

Il mistero del tempo e come costruiamo nella mente il suo concetto

(del dr. Marco Paret - <http://marco-paret.pnl-3.com/>)

Cosa è il tempo?

Se chiediamo ad un fisico, avrebbe difficoltà a spiegarci perché il tempo deve essere per forza sempre lineare ed unidirezionale, cioè dal passato al futuro.

Il tempo esiste però nell'uomo e ne condiziona la vita. L'uomo ha la capacità di programmare utilizzando il confronto tra quello che è avvenuto e quel che pensa debba avvenire e corrisponde ad una sua funzione mentale. A differenza degli animali, l'uomo è in grado di crearsi una "programmazione" mentale di come vuole vedere le cose.

L'idea del tempo è la base di tale programmazione. Ma l'idea stessa del tempo è umana e nasce nella nostra mente. Per realizzarla è infatti necessario "concettualizzare" in modo da determinare gli elementi che variano e seguirli nella loro variazione.

E' quindi il nostro "software" mentale che letteralmente "crea" la sensazione e la percezione del tempo per scopi di sopravvivenza e di attenzione; tant'è vero che in situazioni di non programmazione (es. stati di meditazione, di abbandono, di estasi) la percezione del tempo e della realtà cambia e si può accedere a "momenti senza tempo".

Anche la supposizione che il tempo debba sempre avere la stessa durata è illusoria. Molto hanno sperimentato ad esempio l'esperienza che nel sogno sembrano passare ore o addirittura giorni, mentre magari hanno chiusi gli occhi per pochi secondi di tempo di orologio.

O ancora, in ipnosi possiamo creare la cosiddetta "distorsione temporale" fino ad arrivare a casi dove in un tempo esterno di pochi minuti il soggetto è in grado di vivere ore se non giorni di esperienza all'interno della sua mente, completa di ogni dettaglio¹.

Soggettivamente non vi è quindi un solo "tempo" ed in un secondo può esservi l'infinito.

Nei nostri corsi, ad esempio, spesso lavoriamo con la "distorsione temporale" e tutti gli allievi ci raccontano di provare una profonda distorsione della realtà.

L'uomo non è infatti solo programmazione. La programmazione lineare è solo un utilizzo particolare della mente umana con uno scopo finito legato ad un obiettivo. Invece, in quei momenti, quando si esce dalla programmazione, si può estrarre la vera potenza.

Il nostro modo abituale di creare il tempo e programmare ci chiude però in quella che è chiamata la "legge del divenire".

Questa legge del divenire implica un susseguirsi orizzontale e conseguente di avvenimenti.

E più siamo "mangiati" dalle cose, più queste si mangiano anche il nostro tempo presente, ed infine anche il nostro corpo stesso. Tutte le malattie psicosomatiche sono infatti legate ad un "tendere" verso le cose. Pensiamo ad esempio all'ansia. E' un respirare più rapidamente per poter mettere in azione il nostro organismo e prepararlo all'azione. Ma se questa azione non avviene, poiché in realtà il rischio esiste solo nella nostra testa, allora questo atto crea particolari reazioni biochimiche nel corpo che se mantenute troppo a lungo tendono a fissarsi.

L'uomo medio, infatti anche quando potrebbe starsene perfettamente tranquillo, continua a crearsi pensieri sul futuro per distrarsi dall'attimo presente e "fissare" il tempo, e non si rende conto che sta passando davanti all'uscio dell'infinito senza neppure guardare dentro.

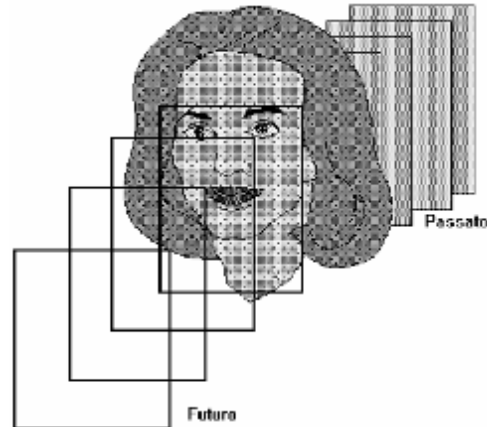
Se guardasse, anche solo per un attimo, potrebbe trovare risposta sia alle più profonde domande esistenziali "che sono?", "cosa faccio?" sia rendersi conto che il mondo del "divenire"

¹ Vedi a questo riguardo le esperienze di Milton Erickson e Linn F Cooper – Time Distortion in Hypnosis. Ho ripetuto io stesso varie volte nei seminari da me condotti queste esperienze con risultati sempre molto probanti.

è solo una piccola possibilità nella quale costringe il suo essere e che davanti vi è un universo intero che non vede.

Come “costruiamo” il tempo?

Una breve analisi delle nostre percezioni ci porta a realizzare molto in fretta come l’idea del tempo appaia nella maggior parte delle persone strutturata in sequenze di avvenimenti.



