

## RASSEGNA STAMPA

### IO NON PENSO POSITIVO – GABRIELE OETTINGEN

*Una parziale raccolta di articoli pubblicati intorno al libro.*

[19 febbraio 2017 , opinione-pubblica.com](http://www.opinione-pubblica.com)

#### **Ripensare il pensiero positivo**

---

*Gabriele Oettingen propone un metodo che ha battezzato 'WOOP', acronimo di "Wish, Outcome, Obstacle, Plan" ovvero desiderio, risultato, ostacolo, piano.*

---

Il libro di Gabriele Oettingen 'Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation' risale al 2014 ed è il frutto di vent'anni di ricerca nel campo della motivazione. La traduzione italiana è appena uscita per le 'Edizioni Tlon' col titolo 'Io non penso positivo. Come realizzare i tuoi desideri'. L'autrice, che insegna psicologia alla New York University e all'Università di Amburgo, è tedesca ma vive da molto tempo negli Stati Uniti. Proprio quando si trasferì a New York rimase sorpresa dall'insistenza ossessiva degli americani sulla necessità di essere ottimisti.

Nel 1992 Martin Seligman, che è stato il suo supervisore presso l'Università della Pennsylvania, pubblicò 'Learned Optimism', poi uscito in Italia nel 1996, per la casa editrice 'Giunti', col titolo 'Imparare l'ottimismo. Come cambiare vita cambiando il pensiero'. L'opera presentava tutta una serie di studi che dimostravano l'utilità dell'ottimismo, concepito come "la fiducia e l'aspettativa verso il futuro che si basa su esperienze passate di successo". Attenendoci alla definizione di Seligman possiamo affermare che sì. L'ottimismo funziona, come suggerisce il buon senso e come suffragato da numerose prove empiriche, il problema è che tale definizione è inadeguata a cogliere il fenomeno dell'ottimismo nella sua interezza.

Un gran numero di personaggi, indebiti concorrenti degli psicoterapeuti (<http://www.opinione-pubblica.com/gli-psicoterapeuti-imprevisti-concorrenti/>), sedicenti guru, counselor, coach ecc., stanno proponendo da decenni la necessità d'un ottimismo inteso in un senso assai più estensivo, insegnando il 'pensiero positivo' che consiste, ad esempio, nell'evitare i pensieri che suscitano dubbi e paure o nel visualizzare mentalmente i risultati desiderati come se si fossero già realizzati.

Il pensiero positivo, uno dei filoni più noti e (sic!) redditizi della cosiddetta 'new age' (<http://www.opinione-pubblica.com/ecco-come-il-capitalismo-sfrutta-la-cosiddetta-spiritualita/>) è nato e ha avuto enorme fortuna negli Usa e poi, come spesso accade alle mode provenienti dagli States, anche in Europa: quella differenza nel modo di pensare che la Oettingen ha subito colto arrivando oltreoceano oggi è di certo molto più sfumata di allora.

Osho Rajneesh, da molti considerato (secondo chi scrive, a torto) uno dei fondatori della 'new age', già nel 1986 metteva in guardia riguardo ai rischi connessi al pensiero positivo che, affermava, "può aiutare in certi casi: in particolare, si possono modificare quelle situazioni che sono realmente create dalla vostra mente. Ma non tutta la vita è creazione della vostra mente. Il pensare in positivo, se lo si vuole chiamare col suo nome, non è altro che la filosofia dell'ipocrisia. Quando vi viene voglia di piangere vi insegna a cantare. Ci puoi riuscire se ci provi, ma quelle lacrime repressе verranno fuori in un altro momento, in un'altra situazione".

