

Material Imprimible

Curso Introducción a la programación neurolingüística

Módulo Posiciones perceptuales

Contenidos:

- Posiciones perceptuales: Primera, segunda, tercera y cuarta posición
- ¿Qué pasa con las personas que utilizan una sola posición?
- ¿Cómo utilizar las posiciones perceptuales para enriquecer nuestras decisiones?
- Submodalidades

Posiciones perceptuales

Para poder entrar en tema, tenemos que hablar antes de la metaposición. En base a la noción de índices referenciales, que son palabras que identifican a las personas o cosas a las que nos referimos, se desarrolló el concepto **de metaposición**, que es cambiar la posición perceptual, disociándonos de nuestra propia percepción, para ver, escuchar y sentir el mundo desde otra posición que no es la mía.

La metaposición implica, como vemos en el gráfico, salirnos del bucle de la comunicación y observar las cosas como si fuésemos un observador externo. Es una mirada neutral acerca de la relación o el intercambio comunicacional que se está llevando adelante. Ser testigos externos del proceso de comunicación nos permite recabar información a modo de observador neutral, lo que nos va a servir para enriquecer y mejorar ese proceso.

DeLozier y Grinder utilizan una definición de Bateson que sostiene que el “yo” es una función para desarrollar el concepto de **posiciones perceptuales**. Bateson decía que el “yo” era una función que podía incluir objetos, situaciones o personas.

Pensemos, por ejemplo, en una persona ciega cuya noción del “yo” no termina en sus manos, sino en su perro lazarillo. El ciego no concibe su “yo” propio sin su perro lazarillo, este forma parte de su definición del “yo”. Es por eso que Bateson define al “yo” como una función. Tomando este concepto, DeLozier y Grinder desarrollan las posiciones perceptuales donde el “yo” es una función y cada posición se define en relación al otro.

Pero... ¿Qué son las posiciones perceptuales y cuántas son? DeLozier y Grinder definen, en primera instancia, tres posiciones perceptuales, donde la primera posición soy yo ocupando mi espacio y mi cuerpo, la segunda posición perceptual es el otro ocupando su cuerpo y su espacio, y la tercera es la del observador neutral. Más tarde agregan una cuarta posición perceptual, que es la posición que observa y cuida a todo el sistema.

Esto quiere decir que nosotros podemos analizar un proceso de comunicación o una relación pasando por estas cuatro posiciones adoptando la primera posición, o sea, mi forma de ver las cosas, mi mapa del mundo, luego tomaremos la segunda posición, es decir, nos pondremos en el lugar del otro, en sus zapatos, veremos con sus ojos. La tercera posición implica salirnos del rulo de la comunicación y observar a estas dos personas, a mí y al otro desde afuera, como si fuera una tercera persona que nos mira, e interactuar de manera neutral y objetiva. Y la cuarta posición será una mirada sistémica donde adoptaremos la posición de todos nosotros juntos. Veamos cómo funcionan.

En la primera posición estamos asociados a nosotros mismos, vemos el mundo con nuestros ojos, lo escuchamos con nuestros oídos y sentimos nuestras sensaciones. Soy yo ocupando mi cuerpo, mis palabras, usando mi mapa del mundo en esa relación.

Cuando ocupamos la segunda posición, lo que estamos haciendo es asociándonos a la otra persona. Soy yo tomando el lugar del otro, voy a ver las cosas con sus ojos, escuchar el mundo con sus oídos y sentir las cosas que él siente. Voy a usar su propio mapa del mundo para conocerlo.

Esta también es una posición asociada, pero asociada al otro, de manera tal que yo me voy a ver desde afuera como si fuera el otro, me voy a ver cómo me ve la otra persona, voy a escuchar las cosas como la otra persona las escucha. Cuando hacemos algún ejercicio y hablamos desde la segunda posición, también hablamos del yo, pero donde ese yo es el otro y no yo mismo.

La tercera posición es la del observador externo. En este caso, nos vamos a salir del bucle de la comunicación: ya no soy ni yo ni el otro, soy una tercera persona que nos mira para ver qué está pasando en esa interacción, soy un observador externo que contempla qué pasa entre esas dos personas, que soy yo y el otro.

La ventaja de la tercera posición es que antes pasamos por la primera y por la segunda, y contamos con información de esas dos posiciones perceptuales, de manera tal que cuando llegamos a la posición del observador externo, tenemos una mirada más rica, ya que podemos ver qué está pasando entre esas dos personas.

