

MODUL 2 — SUBMODALITĂȚI: ARHITECTURA INTERIOARĂ A EXPERIENȚEI

Caiet de Facilitator

Firul roșu al modulului

Modulul 2 dă un răspuns radical la întrebarea care a rămas suspendată în Modulul 1: dacă filtrăm realitatea prin generalizări, distorsiuni și ștergeri, în ce material se face filtrarea? Răspunsul lui Marius este precis și demitizator — mintea nu lucrează cu realitatea, lucrează cu poze, filme, sunete și senzații. Aceste reprezentări mentale au caracteristici specifice (luminozitate, distanță, volum, temperatură) care, modificate, schimbă instantaneu emoția. **Nu conținutul gândului contează, ci forma lui.**

Arcul conceptual pornește de la o demonstrație vie din primele minute: în sala vecină se aude un BOK puternic. Jumătate din sală se sperie, jumătate se bucură. Stimulul este identic, reacțiile sunt opuse. De ce? Pentru că fiecare a construit instant o reprezentare mentală diferită despre același sunet. De aici — toată călătoria modulului. Marius trece prin VAK (canalele senzoriale), prin submodalități (caracteristicile reprezentărilor), prin asociere/disociere (poziționarea mea față de eveniment) și ajunge la cele două aplicații măiestre — tehnica swish și fast-phobia cure. Ziua a doua se încheie cu ancorele, mecanismul prin care un stimul declanșează automat o emoție.

Firul secundar persistent este filozofic: provocarea ideii de adevăr absolut. Capacul roșu al cariocii nu e roșu (fizica fotonilor o demonstrează — singura culoare reflectată e cea pe care o vedem). Zahărul nu are gust (limba e un laborator chimic, „dulce” e o etichetă negociată social). 75% din amintirile noastre sunt deformate. „Iluzii”, cartea lui Richard Bach, se termină cu „și s-ar putea ca toate acestea să nu fie adevărate” — fraza care l-a făcut pe Marius să arunce cartea în perete și care e acum cea mai importantă lecție pe care o transmite: nu căuta adevăr, caută utilitate. Această ruptură epistemologică este exact ce permite NLP-ului să funcționeze — dacă realitatea e o construcție, atunci poate fi reconstruită.

Stilul lui Marius e provocator deliberat. „Sunt sadic. Vă pun pe răni până când râdeți sau plângeți.” Provoacă convingeri religioase (cu permisiune), demitizează romantismul spiritual, forțează îmbrățișări celor care le evită — pentru că „doar acolo unde te doare se rupe pattern-ul”. Modulul 2 e cel mai tehnician al practitioner-ului: aici se învață manualul de operare al minții.

Ziua 1: De la VAK la submodalități — anatomia reprezentării

Deschiderea: BOK în sala vecină

Modulul nu începe cu teorie, ci cu povestea unui curs din Braşov, primărie, perete de rigips, două săli alăturate. Un sunet puternic dincolo. Jumătate din oamenii lui Marius s-au speriat („s-a spart un geam!"), jumătate s-au bucurat („au desfăcut o sticlă de şampanie!"). Aceleaşi unde sonore. Reacţii opuse.

Marius profită ca să întrebe: de ce? „Nu evenimentul exterior îţi dă emoţia. Ce s-a întâmplat în interiorul tău, ce reprezentare ți-ai construit despre acel sunet — aceea ți-a generat gândul, emoţia, comportamentul." Punctul de intrare în VAK: aceeaşi genetică, aceeaşi experienţă, dar doi gemeni unul extrovertit, altul interiorizat. „Lipseşte un factor — modul în care fiecare a procesat informaţia prin canalul lui dominant."

Corelaţie neuroştiinţă (V.S. Ramachandran, The Tell-Tale Brain): Diferenţele de procesare V/A/K corelează cu activarea diferenţiată a cortexului occipital (V), temporal (A) şi somatosenzorial (K). Predispoziţia genetică înclină creierul spre un canal, dar contextul reactivează celelalte. Marius are dreptate empiric chiar dacă nu citează neuroştiinţa — modelul VAK e o aproximaţie utilă, nu o realitate biologică pură.

