

BIAS COGNITIVI

Bias di conformità



PAROLE CHIAVE

conformità | indipendenza | scelte | autenticità



“Lo fanno tutti, quindi si può, è giusto”

A volte sentiamo la pressione di fare qualcosa semplicemente perché la maggioranza lo fa. È quella sensazione che se tutti dicono qualcosa, deve essere vero, o se tutti seguono una tendenza, dovremmo farlo anche noi. È un comportamento umano naturale: vogliamo far parte del gruppo, non distinguerci o essere esclusi!

Ad esempio, potrebbe capitare che se i tuoi amici indossano un certo stile di abbigliamento, tu senta la pressione di fare lo stesso, anche se non è proprio il tuo stile. Oppure, se tutti sono su una piattaforma di social media come Instagram, potresti sentirti come se non volessi essere l'unico a non esserci.

“Non voglio rimanerne fuori”

Ci sono diversi motivi per cui ci sentiamo così:

- **Accettazione sociale:** vogliamo essere accettati e far parte di un gruppo. Distinguersi troppo può metterci a disagio.



- **Paura del rifiuto:** la paura di essere esclusi o giudicati può spingerci ad adottare le opinioni o i comportamenti della maggioranza.
- **Mancanza di fiducia:** a volte, possiamo sentirci insicuri dei nostri pensieri o delle nostre decisioni e affidarci all'opinione del gruppo come rete di sicurezza.

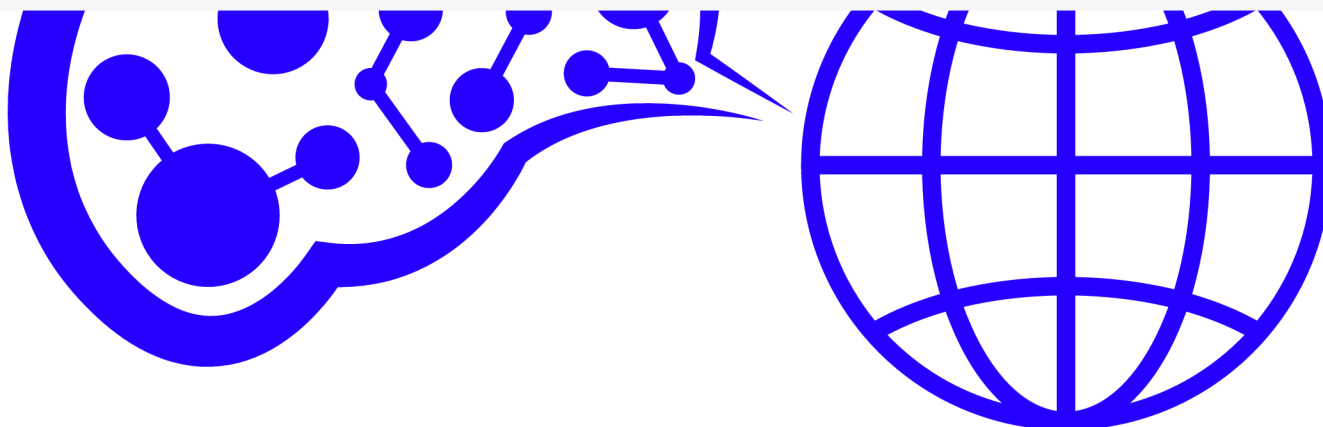
“Se tutti ce l’hanno, lo voglio anche io!”

Vediamo come il pregiudizio di conformità può insinuarsi nella nostra vita quotidiana, spesso senza che ce ne rendiamo conto!

- **Scelte al ristorante:** quando tutti ordinano lo stesso piatto, potresti sentirti obbligato a fare lo stesso, anche se non è quello che desideri.
- **Tendenze nell'intrattenimento:** il clamore intorno a un nuovo film o programma televisivo può spingerti a guardarlo, solo per stare al passo con gli altri, anche se non ti interessa.
- **Destinazioni di viaggio:** i social media possono farti sentire in dovere di visitare gli stessi luoghi alla moda di cui tutti parlano nei loro post.
- **Tendenze nel fitness:** se un nuovo allenamento o una nuova dieta sono sulla bocca di tutti, è facile seguire la massa, anche se non corrispondono ai tuoi obiettivi.

“Voglio solo conformarmi alla massa.”

Essere consapevoli di come il bias di conformità influenzi le nostre decisioni ci aiuta a compiere scelte più indipendenti. È naturale voler integrarsi, ma è anche importante rimanere fedeli a noi stessi e alle nostre opinioni. Riconoscendo questo meccanismo, possiamo evitare di essere influenzati dalla massa e compiere decisioni più consapevoli.



"A volte, è più facile confondersi con il resto della gente..."

Il bias di conformità è una parte naturale del comportamento umano, ma è importante riconoscere quando influenza le nostre decisioni. Riflettere su ciò che pensiamo e facciamo ci aiuta a evitare di seguire la massa per comodità, consentendoci di fare scelte più autentiche.

Pensiero di gruppo:

- Pensa a una tendenza recente o a un'opinione popolare che hai notato tra i tuoi amici o sui social media.
- Rifletti: l'hai abbracciata perché lo volevi davvero o solo perché lo facevano tutti gli altri? Ti sei sentito sotto pressione a seguirla? Perché?

Rompere gli schemi:

- Questa settimana, prova qualcosa di diverso. Indossa qualcosa che non è di moda o esprimi un'opinione diversa.
- Rifletti: come ti sei sentito a distinguerti? Ci sono state reazioni?



BIAS COGNITIVI



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.