



PEGASO

Università Telematica

“DISTORSIONI COGNITIVE”

**PROF.SSA MARIA TERESA
FIORENTINA**

Indice

LE DISTORSIONI COGNITIVE: UNA INTRODUZIONE	3
1.1. LE PRINCIPALI DISTORSIONI COGNITIVE	4
1.2. LE PRINCIPALI TIPOLOGIE E LA RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA	6
BIBLIOGRAFIA	8



Attenzione! Questo materiale didattico è per uso personale dello studente ed è coperto da copyright. Ne è severamente vietata la riproduzione o il riutilizzo anche parziale, ai sensi e per gli effetti della legge sul diritto d'autore (L. 22.04.1941/n. 633)

Le distorsioni cognitive: una introduzione

“Se il fare fosse facile come il sapere ciò che è bene fare, le cappelle sarebbero state chiese e le catapecchie dei poveri palazzi di principi”

Antonio dal dialogo de “il Mercante di Venezia”

Il pensiero è basato sull'attività di elaborazione delle informazioni che sono strutturate come rappresentazioni mentali: queste elaborazioni possono essere inconsce, automatiche o coscienti.

Tradizionalmente, si assegna al pensiero la elaborazione cosciente delle informazioni; ma ultimamente, si è puntualizzato il ruolo importante del pensiero basato su elaborazioni di informazioni automatiche (o semi-automatiche); la nostra mente è attraversata da moltissimi pensieri veloci di tipo valutativo, che non sono il risultato della riflessione e del ragionamento: sono i cosiddetti pensieri automatici. Si tratta di pensieri piuttosto veloci, improvvisi e concisi, di cui si è a malapena consapevoli, o meglio si è maggiormente consapevoli dello strascico emotivo.

Siccome sono frutto di assunti, valori e cedenze che nel tempo si sono sedimentati, è più probabile ed anche più semplice, accettarli acriticamente come veri, senza minimamente porsi il dubbio della loro veridicità o meno e limitandosi ad ammortizzare l'onda delle emozioni negative che ne derivano. Imparare a gestire i nostri pensieri è dunque fondamentale, perché i pensieri influiscono direttamente sulle nostre emozioni e, di conseguenza, sui nostri comportamenti.

I comportamenti infatti contribuiscono a creare collante nel team ad allontanare o a coinvolgere le persone nel problem solving. I pensieri conferiscono serenità e naturalezza alla nostra comunicazione, orientano alla chiusura o all'ascolto.

Un “semplice” pensiero può influire sullo stato d'animo e sul comportamento. Tuttavia, a lungo andare il ripresentarsi in maniera costante di pensieri negativi, “disfunzionali”, può avere conseguenze decisamente negative in merito all'esito delle nostre iniziative. Cosa fare allora?

Attenzione! Questo materiale didattico è per uso personale dello studente ed è coperto da copyright. Ne è severamente vietata la riproduzione o il riutilizzo anche parziale, ai sensi e per gli effetti della legge sul diritto d'autore (L. 22.04.1941/n. 633)

1.1. **Le principali distorsioni cognitive**

Come ribadiamo sempre per combattere il nemico anzitutto è necessario conoscerlo... e pertanto di seguito propongo i più frequenti errori cognitivi tipici, ovvero le cosiddette “distorsioni cognitive” (Johnson Laird, 1993, Girotto, 1994).

Pensiero tutto o nulla: le cose sono viste in termini di categorie mutualmente escludentisi senza gradi intermedi. Ad esempio, una situazione o è un successo oppure è un fallimento; se una situazione non è proprio perfetta allora è un completo fallimento. (“o tutto o nulla”). Il miglioramento conseguito con fatica viene allora sottovalutato se non è all'altezza di aspettative che forse sono un tantino irrealistiche.