Subconştientul ca hard-disk şi mingea sub apă

Metafora centrală a M2 — subconştientul e un hard-disk extern care stochează tot ce am trăit. Evenimentele dificile sunt mingi pe care le ţinem cu forţa sub apă în cadă. Câte una, două, zece. La un moment dat obosesc mâinile. „Toată forţa tau o foloseşti ca să nu te doară." Procrastinarea, lipsa de motivaţie, oboseala cronică = energie consumată să ascunzi mingile.

Demonstraţia vine prin Simona — o cursantă care a pierdut copilul în accident de maşină acum 12 ani. Minteaa îi rula filmul accidentului zilnic, văzându-l aici, aproape. Minteaa citea: „Acum se întâmplă". Nu putea funcţiona. Marius o întreabă: „Unde vezi filmul ăsta?" Ea arată: „Aici, aproape." Asta îi dă cheia: distanţa imaginii = distanţa în timp pentru creier.

Corelaţie psihotraumatologie (Bessel van der Kolk, The Body Keeps the Score): Trauma nu se vindecă prin a vorbi despre ea — corpul „o ţine" ca senzaţie prezentă. NLP-ul oferă un instrument extrem de precis pentru exact ce lipseşte din terapia clasică: reconfigurarea spaţială a amintirii. Asta e exact ce înseamnă „du-te la distanţă" — îi spui creierului „a trecut".

Corelaţie IFS (Schwartz): Mingea sub apă = parte exilată (exile). Energia consumată să o ții acolo = manageri. NLP-ul nu numeşte părţile, dar lucrează cu acelaşi sistem — eliberezi exilatul prin reprocesare submodală, eliberezi energia managerului.

Construcţia reprezentării terapeutice — pisica Adelinei

Anecdota personală a lui Marius e cea mai puternică ilustrare a principiului „trauma vine din ce LIPSEŞTE dintr-o experienţă". Pisica Adelinei (8 ani) e ucisă de un câine cât el era la afterschool. Marius are timp să construiască scenariul:

- Sapă o groapă în grădină
- Pune pisica într-o cutie, acoperită cu folie blurată (semitransparentă — vezi că e

ea, dar nu clar)

- Flori de jur împrejur

- O minte: „o mașină a dat peste el" (nu câinele — pentru a evita fobia de câini)

Procesul de încheiere: zilnic la mormânt, plantat flori, vorbit cu pisica, „are 9 vieți".

Întrebarea pe care el o anticipa cu groază — „Tati, dacă asta a fost a noua viață?" — i-a apărut. Răspunsul construit pe loc: „Era prea mică, nu avea cum."

Lecția: „Trauma vine din ce LIPSEȘTE dintr-o experiență, nu din ce e prezent." Lipsa procesului de încheiere = traumă. Adelina astăzi vorbește cu drag de pisică, nu cu durere.

Corelație ritualuri de doliu (Robert Neimeyer, meaning reconstruction in bereavement): Doliul nu se procesează automat — are nevoie de structură simbolică. Marius construia exact asta. Cultura modernă a abandonat ritualurile de încheiere — de aici doliile complicate.

Demitizarea realității — capacul roșu și zahărul

Marius face ceva ce puțini traineri îndrăznesc — pune sub semn de întrebare percepția senzorială. Demonstrația cu fotonii: capacul roșu al cariocii e singura culoare pe care obiectul NU o conține. Lumina lovește atomii. 6 lungimi de undă intră printre atomi. Una singură e respinsă — și aceea ajunge la retină. „Realitatea ta = ce e RESPINS de obiect, nu ce e în obiect."

Apoi zahărul: „Nicio substanță nu are gust. Limba e un laborator chimic. Creierul citește atomii și etichetează «dulce» ca să te facă să consumi din nou." Provocarea Anei Maria: „Dar cum se face că majoritatea zicem la fel «dulce»?" Răspuns: „Limbajul e o negociere socială. Toți am pus degetul în miere și am decis să-i spunem la ce simțim «dulce»."

Acest decupaj epistemologic nu e gratuit. E condiția psihologică pentru schimbare. Dacă realitatea ta e ce a respins capacul, atunci în trauma ta poate că ce te doare nu e ce s-a întâmplat, ci ce nu s-a întâmplat (procesul de încheiere lipsă). Asta deschide o întreagă geografie psihologică.

