

SUBMODALIDADES

Llamamos Submodalidades a las diferencias específicas que podemos encontrar dentro de un mismo canal (VAC), las cuales nos proporcionan una información muy concreta de una experiencia, puesto que cada experiencia tiene unos elementos concretos que la definen en su estructura.

Además de codificar la información con la modalidad de los sentidos, los enriquecemos al incluir matices específicos a cada modalidad. Es decir, si una modalidad es visual, yo le puedo agregar más luz a esa imagen visual o puedo poner una luz apagada, o quizá una luz con algún color. Si la codificación fue esencialmente auditiva, puedo tener un volumen alto o bajo, el sonido puede ser agudo o puede ser armónico. Dependiendo de cómo lo esté codificando mi mente. Si el recuerdo es táctil puedo tener la experiencia de algo áspero o algo muy caliente. Y así las modalidades que experimentamos las acompañamos con matices y detalles y cada una tiene un lugar específico en nuestra memoria.

Ahora veamos para qué nos puede servir tener esta información. Tomemos en cuenta que las modalidades (captar por medio de los sentidos) es la forma cómo aprendemos o recibimos información sin poderlo cambiar. Lo que sí es optativo son los matices y detalles que le agregamos a las modalidades. A estos matices le llamamos submodalidades y éstas las podemos alterar para nuestro beneficio. No es lo mismo ver una imagen agradable para nosotros con mucha luz y colores brillantes que ver un monstruo con mucha luz y colores brillantes. La respuesta y reacción en nosotros, será totalmente diferente. Y esta respuesta provoca una emoción positiva o negativa. Además, si le agregamos tamaño, pues será de mayor impacto la imagen agradable, así como, lo será la imagen desagradable.

La televisión y el cine trabajan frecuentemente con submodalidades. Cuando quieren impactarnos el monstruo aparece grande, cerca y brillante... mientras que en otros casos no lo muestran completamente para que uno rellene los detalles faltantes con su propia imaginación.

La propuesta de la PNL es que tenemos la oportunidad de primero, darnos cuenta cómo exactamente codificamos y en segundo lugar podemos cambiar las submodalidades que nos molestan y cambiarlas. Si logro cambiar los matices, puedo aminorar la respuesta negativa en mis emociones. El problema no es tanto la situación desagradable que he vivido, sino cómo la percibo y cómo la codifico. Si a esa situación que recuerdo como algo desagradable en mi mente, le pongo colores pastel, la alejo de mi campo visual, le bajo el brillo, y le pongo música alegre, esa situación convertirá en una situación amigable y entonces el resultado en mis emociones y sensaciones será completamente diferente que antes que me daba miedo.

Cambiando las submodalidades de una experiencia podemos cambiar la percepción que tenemos de ella y, por lo tanto, podemos modificar la conducta que tiene lugar. Ello sucede porque las conductas se generan a través de las representaciones internas en combinación con la fisiología. Es decir, una representación interna acompañada de una determinada fisiología genera un estado interno y una emoción, y todo ello da lugar a una conducta determinada. Al cambiar la representación interna, todo el proceso posterior también cambia.

Una de las submodalidades más importantes en PNL es **ASOCIADO / DISOCIADO**.

Las otras submodalidades hacen referencia a distinciones más sutiles dentro de cada uno de los canales sensoriales.

Visuales

Asociado/Disociado - Luminosidad – **tamaño** – ampliación – **blanco y negro /color** – intensidad – equilibrio de colores – forma – localización – **distancia** – contraste – **claridad/oscuridad** – foco – duración – movimiento (diapositiva o película) – velocidad – dirección del movimiento – **tridimensional o plano** – perspectiva – punto de vista – 1º plano o 2º plano (persona/contexto) – imágenes simultáneas o secuenciales – enmarcado o panorámico – altura – anchura – transparencia/opacidad – vertical/horizontal – brillo/mate – distorsión – nitidez – simetría – Localización de la imagen en el espacio – Proporcionalidad entre los elementos de la imagen

Auditivas

Tonalidad – ritmo (velocidad) – **volumen** – continuo/interrumpido – timbre o **tonalidad** (grave/agudo) – duración – asociado/disociado – **localización** – **distancia** – contraste (armonía/disonancia) – 1º plano/2º plano – claridad – número – resonancia con el contexto – **interno/externo** – mono/estéreo – dirección del sonido – ruidos – voces...