Ipergeneralizzazione: anche definito come “globalizzazione”. Uno specifico evento è visto come essere caratteristica di vita in generale o globale piuttosto che come essere un evento tra tanti. Ad esempio, concludere che se qualcuno ha mostrato un atteggiamento negativo in una occasione, non considera poi le altre situazioni in cui ha avuto atteggiamenti più opportuni (“di tutta l'erba un fascio”) se si ha un problema si ha difficoltà a definirlo, a circoscriverlo perché il nostro pensiero manca di focalizzazione.

Astrazione selettiva: un solo aspetto di una situazione complessa è il focus dell'attenzione, e altri aspetti rilevanti della situazione sono ignorati. Ad esempio, focalizzare un commento negativo in un giudizio sul proprio lavoro trascurando altri commenti positivi. (“bicchiere mezzo vuoto”) nella fase di improvement valutazione costi benefici si valorizzano soprattutto i costi, o viceversa, oppure, pensiamo alla fase di analisi vengono sopravvalutare solo alcune cause a discapito di altre pur rilevanti.

Squalificare il lato positivo: le esperienze positive che sono in contrasto con la visione negativa sono trascurate sostenendo che non contano. Ad esempio, non credere ai commenti positivi degli amici e colleghi dubitando che dicano ciò solo per gentilezza. (“ciò non conta nulla, conta di

Attenzione! Questo materiale didattico è per uso personale dello studente ed è coperto da copyright. Ne è severamente vietata la riproduzione o il riutilizzo anche parziale, ai sensi e per gli effetti della legge sul diritto d'autore (L. 22.04.1941/n. 633)

più ...”); anche questo tipo di pensiero porta a non definire bene il problema. E’ necessario procedere con equilibrio già nella definizione del problema e l’analisi SWOT è di valido aiuto.

Lettura del pensiero: un soggetto può sostenere che altri individui stiano formulando giudizi negativi ma senza alcuna prova evidente di ciò che afferma. Ad esempio, affermare di sapere che l’altro ci giudica male anche contro la rassicurazione di quest’ultimo (“ti ho già capito”). Boicotta la scelta delle soluzioni immaginando cosa possono pensare gli altri o attribuisce motivazioni irrealistiche al comportamento degli altri.

Minimizzare: significa ridurre l’importanza di eventi e situazioni. Minimizzare è un processo simile a quello della svalutazione in cui le esperienze positive non vengono considerate in quanto prive di valore.

Catastrofizzare: gli eventi negativi che possono verificarsi sono trattati come intollerabili catastrofi piuttosto che essere visti in una prospettiva più pratica e moderata. Ad esempio, il disperarsi dopo un brutta figura come se fosse una catastrofe terribile e non come una situazione semplicemente imbarazzante e spiacevole (“è terribile se...” come un piccolo sbaglio, un ritardo, una imprecisione.

Ragionamento emotivo: considerare le reazioni emotive come reazioni strettamente attendibili della situazione reale. Ad esempio, concludere che siccome ci si sente sfiduciati, la situazione è senza speranza (“se mi sento così allora è vero”). Mi sento insicuro allora non ok.

Doverizzazioni: l’uso di “dovrei”, “devo”, “bisogna”, “si deve”, segnala la presenza di un atteggiamento rigido e tendente alla confusione tra “pretendere” e “desiderare” e ciò è in diretta connessione con regole personali. Ad esempio, il pensare che un amico deve stimarci, perché bisogna stimare gli amici (“devo ...”, “si dovrebbe ...”, “gli altri devono ...”). Creatività ko così come il brainstorming tutto ciò che produce viene smantellato.

Attenzione! Questo materiale didattico è per uso personale dello studente ed è coperto da copyright. Ne è severamente vietata la riproduzione o il riutilizzo anche parziale, ai sensi e per gli effetti della legge sul diritto d’autore (L. 22.04.1941/n. 633)

Personalizzazione: assumere che il soggetto stesso è la causa di un particolare evento quando nei fatti, sono responsabili altri fattori. Ad esempio, considerare che una situazione sia il riflesso della propria inadeguatezza piuttosto che un invito a cercare altre cause oggettive (“è colpa nostra se...”).