Corelație constructivism radical (Heinz von Foerster, Ernst von Glasersfeld): „Cunoașterea nu reflectă realitatea, ci o construiește." NLP-ul preia constructivismul radical și îl operaționalizează — îl face acționabil. Aceasta e diferența cu filozofia academică: nu te lasă în nedumerire epistemologică, îți dă instrumente.

75% din amintiri sunt deformate

Marius citează studii — doi prieteni se revăd după 20 de ani, fiecare crede că celălalt a căzut din copac. Mintea le-a rescris povestea. „În psihologie nu există adevăr absolut. Există utilitate." Și se descrie pe sine: „Eu îmi spun, sunt cel mai bun trainer din lume. E adevărat? Nu știu. Contează? Nu. E util pentru mine."

Corelație psihologia memoriei (Elizabeth Loftus): Memoria e reconstructivă, nu reproductivă. Studiile lui Loftus asupra falselor amintiri implantate (DRM paradigm) au demonstrat că procentul de 75% e plauzibil. NLP-ul a anticipat empiric ce psihologia cognitivă a confirmat experimental — memoria e maleabilă.

Predicate VAK și exercițiul cu lămâia

Z1B aduce instrumentul fundamental — exercițiul cu lămâia. „Ochi închiși. Imaginează-ți o lămâie tăiată în jumătate, cu miezul spre tine. Privește-o, miroase-o, gustă-o.”

Mulți NU salivează prima dată. „Mintea fugea la altceva.” Repetare cu instrucțiuni mai precise — picătura de zeamă, mirosul, contactul cu palma. Acum aproape toți salivează. Apoi trei variante succesive de **disociere**: te vezi din lateral alb-negru → salivare scăzută. Imagine la 3m, mică ca o poză → salivare aproape dispărută.

Concluzia revoluționară: „Conținutul a fost același. Modul în care mă uit s-a schimbat. Reacția s-a schimbat.” E momentul când mintea cursantului face „click” — nu conținutul, ci forma. Restul modulului e aplicarea acestui principiu.

Corelație neuroștiință (Antonio Damasio, The Feeling of What Happens): Markerele somatice se activează la imagine (chiar imaginară) cu aceeași semnătură fiziologică ca la stimul real. Damasio a demonstrat experimental ce Marius arată empiric — saliva apare la imagine vie, nu la imagine vagă.

Demonstrația cu Oana

Oana, situație de furie intensitate 10. Marius îi identifică submodalitățile — poză statică la 40 cm, mai mică, alb-negru, sunet de țipete continuu, kinestezic greu/aspru/cald. Apoi cu „telecomanda magică” o trimite la 3-4 metri, în ceață, sunetul se estompează, senzațiile devin neted/ușor/răcoros. Furia 10 → liniște.

Test: Oana încearcă să o aducă înapoi aproape. Începe să RÂDĂ. „Mintea ta a învățat ce să facă cu situații de tipul ăsta. Devine program automatizat ca antivirus.”

Asta e claim-ul fundamental al NLP — tehnicile rulează în background, fără efort conștient. „Îmi învăț mintea, nu trebuie să fac eu.” Comparatie cu învățarea condusului — inițial copleșitor, apoi automat.

Predicatele VAK și aplicații în viața reală

Marius dă listele:

- V: văd, arăt, clar, sare în ochi, schemă, cusut cu ață albă — vorbire rapidă, gesticulație sus
- A: aud, sună, ton, bombă, strună — ritm normal, ureche spre interlocutor
- K: simt, dur, m-am prins, beton — vorbire lentă, gesticulație jos sau imobil
- Digital: mă gândesc, am priceput, am perceput — fiecare interpretează prin canalul propriu

Aplicații vii:

- Examenul lui Marius cu profesoara vizuală — chiulea la cursuri, dar la ultima oră a notat tiparul ei (propoziții scurte, predicate vizuale, întrebări retorice). A scris lucrarea exact așa. Cea mai mare notă din an.
- Copilul cu schema electrică — profesor vizual, copil kinestezic. Psihologul-NLP a rescris explicația: „Tu ești electronul. Intri în firul ăla, simți strâns, te plimbi...” Copilul a învățat în 30 de secunde.
- Cuplu V+A+K — el vizual („nu mai arăți”), ea auditivă („dar îți spun”), el kinestezic

(„nu mai simt"). „Aștia doi se despart în timp ce se iubesc, dar nu pe canalul celuilalt."

