

MODUL 5 — SUBCONȘTIENT, ASERTIVITATE & MODELUL MILTON

Caiet de Facilitator

Trainer: Marius Mutu (cu paranteze și recapitulare Modulul 4 — Metamodelul lui Horia Radu)

Format: 2 zile / NLP Practitioner București 2024

Stil: Experiențial, cu inducții de transă în clasă, demonstrații live (parchezul, taximetristul, Eugenia), recapitulări prin parabolă (comunismul, ANSA, Ceaușescu la NASA).

Firul roșu al modulului

Modulul 5 face puntea între **Modulul 4 (Metamodel)** — care învață cursantul cum să **curețe** harta mentală prin întrebări care reactivează gardianul conștient — și **lucrul cu subconștientul**, care învață opusul: cum să **dizolvi** gardianul ca să programezi direct nivelul profund al psihicului.

„Metamodelul blochează sau menține activ gardianul. Limbajul Milton deschide poarta gardianului.”

Tensiunea centrală a modulului: **a spune NU** (asertivitate, individualitate, încredere în tine) este preconditionia existențială pentru a putea folosi limbajul Milton fără a deveni manipulator. Modulul nu predă tehnici detașate de etică — leagă fiecare pattern de o muncă personală asupra propriului subconștient.

Firul zilelor:

- **Ziua 1 (A-D):** Recapitulare Metamodel → asertivitate (Spune NU) → Downtime/Uptime → introducerea subconștientului → prima inducție de transă
- **Ziua 2 (A-C):** Reprogramarea subconștientului (cutia opusă, Întrebarea Destinului) → indici oculari + EMDR (deschidere către Master) → 12 patternuri de limbaj Milton

Corelație IFS: ce Marius numește „programe în subconștient” sunt echivalentul **protectorilor** din Internal Family Systems. Fiecare comandă mentală (mănâncă tot din farfurie, farfurile bune la musafiri, nu te urca pe masă) este un protector cu o strategie depășită.

Corelație neurobiologie: gardianul minții raționale = rețeaua **default mode network** + **prefrontal cortex executive control**. Stările de transă suprimă DMN și deschid acces direct la sistemele subcorticale.

Ziua 1 — Asertivitate, Subconștient, Inducție de transă

Blocul 1 (Z1A): Recapitulare Metamodel + Asertivitate

Deschiderea — feedback pe testarea Metamodelului

Marius începe ritualul lui de modul:

„Cine a folosit întrebări de Metamodel? Cine și-a pierdut prietenii folosind întrebări de Metamodel?”

Pedagogic: forțează cursanții să povestească rezultatele. Cazurile aduse:

- **Elena** — colegul vorbește în generalități; Metamodel insistent → „nu pot să vorbesc cu tine”. Diagnostic Marius: lipsea raportul.
- **Narcisa cu soacra** — disclaimer Marius: „Disclaimer în toate cărțile de NLP: nu Metamodel cu soacrele.”

Citirea gândurilor agresivă-ironică (autoironia)

Cum răspunzi la „eu sunt prostul tău” sau „toată lumea e împotriva”? Versiunea care funcționează:

„Cele mai multe probleme le-am avut în viață atunci când eu consideram că pot să citesc gândurile altora.”

Mecanismul psihologic — când îi vorbești despre el, mintea lui activează apărarea. Când vorbești **despre tine**, mesajul ocolește filtrul (nu e despre el → nu se apără) și ajunge la subconștientul lui ca o sugestie.

„Bate șeaua să priceapă iapa.”

Aplicabil în orice context unde vrei să transmiți un insight fără opoziție — coaching, conversații dificile cu adolescenți, terapie de cuplu.

Generalizările ca diagnostic

Cazul femeii care „nu e geniu să parcheze”. Decodificare strat cu strat:

- „Geniu/nu sunt geniu” → criterii implicite. Cine? Sunt valabile pentru mine?
- „Mă simt urmărită” → ștergere de verb. Cum faci asta? (mă imaginez ce e în mintea celui alt)
- Citirea gândurilor: anticiparea aprobării sau dezaprobării unei persoane necunoscute, pe care n-o va revedea
- Ce-i de făcut? Decodifici, întorci pe tine, dezamorsează

Asertivitatea ca antidot la cultura politeții

„O populație educată să fie politicoasă este o populație agresivă. Frustrarea crește, devine agresivitate.”

„Starea ta de bine începe în momentul în care nu mai vrei să-i mulțumești pe ceilalți.”