En la cuarta posición, que fue incorporada más tarde, adoptamos la posición del sistema. Acá somos todos, hablamos de la organización, de nosotros en nuestra comunidad, hacemos tal cosa, decimos que nuestro equipo de trabajo privilegia tal cosa, adoptamos y hablamos como nosotros, cuidando el espíritu grupal, de equipo, asistiendo a la comunidad, a la organización. En dicha posición, lo importante es cuidarnos a todos nosotros.

Las posiciones perceptuales nos permiten comprender el proceso de comunicación, ver los flujos, los reflujos, los nudos y los problemas que pueda estar habiendo en ella.

Cuando nos acostumbramos a adoptar diferentes posiciones perceptuales, podemos realizar cambios que sean ecológicos para mí, para el otro, para el sistema, para todos.

No siempre la primera respuesta es la correcta. A veces nos pasa que nos obstinamos en quedarnos en primera posición, y no nos atrevemos o nos animamos a flexibilizar adoptando otra.

Imagina o piensa en una persona que se pasa la mayor parte de su vida vivenciando el mundo desde su propio mapa. Una persona que solo ve, escucha y siente con sus propios ojos, oídos y percepción, que solo acepta sus palabras, su mirada, una persona para la que los demás no existen o no tienen opinión o peso propio. Esta, sin dudas, termina convirtiéndose en una persona egoísta, centrada en sus propias necesidades, que no tiene en cuenta ni considera a los demás.

Una persona que solo percibe el mundo de acuerdo a su propio mapa, que no acepta la opinión del otro, que no acepta la divergencia, es muy pobre intelectual y emocionalmente hablando, porque no es capaz de flexibilizar lo suficiente como para enriquecer su mapa del mundo.

Recordemos, como venimos diciendo hasta ahora, que el mapa del mundo es apenas lo que yo puedo percibir a través de mis sentidos de ese mundo. Si yo no tengo la suficiente flexibilidad como para aceptar los mapas del mundo de los demás, no voy a lograr enriquecer mi propio mundo. Así que cuidado con adoptar solo la primera posición, porque vamos a terminar convirtiéndonos en personas no solo egoístas, sino chiquitas, con mapas del mundo pequeños, que no pueden considerar que el mundo es muy rico, lleno de variedades y opciones.

Ahora imagina o piensa en una persona que continuamente se centra en las necesidades y emociones del otro. Estas solo ven, escuchan y sienten por el otro, y cuando adoptamos de manera continua la segunda posición, podemos terminar dañando nuestra propia posición, a nuestro propio yo.

Cuando adoptamos una segunda posición continuamente, lo que terminamos haciendo es yendo en contra de nuestro propio ser, porque por cuidar o centrarnos en las necesidades y emociones del otro, descuidamos nuestras propias necesidades y emociones. Y para vivir una vida plena necesitamos equilibrar las posiciones perceptuales, oscilar e ir cambiando de posturas. Si nos centramos continuamente en el otro, vamos a terminar atacando lo más profundo de nuestro ser. Lo ideal es cuidar la ecología de ambos, cuidar la de mi propio ser y la del otro.

Stephen Covey nos habla acerca de las relaciones del tipo ganar-ganar, donde ambas partes salgan gananciosas, beneficiadas. Es esencial incorporar el concepto de las relaciones ganar-ganar a nuestras vidas para poder vivir vidas plenas.

Imagina o piensa ahora en una persona que continuamente se coloca en la tercera posición, por fuera de las situaciones que le toca vivir. Continuamente se ponen como observadores externos a las cosas que les pasan, y a veces hasta hablan en tercera persona de sí mismos. Los vemos por la tele, los escuchamos hacer declaraciones de sí mismos, hablando de ellos como si fuesen otra persona.

Aquellos que viven la vida desde una tercera posición en general terminan alejándose de las personas y de las cosas. Acaban poniéndose por encima o por fuera de las cosas y situaciones que les toca vivir, lo que los convierte en personas calculadoras, frías, incapaces de involucrar sus emociones en sus intercambios y en sus relaciones.

Cuidado con adoptar demasiado la tercera posición, porque nos vamos a poner como observador de nuestra propia vida y nos vamos a olvidar de vivir. Y la vida se trata de vivir y no de observar cómo se vive.

Cuando nos la pasamos en una tercera posición perceptual terminamos por convertirnos en personas alejadas, distantes, que no quieren involucrarse, y que no incluyen su propio ser en las relaciones y en los procesos de comunicación que tienen en su vida.