Corelație lingvistică (Roman Jakobson, funcțiile limbajului): Predicatele VAK corespund parțial funcției referențiale (V), poetice (A) și conative (K) — dar Marius e mai precis decât Jakobson în identificarea canalelor.

Submodalitățile și ciocolata Africana

Z1C aduce submodalitățile. Definiția: „Sertarele minții". Demonstrațiile cresc în precizie:

- Melodia preferată cu vocea lui Guță → amuzament în loc de plăcere
- Volum scăzut → nimic. Volum asurzitor → agitație. Aceeași melodie, conținut același.
- Video pădure cu coloană sonoră de relaxare vs. coloană de groază → eliberare vs. anxietate

Apoi povestea Africana cu Simona. Studenți, sărăcia. Simona mânca o tabletă pe zi (Marius trebuia să-și vândă un rinichi să o cumpere). Marius identifică submodalitățile ciocolatei (mare, clară, colorată, aproape, în centru) și submodalitățile morcovilor fierți (foaie alb-negru xerox, pe gresie rece, la 3 metri). Pune ciocolata în submodalitățile morcovilor.

Rezultatul, 20+ ani după: Simona crede că niciodată n-a mâncat tabletă întreagă, deși toți știau că da. Mănâncă o bucățică, restul putrezește în frigider.

Lección: nu schimbi conținutul, schimbi sertarul. „Pun ciocolata în sertarul cu ce nu mănânc — și nu o mai mănânc."

Corelație terapie cognitiv-comportamentală: Restructurarea cognitivă în CBT lucrează la nivel de gând și convingere. NLP lucrează la nivel mai jos — forma gândului, nu conținutul. Când CBT spune „schimbă ce gândești despre ciocolată", NLP spune „schimbă cum o vezi în minte." Mai precis, mai rapid.

Asociere/Disociere și regula inversării

Z1D introduce asocierea/disocierea ca regulă universală. Pe negativ — disociază. Pe pozitiv — asociază. Tipar cultural distructiv: facem invers. „Ne disociem de fericire (au trecut, n-am voie să le rețrăiesc), ne asociem cu suferința (trebuie să sufăr)."

Demonstrațiile:

- Fobie de paianjen — asocierea o amplifică, disocierea o diminuează
- Persoana enervantă — verifică asocierea, disociază-te
- Marius însuși e disociat în timp ce predă („mă uit pe scaun la trainer să nu cumva să zică prostii")

Lista completă a submodalităților e dată ca instrument operativ — V, A, K cu toate variantele.

Demo Daniela — tinitus

Demo dramatic. Daniela are tinitus de 9 luni, intensitate 9. La audiogramă nici nu reacționa la testele cu sunete (zgomotul intern era prea similar). Marius identifică

submodalitățile: gri închis, vine din toate părțile (apoi din spate), continuu, ca tensiunea de curent.

Mută sunetul din spate în față, apoi pe lângă. Disociază — ieșit din corp, privește pe Daniela de acum un an (când nu avea încă tinitus). 10 pași distanță. Grădina se dublează. La final — inaudibil.

Daniela: „Nu mai pot să-l aud. Știu că e acolo, dar nu mă mai lasă să mă concentrez pe el.”

Marius dezvăluie: „Nu există nimeni din sală care să nu audă sunetul respectiv. Tu doar i-ai dat atenție. Eu am schimbat focusul.”

Corelație neuroștiință (atenție selectivă, default mode network): Tinitusul subiectiv e o problemă de atenție, nu de senzație. Studiile cu fMRI arată că tinitus crește activitatea în rețeaua de atenție atunci când persoana se concentrează pe el. NLP-ul redirecționează atenția — same mechanism, different framing.

Amplificarea momentelor faine — provocarea finală a Z1D

Marius cere sălii să meargă într-un moment fain, să se asocieze, să amplifice tot. Apoi întreabă: „De câte ori ai folosit această tehnică să te simți rău? De câte ori să te simți bine?”