L’immagine qui sopra mostra come ci creiamo una serie di immagini che manteniamo contemporaneamente nel nostro “spazio mentale”. In altre parole non siamo coscienti solo dell’ora, bensì mentre pensiamo ad un momento leghiamo assieme una serie di avvenimenti ed in particolare un futuro immaginario (quel che vogliamo fare) così come un passato ricordato nella nostra memoria.² Ad esempio, se saliamo in auto, la nostra mente se pensa che dobbiamo guidare riporterà alla superficie una serie di informazioni relative a come tenere la leva del cambio, come premere l’acceleratore etc... imparate in passato e depurate di una serie di elementi ritenuti non rilevanti (ad esempio la voce dell’istruttore di scuola guida).

Allo stesso tempo disattiverà l’attenzione da elementi ritenuti “conosciuti” o “non rilevanti per l’esperienza”.

Se pensiamo a quante cose vede un bambino quando sale in un’auto e quanti ne vede un adulto ci rendiamo allora conto della differenza.

Per il bambino, non ancora condizionato dalle immagini mentali, tutto è nuovo. Osserva i tessuti, tocca gli elementi, sente l’odore, mentre magari l’adulto spesso è cieco a tutto ciò ed avrà la sua mente occupata a pensare dove deve andare. A livello soggettivo il bambino avrà vissuto una esperienza di tempo normalmente più lunga dell’adulto.

Quindi ogni singola esperienza appare normalmente il risultato di complessi meccanismi di selezione e valutazione che ci portano a conoscere la realtà solo come concetti ed a cancellarne una grande parte. Questa cancellazione non è però solo di elementi esterni, è anche di momenti temporali.

Noi non vediamo infatti la realtà, bensì la nostra rappresentazione mentale di essa, e questa è filtrata in maniera automatica attraverso sottili meccanismi subconsci.

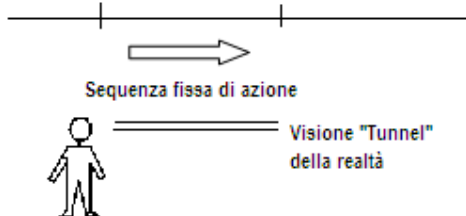
² E’ infatti possibile appunto estrarre facilmente come ciascuno di noi struttura il tempo arrivando alla determinazione della posizione che le immagini mentali hanno soggettivamente. E’ la tecnologia cosiddetta della “Linea del Tempo”. Questa linea è tuttavia diversa in ogni persona, mostrando chiaramente come il tempo sia alla base un costrutto interno soggettivo.

Le "sequenze"

Tale strutturazione porta quindi nel caso del tempo alla costituzione di "sequenze".

In pratica ogni azione lineare può essere vista come strutturata in tre:

- un inizio
- una fine
- una parte centrale nella quale ci si muove in maniera automatica con minore attenzione all'ambiente attorno e caratterizzata da una "visione tunnel" della realtà.



Questa visione tunnel per molti è la vita. Se sono fuori da essa non sanno più come gestire la situazione. Proprio partendo e conoscendo questi concetti, in ipnosi effettuo spesso l'induzione di trance chiamata di "interruzione di schema", dove la parola "schema" è un sinonimo di sequenza.

In tale metodologia inizio un movimento in maniera consueta, ma poi introduco una variante inaspettata (ad esempio stringo la mano e poi la muovo verso il basso) e questa variante porta il soggetto fuori dalla sequenza in un "vuoto" che permette di iniziare una trance.

In pratica il soggetto perde contatto con il suo "schema" entra in uno stato di "caos" che non sa come gestire ed è disponibile per un comando diretto.

Ma da dove e perché nascono queste sequenze temporali, questo automatizzarsi della mente che regge la nostra vita? Nasce dalla nostra

1) concettualizzazione e 2) dall'immaginazione.

E' un processo operato automaticamente che ci porta come una macchina in una direzione selezionando automaticamente attorno a noi quello che ci interessa e distorcendo le cose stesse che vediamo.

Perché avviene questo fenomeno? Ha essenzialmente funzione di "sopravvivenza" e "reazione immediata". Infatti ci permette di reagire più in fretta, sulla base di "programmi" già acquisiti, alle situazioni esterne. E' un automatismo che originariamente ci dovrebbe permettere di reagire in situazioni di pericolo, ma di fatto a poco a poco occupa la nostra vita.

Il tempo lineare

Conoscere come funziona tale programmazione può quindi essere utile per capire come inconsciamente fissiamo gli obiettivi, ed anche per capire come i modelli del passato continuano ad essere presenti in noi.