Cinestésicas (sensaciones)

Presión – localización – extensión – textura – **temperatura (frío/calor)** – **movimiento** – duración – **intensidad** – forma – frecuencia – número – intensidad de la sensación – **interno/externo** – **humedad/sequedad** – olor – peso – sabor- densidad- dolor/placer...

En **negrita** las que habitualmente son **submodalidades críticas**.

Las **submodalidades críticas** son aquellas que tienen mayor influencia en la experiencia. Al cambiar una submodalidad crítica "arrastra" consigo otros aspectos de la experiencia, a menudo, cinestésicos o relacionados con la emoción asociada a la experiencia.

Una manera útil de subdividir sensaciones:

1. **Táctiles**: sensaciones de la piel.
2. **Propioceptivas**: sensaciones de los músculos y otras sensaciones internas, de la postura, situación en el espacio, respiración...
3. **Meta-sensaciones**: también llamados sentimientos, (sensación + etiqueta) [Ej. opresión) + etiqueta "Ej. Miedo"] No son sensaciones o percepciones directas, sino que son representaciones derivadas de otras sensaciones o percepciones. (Ej. derivada del recuerdo de una situación peligrosa de mi pasado). Suelen aparecer generalmente en el abdomen, pecho o en la línea media del torso.



Ejercicio: Exploración de Submodalidades

Grupos de 3 personas, 10 minutos en cada posición.

El Explorador piensa en una experiencia agradable para usar como contenido.

El explorador trae a su mente una imagen de la experiencia

El Guía va seleccionando una submodalidad tras otra de la lista de submodalidades para que el Sujeto experimente, y le da instrucciones de que cambiar solamente una submodalidad cada vez, de un extremo a otro, para descubrir si ese cambio modifica el impacto sobre la experiencia. Por ejemplo, si la submodalidad es la Iluminación (visual), el Sujeto cambia la imagen de muy iluminada a poco iluminada, observando qué pasa con la experiencia interna mientras lo hace.

En el momento de cambiar una submodalidad observa en particular lo siguiente:

- a. ¿Hay alguna otra submodalidad que cambie con ella?
(ver "Submodalidades Críticas")
- b. ¿La sensación cambia en intensidad o calidad?

<u>Submodalidades Visuales</u>	
¿Asociada/disociada?	
¿Una sola o varias imágenes?	
¿Blanco y negro o color?	
¿Hay un marco alrededor de la imagen?	
¿Cerca o lejos?	
¿Tamaño de la imagen?	
¿Ubicación? Arriba-abajo	
¿Desde qué ángulo ves la escena?	
¿Imagen clara u oscura?	
Cantidad de contraste	
¿Colores brillantes o apagados?	
¿Enfocada o desenfocada?	
¿Película o foto fija?	
Película rápida/normal/lenta	
¿3 D o plana?	



Ejercicio: MAPEAMIENTO COMPARATIVO

Grupos de tres personas, 10 minutos en cada posición.

1. Identifica un estado problema (X) y un estado de recursos apropiados (R). Piensa en una situación en que hayas experimentado ese estado de recursos (R) que es especialmente útil para el contexto en que te estás sintiendo sin capacidades para actuar. Asegúrate de que el recurso tiene las características que tú deseas para el estado problema. Puedes preguntar: *"¿Recuerdas una experiencia en la que tuviste ese tipo de recursos (R) que son los adecuados para afrontar la situación X?"*.
2. Primero observa y apunta todas las submodalidades del estado problema (X); a continuación identifica y apunta las submodalidades del estado deseado (estado de recursos R). Entonces iguala las submodalidades del estado problema a las submodalidades del estado deseado, dejando la localización visual para lo último. Por ejemplo si en el estado deseado la imagen es en color y en el estado problema es en blanco y negro, cambia de blanco y negro a color. Investiga también las submodalidades *críticas*.