Reguli operaționale ale lui Marius:

1. **Spune o singură dată** — repetiția activează scutul
2. **Spune NU înainte de cuțit la os** — altfel ești agresiv, sparci farfurii
3. **Singurul argument valid: NU VREAU** — celelalte sunt scuze
4. **Sănătatea emoțională = poți spune NU + poți accepta ca celălalt să nu te placă**

Corelație psihologie clinică: Marsha Linehan în DBT (Dialectical Behavior Therapy) numește asta „interpersonal effectiveness” — capacitatea de a cere și a refuza fără a sacrifica respectul de sine.

Caz Marius pe șosea (parabolă pedagogică)

Cineva îi pune farurile, vrea să-l depășească. Marius încetinește la 40 km/h.

„Bineînțeles că o făceam intenționat. Mă simțeam și bine. Da, sadicul din mine.”

Pedagogic: Marius normalizează plăcerea de a refuza — fără justificări psihologice, fără rușine. „A nu face ce vrea celălalt” e o competență.

Tehnica „Cristi” — comanda în context disociat

„Aș putea să-ți zic acum lucrul ăsta, dar nici nu știu dacă să-l spun sau nu, pentru că e atât de puțin important și sunt convins că tu deja te-ai gândit la el. Te rog, nu-l băga în seamă.”

Anatomia tehnicii:

- minimizare (atât de puțin important)
- presupoziție (deja te-ai gândit)
- comandă negată (nu-l băga în seamă = îl ia în seamă; subconștientul nu prelucrează NU)
- permisiune (dacă vrei totuși...)

Exercițiul Caruselului de NU

Scop: Construirea unei ancore corporale puternice pentru „GATA, AJUNGE!”

Pași:

1. Identifică 3 momente intense de „gata, stop” din viața ta (lăsatul de fumat, ieșirea dintr-o relație, demisia). Fii **trăit** acolo, nu gândit (asociat, nu disociat).
2. Notează intensitatea fiecărui moment pe scala 1-10.
3. Construiește mental un carusel cu cele 3 scene. Tu ești axul. Scenele se învârt în jurul tău.
4. Pune persoana sau situația de care vrei să zici NU în fața ta, în interiorul cercului.
5. Cu cât caruselul se rotește mai rapid, cu atât intensitatea revoltei crește.
6. Cu voce tare, fizic: „GATA! AJUNGE!”

Diferență față de neasertivii care „spun stop”:

„Cei care chiar pot să spună stop își aduc în prezent toate amintirile alea de revoltă și își spun stop cu toată forța. Cei care nu pot, se gândesc să nu-l deranjeze.”

Comenzi parentale și individualitate

„Copilul la 3-4 ani trebuie să zică NU. La 3-4 ani când zice NU, părintele îl pedepsește. Învăță că a zice NU e greșeală.”

„A spune NU la 3-4 ani este construirea individualității. Băi, eu cine sunt dacă tot timpul zic da?”

„Lipsa încrederii, lipsa motivației, lipsa dorinței de progres — sunt componente ale individualității. Mie nu mi s-a dat voie să am individualitate la 3-4 ani.”

Corelație Erikson: stadiul **autonomy vs. shame and doubt** (1.5-3 ani) — dacă părintele blochează NU-ul copilului, rezultatul e rușine și îndoială pe viață.

Blocul 2 (Z1B): Sub conștient și frame-ul învățării

NU către părinți (chiar morți)

„Tu nu spui NU unei persoane, ci unor programe mentale. Mai mult: spui NU minții tale, ca să oprești cedarea în fața acestui om.”

Pedagogic central: Marius separă persoana fizică de programul mental. Conflictul nu e cu tatăl tău, e cu vocea internalizată a tatălui tău. Deci dialogul terapeutic e cu vocea, nu cu omul.

Reciprocitatea flexibilității

„Când eu îl oblig pe celălalt să fie flexibil, nu cumva sunt eu inflexibil în momentul ăla?”

Paradox simplu, dar greu de aplicat. Antidotul subtil al lui Marius la naivitatea NLP-istă („dacă învăț toate tehnicile, voi controla pe oricine”) — flexibilitatea autentică acceptă inflexibilitatea celuilalt.

Caz taximetristul care își bate soția

Marius la aeroport. Taximetrist îi spune psihologului că își bate soția o dată pe lună (înainte mai des).

„Ca să pot să transmit acelui om orice tip de informație, trebuia să gândesc cu gândirea lui. Nu să-l contrazic.”

Lecție: **Acceptarea modului de gândire al celuilalt** este precondiția pentru orice transformare. Atacul direct produce respingere și plecare.