Submodalidades

Para empezar a hablar de submodalidades, vamos a volver a Aristóteles, que fue el primero en categorizar nuestros sentidos y en decir que “nada hay en la mente que no haya estado antes en los sentidos”, y que toda la información que tenemos del mundo ingresa a nuestra mente por medio de nuestros cinco sentidos.

Si bien utilizamos nuestros cinco sentidos para conocer el mundo, la realidad es que a medida que crecemos nos vamos especializando y utilizando más uno de nuestros canales de representación que los otros. Al llegar a la adolescencia prácticamente tenemos establecido cuál será nuestro canal de preferencia.

Las **submodalidades** son aquellas categorías mentales en las que ubicamos la información que recibimos del mundo.

Por ejemplo, si mi canal de representación de preferencia fuese el visual, podría decir acerca de un objeto que tiene más o menos brillo, más o menos luz, que su color es opaco

o no lo es, y podría ir categorizando toda la información de ese objeto a través de submodalidades de mi canal visual, tales como la luz, el brillo, los colores.

Si mi canal fuese el auditivo, seguramente la información que ingresase acerca de ese objeto tendría que ver con los sonidos que emite el mismo y ya no con submodalidades del canal visual.

Veamos cómo funciona esto en la realidad. Les vamos a pedir que cierren los ojos y que imaginen estas tres escenas que les vamos a decir. Son tres escenas relatadas por cada uno de los canales de representación de la misma situación.

“Ahora que estoy en el bosque, puedo ver cómo se quiebra la hojarasca bajo mis pies. Conforme camino, puedo observar a la distancia una caída de agua de un río que pasa cerca. Mis ojos se ponen alerta para admirar un ave de gran tamaño y vistosos colores, y puedo apreciar cómo se nubla el cielo, de pronto, al paso de una enorme bandada de palomas, mientras las ramas de los árboles se mueven de aquí para allá, produciendo diferentes mosaicos de sombras en el suelo alfombrado por la hojarasca. Este subir y bajar de la intensidad permite tener un contraste agradable a cualquier ojo. Este conjunto de brillos y colores te permiten alucinar en una hermosa armonía.”

“Ahora que estoy en el bosque, puedo escuchar el crujir de la hojarasca bajo mis pies. Conforme camino puedo percibir el sonido de una caída de agua de un río que pasa cerca. Mis oídos se ponen alerta para descifrar el canto agudo de un ave. Es un canto lleno de una mezcla de tonos que resuenan en mi cabeza. Escucho un fuerte aleteo de una bandada de palomas, mientras los árboles emiten un crujido desde lo alto al rozarse ramas con ramas. Estos sonidos se vuelven bajos y luego altos, formando una sinfonía espectacular que suena como si fuera interpretada por la mejor de las orquestas y mezcla sonidos y silencios de una forma tal que me lleva a una armonía total.”

“Ahora que estoy en el bosque puedo sentir bajo mis pies desnudos cómo se aplasta la hojarasca. Conforme camino la sensación es más agradable. Mi respiración se calma al sentir el fresco ambiente y mi piel se alegra al recibir la brisa proveniente de una caída de agua de un río que pasa cerca. Mis sensaciones se ponen alerta para descifrar la vibración del canto agudo de un ave. Percibo la ondulación del aire provocada por el aleteo de una bandada de palomas que pasan por el cielo mientras los árboles se abrazan con sus ramas acariciándose al ritmo del viento. Todas estas sensaciones se mezclan para producir dentro de mí una armonía en todo mi cuerpo.”

Como verás, dependiendo de con qué frecuencia se juegue o qué sentido representacional utilice, este sencillo ejercicio puede ayudarnos a tener una representación más completa del mundo en el que vivimos, permitiéndonos tener un panorama más amplio de nuestras percepciones.

De ahora en más, tratemos de determinar las modalidades visuales de las situaciones que nos toquen vivir en el día de hoy. Es una circunstancia con brillo, con sombras. ¿Qué orientación tienen los objetos o las personas? ¿Qué colores? ¿El color está saturado o es un color lavado? Podríamos ir contando cada una de nuestras situaciones, como lo hicimos recién con el bosque, en todas las submodalidades visuales que se nos ocurran. Luego podríamos hacer lo mismo con las submodalidades auditivas. Hablaríamos entonces de timbres, tiempos, resonancia del contexto, tono, volumen.

Y lo mismo con submodalidades kinestésicas, tales como el movimiento, los olores, los gustos, la presión que ejercen los objetos o las situaciones sobre nuestro cuerpo o sobre nuestra vida, la temperatura, la localización de esas sensaciones en nuestro cuerpo.