítica. Él descubrió que cuando las personas experimentaban síntomas psicológicos, a menudo parecían "volver atrás" en el tiempo y revivir experiencias anteriores de su vida. No obstante, si el paciente era capaz de poner en perspectiva estos sucesos del pasado mediante el análisis y reconocer sus "relaciones temporales" con otros sucesos de su vida, Freud notó que este a menudo conseguía un notable alivio de sus síntomas.

Está claro que nuestra percepción del "tiempo" influye en nuestra manera de dar significado a una experiencia. La mayoría de nosotros hemos tenido experiencias en las que algo parece importantísimo en un momento dado. Pero, cuando lo consideramos con respecto a un marco temporal más amplio, nos preguntamos: "¿Por qué me he sentido tan atrapado en esto?"

### **"En el tiempo" y "A través del tiempo"**

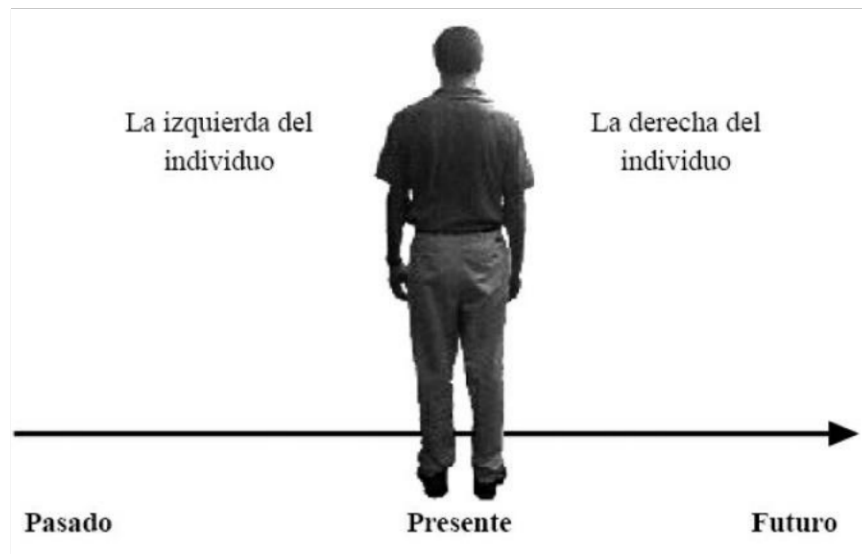
En el modelo de la PNL, las observaciones de Freud guardan relación con las dos perspectivas fundamentales que uno puede tener con respecto a la percepción del tiempo: percibir algo **"en el tiempo"** o **"a través del tiempo"**. La noción de líneas temporales "en el tiempo" y "a través del tiempo" se desarrolló originalmente en PNL en 1979, con la llegada de los denominados patrones del "meta programa". Percibir un suceso "en el tiempo" supone tener un punto de vista dentro del suceso que se está desplegando; ver, oír y sentir lo que está ocurriendo a través de nuestros propios ojos, oídos y cuerpo. Desde esta posición perceptual, el "presente" es nuestra posición actual, y el "futuro" está representado como una línea que se extiende por delante de uno, quedando el

pasado atrás, de modo que uno camina hacia el futuro dejando el pasado detrás. Sin embargo, uno podría invertir su dirección y caminar hacia el pasado.

De esta manera, a fin de revivir o "regresar" a un suceso, uno estaría experimentándolo "en el tiempo".

