

Bias mentali e scelte automatiche: uscire dal pilota automatico per ritrovare lucidità

Neuroscienze decisionali per riconquistare libertà mentale e chiarezza interiore

“Ogni volta che scegli consapevolmente, stai riscrivendo una parte del tuo destino.”

Amadeo Furlan

Tempo di lettura: 8 minuti

LA MAPPA NON È IL TERRITORIO: LA REALTÀ CHE VIVIAMO È UNA NARRAZIONE

Ogni giorno prendiamo circa **35.000 decisioni**. La maggior parte non è cosciente. Agiamo in base a **copioni appresi**, abitudini e **bias cognitivi**: scorciatoie mentali che ci aiutano a decidere velocemente, ma che spesso ci portano lontano dalla verità.

Il cervello, per natura, è **efficientista**, non perfezionista. Preferisce risparmiare energia che elaborare ogni stimolo in modo analitico. È così che entrano in gioco i bias: risposte automatiche a situazioni complesse.

Ma c'è un problema: **più siamo stressati, più i bias prendono il controllo**. E ci ritroviamo a reagire anziché scegliere. A ripetere schemi anziché crearne di nuovi.

COSA SONO I BIAS? E PERCHÉ CI INGANNANO?

I **bias cognitivi** sono distorsioni sistematiche del pensiero che influenzano:

- La percezione
- L'interpretazione degli eventi
- Le nostre decisioni
- La nostra capacità di apprendere

Dalla **psicologia evolutiva** sappiamo che questi meccanismi hanno avuto un'utilità: permettere scelte rapide in ambienti ostili. Ma oggi, in un mondo complesso e sfumato, diventano **trappole** invisibili.

I PIÙ FREQUENTI BIAS CHE INFLUENZANO LE TUE DECISIONI

Tipo di Bias	Effetto sulla mente	Esempio nella vita quotidiana
Bias di conferma	Cerchi solo ciò che conferma ciò che già pensi	Leggi solo articoli che rafforzano le tue opinioni
Effetto ancoraggio	Ti basi sul primo dato disponibile	Fai un acquisto solo perché vedi "sconto -50%"
Bias dell'autorità	Obbedisci senza domandare se chi parla è "esperto"	Segui consigli sbagliati solo perché provengono da figure note
Avversione alla perdita	Valuti più il rischio di perdere che l'opportunità di guadagnare	Non lasci una relazione tossica per paura di restare solo
Bias della negatività	Dai più peso alle esperienze negative	Ricordi di più un rimprovero che 10 elogi

AUTOMATISMI, STRESS E STATO NEUROFISIOLOGICO

Quando siamo **sotto pressione**, il nostro cervello si sposta in modalità **difensiva**: attiva i circuiti più antichi (amigdala, sistema limbico) e **disattiva la corteccia prefrontale**, sede del pensiero riflessivo e della regolazione.

Neuroscienza del comportamento automatico:

- Lo **stress cronico** riduce la neuroplasticità
- Aumenta la rigidità cognitiva (meno creatività, più reazioni stereotipate)
- Sviluppa un "pilota automatico" che ripete sempre gli stessi schemi, anche quando non funzionano più

Studi della **neuroeconomia** mostrano che quando siamo in modalità reattiva, siamo **più influenzabili dai bias**, meno capaci di analisi, più portati a scegliere opzioni a breve termine (anziché sostenibili).

COME INTERVENIRE: DALL'AUTOMATISMO ALLA SCELTA CONSAPEVOLE

Non possiamo eliminare i bias. Ma possiamo **diventare consapevoli**. E allenare la **neuroflessibilità**: la capacità di disattivare schemi inutili e crearne di nuovi.

STRUMENTI PRATICI:

1. **Naming** → Dai un nome al tuo bias. Riconoscilo.
2. **Stop & Shift** → Interrompi il ciclo automatico. Fai una pausa e chiediti: "È vero sempre? Chi lo ha deciso?"
3. **Domande divergenti**:
 - "Qual è un'altra interpretazione possibile?"

