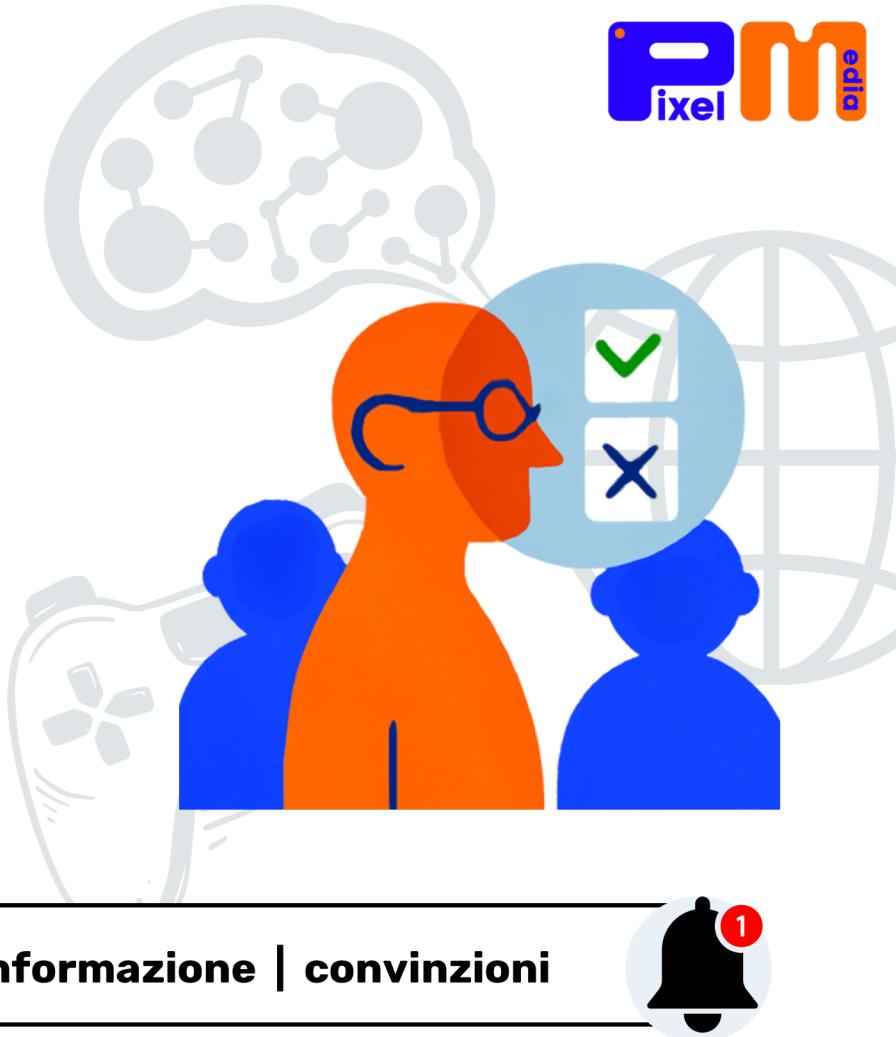


## BIAS COGNITIVI

# Bias di conferma



PAROLE CHIAVE

**percezione | opinioni | informazione | convinzioni**

Ti è mai capitato di essere convinto che qualcosa sia vero semplicemente perché corrisponde a ciò in cui già credi? Magari ami un determinato cibo e cerchi solo ragioni per cui è salutare, oppure segui online persone che condividono esattamente le tue opinioni. Tutto questo fa parte del bias di conferma, una tendenza naturale che influenza il modo in cui vediamo il mondo.

## Lo sapevi...?

Il bias di conferma è l'abitudine istintiva di cercare e credere alle informazioni che supportano le nostre opinioni preesistenti, spesso ignorando le prove contrarie. È rassicurante confermare ciò che già pensiamo, ma questo può portare a un eccesso di fiducia e alla riluttanza a cambiare idea, anche quando emergono nuovi fatti.