Una sonora e autorevole, almeno dal punto di vista dei suoi fruitori, stroncatura non servì però a fermare l'ondata di ottimismo sfrenato, cieco, patologico: speriamo possa riuscirci il libro della Oettingen. Il sottotitolo in italiano promette un metodo per la realizzazione dei desideri: chi fosse interessato soltanto a ciò può dedicarsi alla lettura degli ultimi tre capitoli, mentre i primi cinque sono molto più interessanti per gli specialisti del settore. Consigliamo però la lettura della prima parte anche agli scettici, perché possano comprendere che le conclusioni cui l'opera giunge non sono "opinioni", ma fatti, verità scientifiche.

E' un fatto che le fantasie e le visualizzazioni positive peggiorano i risultati: consistenti conferme empiriche sono arrivate da esperimenti coi soggetti più disparati, misurando il successo nel trovare lavoro, nell'ottenere buoni voti a scuola o all'università, nel fare una dieta e molti altri.

Immaginare il futuro è molto utile, invece, per comprendere quali sono i propri desideri, per fissarsi degli obiettivi. Chi fantasticando ha capito cosa vuole ha compiuto il primo e più importante passo, ma ora ha bisogno di motivazione e quindi fantasticare diventa addirittura dannoso. E' invece utile che fissi l'attenzione sugli ostacoli che impediscono il raggiungimento dell'obiettivo, anche se questa è una bestemmia per i propugnatori del pensiero positivo.

L'autrice propone un metodo che ha battezzato 'WOOP', acronimo di "Wish, Outcome, Obstacle, Plan" ovvero desiderio, risultato, ostacolo, piano. Si tratta di definire un obiettivo che sia allo stesso tempo impegnativo e realistico, né impossibile né troppo scontato (W), immaginare nel modo più vivido possibile come ci si sentirà quando lo si sarà raggiunto, sui pensieri che si faranno, sulle emozioni che sorgeranno e così via (O), poi identificare con precisione e spietatezza qual è il vero ostacolo al raggiungimento dell'obiettivo (O) ed infine elaborare un piano d'azione (P). Il modello di costruzione del piano è "se-allora": se mi troverò di fronte all'ostacolo, allora reagirò così.

Il WOOP è secondo la Oettingen uno 'strumento neutro', ovvero applicabile a qualsiasi desiderio, ma lei consiglia di iniziare applicandolo alle piccole cose e solo in seguito, dopo averne fatto pratica, passare ai sogni più grandi. Coloro che hanno fatto uso massiccio e continuato del metodo riferiscono di aver raggiunto parecchi obiettivi, mentre altri li hanno ridefiniti oppure abbandonati, ma soprattutto hanno imparato molto su se stessi.

Nel breve termine il WOOP permette quindi di agire sul singolo obiettivo, mentre nel lungo può aiutarci a rispondere a domande tanto difficili quanto decisive, addirittura esistenziali: “che cosa voglio veramente dalla vita?” e “che cosa mi impedisce di ottenerlo?”.

[1 marzo 2017 , dasapere.it](http://dasapere.it)

## **Io non penso positivo in libreria il nuovo libro di Gabriele Oettingen**

***Io non penso positivo, come realizzare i tuoi desideri un libro che sovverte quello che abbiamo sempre pensato***

Chi non si è mai sentito dire, di fronte ad un ostacolo, un problema, un venir meno della fiducia nella realizzazione di un sogno, di non smettere di pensare che tutto andrà per il meglio? Per quanti anni il motto “Pensa positivo” è stato il vessillo di una gran parte dei movimenti della New Age, di motivatori, trainer, allenatori, per quanto tempo abbiamo finito per perderci nelle fantasie di un futuro meraviglioso, in cui avremmo realizzato i nostri desideri, guidato una macchina da sogno, incontrato l’amore di tutta una vita? Secondo il diffuso “culto dell’ottimismo”, avvalorato da best seller internazionali, politici e personaggi di successo, trasmissioni televisive, film e pubblicità, basta visualizzare con convinzione e accuratezza lo scenario del nostro agognato futuro per riuscire a crearlo. La tedesca Gabriele Oettingen, insegnante di psicologia alla New York University e all’Università di Amburgo, ha dedicato i suoi studi e le sue ricerche proprio al tema del “sogno americano” e ha intitolato questo piccolo volume *Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation*, tradotto in italiano nell’accattivante *Io non penso positivo*. Fantasticare senza agire, secondo la dottoressa Oettinger, sarebbe in realtà una tecnica poco efficace perché l’appagamento che genera impedisce di passare all’azione e rende più deboli e fragili davanti alle avversità. Il metodo proposto in questo lavoro, che prende il nome di Metodo del Contrasto Mentale, consente piuttosto di analizzare in modo obiettivo e concreto gli ostacoli e le difficoltà incrementando secondo l’autrice la motivazione ad agire. Una guida per “inseguire i sogni con saggezza”, un manuale dal taglio pratico che non sacrifica però l’autorevolezza, una lettura interessante e un punto di vista tutt’altro che scontato.

