

DM-Consigli

Evitate i subdoli errori mentali! Eccone 17



I blocchi mentali influiscono negativamente sulle nostre decisioni e sono alla base di alcuni disastri a livello comunicativo e altre catastrofi. È importante quindi analizzarli con attenzione per poterli evitare. Infatti solo chi è consapevole dei propri percorsi mentali sbagliati può scegliere liberamente i propri pensieri come fa con gli abiti al mattino. La trainer di creatività ed esperta di pensiero creativo Heike Thormann ha individuato 17 di questi «subdoli errori mentali».

Errore mentale n. 1: le supposizioni tacite

Chi esclude a priori le visioni e posizioni altrui compie un errore madornale. Le persone sono diverse fra loro e hanno priorità diverse. Questo dato di fatto viene ignorato quando tacitamente pensiamo che gli altri siano mossi dalle nostre stesse motivazioni. In pratica partiamo semplicemente dal presupposto che una data situazione corrisponda a ciò che noi pensiamo o riteniamo giusto o alle nostre esperienze ed esigenze.

Errore mentale n. 2: i principi inconsapevoli

I principi inconsapevoli impediscono di avere una visione chiara della realtà. Si tratta ad esempio di pregiudizi quali «Le donne non sanno parcheggiare» oppure atteggiamenti e convinzioni del tipo «Le signorine devono essere carine e gentili» oppure «Chi mi critica non mi ama».

Errore mentale n. 3: le conclusioni arbitrarie

Quando arriviamo a delle conclusioni senza avere le prove di una determinata circostanza o senza conoscere la posizione della controparte, tali conclusioni saranno arbitrarie e poco fondate.

Errore mentale n. 4: la ricerca della spiegazione più semplice

Chi come Sherlock Holmes esclude tutto ciò che è complicato e nelle situazioni complesse, o addirittura in generale, cerca sempre la soluzione più semplice rimane vittima di un'eccessiva schematizzazione.

Errore mentale n. 5: il pensiero abitudinario

Il nostro cervello è pigro: se non lo stimoliamo, ricorre spesso alle soluzioni già trovate precedentemente.

Errore mentale n. 6: la cecità dell'abitudinario

Gli abitudinari seguono i processi consolidati, evitano i suggerimenti esterni, l'autocritica e le occasioni di cambiamento, fino a quando è troppo tardi. Questo rischio è già stato individuato da Henry Ford che una volta disse: «Cercatemi persone che non hanno ancora imparato cosa non funziona».

Errore mentale n. 7: la visione tunnel

La visione tunnel limita la nostra percezione. Come in un tunnel si va solo avanti e non sono possibili deviazioni spontanee a destra o sinistra. Le persone con una visione tunnel reagiscono solo seguendo il percorso segnato. In particolare lo stress e la fretta possono generare un mero pensiero reattivo.

Errore mentale n. 8: il pensiero stereotipato

Seguendo il pensiero abitudinario diamo per scontato che una certa situazione sia come è sempre stata. Oppure addirittura valutiamo positivamente che resti immutata. Pensiamo e agiamo in modo stereotipato guidati dalla routine.

Errore mentale n. 9: il pensiero in bianco e nero

Chi pensa in bianco e nero non vede le tonalità del grigio, le interrelazioni e le alternative. Adotta un approccio categorico ed esclusivista che non contempla le sfumature, ad esempio: «Sono un perdente o un vincitore». Come cambierebbe invece la situazione accettando di essere una persona normalissima?

Errore mentale n. 10: la percezione selettiva

Tutti noi abbiamo in testa dei filtri che ci permettono di non essere travolti dai milioni di piccole unità informative che riceviamo ogni giorno. Questi filtri sono una benedizione, ma anche un'arma a doppio taglio. Come quando ci fissiamo con ostinazione in una certa direzione e percepiamo solo ciò che vogliamo o ci aspettiamo, rifiutando tutto il resto.

Errore mentale n. 11: l'atteggiamento di aspettativa

Se pensiamo che durante le vacanze passeremo tutto il tempo in spiaggia ci precludiamo di vedere tutte le altre bellezze del posto. E se crediamo di sapere già ciò che ci aspetta, non presteremo attenzione a ciò che troveremo in realtà una volta arrivati.

Errore mentale n. 12: il pensiero emotivo

Se pensiamo di non essere creativi, ci sentiremo esattamente così. A loro volta queste sensazioni prodotte da un determinato modo di pensare guidano il nostro pensiero: si tratta di un circolo vizioso.

Errore mentale n. 13: la costruzione di realtà

Costruiamo il nostro mondo così come lo vediamo e non come è in realtà. Se pensiamo che tutte le persone sono cattive, difficilmente avremo una percezione diversa da questa e inoltre attireremo solo persone di quel tipo.

Errore mentale n. 14: l'anticipazione

I bambini che aspettano con gioia il Natale e aprono impazienti le finestrelle del calendario dell'Avvento stanno anticipando: si preparano mentalmente al Natale e non vedono l'ora che arrivi. Ma un'anticipazione può anche essere negativa. Ad esempio quando si anticipano mentalmente i contrasti che potrebbe provocare l'introduzione di una nuova idea e si decide quindi di abbandonarla.

Errore mentale n. 15: il pensiero worst case

Chi non rischia non rosica. Questo proverbio significa che se una persona, per paura delle possibili conseguenze, non fa nulla, eviterà non solo le esperienze negative, ma anche quelle positive. Dunque chi rischia potrebbe anche fallire. Ma chi non rischia ha già fallito in partenza.

Errore mentale n. 16: il pensiero personalizzato

Spesso ci complichiamo la vita credendo di sapere ciò che gli altri pensano di noi. Capita più o meno a tutti noi quando ci sentiamo tirati in causa o pensiamo che qualcuno si riferisca a noi. Leggiamo gli altri nel pensiero o interpretiamo le loro azioni. Se ad esempio due persone si avvicinano con la testa, non significa necessariamente che stiano tramando contro di noi. Cercate sempre di attuare una comunicazione aperta per prevenire ogni malinteso.

Errore mentale n. 17: la trappola dell'intelligenza

Quanto più una persona è intelligente e tanto più facilmente rischia di fissarsi nel proprio pensiero, ne è convinto Edward de Bono, psicologo inglese e padre del «pensiero laterale» che ha coniato il termine di "trappola dell'intelligenza". Chi vi cade è certo di essere talmente intelligente che non gli potrà accadere nulla. Si "accomoda" sulla propria intelligenza e malvolentieri cerca di migliorare. E spesso non prende in considerazione nemmeno le alternative. In questo modo cade facilmente preda dei vari blocchi mentali.

Fonte: www.kreativesdenken.com, © 2010 Heike Thormann, prima edizione 13 ottobre 2010

Per ulteriori informazioni visitate il sito www.posta.ch/directpoint.

La Posta Svizzera
PostMail
Marketing diretto
Viktoriastrasse 21
3030 Berna

Telefono 0848 888 888
E-Mail directpoint@post.ch
Internet www.posta.ch/directpoint