Infatti quando siamo in questo tempo il futuro ed il passato sono costruzioni o recuperi di informazioni, mentre il modo in cui ricordiamo (o ci prefiguriamo) la realtà è influenzato da una serie di variabili ed anche dall'uso che vogliamo fare di quell'informazione. Ma, vivendo il tempo "a sequenze" o "a programmi mentali" procediamo come una macchina. Rinunciamo a quello che nella nostra mente ci differenzia da un cervello elettronico. Anche questo infatti per

agire definisce delle entità, le concettualizza e questo da il via³. E la programmazione sarà allora tanto migliore più evoluta sarà la concettualizzazione.

Ma nell'uomo, questa continua concettualizzazione puramente arbitraria e decisa dal nostro mentale e dalle esperienze cristallizzate, che può essere valida in momenti di emergenza per reazioni rapide, porta a perdita di connessione con la realtà sottostante, ed a dare "origine all'illusione della separazione, da sé stessi e dal mondo che ci circonda. Il più grande ostacolo per sperimentare la realtà di questa connessione è allora l'identificazione con la mente, che a sua volta fa sì che i pensieri divengano compulsivi"⁴. In pratica questo nostro procedere "disconnessi" è anche all'origine stessa di quella che alcuni chiamano "angoscia esistenziale". Notiamo che questa illusione di separazione è nelle immagini stesse che ci costruiamo per definire il tempo, che vediamo come "di fronte a noi", o "attorno a noi", pur creandole noi stessi.

Oltre la sequenza

E' possibile riconnettersi però all'ora e scoprire uno spazio infinito e nuovo. Oltre al tempo "sequenziale" dei "programmi mentali" esiste infatti un altro tempo. Questo tempo non è necessariamente separato dalla realtà. Già gli antichi lo sapevano. Può corrispondere al concetto greco di "Kairòs" (καῖρός) che può significare "fare le cose al momento giusto" e anche "essere sincronizzato nei confronti della realtà", "allineato nell'ora".

Era il tempo nel quale il dio si manifestava.

Mentre il tempo lineare nasce dalla programmazione, il "Kairòs" è un tempo intuitivo in "connessione" e "reintegrazione" col proprio essere. Questo agire non è una realtà statica come avviene quando la mente si blocca. E' anzi il contrario ed è un funzionamento superiore. E' un'apertura: un tempo di opportunità da prendere e corrisponde ad una più alta comprensione del momento presente. Ad esempio: non posso partire perché c'è uno sciopero. Se analizzo la realtà dal punto di vista del mio programma mentale ho un disappunto, mi arrabbio o cerco di agire. Se sono nel καῖρός quello in cui sono è invece un momento in cui esiste una realtà e tutto è possibile. Qualsiasi azione prenda non lo faccio in base ad una programmazione passata, bensì in base a quello che è presente nell'ora, che è l'unico tempo che c'è. E' come se il mio cervello nascesse e scoprisse in quell'istante il mondo. E' uno scoprire l'accordo con un ritmo cosmico. Notiamo inoltre che il tempo del "kairos" è veramente superiore: è l'unico che permette di operare effettivamente con le cosiddette "realtà sottili", ovvero sia di ottenere effetti considerabili "al di là della realtà fisica" quali ad esempio la guarigione a distanza. E' come se nel tempo del "kairos" l'uomo connettendosi con la realtà "andasse oltre" e raggiungesse una dimensione non più esprimibile nella realtà fisica dello spazio-tempo. Il kairos corrisponde infatti ad una espansione della coscienza. Sperimentalmente abbiamo visto che lo sviluppo di tali stati è facilitato sempre da particolari esercizi che "fanno funzionare" meglio e in maniera più completa il cervello. Per la meccanica quantistica stati di alta coerenza cerebrale (quali quelli dove la mente non è "divisa" come succede ad esempio quando mette in azione un "programma mentale") sono allora correlati alla possibilità di effetti "non locali", cioè non rientranti nelle tradizionali categorie di causa → effetto.

(Brano tratto da "Oltre la Trance". Libro nel quale insegno come andare al di là delle limitazioni temporali)

³ In teoria delle macchine questo modo di agire è chiamato del TOTE (test operating test exit) e tale terminologia è stata ripresa da alcune discipline come la PNL.

⁴ Eckart Tolle – Practising the power of now – pag. 9

Cosa Fare allora?

Le tecniche che ho sviluppato possono essere una chiave per ritrovare noi stessi e per un'autentica libertà.

Esse si basano infatti sulla riscoperta di noi e del nostro essere. Ho dedicato molti anni alla ricerca in questo campo, combinando mie esperienze personali con la PNL (la linea del tempo) e con elementi evoluti di Ipnosi ed Enneagramma e tutto quello che poteva avere a che fare con il concetto di tempo.

Ho inoltre deciso di praticare queste tecniche con una finalità, quello di aiutare le altre persone a crescere ed a raggiungere quel che desideravano.

Metto inoltre a disposizione una serie di risorse gratuite a

<http://www.pnl-nlp.org/dn/> e su <http://www.neurolinguistic.com>

A presto!