



Fonseca, Carlos (1998) *Si alguien puede, tú puedes*. México: Editorial Pax México, 198 páginas

### ***¿Te atreverías a caminar descalzo en un sendero de 15 metros de carbones encendidos?***

La mayoría de nosotros, sobre todo los escépticos responderíamos de inmediato con una negativa, sin embargo tenemos evidencia que puedes constatar en you tube de que esto es posible, obviamente sin lastimarte. Esta es quizá la prueba más dramática de lo que podemos lograr si creemos que podemos hacerlo y es que la Programación Neurolingüística (PNL) es una propuesta que pretende modelar la excelencia. Todo empezó cuando Richard Bandler y John Grinder en los 70s descubrieron que había personas que parecían magos en cuanto al nivel de excelencia que mostraban en su desempeño profesional entre ellos estaba Virginia Satir la terapeuta familiar, Milton Erikson hipnólogo y Fritz Perls uno de los más destacados fundadores y practicantes de la terapia Gestalt. Eran impresionante los resultados que estos tres terapeutas lograban con sus pacientes ¿Cómo le hacían? Honestamente ni ellos lo sabían simplemente estaban en ese nivel de maestría en que las buenas practicas se hacen inconscientemente. Grinder y Bandler se ponen en contacto con ellos y solicitan permiso para observar sus procesos especialmente los de comunicación y crean un modelo, un modelo de excelencia en el desempeño. Al tener definido este modelo el siguiente paso era enseñarlo. La excelencia estaba al alcance de todos porque si alguien puede, Tú también puedes.

Se encontraron también estos dos estudiosos del comportamiento humano que una de las razones por las que no hacíamos aquello que era acorde con el modelo de excelencia eran las creencias que teníamos respecto a ciertos temas. ¿Qué es una creencia? Es una sentencia que tú asumes como verdadera acerca de cómo eres tú, como son los demás y en general como funciona el mundo. ¿Dónde se aprenden estas creencias? Generalmente en los primeros años de la vida de las personas que más influyeron, usualmente, nuestros padres, familia en general, maestros ministros de culto o en experiencias con fuerte contenido emocional. Tener creencias no es malo es simplemente una forma de economía mental, en lugar de estar cuestionándonos en cada evento cual debe ser nuestra respuesta acudimos a nuestro acervos de creencias y contestamos casi en automático, el problema luego entonces no es tener creencias lo malo es tener creencias disfuncionales. Una creencia disfuncional es aquella que te limita en tu posibilidad de liberar todo tu potencial. Creer por ejemplo que no tienes derecho a la felicidad es una

creencia disfuncional y así como esa te encontraras creencias en todas las áreas de tu vida.

Este libro, que debes leer, trata sobre la aplicación práctica de la PNL, escrito por un mexicano y con ejemplos relacionados con nuestra cultura, un libro que te lleva de la mano por todos los elementos relacionados con la búsqueda de la excelencia

***El autor***

***Carlos Fonseca***