„Un om nu pleacă atunci când i se dă cel mai valoros sentiment: ACCEPTAREA. Oamenii pleacă în căutarea acceptării.”

Trăit vs. povestit

„Diferența asta între a nu fi prezent și a ști ce simți e ca diferența între a gusta o căpșună și a-ți povesti despre gustul unei căpșuni.”

Corelație mindfulness (Jon Kabat-Zinn): „experiencing mode” vs. „narrative mode” în cercetarea Norman Farb — mod default vs. mod prezent.

Downtime / Uptime — frame-ul învățării

Stare	Caracteristici	Funcție
Downtime	Reverie, ațipire, gândul boară, plapane grele, mușchii moale	Transformare la nivel subconștient (hipnoză, transă, programare)
Uptime	Vigilență, claritate, ceafa tensionată, ca la condus rapid	Învățare; restructurare neuronală

„Fără uptime nu există învățare. În starea de confort nu putem restructura traseele neuronale. Doar când avem senzația de trezire putem să schimbăm vechi cu nou.”

Strategie Marius pentru situații dificile:

„Bun, și cu ce alt eveniment din trecutul meu aș putea să mă asociez ca să fac față acestui eveniment de azi?”

Ancoră lingvistică pentru uptime

Exercițiu de instalare:

1. Cursantul intră în downtime
2. La cuvântul „vigilant” → iese în uptime
3. Repetare 3-4 ori
4. Cuvântul devine ancoră ce poate fi declanșată oriunde

„Cuvintele evocă stări. Uitați-vă la știri — folosesc cuvinte care creează anxietate. Nu mai trebuie să știi știrea, doar lista de cuvinte.”

Blocul 3 (Z1C): Subconștientul aprofundat

Topografia psihicului

Conștient (1%)	← analizează, gardian
Subconștient (99%, masa imensă)	← programabil, intuiții
Inconștient (vulcan)	← instincte: supraviețuire + perpetuare
Subconștient colectiv	← visul prevăzător, cyber-sens

„Cunoaște-te pe tine însuși — corect ar fi: cunoaște 1% din tine însuși.”

Corelație Freud: id (inconștient/instincte) — ego (conștient) — superego (programe internalizate). Schema Marius e mai apropiată de **Carl Gustav Jung** (subconștient personal + subconștient colectiv).

Triunghiul gândurilor (paharul cu apă minerală)

Bulele de aer care urcă în pahar = gândurile care urcă din subconștient. Pornesc din nevoia de supraviețuire, urcă prin straturile programelor (mama, religia, profesori) și apar la conștient deja modificate.

Caz Marius și Adelina pe masă

Marius îi spune fetei să coboare de pe masă. **În același timp**, observă propriul gând:

„Pe masă stă doar omul mort. Era programul din copilărie. Eu nu mai știam că am
acea convingere.”

Pedagogic: nici cei mai antrenați NLP-iști nu sunt scutiți de programe inconștiente.
Diferența e meta-observația.

Photo-reading în transă

„Intru în downtime și citesc 5 secunde o pagină. O fotografiez. Peste 2-3
săptămâni mă folosesc de informații, nu știu de unde le am.”

Corelație Paul Scheele („Photo-Reading”) — tehnică controversată dar practică de
cursanți de speed-learning.

Subconștientul ca îngerul păzitor

„Cea mai bună metaforă a subconștientului este Îngerul Păzitor. Te salvează dacă
e programat să te salveze, dar dacă îl programezi să te distrugă, îți îndeplinește
cu același entuziasm programul de autodistrugere.”

Bancul cu mingea de fotbal („vreau să mă placă toți bărbații” → mingea) —
subconștientul execută mot-a-mot, fără simț al umorului.

Subconștientul nu înțelege NU

Demo central:

„Te rog, 30 de secunde nu te gândești la un elefant.”

„Conduci pe stradă, e un pom pe margine. Nu vrei să intri. Te uiți la pom.
Subconștientul te ghidează acolo.”

Implicație practică: orice avertizare către copii („să nu cazi, să nu pățești ceva, să
nu ai accident”) este o instrucție subconștientă pentru a cădea/păți/avea accident.
Reformulare: spune ce vrei să se întâmple („mergi cu grijă”, „rămâi în siguranță”).