Ad esempio, se ami il caffè, potresti cercare i benefici per la salute del caffè per confermare che fa bene, ma evitare di cercare i rischi per la salute del caffè perché contraddicono le tue convinzioni. Allo stesso modo, sui social media tendiamo a seguire persone che condividono le nostre opinioni e gli algoritmi ci mostrano contenuti che rafforzano tali opinioni, approfondendo il nostro pregiudizio.

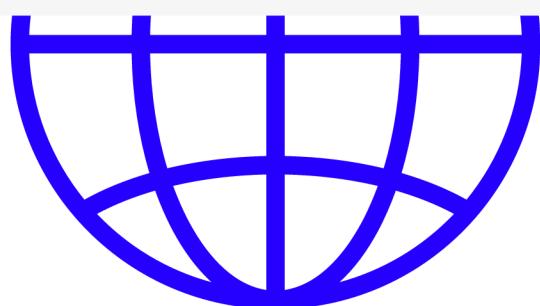


## Perché è importante?

Il bias di conferma non riguarda solo la ricerca di conforto: influisce anche sul modo in cui prendiamo decisioni, formiamo opinioni e interagiamo con il mondo che ci circonda. Quando consumiamo solo informazioni che confermano le nostre convinzioni, rimaniamo intrappolati in una camera di risonanza che può distorcere la nostra comprensione della realtà. Questo limita la nostra capacità di crescere e adattarci in un mondo in costante cambiamento.

## Cosa si può fare?

- Metti in discussione le tue convinzioni: cerca intenzionalmente informazioni che contraddicono le tue opinioni. Questo non significa accettare tutto ciò che senti, ma essere disposto a considerare nuove idee e mettere in discussione le tue supposizioni.
- Sii aperto mentalmente: il vero apprendimento avviene quando ci esponiamo a punti di vista che mettono in discussione i nostri. Cambiare non significa abbandonare le tue convinzioni fondamentali, ma affinarle con una comprensione più completa.
- Diversifica le tue fonti: quando fai ricerche, evita di cercare solo termini che rafforzano le tue convinzioni. Allarga attivamente la tua ricerca per includere una gamma di prospettive diverse. Questo ti aiuterà a vedere il quadro più ampio ed evitare di rafforzare i tuoi pregiudizi.
- Impegnati in discussioni ponderate: invece di evitare i dibattiti, impegnati in conversazioni con persone che hanno opinioni diverse. A volte, un disaccordo rispettoso può aiutarti a vedere i difetti nel tuo ragionamento o persino a rafforzare la tua posizione quando la sostieni con ulteriori prove.
- Rifletti sui tuoi pregiudizi: chiediti regolarmente: "Sto cercando una conferma o sono sinceramente interessato alla verità?" Essere consapevoli dei propri pregiudizi è un primo passo fondamentale per prendere decisioni più ponderate e informate.



## Abbraccia la complessità

Il mondo che ci circonda è complesso e ricco di sfumature. Spesso, il bias di conferma ci porta a prendere scorciatoie mentali, scegliendo la strada più facile, quella che rafforza ciò che già pensiamo. Ma la verità raramente è semplice. Per crescere, dobbiamo imparare a vedere le cose da diverse angolazioni, ascoltare opinioni che ci mettono in discussione e riconoscere che non esiste un'unica verità.

Iniziate considerando che la bellezza del pensiero critico non sta nel cercare di avere “ragione”, ma nell'essere in grado di mettere in discussione anche ciò che sembra più certo. Quando impariamo a dubitare delle nostre certezze, apriamo la porta alla vera crescita personale e collettiva.

Non abbiate paura di esplorare ciò che potrebbe contraddirvi il vostro punto di vista; potrebbe essere proprio lì che troverete la chiave per comprendere meglio il mondo!



## BIAS COGNITIVI

