a cura di Margherita Zannoni

Cinque trappole mentali

Sono "trappole mentali" quei comportamenti che a un primo esame appaiono sensati ed efficienti... e alla fine si rivelano inutili o addirittura autolesionisti.

"Stupido è che chi lo stupido fa", diceva *Forrest Gump*. Niente di più vero: comportarsi in modo sciocco non è indice di scarsa intelligenza, ma di trappole mentali in cui è molto facile cadere. Il primo passo per evitarle? Imparare a riconoscerle...

LAURA SPIANELLI

Anticipazione

Esempio - Vi è stato chiesto di preparare la relazione finale su una ricerca ma avrete i risultati definitivi solo fra qualche giorno. Ci sarebbe tutto il tempo per stilare il rapporto entro la data fissata e nessuno lo leggerà prima di allora. Nonostante ciò, voi decidete di portarvi avanti col lavoro. Fate un paio di ipotesi sull'esito dello studio e stendete due diverse versioni della relazione, una per ogni possibilità. Attendendo le informazioni necessarie, avreste raggiunto il vostro obiettivo con la metà dell'impegno.

Trappola: agire prima del tempo.

Spesso, fare le cose in anticipo ci fa sprecare energie senza arrecare alcun vantaggio: a volte non abbiamo ancora le informazioni che ci servono, come nell'esempio sopra, altre volte non teniamo conto che le condizioni potrebbero cambiare (comprare i biglietti per uno spettacolo con largo anticipo per poi rendersi conto di non poterci andare). E per fare tutto subito, impieghiamo tempo che avremmo potuto occupare in altro modo. Ma attenzione anche alla trappola opposta, quella della "procrastinazione": rimandare qualcosa di cui dovremmo farci carico al più presto.

Fissazione

Esempio - Avete preso un giorno di permesso dal lavoro e un collega vi chiama a casa: in ufficio non si trova un importante fascicolo su cui avete lavorato di recente. L'hanno cercato dappertutto eppure voi siete certi di averlo rimesso al suo posto. Per chiarire la questione, dovrete aspettare il vostro rientro in ufficio: nel frattempo, non potete fare nulla. Ciò nonostante, la vostra mente tornerà di continuo a quel fascicolo. Passerete la serata ad angosciarvi con pensieri del tipo: "Dove sarà finito?", "Eppure sono sicuro di averlo messo a posto", "E se dovessero incolparmi?".

Trappola: concentrare l'attenzione su qualcosa che è al di fuori della nostra influenza.

La "preoccupazione" è una tipica forma di fissazione: ci comportiamo come se quello che temiamo avesse più probabilità di verificarsi se non gli riserviamo uno spazio nei nostri pensieri. Ma quando le cose sono del tutto al di fuori del nostro controllo, meglio non sprecare energie inutili e alleggerire la mente.

Reversione

Esempio - Avete spedito il vostro curriculum a un'azienda. Non ricevendo risposta, decidete di telefonare all'ufficio personale: il vostro curriculum non è mai arrivato e il posto è stato assegnato due giorni prima. Da quel momento, cominciate a tormentarvi pensando: "Avrò sbagliato l'indirizzo?", "Senza questo inconveniente, forse, adesso avrei un nuovo lavoro", "Se mi fossi deciso a telefonare prima...".

Trappola: tormentarsi su ciò che "sarebbe potuto accadere se...".

È l'errore in cui cadiamo tutte le volte in cui ci arrovelliamo con pensieri del tipo: "avrei potuto", "avrei dovuto". Ciò che è già stato può servirci per il futuro, ma i rimorsi sono energia sprecata, e sono solo dannosi.

Amplificazione

Esempio - Siete fuori per una commissione e lasciate la macchina a qualche isolato dalla vostra destinazione. Al ritorno, percorrete la via in cui siete certi di averla parcheggiata ma... nulla: la macchina non c'è. La ripercorrete in senso opposto, osservando metro per metro il ciglio della strada: niente da fare. La vostra macchina è nella parallela ma voi non avete ancora controllato: finora, siete stati troppo occupati ad andare su e giù per la stessa via!

Trappola: impiegare risorse esagerate (tempo, fatica, denaro..) rispetto all'obiettivo.

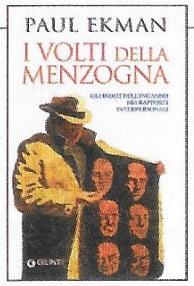
In questa trappola può agire il fenomeno della "ripetizione": replicare un comportamento, come controllare più volte di non aver dimenticato qualcosa o di aver svolto correttamente una determinata azione: "Ho già preso le chiavi?", "Avrò chiuso il gas?", "Avrò fatto errori?".

Accelerazione

Esempio - State per finire un libro giallo: la trama vi appassiona e non vedete l'ora di conoscere il colpevole. Leggete l'ultimo capitolo di corsa, quasi saltando le parole. Ora avete la soluzione del thriller ma qualcosa non torna: evidentemente, avete perso alcuni particolari descritti nelle ultime pagine. La vostra lettura è stata troppo frettolosa: dovete tornate indietro e ripercorrere alcuni passaggi. Finalmente, è tutto chiaro, eppure vi resta un senso di insoddisfazione: la smania di arrivare alla fine vi ha tolto il piacere della lettura.

Trappola: agire troppo velocemente rispetto ai nostri tempi ottimali.

Risultati simili si ottengono tutte le volte in cui ci si sforza di fare più cose contemporaneamente o di finire un lavoro in tutta fretta, magari per liberarsene per poter affrontare un altro impegno: è probabile che, con la mente già rivolta a ciò che ci attende, faremo fatica a concentrarci e commetteremo degli errori. Il risultato più probabile? Non saremo soddisfatti del nostro lavoro e ci ritroveremo ugualmente in ritardo.



Te lo leggo in volto!

I volti della menzogna (*Paul Ekman, Giunti*). Lo psicologo Paul Ekman, pioniere degli studi sulla comunicazione non verbale e massimo esperto nella psicologia delle emozioni, svela tutti i trucchi di cui chiunque può servirsi per smascherare una menzogna. Cosa occorre osservare nelle parole, nel viso, nella voce e nel corpo del nostro interlocutore? E la macchina della verità funziona davvero?