Procesul autosugestiei

Repetare zilnică

↓

Mintea conștientă: „Nu-i adevărat” (gardian activ)

↓

Mintea conștientă: „Nu-i adevărat” (gardian activ)

↓ (~ 2 săptămâni)

Mintea conștientă: „Mă obolesc, e prea mult, las-o așa” (gardian cedează)

↓

Comanda intră în subconștient → devine convingere

„Mi-a luat 20 de ani să mă conving că știam să cânt la vioară.” — citat marele violonist invocat de Marius

„Mintea conștientă se poate opune maxim două săptămâni. Empiric.”

Șocul emoțional = ancoră instant

„Stările intense (cearta, emoția, transa) inhibă gardianul. Mare atenție când te uiți la știri sau la un film în starea de visare — orice informație devine comandă.”

Corelație Pavlov: condiționare clasică amplificată de afect. Amintirile traumatice se instalează **într-o singură expunere** dacă afectul e suficient de intens.

Convingerile lui Marius despre subconștient

Un fel de cardul de afirmații pe care îl recomandă cursanților:

- Subconștientul este o sursă infinită de informație
- Subconștientul meu poate să mă ajute când eu nu pot
- Pot avea încredere deplină în subconștientul meu
- Subconștientul meu este conectat permanent cu subconștientele tuturor oamenilor

„Convingerile tale sunt granița dintre conștient și subconștient. Sunt gardianul, filtrul.”

Blocul 4 (Z1D): Inducție de transă — practică

Pacing pe realitate (V-A-K)

Formula clasică:

„Vezi lumina care se scurge prin pleoapele tale închise? Auzi sunetul vocii mele? Simți senzațiile confortabile din corpul tău?”

Trei elemente neînsemnate, evidente, **incontestabile** — mintea conștientă acceptă fără rezistență. Construiește baza de încredere.

Cuvinte-trezitoare (lente)

Relaxare. Liniște. Pace. Calm. Blândețe. Încredere. Rostește lent, savurează semnificația, nu sunetul.

„Observați la care reacționați mai intens. Pentru fiecare e altul.”

Inducția cu lacul de munte (text complet)

„Plutești pe apa caldă a unui lac de munte curat, deasupra ta un cer albastru imaculat se oglindește în inima ta. Privind adânc în lacul care nu știi dacă este deasupra sau plutești pe el, un stol de păsări alunecă diafan prin aerul pur. Penele lor sclipesc în soare. Mișcări grațioase, blânde, domoale, purtate de vântul cald, blând, odihnitor, îți iau cu ele toate grijile, toate supărările, toată tristețea. Și pe măsură ce fiecare bătaie de aripi le duce tot mai departe, tot mai sus, până când păsările zburând deasupra ta devin un punct trecător, ca o granulă de nisip care curge dintr-o clepsidră a timpului.”

Comenzi îngropate (deliberate, repetate):

- Subconștientul tău este aliatul tău cel mai puternic
- În care poți să te bazezi pentru orice
- Mintea ta conștientă va folosi la maxim toate capacitățile subconștientului
- Ai toate resursele

Rupturile de logică ca instrument

- „Apa **caldă** a lacului de munte” (inversare clasică)
- „Tu mă enervezi” (logic, doar tu te enervezi pe tine)
- „Aici pereții au urechi” (metaforă vie)
- „Mă uit la voi și îmi dau seama că vă întrebați...” (citire gânduri imposibilă)

„Inducția se întâmplă când mintea conștientă primește contradicții logice. Orice ruptură de logică blochează gardianul. Ori iese din transă, ori amplifică transa.”

Caz Toma — sesizarea contradicției

Toma: „M-am trezit în apa caldă a unui lac de munte, s-a activat partea logică, am ieșit din transă.”

Marius: „A fost singura ruptură pe care ai sesizat-o. Erau mai multe. Înseamnă că la cele care nu le-ai sesizat ai intrat în transă.”

Caz Sandra — perfecționismul oprește transa

„Mi se par lungi. Efortul rațional să scap de logica e prea mare. Am tot intrat și ieșit.”

Reframing al lui Marius:

„Bă, dar dacă păstrez varianta asta de logică și mă bazez pe doar 1% din resursele pe care eu le am, nu sunt eu prostul?”

Tehnică de bypass: convinge mintea rațională că e **rațional** să cedeze logica pe scurt timp pentru câștig pe termen lung.

Inducția prin paradox (cu Eugenia)

„Nu o să te las să intri în transă. Cu cât nu te las, tu o să intri mai adânc.”

Anatomia paradoxului:

- Negarea declanșează cuvântul (nu te las → te las)
- Acceptarea paradoxului (cu cât nu, cu atât da) blochează gardianul
- Atingere pe umăr ca ancoră somatică pentru oscilația in/out

Întrebarea la subconștient — răspunsul = surpriză

„Dacă răspunsul e unul pe care îl știai, te minți singur, vine din conștient.