Răspunsul: „Pentru rău, zilnic. Pentru bine, niciodată. Nu am voie să mă mint pozitiv.”

„Dar nu te minți când îți re trăiești suferința de luni? Și luni te simți rău, și marți, și miercuri pentru aceeași situație. Pentru fericire de luni, te simți bine doar luni.”

Concluzia Andreei: cultural suntem recompensați pentru suferință („vai, săracul”), pedepsiți pentru fericire („ce nebun, ăsta e drogat”). Suferința = mântuire culturală balcanică-creștin-ortodoxă.

Întrebarea Magdei la finalul exercițiului de îndepărtare a unei dureri: „Cine sunt eu fără problema asta?”

Răspunsul lui Marius: „Durerea s-a integrat cu identitatea ta. Nu e momentul să o pierzi prin tehnica asta.” Reformulare: întrebarea corectă nu e „cine sunt fără durerile mele”, ci „cine sunt fără fericirile mele”. Fericirile ne fac să fim cine suntem, nu durerile.

Ziua 2: Lanțul complet, swish, fobii și ancore

Schema lanțului procesării

Z2A începe cu schema completă:

Stimul → Filtru (convingeri/valori) → Reprezentare → Emoție ↔ Fiziologie → Comportament

Inovația cheie a NLP — nu există „situație → reacție”. Există filtru, reprezentare, emoție, fiziologie, comportament. Practitioner-ul intervine pe reprezentări și fiziologie. Master-ul pe convingeri/valori.

Fiziologia → emoția (bidirecțional). Marius cere voluntarului: „Stai în poziția de tristețe, acum fii fericit.” Imposibil — corpul se ridică automat doar la cuvânt. „Stai pe șezlong la soare, acum fii nervos.” Imposibil.

Aplicația cu mama copilului autist din Timișoara — în depresie din lipsă de somn. Marius îi cere să se uite mereu pe dulap (în sus) la intrare. Privirea în sus blochează plânsul. „De aia l-au pus pe Dumnezeu sus. Dacă l-au pus jos, îți dădeau lacrimile.”

Corelație teoria emoțiilor incarnate (Lisa Feldman Barrett, How Emotions Are Made): Emoțiile sunt construcții — corpul + concept + context. Marius lucrează cu corpul (fiziologia) ca punct de intervenție pentru concept (emoția). Aceeași teorie, aplicație practică.

Provocarea convingerilor — bolovanul

Marius dezvăluie: „Eu sunt instalator. Instalez și dezinstalez convingeri. Asta e meseria mea.”

Provocarea pentru sală (cu permisiune): „Poate Dumnezeu să creeze un bolovan atât de greu încât nici el să nu-l poată ridica?” Paradox logic. Răspunsul perfect din sală: „Poate, dar nu vrea!”

Povestea bucățelelor de carne — mama tăia într-un anumit fel pentru că „așa făcea bunica”. Bunica făcea așa pentru că în război avea doar o conservă mică. Câte din convingerile noastre au la bază o întâmplare nemaiaپărută?

Tehnica Swish — substituirea submodalităților

Cele 6 etape:

1. Eveniment 1 (negativ) → emoție + intensitate
2. Emoție dorită → logic compatibilă (frică→liniște, NU frică→entuziasm)
3. Eveniment 2 → resursă cu emoția dorită (poate fi imaginat)
4. Identifică submodalitățile evenimentului 2 (V+A+K complete)
5. Break state → întrerupere („numără câți bărbați au păr roșu”)
6. Aplică submodalitățile event 2 pe event 1 + asociere

Demo Magda: frică intensitate 8 (de fapt 10, plâns). Resursă: liniște lângă mare cu fica. Submodalitățile resursei (poză color, foarte aproape, lumina de soare, mărime cinema, sunet mării, neted/neutru) aplicate pe evenimentul de frică. Rezultat: frică 0, liniște 5.

Reguli critice:

- Prezent pentru resursă (asociere). Trecut pentru eveniment (disociere)
- Cuvintele EXACTE ale subiectului — dacă spune „lumină de la sfințit”, nu nota „lumină slabă”
- Break state ÎNTRE etape

Fast-Phobia Cure

Z2B. Diferența frică/fobie: fobia e IRAȚIONALĂ (paianjen la TV declanșează atac). Persoana imensifică mental obiectul.