Utiliza la tabla siguiente:

Submodalidades Visuales	X	R
¿Asociada/disociada?		
¿Una sola o varias imágenes?		
¿Blanco y negro o color?		
¿Hay un marco alrededor de la imagen?		
¿Cerca o lejos?		
¿Tamaño de la imagen?		
¿Ubicación? Arriba-abajo		
¿Desde qué ángulo ves la escena?		
¿Imagen clara u oscura?		
Cantidad de contraste		
¿Colores brillantes o apagados?		
¿Enfocada o desenfocada?		
¿Película o foto fija?		
Película rápida/normal/lenta		
¿3 D o plana?		



Ejercicio: Disminuir un dolor con submodalidades

Un ejemplo de aplicación de las submodalidades, es la siguiente técnica, que está diseñada con el objetivo de lograr el control del dolor (de cualquier tipo).

Aunque la PNL es muy cuidadosa en cuanto a la ecología personal, es importante que ser consciente de que en general, el dolor es un síntoma, que puede requerir consultar al médico.

1. A tu criterio, dale una calificación al dolor, en una escala del 0 (ningún dolor) hasta 10 (máximo dolor).

2. Disocia el dolor de tu cuerpo (en este caso no tiene que ser necesariamente una imagen tuya. Serviría cualquier cosa que tu imaginación utilice como imagen del dolor: una forma, una mancha, un objeto, etc.).

3. Comienza a probar diferentes "submodalidades" como:

- Prueba hacer la imagen más pequeña (con tu imaginación) y date cuenta de lo que sucede (puede ser que el dolor disminuya).

- Ahora prueba ponerle o quitarle movimiento.

- Mueve la imagen a la derecha, al centro, la izquierda, arriba, abajo, hasta que ubiques la posición en la cual el dolor disminuye al máximo.

- Quizás la imagen tiene algún color: Prueba a cambiarle el color o colores.

- Si la imagen tuviera algún sonido, juega también con los sonidos.

La idea es que encuentres la combinación de cambios que sea la que te ayude a disminuir esa calificación a un puntaje mínimo o a cero.

4. Una vez hecho lo anterior, imagina que colocas esa imagen dentro de un globito que está lleno de helio. Ahora imagina que sueltas el globito en el aire y que comienza a alejarse hacia las nubes y se va haciendo cada vez más pequeño, hasta que se convierte en punto y desaparece o, si hay nubes, desaparece entre ellas.

Hacer este último paso al aire libre, viendo realmente el cielo y las nubes, es mucho más potente.

SUBMODALIDADES: INTERVENCIONES SENCILLAS

1. Cambio de punto de vista

- **Disociación.** Imagina que te ves, a ti y a la escena, en una pantalla de cine o de televisión.
- **Flotar hacia arriba.** Imagina que flotas en el espacio, por encima de donde estás actualmente. Desde ahí observas la escena y a como parte de ella.

2. Integración de anclas

- **VISUALES:**
 - Imagina la persona que te perturba con nariz de payaso.
 - Imagina la persona o la situación que te molesta, como reflejada en espejos encantados de los que hay en los parques de atracciones.
 - Imagina la persona que te perturba con orejas enormes.
 - Imagina a la persona, vestida de peluche.
 - Imagina la escena, como si fuese de carnaval.
 - Imagina la persona o la escena iluminada por luces de neón, o láser.
- **AUDITIVAS:**
 - Imagina la voz de la persona con voz de pato Donald.
 - Aumenta las revoluciones de esa voz, o sonidos del ambiente, de forma que vaya muy rápido (y agudo). 78 rpm.
 - Aumenta las revoluciones de esa voz, o sonidos del ambiente, de forma que vayan muy lentos (y graves). 16 rpm.
 - Imagina esa voz tartamudeando.
 - Imagina la película de la escena que te es molesta, mientras suena con un volumen alto una alegre música circo.