## Come vivere meglio? Sorpresa, gli ostacoli aiutano più del pensiero positivo

*Nel libro **Io non penso positivo** viene spiegato perché immaginarsi un futuro radioso non è una strategia utile a realizzare i propri desideri, serve molto di più riconoscere e affrontare gli ostacoli*

Il **pensiero positivo** non è poi così positivo. Fantasticare sul proprio futuro ci dà un'immediata sensazione di benessere, ci calma, ma non ci aiuta a realizzare le nostre aspirazioni. Lo scrive una grande esperta di **psicologia motivazionale**, la tedesca **Gabriele Oettingen**, nel suo nuovo libro intitolato **Io non penso positivo. Come realizzare i tuoi desideri** (edizioni Tlon, 14,90€, 2017). Dove sta allora il segreto della **motivazione**? Nel fare i conti con la realtà e rendersi conto che **concentrarsi sugli ostacoli** può accelerare il raggiungimento dei nostri scopi e sogni.

Le fantasie hanno l'effetto di rilassare, mentre quello che ci serve **per raggiungere uno scopo** è la **giusta motivazione**. Non basta sognare di essere nei panni di Gigi Hadid per dimagrire e fare più movimento. Serve ben altro. Quello che il libro della Oettingen propone è una critica all'ottimismo fideistico e una tecnica per radicare le fantasie nella realtà, che tutte possiamo imparare. Ecco alcuni spunti.

### Il pensiero positivo inganna la mente

Ci hanno detto per anni che bastava **pensare positivo**, immaginarsi un futuro radioso per avere più chance di raggiungere i nostri scopi. Però, c'è qualcosa che non funziona in questa teoria, secondo l'autrice. I suoi studi di psicologia suggeriscono che le persone che sognano il proprio successo finiscono per bloccarsi. Sognare di uscire con il collega più bello e simpatico può essere un ottimo diversivo nei momenti di pausa, ma non aiuta a mettere a punto la strategia che darebbe più chance di riuscita. Questo succede perché le **fantasie positive ingannano la mente**: per esempio, sognare una love story provoca effetti reali al nostro organismo, come se la stessimo vivendo davvero e quindi manda alla mente un messaggio illusorio di obiettivo raggiunto, come se avessimo centrato il bersaglio. Chi sogna ad occhi aperti si da meno da fare.

### La fantasia da sola smorza la motivazione

Questo inganno ha l'effetto di smorzare la motivazione, secondo l'autrice. Non funziona né a livello personale né a livello di società. I politici che indulgono sull'ottimismo rischiano di finire vittima di uno storytelling che non ha riscontri sulla realtà. Meglio affrontare i problemi per quello che sono. Il **pensiero positivo** rischia dunque di avere soltanto un **effetto consolatorio** che però ci fa mollare la presa sui problemi reali. Là dove servono sforzo, dedizione, costanza occorre un approccio diverso, che coniuga la fantasia, molto utile per entrare in contatto con i nostri desideri, all'esperienza e alla realtà.