Răspunsul corect — prima reacție: «N-are cum.»”

Aplicații: durere cronică, simptom recurent, blocaj. Întreabă subconștientul „ce mesaj îmi transmiți prin asta?” — așteaptă un răspuns care te uimește.

Boabele de orez sub pernă

Anecdota cheie:

„O prietenă a pus boabe de orez în hârtiuță sub pernă, fără să le numere. În vis a întrebat subconștientul câte sunt. Dimineața, le-a numărat. Lipsea una. Se ridică, cade boabă pe jos. Era exact numărul din vis.”

Pedagogic: limita dintre subconștient personal și subconștient colectiv e poroasă.
Recomandare: filmul „**Frumoasa Verde**”.

Ziua 2 — Reprogramare & Limbaj Milton

Blocul 5 (Z2A): Reprogramarea subconștientului

Principiul autorității

„Dacă crediți cu autoritate o persoană, informațiile care vin de la ea intră mult mai puternic în subconștient. Dacă persoana e mamă, tată, prieten — programarea e mult mai rapidă și mai profundă decât de la un străin.”

Aplicație: terapeutul, antrenorul, mentorul devin „autoritate creditată” — comenzile lor au pondere amplificată. Responsabilitate etică crescută.

Tehnica „cutia opusă”

„Subconștientul = depozit cu cutii. Ca să scot o cutie, împing înăuntru o altă cutie.”

Pași operaționali:

1. Identifică programul vechi (formulare exactă: ce-ți spuneai mama? ce-ți zicea tata?)
2. Formulează programul opus, **pozitiv, simplu, prezent**
3. Intră în transă **profundă** (nu superficială)
4. Inserează programul nou cu repetare emoțională
5. Verifică în următoarele zile prin atenția la situații triggers

„E suficient o dată dacă transa e suficient de profundă.”

Diferență față de Coué (autosugestia clasică): nu repeți zilnic 21 de zile — folosești o singură ședință de transă profundă.

Vulcanul instinctelor

Marius desenează: la baza psihicului = vulcan cu două instincte:

- **Supraviețuire**
- **Perpetuarea speciei** (libidou, plăcere)

„În funcție de programările subconștientului, instinctul de supraviețuire se poate manifesta ca agresivitate sau ca dorința de a fi cel mai bun cântăreț. Aceeași energie, alte filtre.”

Implicație terapeutică: agresivitatea unui pacient nu e patologie, e instinct de supraviețuire filtrat prin trauma. Lucrezi pe filtru, nu pe energie.

Caz Cosmin — „așa se conduce la voi în Brăila?”

Cosmin se simte criticat de șoferi din trafic. Marius îl ghidează prin ștergerea cauzei false:

„Pun mai mare accent pe ce presupun eu că crede el de la tractor.”

Apoi întrebarea cheie:

„Din ce stare emoțională poți să faci toate acțiunile alea? Calm, fără să-ți pese. Atunci, despre ce vorbim?”

Lecție: dacă **deja** ai răspunsul (calm, fără să-ți pese) și **deja** ai capacitatea, problema nu e despre situația din trafic, e despre nevoia de aprobare a celuilalt — care e altă temă.

Întrebarea Destinului (Tony Robbins)

Concept central pe care îl predă Marius la Z2A:

„Există un program care rulează în subconștient — Întrebarea Destinului. O promisiune subconștientă pe care ne-am făcut-o nouă, mici, în relația cu părinții.”

Forma generică:

„Cum ar trebui și ce ar trebui eu să fac ca să-i mulțumesc pe părinții mei? Ca să fie mulțumiți de mine.”

Cum identifici răspunsul tău personal:

1. Amintește-ți copil fiind ce anume îi supăra pe părinții tăi la tine
2. Opusul = promisiunea ta inconștientă

Tabelul exemplelor din clasă:

Reproșul părintelui	Promisiunea inconștientă
„Bleagă, nepricepută”	Devine perfecționistă (poate duce la critică, control)
„Obraznic, rebel”	Devine supus, nu mai zice NU
„Putoare”	Devine workaholic
„Mănâncă tot din farfurie”	Nu ai voie să zici stop oricât e de greu
„Farfurile bune doar la musafiri”	Tu ești pe locul 2
„Nu te urca pe masă”	Activitatea X = pericol/moarte

Echilibrul:

„Probleme poate să fie și când părintele doar te laudă. Și când părintele îți oferă libertate. Linea de mijloc.”

