

Ley de atracción

Te explicamos qué es la ley de atracción y por qué es una creencia pseudocientífica. Además, te contamos las virtudes del pensamiento positivo.

¿Qué es la ley de la atracción?

La ley de la atracción es una creencia pseudocientífica, es decir, sin sustento científico real, según la cual es posible atraer eventos positivos o negativos a través de pensamientos conscientes o inconscientes, dado que en ellos se invierte una cantidad determinada de energía que el universo, posteriormente, devuelve al individuo. Se trata de una creencia muy en boga entre los practicantes de las filosofías New Age, los gurúes de la autoayuda y otras formas de pseudociencia.

El planteamiento central de la ley de la atracción es que los pensamientos positivos traen consecuencias positivas y los pensamientos negativos traen consecuencias negativas, dado que “uno atrae lo que es”.

Esta fórmula puede exponerse de maneras muy distintas, a veces utilizando una jerga que pretende ser científica (sobre todo de la física cuántica). Incluso puede recurrirse a términos filosóficos y/o religiosos, propios de tradiciones milenarias como el hinduismo, judaísmo y cristianismo, o de credos contemporáneos como la teosofía.

Sin embargo, voces autorizadas tanto de las ciencias naturales como de la psicología han expresado su desconfianza por este tipo de planteamientos, que no se sostienen sobre evidencia alguna, acusándolos de utilizar anécdotas y relatos personales como supuesta evidencia de una ley universal inexistente.

Por otro lado, esta creencia ha sido acusada de fomentar un pensamiento mágico que poco o nada tiene que ver con las posibilidades reales de una mejora en la calidad de vida, sobre todo cuando esto último se interpreta como sinónimo de fama, riquezas y posesiones.

Para muchos de sus detractores, la ley de la atracción fomenta la idea de que quien no cumple sus metas es porque no piensa de la manera adecuada. Por lo tanto, ignora la complejidad de la existencia real y atribuye la totalidad de la responsabilidad por lo que suceda al propio individuo, incluso cuando se trata de eventos que están fuera de su control.

Origen e historia de la ley de la atracción

La ley de la atracción ha existido durante siglos, formulada de maneras distintas y con nombres diferentes, a veces como parte de imaginarios religiosos y místicos específicos. En su planteamiento central se encuentra una máxima que muchas religiones toman en consideración: que hacer el bien trae recompensas y hacer el mal trae castigos. Solo que, en el caso de la ley de la atracción, este principio se extiende a los pensamientos: tener pensamientos “buenos” trae recompensas y tener pensamientos “malos” trae consigo desgracias.

Planteamientos muy similares fueron escritos y expuestos durante el siglo XIX por distintos autores de pensamiento inspiracional y/o autoayuda. Muchos de estos autores estaban inscritos en el llamado Nuevo Pensamiento (*New Thought*) fundado por el ocultista estadounidense William Atkinson (1862-1932).

Tal es el caso del británico James Allen (1864-1912), autor de *Como piensa un hombre* (1903) o del estadounidense Wallace Wattles (1860-1911), autor de *La ciencia de hacerse rico* (1910). Ambos libros fueron muy referidos por los autores de libros motivacionales del siglo XX.

En el siglo XXI, la ley de la atracción fue popularizada por el libro ***El secreto*** (2006) de la australiana Rhonda Byrne (1951-), en donde le atribuye la teoría a William Atkinson. El libro, publicado luego del éxito de una película homónima, se convirtió en un fenómeno de superventas y fue acompañado luego por dos secuelas: *El poder*, de 2010 y *La magia*, de 2012.

¿Cómo funciona la ley de la atracción?

De acuerdo con los defensores de la ley de la atracción, el procedimiento para “invocar” o “atraer” aquello que se desea pasa por más o menos los siguientes pasos:

- Hacer foco en lo que se quiere. El primer paso para conseguir un objetivo, se crea o no en la ley de la atracción, es elegir exactamente qué es lo que se quiere. En este caso, además, se busca canalizar las energías de los pensamientos hacia el evento deseado.
- Deshacerse de las creencias limitantes. Para que los pensamientos alcancen su objetivo, es preciso deshacerse de los impedimentos y/o pensamientos negativos y limitantes que podamos estar teniendo, ya sea consciente o inconscientemente. Para esto es necesario observar los pensamientos que se ponen en marcha cuando se hace foco en lo que se quiere, y optar únicamente por los pensamientos positivos.
- Visualizar lo que se desea. Esta etapa es descrita como un estado de concentración intensa en el objetivo propuesto, haciendo fluir los pensamientos positivos para

“invocarlo”, “manifestarlo”, “decretarlo” o “atraerlo”, es decir, ordenarle a la realidad que obedezca el deseo manifiesto.

- Pasar a la acción. Finalmente, una vez realizada la invocación, se debe pasar a la acción, contando con la seguridad de que ahora el universo “conspira” a favor del mejor resultado posible.

Virtudes del pensamiento positivo

Si bien no cabe duda de que el pensamiento positivo por sí solo no es capaz de alterar mágicamente la realidad ni atraer cierto tipo de eventos, como la ley de la atracción lo establece, los psicólogos sí reconocen la influencia benéfica de una mentalidad positiva a la hora de vivir la vida. Esto no tiene que ver con la bienaventuranza, sino con un estado anímico generalizado que hace más tolerables los fracasos y más disfrutables los éxitos, al menos en comparación con una mentalidad angustiada, preocupada y pesimista.

No se trata, pues, de que a la gente que piensa positivo le ocurran únicamente cosas buenas, sino que la gente con mentalidad positiva puede sobrellevar de mejor manera las cosas malas, partiendo de la base de que cosas buenas y malas les ocurren a todos los individuos. Incluso es posible que una mentalidad positiva permita el aprovechamiento de las oportunidades y permita correr riesgos en un momento oportuno, lo cual es una forma racional de pensar lo que significa “tener suerte”.

Fuente: <https://concepto.de/ley-de-atraccion/#ixzz8kJsBP8Si>