### Elaborare sia le fantasie sia gli ostacoli

Per la Oettingen va bene sognare, però, per trovare la **giusta determinazione** serve aggirare l'effetto calmante della fantasia. Le fantasie vanno radicate nella realtà in un difficile equilibrio che

però dà la giusta motivazione ad agire. Lei lo definisce «**tecnica del contrasto mentale**». «Secondo questa tecnica, oltre a fantasticare dobbiamo **mettere a fuoco le barriere** e gli ostacoli personali che ci impediscono di **realizzare i nostri sogni** - scrive la Oettingen - Forse abbiamo paura che confrontando direttamente le nostre aspirazioni con la realtà, queste vengano represses, rendendoci ancora più bloccati, indolenti e immotivati. Ma non è così. Quando facciamo ricorso al **contrasto mentale**, la nostra determinazione ad agire aumenta. E quando entriamo nel dettaglio delle azioni che intendiamo fare man mano che sorgono gli ostacoli, ci motiviamo ancora di più». Con il contrasto mentale, gli obiettivi sembrano più realizzabili. E se sono proprio irrealizzabili, ci risparmiamo la fatica di provarci.

[26 marzo 2017 , it.businessinsider.com](https://it.businessinsider.com)

## **Io non penso positivo. E non vado da nessuna parte. Una psicologa spiega la strategia giusta per realizzare i propri sogni**

Pensare positivo non ci porta a essere realizzativi. È la teoria di **Gabriele Oettingen**, docente di psicologia alla New York University e all'Università di Amburgo.

**Aveva dunque torto Jovanotti**. Ma non solo lui. Del **culto dell'ottimismo** ne hanno fatto un modus vivendi un po' tutti. Da sempre. **Marco Aurelio** si soffermava sulla bellezza della vita, **Samuel Johnson** diceva che il lato positivo di ogni evento vale più di mille sterline l'anno, il presidente **Dwight Eisenhower** dichiarò che 'il pessimismo non ha mai vinto una battaglia', **Charlie Chaplin** affermò: 'Non troverai mai un arcobaleno se stai guardando per terra'. Per non parlare di politici di ogni livello che blandiscono la popolazione vendendo 'sogni americani' e cercando di presentarsi come gli **alfieri della speranza**. Ma anche di economisti che registrano la 'fiducia dei consumatori' e apprezzano le previsioni dei leader di mercato in base a quanto sono ottimistiche. Pure **la pubblicità propone persone felici e ottimiste** come modelli di successo. C'è una massima che circola in rete che recita: "Sognalo. Desideralo. Fallo".

Invece secondo le ricerche scientifiche svolte dalla Oettingen **così facendo non si arriva da nessuna parte**. Lo sostiene nel libro *Io non penso positivo* edito da Tlon.

**"Abbandonarsi alle fantasie che riguardano il futuro non ci fa agire in maniera costruttiva"**, spiega. "Nonostante nel breve termine possa risultare piacevole, in realtà **non fa altro che svuotare il nostro impegno e condurci a esitare continuamente**". Gli esperimenti effettuati in 20 anni di studio hanno dimostrato che **le fantasie positive ci impediscono di gestire compiti difficili, ma spronano a compiere quelli facili**. Non ci aiutano, quindi, a dimagrire, a smettere di fumare, a trovare lavoro, ma ci servono per rimanere vivi nel deserto, per resistere alla repressione politica, per mantenere la fiducia mentre aspettiamo la sentenza del nostro fidanzato.

**Alle fantasticherie non bisogna chiedere più di quello che possono darci**. Se ne comprendiamo e riconosciamo i limiti, saranno nostre alleate e non ci freneranno nella vita. Ma per realizzare i nostri sogni, dobbiamo innanzitutto **mettere a fuoco le barriere e gli ostacoli** che ci impediscono di portarli a termine.

Nello specifico la ricerca della Oettingen propone una procedura di quattro passaggi basata sul contrasto mentale, chiamata **WOOP**, acronimo di Wish, Outcome, Obstacle, Plan, ovvero **desiderio, risultato, ostacolo, piano**.

