

BIAS COGNITIVI

Bias della selezione percettiva

PAROLE CHIAVE

filtri | distorsione | percezione | giudizio



Ogni giorno facciamo delle scelte, percepiamo informazioni e attribuiamo importanza a ciò che ci circonda. Tuttavia, non siamo sempre obiettivi. Il nostro cervello, sempre al lavoro, è costantemente impegnato a semplificare e organizzare ciò che riceve. Il bias di percezione selettiva è proprio questo: la tendenza a concentrarsi solo su ciò che ci interessa o ci riguarda, ignorando o dimenticando tutto il resto. È come indossare occhiali che ci permettono di vedere solo ciò che vogliamo vedere!

Un esempio comune?

Immagina di avere un amico che, in passato, ha saltato alcuni progetti scolastici o era sempre un po' in ritardo alle sessioni di studio. Se inizi a considerarlo inaffidabile, potresti iniziare a concentrarti solo sulle volte in cui non si presenta o dimentica di portare a termine i compiti. Potresti trascurare completamente i momenti in cui è stato puntuale o in cui ha lavorato sodo sui compiti e ha superato le aspettative. Si tratta del **bias della percezione selettiva**, in cui ci concentriamo sulle informazioni che supportano il nostro **giudizio iniziale**, ignorando altri comportamenti positivi che potrebbero mettere in discussione la nostra opinione.



“Vediamo quello che vogliamo vedere.”

Questo pregiudizio non influisce solo sulle nostre interazioni con amici o compagni di classe. Influenza anche il modo in cui interagiamo con informazioni più generali, come le notizie. Quando leggiamo un articolo o guardiamo un programma televisivo, la nostra percezione è inevitabilmente influenzata dalle nostre **convinzioni preesistenti**. Se abbiamo opinioni politiche forti, tendiamo a cercare notizie che confermino ciò che già pensiamo. Questo pregiudizio ci porta a ignorare le informazioni che non corrispondono alla nostra visione del mondo. Se guardiamo un servizio giornalistico che promuove una prospettiva diversa dalla nostra, spesso ci sentiamo a disagio o addirittura frustrati. Si tratta di un fenomeno molto comune: in pratica, il nostro cervello seleziona solo ciò che è in linea con la nostra percezione del mondo.

Il rischio di vivere nella propria bolla

Il bias della percezione selettiva può portarci a vedere una versione distorta della realtà. Ad esempio, se parliamo solo con persone della nostra cerchia sociale che condividono le nostre idee e opinioni, finiamo per rafforzare il nostro punto di vista senza mai metterlo in discussione.

Questo ci impedisce di aprirci a nuove idee, limitando la nostra crescita personale. Ma questo pregiudizio non influisce solo sulle discussioni politiche o sulle scelte dei consumatori. Influenza il modo in cui reagiamo ai feedback, alle critiche e persino alle nostre esperienze quotidiane.



“Guarda oltre i tuoi filtri”

Il primo passo per affrontare il pregiudizio della percezione selettiva è riconoscere che tutti noi abbiamo dei **filtri mentali**. Questi filtri modellano il modo in cui vediamo il mondo, sulla base delle nostre esperienze passate e delle nostre convinzioni. Una volta accettato questo, possiamo iniziare a mettere in discussione le nostre supposizioni.

Un modo efficace per farlo è cercare prospettive diverse. Invece di limitarti ad ascoltare opinioni contrarie, interagisci con esse: chiediti: “Cosa posso imparare da questo?”. È anche utile fare una pausa prima di esprimere giudizi e chiedersi: “Sto notando solo ciò che conferma le mie convinzioni?”

Ampliare le nostre esperienze è un altro passo fondamentale. Esponetevi a nuove idee, persone e situazioni, attraverso viaggi, libri o conversazioni. Questo aiuta a liberarci dai nostri schemi mentali abituali.

Mettendo in discussione i nostri pregiudizi, possiamo aprire la nostra mente, prendere decisioni migliori e connetterci in modo più significativo con il mondo che ci circonda.



BIAS COGNITIVI

