

Massimo Turatto

LA MENTE ABITUATA

Perché le cose smettono di interessarci

a cura
di Stefano Dalla Casa

ZANICHELLI

Copyright © 2021 Zanichelli editore S.p.A., Bologna [99993]
www.zanichelli.it

I diritti di elaborazione in qualsiasi forma o opera, di memorizzazione anche digitale su supporti di qualsiasi tipo (inclusi magnetici e ottici), di riproduzione e di adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), i diritti di noleggio, di prestito e di traduzione sono riservati per tutti i paesi. L'acquisto della presente copia dell'opera non implica il trasferimento dei suddetti diritti né li esaurisce.

Realizzazione editoriale:

- Collana ideata da: Federico Tibone e Lisa Vozza
- Coordinamento editoriale: Elena Bacchilega, Stefano Dalla Casa, Lucia Sanna Bissani
- Redazione: Veronica Vannini
- Progetto grafico: Falcinelli & Co.
- Impaginazione: Francesca Ponti
- Disegni e grafici: Roberto Marchetti
- Ricerca iconografica: Stefano Dalla Casa

Copertina:

- Progetto grafico: Falcinelli & Co.
- Artwork: Falcinelli & Co.
- Impaginazione: Francesca Ponti
- Immagine di copertina: RubberBall Productions / Getty Images

Prima edizione: ottobre 2021

Ristampa:

5 4 3 2 1 2021 2022 2023 2024 2025

Grazie a chi ci segnala gli errori

Segnalate gli errori e le proposte di correzione su www.zanichelli.it/correzioni.

Controlleremo e inseriremo le eventuali correzioni nelle ristampe del libro.

Nello stesso sito troverete anche l'*errata corrige*, con l'elenco degli errori e delle correzioni.

Stampa: Grafica Ragno

Via Lombardia 25, 40064 Tolara di Sotto - Ozzano Emilia (Bologna)

per conto di Zanichelli editore S.p.A.

Via Irnerio 34, 40126 Bologna

INDICE

1. **La volpe che non aveva mai veduto il leone** 5
La risposta a uno stimolo che si ripete tende ad affievolirsi:
è l'abituazione, un fenomeno diffuso in tutto il regno animale.
Ma perché dovrebbe interessarci?
2. **I meccanismi dell'abituazione** II
Con l'aiuto di una chiocciola e un po' di immaginazione,
impariamo a riconoscere l'abituazione e le sue caratteristiche.
3. **Dalla fuga del verme al cittadino indignato** 3I
Ora, partendo dagli animali più semplici, analizziamo alcuni
esempi pratici di abituazione. Cominciamo a capire perché
questo meccanismo è stato selezionato dall'evoluzione.
4. **Amore e abituazione** 47
Negli esseri umani il desiderio sessuale è una delle componenti
del sentimento amoroso. Come in molti altri animali, però,
l'abituazione può spegnere questa risposta nei confronti
del partner abituale.
5. **Problemi di abituazione** 57
L'abituazione è un processo mentale di base, ma cosa succede
se il suo funzionamento è alterato? È il caso del consumo
di droghe, di disordini alimentari come l'obesità e forse
anche di disturbi come autismo e ADHD (*Attention Deficit
Hyperactivity Disorder*).

6. Si può resistere all'indifferenza?	73
Gli esperimenti, la storia e letteratura ci suggeriscono che il ruolo dell'abitudine nella nostra società sia più rilevante di quello che immaginiamo. Abbiamo la capacità di opporci, oppure di controllarla?	
Le fonti di questo libro	97
Due miti da sfatare	103
Forse non sapevi che...	105
Ringraziamenti	109
Indice analitico	110