Corelație Adler: stilul de viață (Lebensstil) cristalizat în primii 4-6 ani. Promisiunea Destinului = **fictional final goal** în terminologia adleriană.

Demonstrațiile Darren Brown

1. Designerii cu cocos: aduși la hotel ca câștigători de bursă. Parfum în mașină (cocos), imagini în lift, banner pe stradă. Toți, în camere diferite, fac același desen — cu elementele subliminale.

2. Polițistul cu pistolul: Brown scrie pe hârtie unde va trage. „Cap, umăr, stomac.” Exact acolo trage. Cum? Brown îi spusese în conversația prealabilă: „Direct aici? Direct aici?”

3. Magazine cu hârtie albă: Brown cumpără și primește rest, dând hârtie albă. Comandă hipnotică: „e ok, intră tot aici.” Vanzătorii cred că au primit bani.

4. Pisicuța: Brown programează o iubitoare de pisici să omoare un pui de pisică prin mesaje subconștiente.

5. Fizicianul ateist: Brown induce experiența directă a divinității în 30 de minute, prin programare subconștientă, la un cercetător ateu.

Pedagogic: **arată cât de poros e gardianul în mod ne-vigilent.** Etică: cunoașterea acestor tehnici e prima apărare împotriva lor.

Caz vegetarian la chestionar

Marius la o tabără cu peste 200 de oameni, în formularul de meniu:

„Doriți mâncare normală sau cu carne? Foarte mulți au ales normală. Hotelul m-a întrebat: «Atâta lume vegetariană?» E suficient să pui eticheta potrivită.”

Lecție: substantivarea opozițională (normal/cu carne) creează asocieri implicite (carne = nenormal). Este un pattern Milton aplicat în text static.

Blocul 6 (Z2B): Indici oculari + EMDR

Schema indicilor oculari (perspectiva persoanei)

Direcție privire	Procesare
Stânga sus	Vizual amintit (V-A)
Stânga lateral	Auditiv amintit (A-A)
Stânga jos	Dialog intern
Dreapta sus	Vizual construit (V-C) — imaginație
Dreapta lateral	Auditiv construit (A-C)
Dreapta jos	Kinestezic (K) — emoție/gust/miros

Reguli importante:

- Nu există kinestezic construit (nu poți procesa un gust pe care nu l-ai simțit)
- La unii stângaci schema este inversă — calibrează cu întrebări simple
- Privirea oscilează rapid; trebuie antrenat să observe prima direcție
- Persoanele cu trauma au privire fixă pe direcția traumei

Pacing pe procesarea internă

„Eu vorbesc despre proiect, te uiți în stânga sus (vizual amintit). Zic: «Da, exact cum am lucrat în trecut» — ai privit în trecut, mă pun pe lungimea ta de undă.”

Folosirea: în coaching, vânzări, terapie. Adaptezi limbajul la procesarea internă a clientului — V/A/K cuvinte după direcția privirii.

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

Marius deschide o paranteză către Master:

„Cea mai rapidă terapie post-traumatică din lume. Folosește amintirea traumei + forțarea mișcărilor oculare. La Master vă învăț EMDR. La Practitioner: bazele.”

Caz fata cu viol: o singură zi (4-5 sesiuni). Două săptămâni mai târziu — și-a găsit serviciu, ieșea din casă. O lună — relație nouă.

Caz omul cu accident mortal: o singură ședință de 5 minute. Vinovăția psihologică s-a dizolvat.

Corelație literatura: Francine Shapiro (1989) — descoperirea inițială a EMDR.

Mecanismul propus: bilateral stimulation activează procesarea traumelor blocate în memorie procedurală.

Privirea în zona business vs. personal

Întrebare din sală preluată de Marius:

„De la linia ochilor în sus = formal/business. De la linia ochilor în jos (nas, gură) = personal.”

„Da, poate. Dacă mă uit la sursa sunetului (gura), vreau să decodific bine mesajul. Dacă mă uit în sus, sunt mai interesat de context decât de mesaj.”

Clipitul des

Citire mentală fără diagnostic obligatoriu:

„Poate să fie strict medicală. Poate fi mental — nu vreau să văd ceva. Sau să-mi clarific imaginea.”

Tehnica lui Marius: **fă pe prostul, întreabă persoana**. Nu interpreta tu, lasă-l să interpreteze pentru tine.

