

Submodalidades e alteração dos Pensamentos



Bandler, estudou as diferentes submodalidades sensoriais (como brilho, tamanho, cor) que compõem as nossas experiências mentais e descobriu que a manipulação dessas submodalidades pode ter um grande impacto sobre a forma como processamos e respondemos a estímulos.

Bandler usa a metáfora, comparando os nossos pensamentos a paredes de nossa casa. Se alguém as pintar com algo que não se gosta, não iremos deixá-las ficar assim, pois iremos pintá-las e retirar o que lá estiver. Com os nossos pensamentos e más memórias podemos fazer o mesmo usando as submodalidades.

As submodalidades são os componentes mais finos de nossas representações internas. Elas são os detalhes específicos de como percebemos nossas experiências e também uma das formas mais eficazes de alterar a percepção do mundo

As submodalidades podem ser visuais (como cor, brilho, tamanho), auditivas (como volume, tom) ou cinestésicas (como sensação, temperatura).

As submodalidades são importantes porque elas permitem cortar o que está a acontecer aqui e agora.

As submodalidades permitem alterar as nossas representações internas.

Onde podemos usar as submodalidades?

- Nos momentos que nos marcaram e precisam de ser ressignificados
- Contextos negativos que nos trazem sentimentos desagradáveis

- Mudança de crenças
- Retirar as dores – desconforto físico
- Fobias
- Mapping across, por exemplo: na alimentação

Mudar as submodalidades pode mudar como nos sentimos. Isso é útil na PNL porque nos permite mudar nossas respostas a experiências passadas e futuras. Podemos usar as submodalidades para nos ajudar a nos sentir melhor sobre o passado e mais otimistas sobre o futuro.

As submodalidades podem ser utilizadas como um complemento para as alterações de conteúdo, proporcionando a base de muitas das técnicas mais poderosas do PNL. Ao contrário das alterações de conteúdo em que mudaram o conteúdo de uma memória, as submodalidades alteram a estrutura da memória.

A manipulação das memórias através da PNL, é feita através da alteração do conteúdo das imagens, os sons, e das suas próprias respostas cinestésicas, gravadas na memória, fazendo uso das modalidades e submodalidades do PNL para alterar a forma como as experiências são representadas mentalmente.

“O melhor do passado, é que ele já acabou e a melhor parte do futuro é o que posso fazer tudo aquilo que quero fazer com ele.” R.B.