

## El chasquido (latigazo)

Esta es un patrón de submodalidades que programa al cerebro para que vaya en una nueva dirección.

El chasquido imprime una dirección determinada. Literalmente le da una dirección a la mente.

1. Primero, identifique un comportamiento específico que quiera cambiar. Morderse las uñas, comer demasiado o fumar, podrían ser ejemplos. También puede tomar una situación en la que quisiera tener más recursos, quizás en su trato con alguien determinado.

2. Trate esta limitación como un logro: ¿cómo sabe cuándo tiene este problema o comportamiento? ¿Cuáles son las señales específicas que lo originan? Imagínese que tuviera que enseñarle esta limitación a alguien, ¿cómo lo haría?

Siempre habrá una señal específica y definida que provoca la respuesta. Si la señal es interna, generada por sus pensamientos, conviértala en una fiel imagen de lo que experimenta. Si es una señal externa, imagínela exactamente como sucede: en forma de imagen asociada. Por ejemplo, la señal para morderse las uñas podría ser una imagen de su mano acercándose a la boca. (El ¡chas! es más sencillo con imágenes visuales, aunque es posible hacerlo con señales kinestésicas o auditivas, trabajando con submodalidades auditivas o kinestésicas).

3. Identifique al menos dos submodalidades visuales de la imagen clave que cambien su reacción hacia ella. El tamaño y el brillo sirven muy bien para esto, por regla general. Para una mayoría de personas, aumentar el tamaño y el brillo de una imagen les causará un mayor impacto. Sin embargo, puede haber otras igualmente efectivas. Pruebe estas dos submodalidades en otra imagen para comprobar que tiene el efecto deseado.

Deben ser submodalidades que pueda ir variando continua mente dentro de una gama.

Antes de continuar, cambie de estado pensando un momento en algo distinto.

4. A continuación, piense cómo le gustaría realmente ser, la clase de persona que sería al responder de otra manera, al no tener esta limitación. ¿Cómo se vería a sí mismo si hubiera realizado este cambio? Tendría más opciones, sería más capaz, podría estar más cerca de la persona que realmente quiere ser. La imagen será la de usted con las cualidades deseadas, sin ninguna conducta específica. La imagen deberá estar disociada para ser motivadora y atractiva. Una imagen asociada le dará la sensación de que ya ha realizado el cambio, y por tanto no le motivará.

Compruebe que la nueva imagen de usted mismo es ecológica y encaja con su personalidad, entorno y relaciones.

Puede que tenga que realizar algunos ajustes en el proceso.

Piense en los recursos que tendrá esta imagen suya.

Necesitará recursos para superar las tentaciones del antiguo comportamiento. Asegúrese de que la imagen tiene equilibrio y credibilidad, y que no está demasiado ligada a ninguna situación en particular. Asegúrese, también, de que la imagen sea lo bastante fuerte para que produzca un cambio notable hacia un estado más positivo.

Ahora cambie de estado y piense en otra cosa.

5. Tome la imagen clave y aumente su tamaño y su brillo, si es que son éstas las submodalidades críticas identificadas.

En un rincón de esta imagen ponga otra imagen, pequeña y oscura, de su nueva imagen. Ahora, tome la imagen grande y brillante de la limitación y muy rápidamente hágala pequeña y oscura, mientras al mismo tiempo aumenta y da brillo a la imagen de su nueva identidad. La velocidad es esencial.



Asegúrese de que la imagen antigua va disminuyendo a medida que la nueva va aumentando. Puede ser de ayuda si se imagina o dice algo que lo represente: un ¡Pfaff! o un ¡Chasquido!, palabras que pueden representar la excitación que siente al ver su nueva imagen.

Borre la pantalla y repita esto cinco veces con rapidez.

El cerebro trabaja con rapidez. ¿Ha tenido alguna vez la experiencia de ir describiéndole algo a una persona, y sentir que esa persona lo hacía tal como usted se lo describía? Es verdad, lo hacía. (Piense en la puerta de su casa... ¡pero no ahora!).

Borre un momento la pantalla después de cada ¡chas! contemple algo distinto. Un «¡chas! inverso» cancelaría el cambio positivo. Asegúrese de que sólo tiene billete de ida. Si después de cinco veces no consigue nada, no repita algo que no funciona: sea creativo. Puede que las submodalidades críticas necesiten un ajuste, o tal vez la imagen deseada de uno mismo no sea lo suficientemente atractiva. El proceso funciona. ¿Quién en su sano juicio mantendría una conducta problemática delante de un conjunto de unas capacidades nuevas tan seductoras?

6. Cuando esté satisfecho, compruebe el resultado representándolo en el futuro. Piense en la señal; ¿produce la misma respuesta? La próxima vez que se halle ante la situación, busque la nueva respuesta. Las técnicas de la PNL, como el cerebro, funcionan con rapidez y eficacia. Nosotros mismos nos metemos en todo tipo de berenjenales sin siquiera darnos cuenta. Ahora

podemos emplear el mismo proceso de forma consciente para ir a cualquier lugar más atractivo. Estas técnicas le muestran que puede usted cambiar de dirección con rapidez, sin fisuras ni dolor.

**Joseph O Connor John Seymour**  
**Introducción a la PNL**  
**Richard Bandler**  
**Use su cabeza para variar**