### **Línea temporal "En el tiempo"**

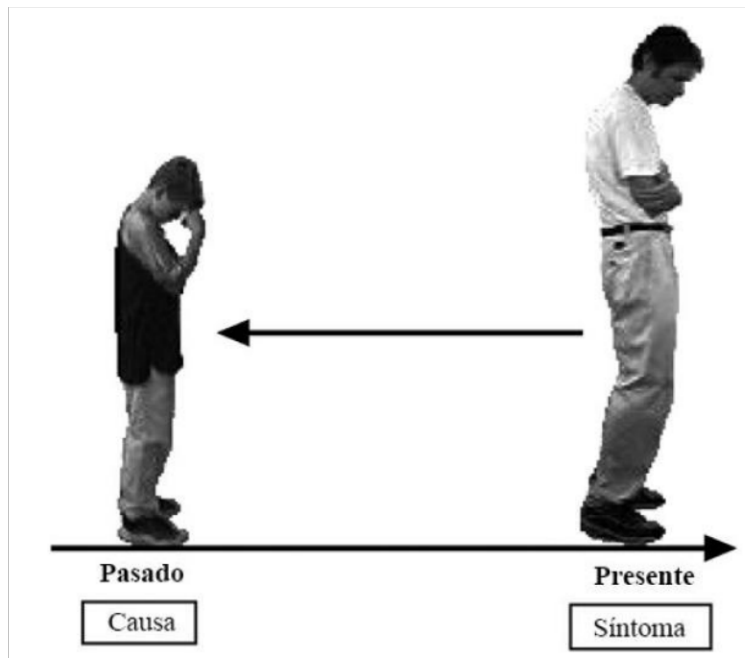
Cuando percibimos los sucesos **"a través del tiempo"**, tomamos un punto de vista situado fuera de la secuencia de sucesos, **disociado de aquello que está siendo observado**. En el caso típico, desde esta perspectiva la línea temporal se ve de modo que el "pasado" y el "futuro" son líneas extendiéndose hacia la izquierda y la derecha, de modo que el "presente" queda en medio (como el punto de Aristóteles sobre el segmento de una línea). A fin de describir un suceso y el efecto que le acompaña, situándolos seguidamente en una relación temporal con nuestras otras experiencias, necesitaríamos percibirlos de esta manera, "a través del tiempo".



### **Línea temporal "A través del tiempo"**

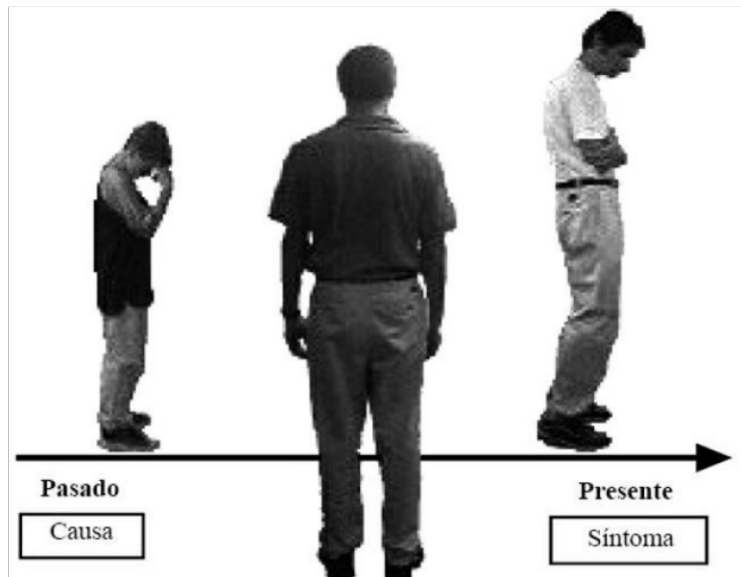
Las dos perspectivas, que pueden representarse visualmente o a través del uso del espacio físico, crean distintas percepciones del mismo suceso. La perspectiva "A través del tiempo"

es eficaz para el análisis cuantitativo, pero es más pasiva porque está disociada. La perspectiva "En el tiempo" es más activa y participativa, pero hace que resulte más fácil "perder de vista la totalidad". Muchos síntomas mentales y emocionales son el resultado de una regresión "en el tiempo" a experiencias del pasado sin haber tenido la opción de asumir la perspectiva del observador más distante "A través del tiempo". El resultado es que la persona reacciona inconscientemente en el presente como lo hizo en esa ocasión anterior de su vida. Veamos un ejemplo: un individuo que en ciertas circunstancias siente un miedo irracional a hablar en público puede descubrir que hubo una ocasión en la que, siendo niño, otros se burlaron de él o le humillaron frente a su clase o a un grupo de gente. Ahora, de adulto, circunstancias similares pueden provocar asociaciones con la situación infantil que la persona siente emocionalmente, pero de las que no es consciente mentalmente.



