

Modalidades y Submodalidades de Percepción



El mapa del cual hemos estado hablando es un mapa cognitivo, que orienta nuestros sentidos y nos dice dónde y cómo prestar atención. Es un mapa constituido por elementos perceptuales de lo que nosotros, a través de nuestros sentidos o sistemas sensoriales, "captamos" del mundo, sea del mundo externo a nuestra piel, sea del mundo interno a nuestra piel, como lo son las sensaciones y emociones. Se trata, entonces, de un mapa compuesto por imágenes, sonidos, sensaciones, sabores, olores y emociones.

En el campo de la PNL se acepta organizar esos elementos en tres categorías básicas o modalidades de percepción: visual, auditiva y kinestésica (VAK). Esta última incluye todo lo que se refiere a sensaciones (tacto, olfato y gusto), además de las emociones.

Así, por ejemplo, cuando un individuo piensa en un perro, podemos decir que, grosso modo, internamente en su cerebro se activa una red neurológica que incluye las áreas de visualización, lingüística, etc. Toda esa actividad él la percibe como un pensamiento, que incluye una imagen del perro, la emoción que tiene asociada a él y otras percepciones. La imagen del perro, por ejemplo, que para ese individuo representa el perro, en la PNL pertenece a la modalidad de percepción visual.

Llegamos entonces a un descubrimiento que constituye un aporte relevante de la PNL al mundo del conocimiento y de la terapia. Se trata de las Submodalidades. Así se denomina al conjunto de distinciones que se pueden hacer dentro de cada modalidad. Por ejemplo: brillo y saturación de color son Submodalidades visuales; entonación y volumen son Submodalidades auditivas; temperatura y textura son Submodalidades kinestésicas.

Cuando un individuo, por ejemplo, aleja la imagen mental que tiene del perro, ha hecho una modificación en una Submodalidad visual, que es la distancia. Si lo que hace es visualizarla aumentando su tamaño más y más hasta quedar grande, o al revés, visualizarla cada vez más chica, está tratando con otra Submodalidad visual, que es el tamaño.

Tres de los principales textos de PNL dedicados a esta área son *La magia en acción* y *Use su cabeza para variar*, ambos de Bandler, y *Cambia tu mente para cambiar tu vida*, de Steve Andreas y Connirae Andreas.

Para qué sirven las Submodalidades

Lo importante del uso de las Submodalidades, según Bandler, es que tales variaciones en las representaciones que el individuo tiene de las cosas o personas afectan lo que él siente respecto a ellas. Consecuentemente, también influye en su forma de relacionarse con ellas.

Eso ocurre porque dichas variaciones son algunas de las distinciones que nuestro cerebro utiliza para saber dónde estamos y cómo estamos con relación a lo que nos rodea. Por lo tanto, en el cerebro, la reacción ante un peligro distante es distinta a la reacción ante un peligro cercano. O sea, se reacciona diferentemente ante un animal grande o a otro que es chiquito.

Cuando alguien hace uso de las Submodalidades y "aleja" la imagen interna, recordada o imaginada, de algo que considera peligroso, como un perro, lo que está en esencia "diciéndole" a su cerebro es que el perro se alejó y, por lo tanto, el peligro también. A partir de esa nueva percepción se modifica todo el conjunto bioquímico a ella relacionado y, por lo tanto, su emoción, pues todo estado emocional corresponde a un substrato bioquímico determinado. Así que todo ese proceso está relacionado con, y de cierta manera depende de, las Submodalidades con que alguien se "autopresenta" el "objeto" de sus pensamientos.

De hecho, el uso de las Submodalidades para generar cambios emocionales y conductuales suele ser muy efectivo, porque constituye un manejo directo de la cognición. Esto permite modificar fácilmente cómo alguien percibe y siente aquello que le ha ocurrido (pasado) o le está pasando (presente) y el modo en que proyecta o siente lo que se imagina que le acontecerá (futuro).

¿Por qué es así? Porque son elementos interrelacionados que se afectan sistémicamente, generando lo que percibimos y consideramos como "el mapa". Cuando se modifica uno de los elementos del mapa, se cambia el sistema en el que él se da. Es decir, el sistema incluye la combinación de imagen, sonido, sensación y emoción, y si uno cambia, por ejemplo, una imagen, transformará también la emoción.

Podemos observar a menudo la aplicación de esos principios en el cine, donde, para generar distintas emociones, las películas suelen emplear determinadas imágenes y sonidos. Para asustar, despertar el miedo, la “adrenalina” en los asistentes, usan imágenes desproporcionadamente grandes del objeto, animal o persona a ser temido, muchas veces surgiendo de repente. Y funciona. ¿Por qué funciona? Porque es justamente así, de ese modo, que nuestros mapas internos nos muestran el peligro: ¡grande y cercano!

La persona que manifiesta fobia a las arañas, por ejemplo, tiene un mapa que las representa de tal forma que el pánico es la única respuesta disponible. O sea, las representa grandes y cercanas, o tal vez peor aún: ¡acercándose velozmente! Entonces, para cambiar esa representación hay que lograr, como mínimo, distancia entre el que teme y aquello que es temido y, obviamente, algo que ponga la araña en su debida proporción, todo eso en el mapa de la persona.

Ese cambio cognitivo —ver lo que se considera peligroso con más distancia y en su debido tamaño— es parte del “reajuste” en el mapa visual que se genera, por ejemplo, con la técnica de Bandler, la Cura Rápida de Fobias, dado que, con ella, se logra también un cambio emocional, o sea, la neutralización de las emociones asociadas al evento traumático.

Alan Frenk

Fundador y Director Académico

Sociedad Chilena de Programación Neuro-Lingüística.

Mucho de lo que eran intuiciones de Richard Bandler en los años setenta ahora se confirma en los estudios neurológicos de los años noventa. En particular recomendamos las obras de Antonio Damasio, El error de Descartes y Sentir lo que sucede, para profundizar en el tema de la percepción, los pensamientos, la conciencia y los estados anímicos.