

La tecnica dei pro e contro

Di Sabina Moro

Una tecnica strutturata che può essere utilizzata per poter prendere delle decisioni adeguate e poter raggiungere i propri obiettivi è la tecnica dei pro e dei contro. Vediamo in cosa consiste

“Il problema non è che non si individui la soluzione, è che spesso non si mette a fuoco il problema”.

Ho scelto di parlare di questa tecnica a fine anno perché solitamente è il momento nel quale ci si ferma, si guarda indietro, si valuta se gli obiettivi prefissati sono stati raggiunti e si definiscono nuovi obiettivi per l'anno successivo.

Quando ci troviamo a dover affrontare un problema o a mettere in atto un cambiamento siamo sempre titubanti e non sappiamo se la scelta che stiamo facendo sarà quella giusta. Lasciare la propria zona di comfort è sicuramente destabilizzante ma può portare, successivamente, a sentirsi meglio, innalzando la propria autostima e il personale senso di autoefficacia, come conseguenza dell'essere stati coraggiosi e dell'avercela fatta a cambiare.

Come possiamo però valutare se la scelta che stiamo facendo è davvero quella migliore? Una tecnica utile è quella della valutazione dei pro e dei contro.

Se abbiamo un metodo per valutare le alternative questo ridurrà notevolmente la possibilità di incontrare conseguenze negative che potrebbero farci sperimentare emozioni spiacevoli. Spesso infatti facciamo delle scelte in modo impulsivo, mossi dal sentimento del momento, senza valutare attentamente le conseguenze.

Questa tecnica viene utilizzata quando le alternative tra cui scegliere sono poche, circa due o quattro, e anche le variabili che differenziano le situazioni non sono numerose.

La valutazione dei pro e dei contro prevede di (1) prendersi del tempo e (2) riflettere sugli aspetti positivi e sugli aspetti negativi che possono essere associati ad ogni alternativa in gioco, utilizzando un foglio diviso per colonne. Successivamente (3) osservare l'esito e (4) scegliere l'alternativa che è associata a più pro e a meno contro.

Questa tecnica può essere utile in ambito privato ma è spesso necessaria anche in ambito clinico in quanto può portare la persona a riflettere sugli aspetti positivi e negativi della messa in atto di uno specifico comportamento disfunzionale (per esempio l'uso di sostanze, l'essere inseriti in una relazione tossica, l'uscire da un certo stato di tristezza, ecc..).

Valutare i pro della messa in atto di un comportamento evidentemente disfunzionale permette di capire quali sono gli aspetti che portano la persona a non lasciare un comportamento che è oggettivamente legato a conseguenze negative, capire cosa motiva la persona a non cambiare. Avere consapevolezza di questo permette di lavorare per la messa in atto di azioni che possano portare la persona a raggiungere i pro anche senza l'uso di un comportamento disfunzionale.

Per esempio se sono inserito in una relazione tossica

e non riesco a terminarla, un pro potrebbe essere quello di avere una persona vicina e non sentire il senso di solitudine. In questo caso si lavorerà per rendere la persona autonoma fino a portarla a compiere attività piacevoli, anche in solitaria, e ad avere una maggiore cerchia sociale.

Può essere d'aiuto scrivere la propria lista di pro e contro e portarla con sé, osservando le conseguenze negative di cedere a un comportamento negativo quando siamo mossi dall'impulso di cedere.

Dott.ssa Moro Sabina
3934107718
sabina.moro@outlook.it
Instagram: [21grammi_di_psicologia](https://www.instagram.com/21grammi_di_psicologia/)

DATA DI PUBBLICAZIONE: 16/12/2021 – AGGIORNATO IL 03/12/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI
AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 – SISTEMA [GLACOM®](#)