In pratica, da un desiderio, identificato il risultato migliore, con un piano, e con le connessioni cognitive tra futuro, ostacolo e comportamento utile, ci troviamo nella posizione di gestire le difficoltà e affrontare con maggiore sicurezza la situazione. Cosa che vale per qualsiasi circostanza della vita.

“Mettiamo il caso che tu stia per salire su un palco per parlare davanti a duecento persone”, chiarisce la ricercatrice. “Hai **tre minuti per fare il tuo esercizio di WOOP**. Qual è il tuo desiderio? Fare un buon lavoro. Che risultato vorresti ottenere? Entrare in sintonia con il pubblico e riuscire a trasmettere il tuo messaggio. Immaginalo. Cosa c’è dentro di te che fa da ostacolo? Forse si tratta di un’ansia generale, ‘mi imbarizzerò’, o di un problema tecnico più specifico ‘parlo troppo velocemente’. Fatto questo, le strategie si materializzano con facilità: ‘Se ho l’ansia, ricorderò a me stesso di aver già fatto cose del genere con successo’, ‘se mi dovessi accorgere di parlare troppo velocemente, rallenterò”.

Ebbene, secondo Gabriele Oettingen, **i nostri sogni possono essere realizzabili, ma non sono altro che sfide che richiedono impegno e azione**. “La soluzione, confermata dagli esperimenti condotti, non è fare a meno dei sogni e del pensiero positivo”, afferma. “Anzi, si tratta di realizzare le nostre fantasie mettendole in contatto con la cosa che ci hanno insegnato a ignorare o a minimizzare: gli ostacoli che si trovano sul nostro percorso”.



## Ripensare il pensiero positivo

*Quali sono i tuoi desideri? Che obiettivi ti sei posto per il futuro? Come pensi di raggiungerli?"* Se sapessimo rispondere a queste (apparentemente) semplici domande, avremmo già risolto metà dei problemi della nostra vita. Riconoscere i propri sogni e trovare il giusto coraggio per inseguirli è il tema centrale del nuovo libro della ricercatrice e professoressa *Gabriele Oettingen*, [Io Non Penso Positivo](#), che parte da un'idea ben precisa: non basta pensare positivamente al futuro per concretizzare i propri sogni, bisogna soprattutto agire, partendo dal percorso inverso: analizzando gli ostacoli. Frutto di una ricerca ventennale nel campo della **scienza motivazionale**, questo prezioso "manuale d'autosoccorso" presenta un'idea unica e sorprendente: gli ostacoli che secondo noi ci impediscono di raggiungere i nostri desideri più grandi, in realtà possono accelerarne la concretizzazione. Non basta canalizzare l'energia positiva per far realizzare sogni e desideri, bisogna trovare il giusto compromesso tra realtà e fantasia.

La Oettingen mette a punto un nuovo punto di vista, basato sulla tecnica del **Contrasto Mentale**, secondo il quale oltre a fantasticare è importante mettere a fuoco le barriere e gli ostacoli personali che ci impediscono di realizzare i nostri sogni. Abbandonarsi ingenuamente alle fantasie che riguardano il futuro risulterebbe infatti poco funzionale. Fantasticare eccessivamente sul futuro in realtà non fa altro che svuotare il nostro impegno e condurci a esitare continuamente. Ma, se oltre a vivere i sogni nella nostra mente ci radichiamo nelle realtà che siamo destinati ad affrontare, possiamo ricaricarci per prendere di petto la vita – ed entrare in sintonia con ciò che è più reale e duraturo.

*"Sognare senza essere consapevoli della realtà dei fatti non basta, e le ragioni sono molteplici. E' sì un atto piacevole che ci dà l'impressione di esaudire i desideri nella nostra mente, ma ci rende più deboli davanti alle sfide che incontriamo nella vita reale."*

Curiose di saperne di più? Non vi resta che leggere [Io Non Penso Positivo](#) (Edizioni Tlon ) e lasciarvi affascinare da questa nuova, sorprendente teoria. (io l'ho fatto e devo ammettere che mi è servito tantissimo...) A presto e buona lettura!

