



# Ep! Ets el que penses, i no ho saps!

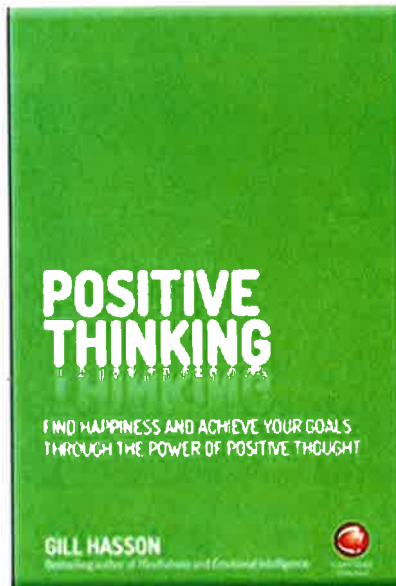
**En la bibliografia** del pensament positiu cal consignar l'aparició de *Positive thinking*, signat pel professor i coach Gill Hasson.

El llibre conté una part teòrica, molt comprensible, en què es desenvolupen les idees sobre el pensament positiu; una part més reflexiva en què se sol convidar el lector a rumiar sobre les pròpies característiques de pensament, i un pinyol, molt ben compendiat, en què s'arrengleren les idees més actives de cada capítol.

L'autor parteix d'una tesi elemental: la nostra actuació depèn, vulguem o no vulguem, del que pensem. Idees rebudes, sobreenteses, de la família, de la societat, del temps viscut, sovint sense consciència de com actuen en nosaltres. Aquestes idees acaben conformant la nostra mentalitat i el to de les nostres actuacions i reaccions.

Gill Hasson ens proposa de fer-nos-en conscients tot exposant una tesi senzilla: si aconseguim adonar-nos del nostre estil de pensament dominant podem, en cert sentit, controlar-lo racionalment i augmentar el nostre optimisme i possibilitats.

Gill Hasson ens persuadeix que el pensament positiu ens dona una



**UN LLIBRE PER LLEGIR,  
PER PENSAR I PER  
SUBRATLLAR FINS A  
LA DARRERA PÀGINA**

visió més àmplia, que ens permet de desenvolupar les nostres capacitats i possibilitats vitals, que no pas el pensament negatiu, que ens talla les ales.

“Tu ets el que penses”, ens etziba al primer capítol. I tot seguit desplega tot de cognicions distorsionades. De la primera en diu “confirmation bias”: pensem el que pensem, la

nostra consciència tendeix a confirmar com a veritat allò que ja creia prèviament. Si la tendència caracterològica és el pensament optimista, la realitat vista no farà sinó confirmar la tendència; si és a l'inrevés, el mateix. El tipus de justificació de les accions sol ser confirmatiu.

L'altra distorsió l'anomena “saltar cap a la conclusió” sense tenir cap mena d'informació rellevant. Altres distorsions: el *tunnel thinking*. No mirar altres possibilitats i opcions que la ceguesa del túnel et proposa. L'autor apunta que aquest tipus de pensament es manifesta amb expressions categòriques del tipus “Les coses mai canvien, tots els polítics són lladres o el meu vot no pot marcar cap diferència.”

N'apunta altres com ara: *catastrophizing*, la tendència a imaginar que tot el que hom fa va de cara al desastre. Penses, inconscientment, que el pitjor sempre passarà inevitablement.

Aquesta mena d'estil de pensament paralitza l'acció i et convenç que el teu pensament és racional i veritat.

Al contrari, l'autor expressa que el pensament positiu atorga esperança.

Per acabar, el que és nou és la tècnica que desplega l'autor per reconèixer els propis estils de pensament negatius –allò que en anglès anomenen *self-talk*, la conversa íntima que acaba formant un estil mecànic de pensar–. Acceptar-ho, ser capaç de distingir-ho i arribar a un cert compromís amb un mateix és el que ens suggereix. Mantenir-ho és el que subratlla.

En conjunt em sembla un llibre per llegir, per pensar i per subratllar fins a la darrera pàgina. Brillant.