

Le distorsioni cognitive (o errori cognitivi)

Di fronte a una situazione, nella vita di tutti i giorni come in circostanze nuove e inaspettate, utilizziamo pensieri e convinzioni per elaborare ciò che abbiamo davanti e di conseguenza il modo con cui reagirvi: in altre parole, la nostra mente lavora per fornire un senso a ciò che stiamo vivendo. Un esempio può meglio spiegare questo concetto: entriamo in un ufficio postale e ci mettiamo in coda per pagare una bolletta, quando a un tratto vediamo due persone, davanti a noi, che iniziano a litigare. Automaticamente, la nostra mente si mette al lavoro per fornirci una spiegazione di ciò che sta accadendo. Tale spiegazione non è scontata: ciò significa che persone diverse potranno elaborare spiegazioni diverse sul **perché** quel determinato evento stia accadendo. Qualcuno potrebbe pensare che uno dei due non abbia rispettato la coda e l'altro glielo abbia fatto notare, provocando la lite; qualcun altro potrebbe pensare che i due si conoscessero già prima, che non avessero buoni rapporti e che il semplice fatto di essersi incontrati abbia causato lo scontro; qualcun altro ancora potrebbe pensare che uno dei due, o entrambi, siano persone aggressive e che il fatto di dover rimanere in coda per molto tempo le abbia rese irritabili.

Le spiegazioni di ogni evento della nostra vita non sono, quindi, oggettive e inevitabili. Ciascuno, a seconda del proprio **stile cognitivo**, ne fornisce di proprie e, sulla base di esse, si crea un'immagine più o meno coerente e razionale del mondo. Le **distorsioni cognitive**, in questo senso, possono essere definite come processi di pensiero rigidi, inflessibili, estremi, che non tengono conto di un numero sufficiente di informazioni prima di essere formulati e che, di norma, portano ad una elaborazione della realtà parziale. Le distorsioni cognitive, che in certa misura sono una normale manifestazione della mente umana, si riscontrano in modo massiccio e pervasivo nei problemi d'ansia e nei disturbi dell'umore (soprattutto la depressione). Di seguito vengono spiegate le principali.

Astrazione selettiva delle informazioni. E' un errore cognitivo che consiste nell'interpretare una situazione considerando solo alcune informazioni e scartandone o sottovalutandone altre. Chi opera un'astrazione selettiva delle informazioni si forma l'idea di una situazione sulla base di una scelta insufficiente e parziale di informazioni, cosa che rende impossibile un'elaborazione valida e attendibile della realtà.

ESEMPIO: un conferenziere sta parlando ad un convegno, davanti a un pubblico numeroso. E' in ansia e ha il timore di fare una brutta figura o di non riuscire a coinvolgere abbastanza gli ascoltatori. Preso dall'ansia, mentre parla va alla ricerca, in mezzo al pubblico, di possibili segnali di noia o di critica e, come sempre succede in questi casi, li trova: una signora, a lato del palco, fa uno sbadiglio; un ragazzo, più indietro, manda messaggi con il cellulare; un signore, in fondo alla platea, si alza ed esce dall'aula. L'astrazione selettiva risiede nel fatto che il conferenziere ricerchi proprio quelle informazioni che possano confermarli l'idea che la sua performance è inadeguata. Così facendo, tuttavia, ignora o scarta tutte quelle informazioni che potrebbero confermarli l'idea opposta: quante persone, fra il pubblico, sono concentrate e attente? Quante sembrano interessate a quello che lui sta dicendo? Sono sufficienti, in una platea così numerosa, tre persone disinteressate per poter stabilire di non essere un buon conferenziere?

Ipergeneralizzazione. E' un errore cognitivo che consiste nell'estendere, in modo arbitrario e in assenza di sufficienti prove, l'esperienza vissuta in una certa situazione a tutte le situazioni che presentano caratteristiche simili. L'ipergeneralizzazione può essere applicata alle situazioni, ma anche alle persone e a se stessi.

ESEMPIO: uno studente universitario si presenta al suo primo esame adeguatamente preparato. Quando è il suo turno, tuttavia, il professore gli fa domande molto specifiche e gli lascia poco tempo per formulare le risposte. Lo studente entra in ansia e dopo un po' viene bocciato. Preso dallo sconforto, fuori dall'aula, pensa: *“E' inutile, ero ben preparato e mi hanno bocciato lo stesso... Di sicuro andranno così anche tutti gli altri esami”*. L'ipergeneralizzazione, in questo caso, sta nell'estendere il risultato di un singolo evento a tutti gli altri, ma è proprio vero che tutti gli esami debbano andare nello stesso modo, a prescindere dalla preparazione? Tutti i professori sono uguali? Quali sono le probabilità che, arrivando preparato agli esami, capiti sistematicamente che i professori facciano domande alle quali non si sa rispondere? Non è meglio aspettare qualche esame ancora prima di formulare un giudizio generale e definitivo?

Letture del pensiero. Questo errore consiste nell'attribuire agli altri pensieri, intenzioni, sentimenti e opinioni in assenza di prove che possano avvalorare la nostra tesi. Questo errore fa sì che non riusciamo a interpretare correttamente la realtà, ma può determinare anche reazioni, da parte nostra, che possono contribuire al cosiddetto avverarsi della profezia.