3. Estallido de 1 imagen (ejemplo: pesadilla, imagen fija)

- Visualiza la imagen que te molesta, empújala fuerte hacia el fondo y haz que se aleje rápido, cuando llega al final, la imagen estalla en mil pedazos como 1 vidrio que se rompe.

Todo el proceso es rápido (1 o 2 seg. aprox.) y acompañar la imagen que se aleja con el sonido (zzznnnn) y con el ruido cuando se hace añicos (crashhh).

Repetirlo 5 veces hasta estabilizar el cambio

LA LINEA DEL TIEMPO

*Vosotros tenéis los relojes.
Nosotros tenemos el tiempo,
Jefe Aborigen Australiano*

La forma como organizamos el tiempo en nuestra mente es lo que llamamos en PNL la Línea del tiempo... aunque la mayoría de las personas tenemos más de una.

Solemos representar el tiempo en el sistema visual y utilizamos el espacio de percepción interno para ordenar dentro de él las experiencias.

En nuestra mente existen al menos dos formas de almacenar nuestras experiencias en relación con el tiempo:

Estas dos modalidades que utilizamos las personas para situar nuestras experiencias en el tiempo son: "dentro del tiempo" y "a través del tiempo". Estas dos modalidades se corresponden con un estado Asociado o un estado Disociado.

La línea del tiempo "dentro del tiempo" (*In-Time*) (**ASOCIADA**)

En esta modalidad de línea del tiempo, es como si esta pasase a través nuestro.

Encontramos indicios de esta forma de codificar espacialmente el tiempo en diversas expresiones y metáforas populares que se utilizan habitualmente:

« Veo un futuro brillante delante de mí »

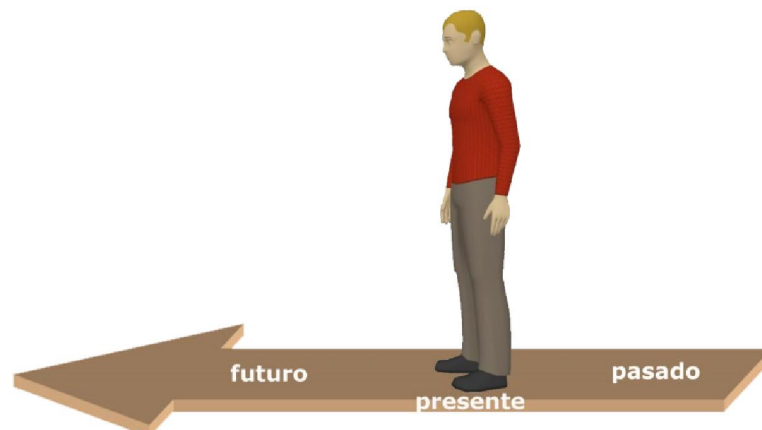
« Estoy atrapado en el pasado y no puedo ver mí el camino delante mío »

« Lo haré de aquí en adelante »

« Si vuelvo la vista atrás... »

Esas expresiones del lenguaje indican que vemos el pasado, presente y futuro en términos espaciales, generalmente el futuro hacia delante y el pasado, detrás nuestro.

En este tipo de línea del tiempo experimentamos el tiempo de forma asociada; es decir, como si lo estuviésemos viviendo en ese momento. Ese momento puede ser en el presente, pasado o futuro. Lo que quiere decir que, si vivo un evento del pasado "dentro del tiempo", lo viviré como si estuviera ocurriendo en este instante.



Diferentes técnicas de PNL trabajan con esta modalidad de línea del tiempo.

La línea del tiempo "a través del tiempo" (*Through-Time*) "DISOCIADA"

¿Cómo codifica el tiempo nuestro cerebro, cuando revisamos experiencias del pasado o planificamos diversas acciones que hemos de realizar en el futuro?