Bandler vindeca fobii în 10 minute (vs. 1-3 ani la terapeut clasic). Persoanele și-au luat câine, au învățat să înoate.

Procedeul sala de cinema (dublă disociere):

1. Te imaginezi în ultimul rând al sălii
2. Plutește deasupra ta — te privești pe scaun
3. Geam de sticlă impenetrabil între tine și ecran
4. (Dacă fobia e foarte intensă) cabină de proiecție pentru triplă disociere
5. Pe ecran rulează scena fobiei alb-negru — START și FINAL în siguranță
6. Derulare INVERS extrem de rapidă (5-7 ori, dublând viteza)
7. Pas în papucii ultimei scene — derulează invers ASOCIAT (mergi cu spatele)

Demo Andreea — fobie de paianjeni. La final: „N-am mai simțit nevoia să fug.”

Marius: „Microsorează-l mental ca pe o poză pe tablet — apropie degetele.” Paianjen devine punct, pus la distanță.

Demo Eva — fobie de ace. Reprezentare DOAR kinestezică (rar). Spațiu negru, peste tot, foarte rece, dur, pulsează rapid. Tehnica adaptată — modificare kinestezică (călduță, ca norul, catifelată, mișcare lentă).

Ancorele

Definiția: stimul → emoție automată (Pavlov). Tipuri: vizuale, auditive, kinestezice, spațiale.

Demo cu copilul autist și colindele lui Hrușcă — 4 săptămâni de antrenament:

1. Pornește CD-ul când copilul cade epuizat la 6 dimineața (asociere muzică = somn)
2. La 3 noaptea (în cealaltă cameră) — copilul se culcă instant
3. La 12 noaptea — la fel
4. CD + stinge becul → asociere transferată la întuneric
5. Doar stinge becul → copilul se culcă

Construire ancoră kinestezică (pumnul):

1. Identifică starea
2. Asociere + amplificare submodalități în moment când ai simțit-o
3. La maxim — strânge pumnul 10 sec
4. Break state, repetă

Cercul de excelență (ancoră spațială): cerc imaginar, intri cu emoția maximă, ieși, intri din nou cu filmul situației problematice.

Demo Tony Robbins — ancoră inversată. Tipul fără încredere. Robbins îi atinge umărul în momentele de încredere imaginate. Apoi îl trimite la o fată din sală cu instrucțiuni să-l respingă. Fiecare „NU” → Robbins activează încredere prin ancoră. După 10 respingeri, tipul: „Tot o să ieși cu mine.” A creat ancoră NU = creștere de încredere.

Marius: „Pentru oamenii sănătoși eșecul demotivează. Pentruăștia bolnavi, eșecul motivează.”

Anularea ancorelor — suprascriere

Procedeul:

- Activez prima POZITIVA (mâna stângă) — stare puternică
- În timpul ei, activez NEGATIVA (mâna dreaptă)
- Număr 5 → anulez NEGATIVA
- Mai număr 5 → anulez POZITIVA
- Negativa = încasetată de pozitivă

Demo Ioana — ciocolată asociată cu caracatiță. Prin activarea simultană a scârbii (caracatiță) și gândirii la ciocolată, ciocolata devine respingătoare. Test: „Vrei să gusti ciocolată?” Ioana: „Iar nu-mi trebuie.”

Programabilitatea umană — provocarea filozofică

„Cine sunt eu dacă atât de ușor se pot schimba lucrurile în interiorul meu?”

„Ești un program. Poți să-i faci update.”

Comparație istorică: microbii s-au descoperit acum 200 de ani. Înainte chirurgii operau cu mâinile murdare. Psihologia abia iese din epoca pre-microbiană.

„Nu poți face schimbări dacă crezi că zahărul e dulce.”

Stările de bază destructive

Z2B aduce constatarea sumbră: stările de bază ale majorității sunt anxietate, plictiseală, frică, neîncredere — platitudine emoțională. Cauza: am fost antrenați să fugim de orice emoție („nu plânge!”, „râzi ca prost!”, „ce ești atât de curios?”).

Compensare patologică: stimuli imenși (droguri, alcool, certuri) ca să simțim ceva.

