Detectando **los canales VAK** de la persona por su lenguaje

Al escuchar a una persona, podemos detectar qué sistema representacional está predominando en su mente, es decir, si corren por su inconsciente imágenes visuales, auditivas o kinestésicas. Esto se llama también los 3 canales VAK.

Lo ideal es hablar con esta persona en ese canal, de otra manera no te entenderá bien. En todo caso, si estás escuchando plenamente a la persona y conectando con ella, usarás el mismo canal inconscientemente para responderla, gracias a la empatía natural de nuestras neuronas espejo.

En PNL, se dice “representaciones” visuales, auditivas o kinestésicas, en psicología le llaman “imágenes”. También pueden denominarse “sensaciones”.

El canal kinestésico, en PNL, incluye en términos prácticos las sensaciones olfativas y gustativas.

# Los sistemas representacionales

Las palabras que elegimos para hablar, e inclusive para hablar con uno mismo, no son elegidas al azar, realmente estamos explicando las imágenes que hay en nuestro inconsciente. Este conjunto de verbos y predicados preferidos forma un vocabulario o lenguaje propio de cada sistema representacional VAK (visual, auditivo o kinestésico).

Es bueno prestar especial atención a los verbos, pues ellos expresan la acción que está viviendo la persona.

Puede haber un sistema representacional para evocar **una experiencia o situación** (conductor) y otro para vivir la experiencia evocada (preferencial).

Si escuchas plenamente, te conectas con la preferencia del lenguaje de la persona inconscientemente. Si escuchas de forma sesgada, te desconectas de la preferencia del lenguaje y la tensión es casi inevitable. Imagina a alguien intentando vender esta casa:

Vendedor: “Ayer vi una casa estupenda para usted en la zona de Santiago. Es una urbanización magnifica” (preferencia del lenguaje visual)

Comprador: “No lo sé. Creo haber oído algunas cosas sobre Santiago. ¿Qué le parece si primero hablamos de otras opciones?” (Preferencia del lenguaje auditivo)

Vendedor: “Bueno, pero esta casa tiene pinta de ser el hogar ideal. Es preciosa. ¿Cómo es posible que no quiera verla?” (Visual)

Percibe el conflicto en este cambio, a ver si de esta forma lo sientes más eficaz:

Vendedor: “Ayer vi una casa estupenda para usted en la zona de Santiago. Es una urbanización magnifica” (visual)

Comprador: “No lo sé. Creo haber oído algunas cosas sobre Santiago. ¿Qué le parece si primero hablamos de otras opciones?” (Auditivo).

Al final, por fin el vendedor se da cuenta y habla desde el sistema representacional que está usando el comprador.

Vendedor: “Hablemos de eso que ha oído, porque me parece que pueden haberle informado mal. Puedo llamar a algunas personas que viven en esa zona para que usted hable con ellas. Si entonces me dice que sus preocupaciones han desaparecido, le contaré algunas cosas más sobre la propiedad. De lo contrario, comenzaremos a hablar de otras opciones.” (Auditivo).

# Otros ejemplos:

Lenguaje que denota canal visual: “Su *perspectiva* era diferente.”

Lenguaje que denota canal auditivo: “No me *sonaba* esa calle.”

Lenguaje que denota canal kinestésico: “Tenía unos argumentos *sólidos*.”

## Denotan canal visual:

*Son solo ejemplos, pues hay infinidad de ellas.*

Perspectiva

Ver

Imaginar

Enfocar

Apariencia

Horizonte

Pintoresco

Verlo claro

Brumoso

Mostrar

Luminoso

Visiblemente

A primera vista

Aparecer

Esclarecer

## 

## Denotan canal auditivo:

Me suena

Me pregunto

Estar a tono

Me resuena

Soy todo oídos

Debatir la cuestión

Armonía

Distorsionado

Mete ruido

## Denotan canal kinestésico:

Me chirría

Lo pillo

Cálido o frío (recibimiento, por ejemplo)

Acogedor

Sigo la corriente

Suave o pesado

Sólido

Firme

insensible

Extracto “de la Magdalena”

Marcel Proust. Fragmento de “En Busca del Tiempo Perdido”.

Verás en este texto cómo Proust explica la evocación a partir de un sabor, submodalidad kinestésica. Esta hace sentir profundamente en el presente al protagonista toda aquella vivencia que recuerda. Seguro que alguna vez te ha pasado.

“Y muy pronto, abrumado por el triste día que había pasado y por la perspectiva de otro triste día tan melancólico por venir, me llevé a los labios una cucharada de té en la que había echado un trozo de magdalena. Pero en el mismo instante en que aquel trago, con las migas del bollo, tocó mi paladar, me estremecí, fijé mi atención en algo extraordinario que ocurría en mi interior. Un placer delicioso me invadió, me aisló, sin noción de lo que causaba. Y él me convirtió las vicisitudes de la vida en indiferentes, sus desastres en inofensivos y su brevedad en ilusoria, todo del mismo modo que opera el amor, llenándose de una esencia preciosa; pero, mejor dicho, esa esencia no es que estuviera en mí, es que era yo mismo. Dejé de sentirme mediocre, contingente y mortal. ¿De dónde podría venirme esa alegría tan fuerte? Me daba cuenta de que iba unida al sabor del té y del bollo, pero le excedía en mucho, y no debía ser de la misma naturaleza. ¿De dónde venía y qué significaba?”

Ejercicio de las tres casas

Imagina por un momento que estas buscando una casa para comprar. ¿Cuál de estas te interesa mas?

La casa 1 es pintoresca y posee un notable esplendor. Puedes ver que tiene un jardín muy cuidado y colorido, con árboles, césped y arbustos de variados tonos de verde. La casa es muy luminosa y acogedora. Toda ella tiene un brillo muy especial. Desde la perspectiva del gasto en calefacción, es muy soleada. Lo único, que no la veo preparada para fiestas infantiles.

La casa 2 es agradable y silenciosa. Está situada en una zona alejada del tráfico y del ruido. Su organización es única, está diseñada como si fuera una orquesta bien afinada, y el jardín y las zonas exteriores hablan por sí mismas. La casa tiene todas las características que cualquiera le pide a este tipo de hogares y nos han dicho que este constructor tiene un nivel de calidad en sintonía con el precio.

La casa 3 ha sido bien construida por una empresa con una sólida reputación. Es acogedora gracias a todos los detalles que han incorporado los dueños anteriores. Es amplia y uno se siente inmediatamente a gusto en su bien diseñada sala de estar. El jardín te ofrece una buena oportunidad para practicar la jardinería o simplemente para dar un paseo y tener la sensación de estar viviendo en el campo.

En realidad, las 3 casas son la misma, descritas por tres personas con predominancia de un diferente sistema representacional: visual, auditivo y kinestésico.