Blocul 7 (Z2C): Limbaj Milton — 12 patternuri

Mecanismul de bază

„Mintea conștientă procesează cantități limitate. Are nevoie de calupuri (propoziții). Punctul = finalul calupului. Cuvinte de legătură (și, în timp ce, după ce) → mintea așteaptă punctul, nu îl primește, claachează. Se deschide poarta subconștientului.”

„Când un mesaj nu poate fi procesat de mintea rațională, este procesat de subconștient. Mintea rațională analizează. Subconștientul acceptă.”

Pattern 1 — Cuvinte de legătură

„Și în timp ce vreau să-ți povestesc despre transă, și în timp ce îți povestesc despre transă, vreau să te gândești că după aceea, îți va fi ușor să te relaxezi atât de bine, încât înainte nu te-ai fi gândit la asta.”

Niciun punct timp de o frază lungă. Mintea așteaptă încheiere, nu o primește, cedează.

Pattern 2 — Citirea gândurilor

„Mă uit la voi și îmi dau seama că vă întrebați dacă veți putea folosi aceste tehnici.”

Logic imposibil → subconștientul preia.

Pattern 3 — „Nu-i așa?” la final

„Nu pot să nu răspunzi la o întrebare. Nu-i așa? — Așa e.”

Folosit doar la final, întărește comanda anterioară.

Pattern 4 — Substantivarea verbală

„Relația”, „fericirea”, „încrederea”, „libertatea” — concepte care nu există ca obiecte fizice. Minte nu are reprezentare clară → claachează.

„De aia e simplu să creezi concepte abstracte religioase. Toate aceste concepte sunt psihologice.”

Aplicație inversă (Metamodel): „Relația nu funcționează” → „Cum, exact, voi doi nu reușiți să relaționați?” — demontezi obiectul fictiv.

Pattern 5 — Cauză-efect illogic

„În timp ce te așez pe scaun, o să-ți dezvolt încrederea în tine.”
„Cu cât auzi mai clar aerul condiționat, cu atât intri mai adânc în transă.”
„Cu cât nu crezi că se întâmplă acest lucru, cu atât se va amplifica capacitatea ta.”

Nicio legătură reală, dar mintea acceptă ca dată.

Pattern 6 — Generalizări (mai mult, mai intens)

„Poți să te relaxezi mai intens decât ai făcut-o vreodată.”

Întrebarea de Metamodel: „Mai intens decât ce, exact?” Minte conștientă caută reper, nu îl găsește, lasă să treacă.

Pattern 7 — Iluzia alegerii

„Vrei să intri în transă acum sau peste câteva secunde?”
„Semnăm contractul azi sau mâine?”

Ambele variante implică acceptarea.

Pattern 8 — Verbul „poate” (permisiune)

„Poți să te relaxezi mai intens.”

Subconștientul: „În sfârșit am primit permisiunea, vreau să o fac.”

Pattern 9 — „Și chiar dacă X sau nu X”

„Și chiar dacă mâna ta stângă s-a încălzit sau nu s-a încălzit puțin, vei fi din ce în ce mai bun la a utiliza limbajul hipnotic.”

Acoperă ambele variante. Comanda principală (vei fi din ce în ce mai bun) este necondiționată.

Pattern 10 — Citatele (poveste-în-poveste — stilul Bandler)

Anecdota lui Bandler: deschide o poveste cu nevasta în mașină → benzinăria → băiatul de la pompă → vărul Mark → prietenul de la vânătoare → guru din India care zice **COMANDA**. Apoi închide invers, înapoi la mașina cu nevasta.

„Ați sesizat? A deschis poveste, a dat o comandă, a închis înapoi povestea. Cum te opui?”

Avantaj suplimentar:

„Nu eu am zis asta. Prietenul meu a zis.”

Comanda e atribuită unui personaj fictiv, deci responsabilitatea conștientă e diluată.

Pattern 11 — „Tu nu fă ce zic eu, fă ce vrei tu”

„Foarte ușor de schimbat modul de gândire al celuilalt. Atenție — poate fi foarte manipulativ.”

Formula: nu fă X (= subconștient: fă X) + fă ce e bine pentru tine (= eu sunt cel bun, mă alătur).

Pattern 12 — Presupoziții îngropate

„Cât de ușor îți este acum să intri în transă față de zilele trecute?”

Singura întrebare: ușor sau greu. Faptul că **intri** este presuposiție.

„Ce ți-a plăcut cel mai mult la această zi?"

Presupoziție: ceva ți-a plăcut. Minteă găsește mereu ceva.