- “Cosa sto dando per scontato?”
 - 4. **Tecniche di regolazione** → Respirazione, grounding, vagal toning (attivazione del nervo vago per uscire dalla reattività)
 - 5. **Micro-riflessioni quotidiane** → “Oggi, in che momento ho agito in automatico senza scegliere?”
-

BENEFICI ATTESI: COSA ACCADE QUANDO RIPRENDI IL CONTROLLO

- ✓ Aumenti la lucidità
 - ✓ Migliori la qualità delle relazioni
 - ✓ Riconosci più rapidamente situazioni manipolative
 - ✓ Prendi decisioni più in linea con i tuoi veri valori
 - ✓ Riduci il senso di impotenza o ripetitività
-

ESERCIZIO PRATICO – IL DIARIO DEI BIAS

Ogni sera, prendi 5 minuti e rispondi:

1. In che momento oggi ho reagito “senza pensarci”?
 2. Quale emozione mi ha guidato?
 3. C’era un’alternativa più sana?
 4. Quale bias potrebbe aver influenzato quella scelta?
 5. Cosa posso fare domani per non ricaderci?
-

FONTI SCIENTIFICHE

- Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*
 - Ariely, D. (2008). *Predictably Irrational*
 - Sapolsky, R. (2017). *Behave*
 - Siegel, D. (2020). *The Neurobiology of "We"*
-

FRASE CHIAVE DA PORTARE CON TE

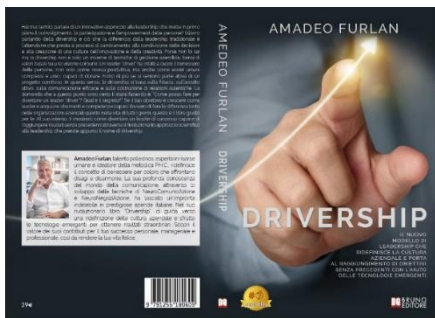
“Non sei libero finché non sai distinguere una scelta da un automatismo.”

PERCHÉ TI SERVE QUESTO ARTICOLO

Perché ogni volta che prendi una decisione in automatico, stai cedendo una parte della tua libertà.

E la **libertà mentale** non è assenza di regole. È **presenza piena**, è capacità di dire: **“Questa scelta è davvero mia.”**

E quando la mente smette di ripetere.....il futuro smette di assomigliare al passato.



"Entra nel mondo della Leadership Empatica con 'DRIVERSHIP'.

Scopri come guidare il cambiamento, gestire emozioni e costruire team di successo. Trasforma il tuo modo di condurre oggi!"

Amadeo Furlan

Per acquistare il mio libro:

<https://amzn.to/3PHAHUO>



Furlan DOTT. Amadeo

PhD in Malattie Psicosomatiche

Professore di Neuro-Psicologia Comportamentale – University of Northwest New York (USA)

Licensed Neuro Hypnotic Repatterning Technician- **L14732**

Autore del metodo Psico Health Coaching

SOCIAL

Telegram: <https://t.me/amadeofurlanChatroom>

Facebook PsicoHealthCoach: https://www.facebook.com/amadeofurlancoach/?locale=it_IT

Instagram: <https://www.instagram.com/amadeofurlan/?hl=it>

Sede studi-ambulatori:

Milano - Lecco - Vicenza – Forlì

Per appuntamenti a Forlì chiamare Stefania Maltoni: +393358393283,

Per appuntamenti a Vicenza chiamare Alessandra Alessandro: +393937963232

Per appuntamenti a Milano chiamare Susanna Baggio: +393355348787

Per appuntamenti a Lecco chiamare Vanda Fumagalli: +393384259008

Per appuntamenti per consulti aziendali:

STEFANIA MALTONI

+393358393283