

## Submodalidades



As submodalidades são as distinções ou características de cada modalidade ou sistema de representação. Chamamos aos cinco sentidos, modalidades ou sistemas de representação (VACOG).

Cada modalidade ou sistema de representação tem detalhes ou características a que chamamos submodalidades.

As submodalidades são responsáveis pelo significado que damos às experiências (é boa ou má, dá-me prazer ou dor, sinto-me bem ou mal...), sendo por isso, uma excelente ferramenta para alterarmos a percepção do mundo.

Usamos as submodalidades para intensificarmos ou alterarmos o significado que atribuímos a uma experiência.

Analisemos algumas das submodalidades mais comuns das modalidades visuais, auditivas e cinestésicas:

## SUBMODALIDADES VISUAIS

Submodalidades	Características
Localização	Onde está a imagem? Está perto ou longe?
Cor	É a cores ou a preto e branco?
Posição percetiva	Está associado ou dissociado? Está a ver-se fazer alguma coisa ou está lá a fazer?
Brilho	A imagem é luminosa ou opaca?
Tamanho	Qual o tamanho da imagem? É grande ou pequena?
Imagem	É uma fotografia ou um filme?
Enquadramento	É uma imagem emoldurada ou panorâmica?
Nitidez	A imagem é focada ou desfocada?

## SUBMODALIDADES AUDITIVAS

Submodalidades	Características
Localização	Onde ouve o som? Dentro ou fora da sua cabeça? Está à direita, à esquerda, atrás ou à frente?
Volume	O som é alto ou baixo?
Tom	O som é grave ou agudo?
Contínuo ou intermitente	O som é contínuo ou intermitente?
Ritmo	É rápido ou lento?
Melodia	O som tem melodia?

## SUBMODALIDADE CINESTÉSICAS

Submodalidades	Características
Localização	Em que zona do corpo sente?
Intensidade	É forte ou fraca?
Tamanho	A sensação é grande ou pequena
Temperatura	Tem temperatura? É quente, é fria ou morna?
Forma	A sensação tem alguma forma?
Peso	Tem peso? É leve ou pesada?

## SUBMODALIDADE CRÍTICA OU PRINCIPAL

A submodalidade crítica ou principal é aquela que tem mais poder no sistema. Quando se transforma a submodalidade principal ela transforma outras submodalidades da experiência.

Podemos encontrar a submodalidade principal através da calibração.

Experimente o seguinte exercício:

- 1** – Descubra as submodalidades duma experiência.
- 2** – Explore cada submodalidade levando-a ao extremo e calibre. Quando terminar reponha sempre a submodalidade onde estava e passe para a submodalidade seguinte.
- 3** – Após calibrar todas as submodalidades perceba qual foi a que provocou uma mudança maior.