## IL PENSIERO POSITIVO NON BASTA (E SPESSO FA ANCHE DANNI)

Nel film *American Psycho* (tratto dall'omonimo e importantissimo romanzo di Bret Easton Ellis), Patrick Bateman, il delirante protagonista, rampante 30enne newyorchese, a un certo punto incontra per strada un barbone e lo prende a coltellate. Prima però lo accusa di essersi ridotto a vivere per strada, sporco e affamato, perché ha “un atteggiamento mentale negativo”.

Così, quando sento qualcuno inneggiare al pensiero positivo, mi viene istintivamente da pensare a Patrick Bateman, che problemi psichici a parte è un perfetto esempio dello yuppie newyorchese, esempio che con entusiasmo è stato importato da tutti i paesi a capitalismo avanzato e in modo subdolo costituisce un modello culturale che contribuisce a formare i valori di ampi strati della popolazione di tali paesi, senza distinzione di sesso, età, etnia, classe sociale – insomma in maniera assolutamente egualitaria.

“Pensa positivo” è un mantra che sentiamo ripeterci in continuazione, e allora chiediamoci: secondo la scienza pensare positivo FUNZIONA?

La risposta è DIPENDE.

Lo spiega brillantemente Gabriele Oettingen nel suo *Rethinking Positive Thinking*, finalmente tradotto in italiano dalle edizioni Tlon col titolo *Io Non Penso Positivo*. Si tratta di un testo di grande valore perché l'autrice, docente a New York e Amburgo, ha dedicato tanti anni a compiere ricerche sperimentali sul pensiero positivo.

il libro di gabriele oettingen, edizioni tlon, sulla scrivania del sottoscritto.

Il verdetto è: se *ci si limita* a fantasticare positivamente sul proprio futuro, nella migliore delle ipotesi ciò non ha alcun nesso con il raggiungimento del risultato fantasticato, nella peggiore diventa addirittura un ostacolo, perché una bella fantasia costituisce una sorta di sedativo mentale, utile solo quando è davvero impossibile esaudire un certo desiderio, che ci fa accontentare di quanto avvenuto nella nostra testa, disincentivando l'azione. In pratica il contrario della motivazione ad agire. E in effetti, basta leggere *Uno Psicologo nel Lager* di Viktor Frankl per capire che in condizioni critiche la fantasia fine a se stessa alimenta la sopravvivenza – peccato che non è questo il senso in cui il pensiero positivo viene spesso promosso – o forse sì? in fin dei conti fantasticare e basta è un modo per non smuovere le cose.

Ma allora meglio essere pessimisti? Non proprio, e infatti in questo blog si è parlato di ottimismo flessibile: pensare a un futuro positivo desiderato può effettivamente dare benefici, ma all'interno di una strategia cognitiva sofisticata. Oettingen ha mostrato in modo convincente che pensare positivamente al soddisfacimento di un desiderio nel futuro ha effetto motivazionale, MA solo se ad una intensa attività immaginativa in cui si visualizza il desiderio realizzato segue:

1. una altrettanto intensa visualizzazione del risultato migliore da raggiungere per soddisfare il desiderio, e *dopo*:
2. una altrettanto intensa visualizzazione di tutti i possibili ostacoli che potrebbero impedire di raggiungerlo, siano essi ambientali (es: “la persona x potrebbe dire no alla mia richiesta”) o intrapsichici (es: “proverei troppa ansia nel farlo”).

In quest'ordine!

Questo metodo è stato definito dall'autrice *contrasto mentale*, ed è stato testato innumerevoli volte (gli esempi nel libro sono davvero tanti, troppi).