ESEMPIO: due amici non si vedono da un po' di tempo, e uno dei due, Mario, ha il timore che non avendo sentito l'amico per troppo tempo, egli si sia potuto offendere. Qualche giorno dopo i due si incrociano per strada. Mario fa per salutare l'amico, che però non guarda dalla sua parte e non ricambia il saluto. Mario, allora, pensa: *“Avevo proprio ragione, ce l'ha con me... Ma io in fin dei conti non gli ho fatto proprio niente, avrebbe potuto chiamarmi lui per primo... Non lo saluterò più nemmeno io”*. Mario ha “letto” il mancato saluto dell'amico come un segno della sua offesa, ma come può essere sicuro che l'amico non l'abbia salutato proprio per questa ragione? Non potrebbe essere che l'amico fosse distratto o di fretta? Presa per buona la propria interpretazione, Mario smette di salutare l'amico, che a sua volta si sentirà ignorato. La profezia inizialmente temuta (la fine dell'amicizia), può così rischiare di avverarsi.

Personalizzazione. Questo errore consiste nella tendenza a percepirci, in assenza di prove valide, come causa di ciò che ci succede intorno, portandoci a sentirci responsabili.

ESEMPIO: uno studente universitario entra nello studio del professore per sostenere il proprio esame, ma al momento di sedersi nota che l'uomo è irritato. Preso dall'ansia, il ragazzo pensa: *“Oh mio Dio, che gli ho fatto?”*. Dopodiché, inizia a darsi possibili spiegazioni: *“Entrando, avrò sbattuto la porta? Mi ha riconosciuto subito come quello che a lezione a volte era distratto?”*. Queste spiegazioni, avventate e ansiogene, non tengono conto di informazioni importanti che potrebbero consentire spiegazioni alternative: Perché il professore dovrebbe essere così irritato con qualcuno che è lì da solo qualche secondo? Non potrebbe essergli successo qualcosa prima?

Ragionamento emozionale. L'interpretazione e la reazione a una situazione vengono influenzate dall'elaborazione emozionale che la persona ne fa, senza alcuna mediazione razionale. Sono le emozioni, quindi, che determinano l'interpretazione e il giudizio sulle cose. Alcune affermazioni che, di solito, si fanno quando si ragiona emozionalmente, sono: *“Ho agito così perché me lo sentivo”*; *“Se mi sento così male, quello che mi è successo deve per forza essere orribile”*.

ESEMPIO: Mario e Francesco, due fratelli, hanno una discussione sull'eredità dei propri genitori. Terminato l'incontro, Mario si sente frustrato e arrabbiato e pensa: *“Se mi sento così, significa che mio fratello mi ha trattato male”*. Mario, in questo caso, sta utilizzando il ragionamento emozionale, cioè sta valutando una situazione solo ed esclusivamente sulla base delle emozioni che sta provando in quel momento. Non sempre, però, le emozioni che si provano consentono una lettura accurata

della situazione. In questo caso, per esempio, sono diversi i motivi che potrebbero aver scatenato la rabbia e la frustrazione in lui, per esempio il fatto di non aver ottenuto quello che voleva, o di non essere stato capito. Fermarsi al ragionamento emozionale può far correre il rischio di malinterpretare le situazioni.

Etichettatura globale. Questo errore cognitivo, per alcuni aspetti simile all'ipergeneralizzazione, consiste nel applicare un'etichetta di valore a una situazione o a una persona. E' un processo mentale utilizzato per semplificare la realtà e darci l'impressione di poter comprendere meglio, e quindi prevedere, il comportamento altrui.

ESEMPIO: due fidanzati, Francesco e Sara, si danno appuntamento per uscire. Francesco, però, tarda all'appuntamento, al che Sara pensa: *“Lo vedi, è il solito disorganizzato”*. In questo caso Sara sta utilizzando l'etichettatura globale nei confronti di Francesco: partendo da un suo singolo comportamento (il ritardo all'appuntamento), giunge ad una conclusione generale sul suo valore personale (Francesco è una persona disorganizzata).

Ingigantimento e minimizzazione. Sono due cognizioni che stanno ai poli dello stesso errore cognitivo, che consiste nel sovrastimare o sottostimare la portata o la gravità di un evento. Nel primo caso l'errore consiste nel catastrofizzare le conseguenze negative di un nostro comportamento o di qualcosa che ci è successo, nel secondo consiste nella tendenza opposta.

ESEMPIO: due studenti universitari si presentano al loro primo esame con una preparazione insufficiente e vengono entrambi bocciati. Il primo pensa: *“E' un disastro, sono incapace di studiare e non mi laureerò mai”*. Il secondo pensa: *“Che sarà mai, sono stato sfortunato. La prossima volta andrà sicuramente meglio”*. Il primo sta catastrofizzando (E' proprio vero che laurearsi sarà per lui impossibile, solo perché ha fallito il primo esame? Non si può fare proprio niente per migliorare la preparazione ai futuri esami?). Il secondo sta minimizzando (E' proprio sicuro che il prossimo esame andrà meglio, se la preparazione non migliora in alcun modo? Come mai l'esame non è stato superato? E' stata sfortuna, o c'è anche qualcos'altro? Non sarà forse da modificare l'approccio allo studio?).

Pensiero dicotomico (o pensiero polarizzato). E' un errore che consiste nell'elaborare la realtà (situazioni, comportamenti propri e altrui) in modo netto e polarizzato, del tipo bianco-o-nero, senza possibilità di cogliere le sfumature intermedie.

ESEMPIO: Matteo chiede a un amico, Luca, di prestargli l'auto per una sera, perché la sua è dal meccanico. Luca, però, risponde di non potergliela prestare. Matteo, allora, pensa: *“Luca non è un buon amico, se lo fosse mi avrebbe fatto questo favore”*. Matteo ha un pensiero polarizzato, perché concepisce l'amicizia come un qualcosa di tipo tutto-o-nulla. Ma in realtà, è proprio vero che Luca, solo per non aver prestato l'auto, può essere definito un cattivo amico? L'amicizia è davvero qualcosa di tipo tutto-o-nulla?