¿Qué tiene lugar en el interior de nuestra mente que nos permite saber la diferencia entre el pasado, el presente y el futuro?

¿Cómo sabemos el orden de los sucesos del pasado?

El cerebro debe tener alguna forma de codificar el tiempo, pues de lo contrario no seríamos capaces de distinguir los sucesos independientes de nuestra vida.

Un procedimiento simple para averiguar tu línea del tiempo personal, consiste en pensar en alguna actividad cotidiana y sencilla, que se haya realizado en el pasado repetidamente, y que de forma repetida se realizará en el futuro. Algo como por ejemplo, desayunar, ir al trabajo, limpiarse los dientes, ducharse o lavar los platos.

- Visualiza una imagen de ti realizando esa conducta cotidiana y sencilla, tal como la hacías hace mucho tiempo, por ejemplo, hace cinco años. Presta atención a la zona dónde visualizas la imagen o de dónde parece venir la imagen.
- Piensa en cómo has hecho esa conducta hace poco, por ejemplo hace cinco días. Presta atención a la zona dónde visualizas la imagen.
- A continuación, piensa cómo lo harás dentro de unas semanas. Presta atención a la zona dónde visualizas la imagen.
- Y después piensa en cómo lo harás en un futuro lejano, por ejemplo, dentro de cinco años.

¿Se ubican las diferentes imágenes en puntos diferentes?

Si unieras con una línea esos puntos, estarías trazando tu línea de tiempo del pasado al presente y después al futuro.

La habilidad de ubicar un evento en un punto concreto de la línea del tiempo es un proceso de la mente inconsciente. Nuestra mente inconsciente codifica los eventos del modo en que están situados en el tiempo.

En esta modalidad de línea del tiempo observamos el tiempo en **forma disociada**.

Al ver nuestras experiencias (a través del Tiempo), generalmente tenemos menos emociones o estas son menos intensas y tendemos a ser más analíticos. Podemos observar mejor la duración de cada evento u observar varios eventos a la vez, esto hace que esta modalidad de línea del tiempo, sea particularmente adecuada para revisar proyectos o acontecimientos.



Para la mayoría de las personas de los países industrializados occidentales (donde se utilizan relojes, agendas, despertadores y las personas reparten sus actividades en horas muy precisas del día) este tipo de línea del tiempo comienza por el pasado en algún punto del lado izquierdo del campo visual interno, pasa por delante de los ojos en el presente, y se pierde en el lado derecho del campo visual interno, donde se representa el futuro. Lo que caracteriza a este tipo de línea del tiempo es que en ningún momento cruza nuestro cuerpo.

A veces, este tipo de línea es recta. Algunas personas cuelgan sus experiencias vitales como de una cuerda para tender la colada. Pero lo más frecuente es que este tipo de línea sea curva o arqueada.

La utilización de la metáfora «el tiempo es una línea» significa que principalmente prestamos atención a las submodalidades visuales, como el color, luminosidad, tamaño, distancia o ubicación.

La mayoría de las personas representamos el tiempo en el sistema visual y utilizamos el espacio de percepción interno para ordenar dentro de él nuestras experiencias.

Aunque a veces, hay personas que utilizan también el sistema auditivo o el cinestésico. Los acontecimientos pasados pueden sonar distinto o sentirse de forma diferente a los futuros.

Pero como mejor se representa el tiempo es en el sistema visual. Además de la posición dentro del campo visual interno, la distancia también suele ser una importante submodalidad en la representación visual del tiempo. Un recuerdo distante es un recuerdo que sucedió hace mucho tiempo. Cuanto mayor sea la distancia que se percibe, más lejos en el tiempo estará el recuerdo.

Connirae y Steve Andreas describen cómo se analizan las líneas temporales en el campo visual interno y cómo se trabaja con ellas.

Tad James y Wyatt Woodsmall proponen elevarse por encima de uno mismo para descubrir la línea temporal y obtener así una buena visión de conjunto.

