

Psicologia Positiva Vs Pensiero positivo

Visto che spesso da amici, conoscenti e clienti mi viene detto che loro non credono nel pensiero positivo, ho deciso di scrivere un pezzo in cui chiarisco *la differenza* tra questo e la branca di mia competenza, cioè la Psicologia positiva **applicata al Coaching**. In tutto il mondo, Italia compresa, vanno a ruba testi che propongono di migliorare la qualità della vita attraverso pensieri e affermazioni positivi: è il caso di libri come *The Secret*, di Rhonda Byrne. Il pensiero positivo che propongono è una sorta di parapsicologia, con elementi di spiritualità, molto semplice, fondata sul principio che attraiamo quello che pensiamo e crediamo (la cosiddetta legge di attrazione), e che pertanto con i nostri pensieri siamo artefici del nostro destino. Per quanto da parte mia ci sia il massimo rispetto per chi aderisce a movimenti new age ispirati dal suddetto pensiero positivo, urge evitare la confusione che spesso si crea tra queste idee prive di fondamento scientifico e la Psicologia Positiva, una branca della psicologia nata negli anni '90 e i cui risultati sono stati frutto di rigorose ricerche. La Psicologia positiva è scientifica, basata sull'evidenza, il pensiero positivo è spiritualità new age: la prima offre una base solida, il secondo no. Ecco dunque una tabella che chiarisce le differenze fondamentali tra l'una e l'altra.

Coaching Umanistico (Psicologia positiva evidence based)	Movimenti New Age basati sul pensiero positivo
Il raggiungimento di risultati importanti dipende da impegno, motivazione, scelta di traguardi in linea con le proprie potenzialità e la propria concezione di felicità, capacità di definire correttamente gli obiettivi, buone alleanze, fortuna	Se ci credi davvero, succede!
La fortuna non si può controllare, dipende dal caso, tuttavia possiamo allenarci a cogliere con maggiore reattività le opportunità che il caso ci offre, e agire in modo da propiziare il verificarsi di casi fortuiti favorevoli	Se formuli i tuoi desideri e i tuoi pensieri correttamente, attiri magicamente a te anche la fortuna
Come dicevano gli Stoici, un po' di praemeditatio malorum non guasta: "cosa potrebbe andare storto?". Farsi questa domanda aiuta a fronteggiare meglio eventuali imprevisti, e quindi aumentare le possibilità di riuscita finale.	Se pensi a cosa può andare storto ti porti sfiga da solo. Mai pensare cose negative!
Il presupposto per essere felici è DARSI DA FARE nella direzione tracciata dalla propria vocazione e dal proprio modo di essere	Se ci credi davvero succede! senza che tu faccia nulla per forzare il corso degli eventi