Pregiudizio sul controllo: crediamo di essere controllati dagli altri o sentiamo di essere completamente in balia del destino (controllo esterno); oppure ci percepiamo come onnipotenti (controllo interno - “A me non accadrà mai!”).

Colpevolizzazione: tendiamo ad attribuire agli altri la responsabilità totale dei nostri problemi e dei nostri insuccessi (“È colpa vostra se mi sento così depresso!”).

Come si può procedere? Attraverso la ristrutturazione cognitiva.

1.2. Le principali tipologie e la ristrutturazione cognitiva

La tecnica della **ristrutturazione cognitiva** prende spunto dal modello A-B-C proposto da Albert Ellis.

Traiamo spunto da questo modello per precisare che il nostro obiettivo è riconoscere e imparare a ridiscutere e dibattere i modi di interpretare il problema. Le nostre credenze irrazionali è facile che affiorino soprattutto quando un problema è antico e suscita grande disagio o quando non lo si vuole affrontare bisogna allora impegnarsi nel team o da soli.

1.2.1. Metodi

Esistono diversi modi per mettere in discussione i pensieri irrazionali: ad esempio attraverso la ricerca di prove a favore e prove contro la validità di quel pensiero, oppure domandarsi: “quali sembrano le cose peggiori che potrebbero effettivamente capitarmi se gli eventi andassero effettivamente nel modo che io penso debbano andare? (ovvero se non andassero effettivamente nel

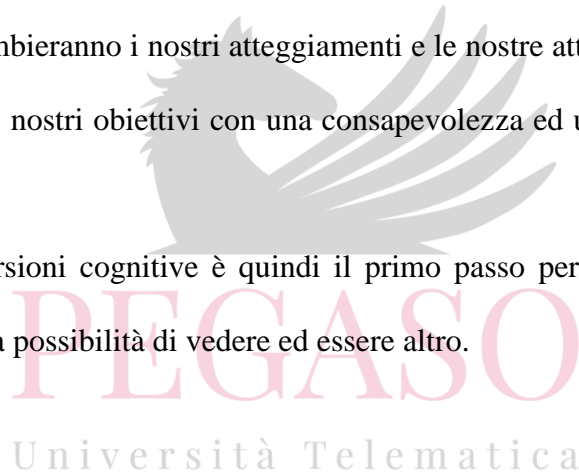
Attenzione! Questo materiale didattico è per uso personale dello studente ed è coperto da copyright. Ne è severamente vietata la riproduzione o il riutilizzo anche parziale, ai sensi e per gli effetti della legge sul diritto d'autore (L. 22.04.1941/n. 633)

modo che io penso debbano andare?); e quali cose buone potrebbero capitarmi o potrei fare in modo che mi capitassero, se appunto gli eventi andassero nel modo che io penso non dovrebbero andare? (o non andassero nel modo che io penso dovrebbero?)”.

Questi metodi possono essere usati nel problem solving per consentire alla persona l’acquisizione di un nuovo dialogo interno e quindi di un punto di vista. Se la ristrutturazione cognitiva funziona, dovremo vedere degli effetti sia a livello cognitivo emotivo, che comportamentale.

Le attivazioni neurovegetative o le reazioni psicosomatiche si ridurranno. Ci si sentirà meno ansiosi, depressi, ostili. Le relazioni sociali ne trarranno di certo giovamento, come anche il nostro equilibrio psicologico. Cambieranno i nostri atteggiamenti e le nostre attività, miglioreranno i nostri rapporti e raggiungeremo i nostri obiettivi con una consapevolezza ed una determinazione che non si credeva di possedere.

Conoscere le distorsioni cognitive è quindi il primo passo per metterne in discussione la validità e quindi aprirsi alla possibilità di vedere ed essere altro.



Bibliografia

- Chris Frith “Inventare la mente” Scienza e Idee
- Samuel McNerney “Gli errori cognitivi e il paradosso della psicologia pop”. Scientific American del 27 aprile 2012
- W.Shakespeare , “Il mercante di Venezia”, La Feltrinelli