En ambos casos, también pueden jugar un importante papel las submodalidades de nitidez de los detalles, la transparencia, la luminosidad y el color.

LA TÉCNICA DE SWISH

La técnica Swish, es una técnica de cambio con PNL que destaca por su sencillez y claridad. Combina en una sola experiencia una gran cantidad de los elementos que conforman la codificación de las experiencias internas.

Tiene diversos usos, aunque la aplicación habitual es para cambiar comportamientos que uno ya no desea tener por otros que sí. Es útil para adicciones y compulsiones. También para "instalar" nuevos comportamientos en el deporte, trabajo, etc.

El secreto de la técnica del Swish es que, como un camino, instala un rumbo para el cambio: lo que actuaba como disparador de lo que ya no se quiere, actuará también como disparador de lo que se quiere en su lugar.

Una de sus características es que establece una dirección para el cambio en lugar de ser un patrón estático. Ello significa que en esta técnica no se deja casi nada al azar, o a la casualidad. Para ello se combinan varias de las submodalidades (las cualidades sensoriales) críticas en una secuencia.

De nuevo, cuanto más se ponga en juego, más se obtendrá como resultado: usa sonidos, gestos, tonos de voz, la posición en el espacio, e investiga cuáles te dan mejores resultados.

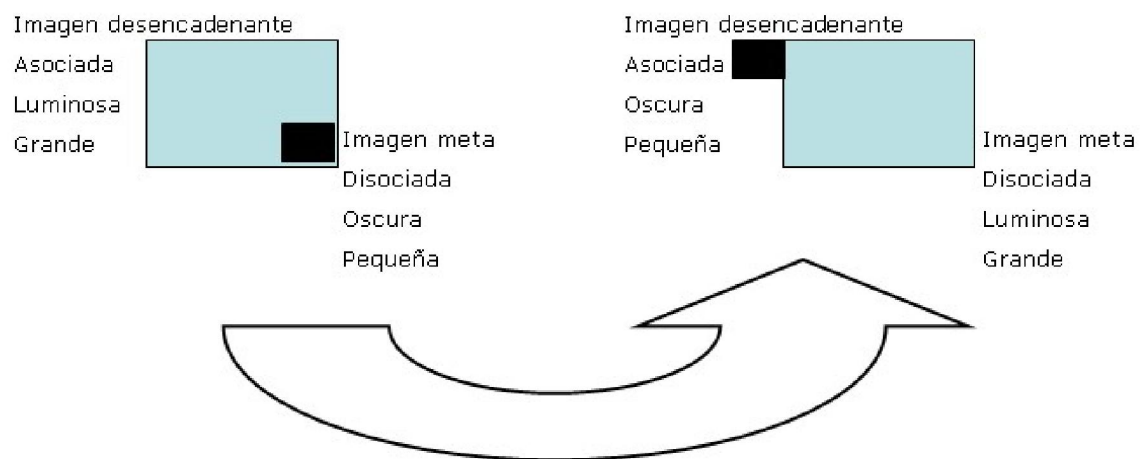
Para asegurar el éxito en la aplicación de esta técnica, sigue los siguientes principios.

1. Esta técnica es para cambiar un comportamiento por otro. Cambia procesos y no cualidades.
2. La imagen del comportamiento a cambiar debe ser asociada, y la del nuevo, disociada.
3. El **comportamiento** a cambiar se representa por una **imagen de lo que dispara** el comportamiento, y deben verificarse las sensaciones asociadas.
4. El **comportamiento nuevo** debe estar representado por una imagen (disociada) de la persona vista desde afuera, teniendo las sensaciones allá y entonces, Y NO EN ESTE MOMENTO. **La imagen debe representar EL RESULTADO DEL CAMBIO**, cómo se va a ver la persona una vez que el cambio tenga lugar (satisfecha, orgullosa, contenta, tranquila, etc. de haber conseguido el objetivo que se había propuesto de cambiar esa conducta). Cuanto más atrayente sea esta imagen (sonriente, vestida adecuadamente, luminosa, etc.), más fácil y rápidamente reemplazará al comportamiento anterior.
5. Al reemplazar una imagen por la otra, el cambio de brillo y el aumento de tamaño deben ser hechos simultáneamente y a la mayor velocidad posible. Esto sobrecarga a la mente consciente, pero puede ser hecho con facilidad por la mente inconsciente. Aprox. El proceso dura el tiempo que se tarda en pronunciar la palabra swish.
6. Se repite el proceso durante al menos 5 veces.
7. Al final se abren los ojos y se borran ambas imágenes.