Inducția cu cuvinte-resurse (exercițiu în perechi)

Cuvinte substantivate cu impact himnotic:

- iubire, curaj, putere, experiență, valoare, lumină, joacă, adevăr
- încredere, siguranță, fericire, evoluție, inspirație
- bunăstare, liniște, energie, gingășie, succes

„Nu speranță — cuvântul are presupoziii foarte negative."

Exercițiul: dictezi colegului 3 convingeri/resurse pe care le vrei. El îți șoptește la ureche o transă în care strecoară mesajele între cuvintele substantivate, cu cuvinte de legătură.

„Nu schimbați forma în verb. În loc de «lumină» nu zici «și luminează» — l-ai scos din transă."

Tehnica autobiografică finală — „Cine sunt eu cu adevărat?"

Marius încheie modulul cu o lungă inducție:

„Cine ești atunci când nu ai nume? Cine ești dincolo de funcția ta, dincolo de rolurile pe care le joci? Cine ești dincolo de emoțiile tale, de gândurile tale, de tot ceea ce conține creierul tău? Dacă ai fi amnezic pentru o zi, cine ai fi în acel moment?"

„Există în interiorul tău un simț al eternității, o intuiție care îți spune că ești mai mult decât credeai. Vreau să te agăți de acel simț. E ca o lumină care strălucește undeva în întuneric."

Pedagogic: după 2 zile de tehnici, modulul se încheie cu o întrebare existențială.

Tehnicile sunt mijloace — întrebarea „cine sunt eu?" e scopul.

Toate transele sunt transe

„Poetii primesc aplauze pentru transele lor. Compozitorii primesc aplauze. Preoții primesc bani. Și eu primesc bani pentru transele mele. Un fel de preot sunt și eu."

„Când simțiți emoție, când simțiți «mamă, cât de fain», sunteți în transă. E în regulă."

Limita etică

„Nicio transă hipnotică nu poate fi indusă împotriva voinței celui alt.”

„Mesajele subconștiente — nu sesizezi că accepți. Cele mai bune transe vin de la persoane cunoscute, autoritate.”

Provocarea finală — greșește mult

„Vă provoc, până data viitoare, să folosiți cât de mult puteți și să greșiți cât de mult puteți folosind limbajul hipnotic. Plăcându-ți să greșești, vei învăța mult mai repede.”

Sinteza pedagogică

Modulul 5 este **intersecția** dintre:

1. Etica asertivității (a spune NU pentru a deveni cineva care **poate** influența autentic)
2. Cunoașterea mecanismului subconștientului (gardian, cutie, programe)
3. Cunoașterea tehnicilor de transgresare a gardianului (Milton)

Marius construiește deliberat această secvență. Fără asertivitate, limbajul Milton devine manipulare. Fără înțelegerea subconștientului, limbajul Milton devine truc. Fără limbajul Milton, înțelegerea subconștientului rămâne pasivă.

Diferența față de Modulul 4 (Metamodel): Modulul 4 antrenează **gardianul conștient** (curățarea hărții, întrebări care reactivează gândirea). Modulul 5 antrenează **bypass-ul gardianului** (deschiderea pentru programare). Cele două sunt complementare — orice NLP-ist competent comută între ele după context.

Punte către Master: EMDR, lucrul direct cu trauma, Modelul Milton avansat, Sleight of Mouth, constelații sistemice.

Referințe culturale invocate

- **Milton Erickson** — povestea cu roșile, hipnoterapie indirectă, „prietenul John”
- **Richard Bandler** — patternul citatelor; episodul cursului cu 300 trainer NLP în transă
- **Tony Robbins** — Întrebarea Destinului
- **Carl G. Jung** — imaginație pasivă vs. activă, subconștient colectiv, individuare
- **Sigmund Freud** (implicit) — id/ego/superego ca structură subiacentă
- **Darren Brown** — designerii cu cocos, polițistul, magazine cu hârtie albă, pisica, fizicianul ateist

- **Ion Mihai Pacepa „Orizontul Roșu"** — Ceaușescu la NASA, cei 8000 de ingineri în industria pantofilor
- **Filmul „Frumoasa Verde"** — recomandat ca metaforă pentru subconștient
- **Harry Potter** — pozele care plutesc = amintiri prezente
- **Francine Shapiro** (implicit) — descoperirea EMDR
- **Émile Coué** (implicit) — autosugestia clasică (Marius variază pe metodă)
- **Marsha Linehan, DBT** (implicit) — interpersonal effectiveness, asertivitatea ca abilitate clinică
- **Erik Erikson** (implicit) — autonomy vs. shame and doubt (1.5-3 ani)