**Un síntoma en el presente a menudo es el resultado de una regresión "en el tiempo" a un suceso del pasado.**

A menudo es posible limpiar estos sentimientos cambiando de una perspectiva regresada o asociada "en el tiempo" a otra perspectiva más disociada y amplia "a través del tiempo".



**Ver la "relación temporal" entre las experiencias del pasado y las del presente desde una perspectiva "a través del tiempo" cambia su efecto emocional.**

### **Marcos temporales**

Mientras que las líneas temporales nos ayudan a secuenciar los sucesos a lo largo de un camino, los marcos temporales a menudo determinan con más fuerza cómo impactarán en nosotros. Los marcos temporales se relacionan más con la distancia que con la secuencia. Por ejemplo, percibir una tarea o relación particular con respecto al pasado lejano le dará una perspectiva y un significado diferentes que percibirlo con respecto a la situación que está en marcha, al futuro inmediato o a un futuro lejano. La evaluación que haga la persona del "estado" de una relación o tarea particular cambiará dependiendo del marco temporal que use para evaluarlo.

Por ejemplo, establecer un marco temporal de diez minutos para un encuentro o un ejercicio influye mucho en lo que puede conseguirse en ese encuentro. Determina dónde enfocará la gente su atención, qué temas y asuntos es apropiado que se incluyan en la interacción y el tipo y el grado de esfuerzo que se ejercerá. Un marco temporal de una hora o de tres horas para esa misma reunión o ejercicio puede generar dinámicas muy diferentes. Los marcos temporales breves tienden a enfocarse a las personas en las tareas, mientras que los marcos temporales más extensos abren la posibilidad de enfocarse también en desarrollar relaciones.

Como todas las distinciones cognitivas, los marcos temporales tienen asociadas pautas verbales, sensoriales y físicas. El tiempo verbal es el código lingüístico evidente de los marcos temporales. Por ejemplo, los marcos temporales relacionados con el pasado se expresan en pasado: "vi", "sentí", "hice", "dije", etc. Típicamente caracterizados por los movimientos de los ojos y los gestos hacia la izquierda en las personas diestras. Los recuerdos suelen estar asociados con representaciones multisensoriales de sucesos particulares.

El marco temporal presente está anclado cognitivamente en la experiencia sensorial continua, y se expresa en tiempo presente: "veo", "siento", "hago", "digo", etc. Como el presente tiende a involucrar la experiencia sensorial inmediata, la fisiología asociada con su marco temporal es activa y responde a los continuos estímulos medio ambientales, como el contacto ocular mantenido, el ajuste de los ojos y las orejas con relación a los estímulos ambientales, etc.

El marco temporal del futuro es función de la imaginación, de las expectativas y de la fantasía. A nivel lingüístico se expresa usando el tiempo futuro: "veré", "sentiré", "haré", "diré", etc. Típicamente caracterizados por los movimientos oculares y los gestos hacia el lado derecho en las personas diestras. Las construcciones mentales del futuro suelen estar más disociadas" en comparación con las representaciones relacionadas con el presente o el pasado. Cuanto más distante se perciba una experiencia con respecto al pasado o al futuro, más disociadas estarán las representaciones internas y la fisiología acompañante. También es posible que una persona se "asocie con el pasado" y lo reviva, o con el futuro y actúe "como si" estuviera ocurriendo ahora.

La PNL ha desarrollado una amplia tecnología para gestionar y coordinar muchos problemas relacionados con la percepción del tiempo.

**Material extraído del libro: PNL II La siguiente generación, Robert Dilts & Judith DeLozier.**

*Copyright 2021 Escuela Internacional de Coaching Profesional - Este es un trabajo protegido por las leyes de derechos de propiedad intelectual. No puede ser reproducido, copiado, publicado o prestado a otras personas o entidades sin el permiso explícito, por escrito, del autor.*

[www.cocrear.com.ar](http://www.cocrear.com.ar)  
<https://carreradecoaching.com/>