Por aquello de es imposible pensar "no-algo" es que para algunos es difícil desprenderse de un comportamiento adictivo, compulsivo o acostumbrado. La técnica de swish, de forma sencilla y efectiva, enseña al cerebro el procedimiento: "esto no, aquello sí", que tiene muchas mayores probabilidades de éxito.

Este modelo es también muy poderoso para instalar anclas: "cada vez que veas esto, siente esto otro".

Esquema de la técnica:





Ejercicio: SWISH TAMAÑO (DISTANCIA) - COLOR

os de 3 personas, 10 minutos en cada posición.

1. El Guía ayuda al Explorador a determinar un *comportamiento* o respuesta indeseada.
2. El Guía ayuda al Explorador a determinar la *imagen/pista (A) asociada*.
 - 2.1. Identifica cual es la pista visual que aparece inmediatamente antes de la respuesta o comportamiento indeseado. Por ejemplo, *¿Cuándo te comes las uñas?* (esto coloca a la persona dentro del contexto apropiado para que pueda responder a la próxima pregunta). *¿Qué ves, escuchas o sientes que hace que tengas ganas de morderte las uñas?*
 - 2.2. Genera la imagen pista (**A**), creando una imagen grande, asociada, luminosa, de lo que ves inmediatamente antes de comenzar el comportamiento indeseado.
3. Nueva imagen de ti mismo (**B**) **disociada**. Imagen que no tiene ningún comportamiento específico, es una imagen ATRACTIVA, con más recursos, genérica y que expresa como te sentirás y/o cómo te verás cuando ya *no* tengas aquel comportamiento.

Combinación de las dos imágenes: coloca la imagen grande, luminosa y asociada de la pista (**A**) en una pantalla, y ahora coloca la imagen pequeña y disociada (**B**) en un rincón de la primera imagen.

SWISH: ves la imagen de cómo te quieres transformar (**B**) y la haces rápidamente *grande y luminosa*, mientras que la imagen pista (**A**) disminuye y se vuelve más *oscura y pequeña*, haciéndolo *muy rápidamente* (un segundo o dos); a mayor rapidez más eficacia.

Mientras el Explorador hace esto, el Guía puede ayudarlo auditivamente haciendo un ruido como el de una cámara de fotos disparando en modo ráfaga.

El Explorador abre los ojos. Y se repite el proceso por lo menos *cinco veces*.

Comprobación: *piensa en la imagen pista ¿Qué pasa? Prueba de experimentar en la misma situación anterior. ¿Obtienes la misma respuesta?* Si es así investiga si algo no se hizo adecuadamente y vuelve a empezar.



Ejercicio: CURA RÁPIDA DE FOBIAS

Grupos de 3 personas, 15 minutos en cada posición.

1. Establecer empatía con la persona y re-significar la fobia

- a. *La mayoría de las personas aprendieron a ser fóbicas en una situación específica que era, o parecía ser, realmente peligrosa en aquel momento. El hecho de que hayas sido capaz de hacer lo que los psicólogos llaman "un aprendizaje rápido" prueba que tu cerebro puede, realmente, aprender rápidamente. Pues bien, esta facultad (de aprendizaje rápido) es la que facilitará el aprendizaje de una nueva respuesta.*
- b. *La parte de tu persona que te ha estado protegiendo durante estos años con la fobia, es una parte importante y valiosa, y queremos salvaguardar la habilidad que tiene en seguirte protegiéndote de situaciones peligrosas. Lo que queremos hacer ahora es actualizar sus informaciones para que ella lo pueda hacer mejor. ¿Te parece bien?*