Aplicație parentală: nu întrerupe emoția copilului. „Cum te simți? Tristă! Foarte bine, fii tristă, eu am grijă.” Întreruperea învață că emoțiile sunt rele → mai târziu dependențe.

Corelație attachment + IFS: Co-reglarea emoțională cu copilul (a-l lăsa să simtă în siguranță) creează atașament securizant. Întreruperea creează părți manageriale care evită emoțiile.

Constelația modului

Conexiuni intra-modul:

- VAK e fundamentul. Submodalitățile sunt instrumentul de operare. Asociere/disociere e regula universală.
- Tehnica swish, fast-phobia, modificarea durerii, cercul de excelență sunt aplicații ale aceluiași principiu — modifici submodalități, modifici experiența.
- Ancorele sunt mecanismul prin care creierul leagă stimuli de stări — atât pentru construire cât și pentru anulare se folosesc submodalitățile.

Conexiuni cu Modulul 1:

- Metamodelul (M1) identifică filtre. M2 arată în ce material se face filtrarea — poze, sunete, senzații.

- Raport (M1) devine mai precis: oglindire la nivel de canal preponderent (V/A/K).
- Pilotul automat (M1) e reprezentat în M2 ca tehnici care rulează în background.

Conexiuni cross-disciplinare:

Concept NLP M2	Echivalent / Corelație
Reprezentări mentale	Mental imagery (Stephen Kosslyn), markerele somatice (Damasio)
Submodalități	Phenomenology of consciousness (Husserl, Merleau-Ponty)
Asociere/disociere	Self-distancing (Ethan Kross, Chatter)
Fast-phobia cure	Reconsolidation therapy (Bruce Ecker, Unlocking the Emotional Brain)
Ancore	Conditioning (Pavlov), classical conditioning
Privirea în sus blochează plânsul	Polyvagal theory (Porges), eye movements
Mintea nu distinge real / imaginar	Mental imagery research (Pearson et al.)
Programabilitate	Neuroplasticity (Doidge, The Brain That Changes Itself)
Stări de bază destructive	Affective default mode (Davidson)

Scripturi de exerciții (referință rapidă)

1. Identificarea VAK la coleg (descrierea casei)

Setup: Perechi. 5 minute / persoană. Unul descrie casa, celălalt TACE și notează cuvintele specifice.

Pași:

1. Vorbitor: descrie casa cât mai concret (nu „casa mea e frumoasă” — interpretare; ci „are 3 camere, parchet, fereastra mare în living”)
2. Ascultător: notează fiecare cuvânt pe o coloană V/A/K/N (nespecific)
3. Identifică tendința dominantă
4. Schimb
5. Debrief: cum recunoști V/A/K din vorbire? Ce tipare ai observat?

Provocarea: Cea mai grea parte e să taci. „Dacă reușești asta, ți-ai luat diploma de NLP.”

2. Modificarea unei dureri / disconfort (kinestezic pur)

Setup: Individual sau în pereche. Folosit pentru durere fizică/emoțională.

Pași:

1. Identifică intensitatea (1-10)
2. Identifică submodalitățile kinestezice:
 - Ce culoare are durerea? (chiar dacă e senzație, dă-i o culoare)
 - Ce temperatură?

- Cum o simți la atingere — aspră, netedă?
 - Ce greutate? Ușoară sau grea?
 - E statică sau în mișcare?
3. Modifică-le pe rând în direcția opusă:
- Maro → alb pufos
 - Rece → cald
 - Aspru → catifelat
 - Greu → ușor
 - Static → mișcare lentă rotativă
4. Verifică intensitatea (1-10)
5. Avertizare: nu modifica boala organică, doar percepția. Folosit pe moment, nu cronic.

3. Tehnica Swish completă (6 pași)

Setup: Perechi. 15-20 minute / persoană.

