

## 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 sentirsi insicuri dei nostri pensieri o delle nostre decisioni e affidarci all'opinione del gruppo come rete di sicurezza.

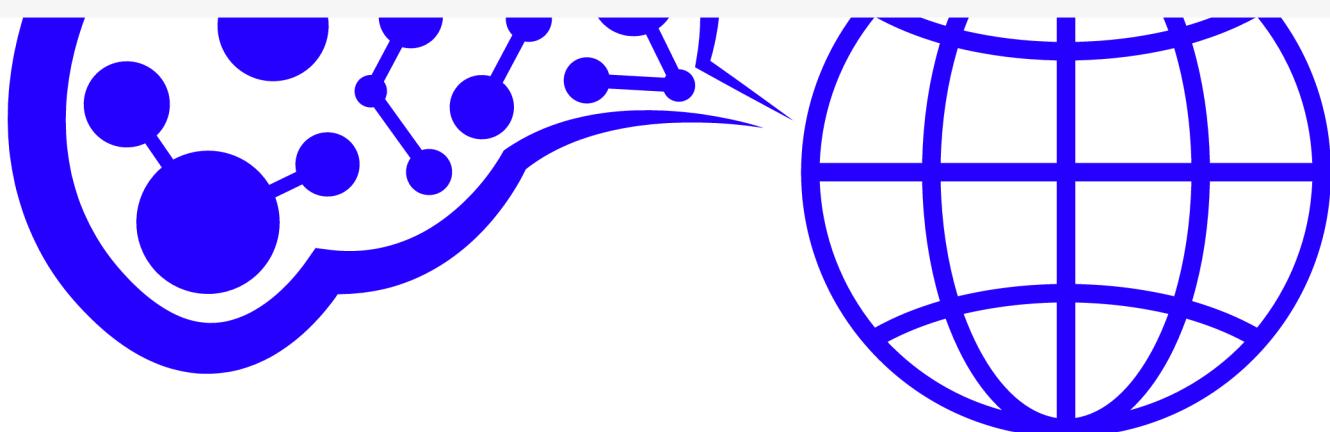
### **"Se tutti ce l'hanno, lo voglio anche io!"**

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