2. Acceso al estado fóbico parcialmente, para calibrar indagando al respecto:

- *¿Cuándo fue la última vez que entraste en pánico?, o*
- *¿Qué pasa cuando entras dentro del estado fóbico?, o*
- *¿Cómo sabes que tienes una fobia?*

Calibra los cambios fisiológicos (respiración, postura, expresión facial, coloración de la piel, etc.) que suceden en el estado fóbico.

Disociación doble

- a. *"imagínate sentado en medio de la platea de una sala de cine; observa en la pantalla una imagen de ti mismo, fija (como una diapositiva), en blanco y negro."*
- b. *"ahora imagina que sales de tu cuerpo y vas a la cabina de proyección (o al final de la fila de la sala), desde donde podrás verte allí sentado en la butaca de platea, como ese 'tú' está observando aquella imagen fija en blanco y negro allá en la pantalla"*

(Es muy importante, que el Guía indique al sujeto claramente con las manos los tres lugares del espacio: pantalla, butaca, y cabina de proyección); aunque el Explorador esté con los ojos cerrados, el movimiento de los brazos para indicar los lugares ayudan al Guía a marcar tonos de voz diferentes que el inconsciente del sujeto captará y que son muy útiles).

(Si la escena fóbica es muy fuerte, se puede añadir aquí un ancla de seguridad)

4. Pasar la película en blanco y negro

"ahora, continúa en la cabina de proyección y asiste a la proyección de una película en blanco y negro de ti mismo en una situación en la que tenías fobia" (esa situación puede ser la peor situación fóbica vivida, o la primera vez, o la situación fóbica que le surja espontáneamente, o la última vez que experimentaste la fobia).

"quiero que proyectes la película de toda la situación, comenzando UN POCO ANTES del inicio del incidente cuando todo estaba bien, hasta el final del mismo, cuando todo vuelve a estar bien. Observa y escucha como ese 'tú' en la butaca de platea observa toda la película, mientras tú aquí en la cabina lo contemplas como un simple observador, como si todo eso le estuviera pasando a otra persona. Cuando haya acabado la película párala en una foto fija y avísame. Mantén los ojos cerrados durante todo este proceso."

5. Rebobinar la película

"Ahora, quiero que pongas color en esa última imagen del final de la película, también quiero que salgas de la cabina de proyección de donde estás (o de la última fila de la platea) y vuelvas a la butaca de la platea, y una vez allí ENTRES dentro de la imagen fija en color final de la película (asociándote) y que rebobines la película desde el final hacia el principio (yendo hacia atrás) en aproximadamente 2 o 3 segundos, mientras yo emitiré un sonido que indicará la duración del rebobinado, hasta llegar a la primera foto UN POCO ANTES de comenzar el incidente fóbico cuando todo estaba bien". Se debe repetir este proceso 4 o 5 veces.

6. Comprobación y puente a futuro

Se le sugiere al Explorador una situación en las que experimentaba aquella sensación fóbica, para observar su respuesta no verbal y compararla con la respuesta no verbal que calibramos en el paso 2.

"¿Qué pasaría si te encontraras de nuevo en aquella situación?"... O... "Imagínate de nuevo en una de aquellas situaciones ahora, aquí mismo"... o... (Si conozco el estímulo fóbico, por ejemplo miedo al vacío, puedo ser específico) "¿Qué pasaría si te encontraras en el futuro encima de una montaña viendo un abismo a tus pies?"

Si aún percibes una respuesta fóbica, averigua como la persona pudo no haber seguido correctamente las instrucciones del proceso (puede haber agregado o suprimido alguna de las etapas), y haz que repita el proceso correctamente y de forma más rápida cada vez hasta que cesen las manifestaciones no verbales de la respuesta fóbica.