Pași:

1. Eveniment 1: ghidează — „Gândește-te la o situație care îți creează emoție distructivă”. Identifică emoția + intensitate (1-10).
2. Emoție dorită: „Ce emoție ai vrea să simți acolo?” — verifică logică (frică→liniște, nu frică→entuziasm).
3. Eveniment 2: „Găsește un moment când ai simțit emoția dorită. Dacă nu există, imaginează-l.”
4. Submodalitățile event 2 (folosește cuvintele EXACTE):
 - „Când te gândești, e poză sau film?”
 - „Color sau alb-negru?”
 - „Ce intensitate are lumina?”
 - „La ce distanță?”
 - „Ce mărime?”
 - „Există sunete? Ce volum? Direcție?”
 - „Există senzații? Localizare? Temperatură? Greutate?”
5. Break state: „Numără câți bărbați au păr roșu” sau alt task.
6. Aplicare: „Acum ia evenimentul ăla nașpa. Pune-l la distanța aia. Adaugă lumina aia. Pune sunetul ăla. Simte căldura aia.”
7. Asociere: „Imaginează-ți cum în viitor, când te gândești la asta, va avea aceste caracteristici.”
8. Test: re-evaluare intensitate.

Reguli critice:

- Prezent pentru resursă, trecut pentru eveniment
- Cuvintele EXACTE ale subiectului
- Break state ÎNTRE etape

4. Cercul de excelență

Setup: Individual sau ghidat. 10 minute.

Pași:

1. Identifică o situație unde îți lipsește o resursă emoțională
2. Numește emoția lipsă (calm, încredere, motivație)
3. Imaginează un cerc în fața ta
4. Du-te în moment când ai simțit emoția aia. Asociere completă.
5. Trăiește-o LA PERSOANA ÎNTÂI, ÎN PREZENT. Amplifică submodalitățile.
6. Pășește în cerc. Dublează intensitatea.
7. (Avansat) Pune un gest de amplificare — strânge pumnul.
8. Pas afară. Break state.
9. Pășește în cerc cu filmul situației problematice — trăiește-o cu noua resursă.

Atenție: Cât ești în cerc — NU te gândești la sală, la trainer. 100% în starea ta.

5. Anularea unei ancore destructive

Setup: Perechi. 15-20 minute / persoană. Pentru ancore involuntare (țipăt → anxietate, persoană → enervare).

Pași:

1. Identifică ancora (stimul → emoție distructivă)
2. Ancorează pe MÂNA STÂNGĂ starea distructivă — gândește-te la stimul, amplifică, atinge mâna stângă în vârful intensității
3. Break state
4. Identifică o stare puternică opusă (mai intensă)
5. Ancorează pe MÂNA DREAPTĂ această stare
6. Test ancore separat
7. Activez POZITIVA (dreapta)
8. În timpul ei, activez NEGATIVA (stânga)
9. Număr 5 → anulez NEGATIVA
10. Mai număr 5 → anulez POZITIVA
11. Test: stimulul mai declanșează ancora distructivă?

Atenție: Dacă inversezi ordinea — distrugi pozitivă în loc să anulezi negativă.

Lecturi și resurse

Suport principal de curs:

- **Richard Bandler** — Structura Magicului (lucrarea de doctorat, fundamentul NLP)
- **Richard Bach** — Iluzii: Aventurile unui mesia recalitrant (provocarea ideii de adevăr absolut)
- **Richard Bach** — Pescărușul Jonathan Livingston (lectură obligatorie pentru cursanți)

Corelații recomandate:

- **Bessel van der Kolk** — The Body Keeps the Score (trauma stocată corporal, baza pentru de ce funcționează modificarea submodalităților)
- **Antonio Damasio** — The Feeling of What Happens (markere somatice — explică reacția la lămâia imaginată)
- **Lisa Feldman Barrett** — How Emotions Are Made (emoțiile ca construcții — fundamentează intervenția pe fiziologie)
- **Stephen Kosslyn** — Image and Brain (mental imagery — baza științifică pentru submodalități)
- **Bruce Ecker** — Unlocking the Emotional Brain (memory reconsolidation — explică de ce funcționează fast-phobia cure)
- **Norman Doidge** — The Brain That Changes Itself (neuroplasticitate — programabilitatea)
- **Ethan Kross** — Chatter (self-distancing — confirmare empirică a disocierii ca instrument terapeutic)
- **Stephen Porges** — The Polyvagal Theory (de ce privirea în sus modulează starea)
- **Elizabeth Loftus** — articolele despre memorie reconstructivă (cei 75% deformați)
- **Tony Robbins** — Awaken the Giant Within (popularizarea ancorelor și a stărilor)