Ma non finisce qui, a rendere ancora più efficace l'attività immaginativa è la tecnica "if...then..." per cui *a seguito* di una analisi contrastiva si immagina vividamente il verificarsi degli ostacoli temuti (dove e quando potranno verificarsi?), e *solo dopo* la tattica concreta di fronteggiamento degli stessi (es: "se proverò ansia durante la presentazione, allora farò attenzione a rilassare il mio corpo e sdrammatizzerò scusandomi con la platea per il fatto di sudare come un cammello).

A ciò va aggiunto che la tecnica funziona se gli obiettivi che ci si pone *non* sono in contrasto con obiettivi più profondi e spesso, almeno parzialmente, non consapevoli. In questi casi soprattutto, consultare un professionista può essere importante per superare il conflitto tra obiettivi, portandolo innanzitutto alla luce e trovando la soluzione più opportuna.

Come si vede, non è mia intenzione screditare in toto il pensiero positivo, perché non è questo che ci dice la ricerca sociale (per quel poco che se ne è occupata fino ad ora), ma è importante avere bene in mente, oltre alle opportunità che esso può propiziare, anche i suoi limiti, e i possibili rischi di un atteggiamento frutto di un determinato contesto storico e socio-culturale ossessionato dalla performance e dal rifiuto degli stati d'animo negativi.

## **Pensare positivo non porta al successo**

*UNA DOCENTE AMERICANA DI PSICOLOGIA RIBALTA L'ASSIOMA OTTIMISMO = RIUSCITA*

**Pensare positivo non porta al successo.** A distruggere l'antico assioma ottimismo = buona riuscita è Gabriele Oettingen, docente di psicologia alla New York University e all'Università di Amburgo. La fiducia non basta a risolvere le situazioni, il sorriso non abbatte i problemi secondo la Oettingen, che ha raccolto i suoi studi nel libro *Io non penso positivo* edito da Tlon.

«Abbandonarsi alle fantasie che riguardano il futuro non ci fa agire in maniera costruttiva», è la spiegazione. «**Nonostante nel breve termine possa risultare piacevole, in realtà non fa altro che svuotare il nostro impegno e condurci a esitare continuamente**». LE fantasie positive, infatti, aiutano sì a svolgere l'attività quotidiana, ma **ci impediscono di portare a termine i compiti difficili**. Dimagrire, a smettere di fumare, trovare lavoro: non basta un po' di buon umore a compiere queste fatiche. **La strada per il successo reale**, invece, è mettere a fuoco gli ostacoli più complicati secondo un processo mentale che procede per contrasti: *Wish, Outcome, Obstacle, Plan* (Woop). **Cioè desiderio, risultato, ostacolo, piano**. Quindi, di fronte a un obiettivo bisogna sì pensare al futuro, per poi identificare e gestire le difficoltà ed elaborare un piano per risolverle.

«Mettiamo il caso che tu stia per salire su un palco per parlare davanti a duecento persone», è l'esempio della studiosa. «**Hai tre minuti per fare il tuo esercizio di WOOP**. Qual è il tuo desiderio? Fare un buon lavoro. Che risultato vorresti ottenere? Entrare in sintonia con il pubblico e riuscire a trasmettere il tuo messaggio. Immaginalo. Cosa c'è dentro di te che fa da ostacolo? Forse si tratta di un'ansia generale, "mi imbarazzerò", o di un problema tecnico più specifico "parlo troppo velocemente". Fatto questo, le strategie si materializzano con facilità: "Se ho l'ansia, ricorderò a me stesso di aver già fatto cose del genere con successo", "se mi dovessi accorgere di parlare troppo velocemente, rallenterò"». I sogni, dunque, sono solo sfide che richiedono un impegno personale: «La soluzione, confermata dagli esperimenti condotti, non è fare a meno dei sogni e del pensiero positivo. Anzi, **si tratta di realizzare le nostre fantasie mettendole in contatto con la cosa che ci hanno insegnato a ignorare o a minimizzare: gli ostacoli che si trovano sul nostro percorso**».