

Massimo Turatto

LA MENTE ABITUATA

Perché le cose smettono di interessarci

a cura
di Stefano Dalla Casa

ZANICHELLI

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

CAPITOLO PRIMO

La volpe che non aveva mai veduto il leone

In seguito furono sempre le stesse cose a ripetersi:
lo stesso scotimento intervallato da colpi,
la stessa neve contro il vetro, lo stesso rapido
alternarsi di un calore soffocante al freddo
e di nuovo al caldo, lo stesso balenare degli stessi
volti nella penombra, le stesse voci, e così Anna
cominciò a leggere e a comprendere quel che leggeva.

Lev Tolstoj, Anna Karenina

Quante volte in aeroporto o su un treno affollato ci siamo trovati in una situazione simile a quella di Anna Karenina? Mentre eravamo impegnati a leggere la posta elettronica o il nostro romanzo preferito, abbiamo realizzato che i rumori, le luci e i movimenti delle altre persone erano una fonte di disturbo. Tuttavia, se abbiamo avuto la pazienza di aspettare, e se l'ambiente per quanto caotico è rimasto relativamente costante, gli eventi che inizialmente ci distraevano hanno progressivamente smesso di farlo. Il mondo è lentamente svanito dalla nostra consapevolezza, permettendoci di rimanere concentrati nella nostra lettura.

Allo stesso modo, anche il rumore di una pioggia improvvisa può dapprima catturare la nostra attenzione e interrompere i nostri pensieri; ma di solito poco dopo il ritmo costante delle gocce d'acqua smette di distrarci, lasciandoci tornare alle

nostre occupazioni. Per non parlare poi del fatto che spesso l'iniziale interesse per un prodotto, un oggetto o un alimento scema con l'uso ripetuto, in modo non molto diverso da quanto può accadere all'attrazione verso il partner abituale, che spesso sfiorisce col tempo.

Le situazioni appena descritte sembrano diverse fra loro, ma sono accomunate dal fatto che di norma la risposta a uno stimolo che si ripete tende ad affievolirsi: un fenomeno noto come *abituazione* o *assuefazione*.

Abituazione, non abitudine

Prima di proseguire è utile far chiarezza su una possibile fonte di ambiguità tra *abituazione* e *abitudine*. Quando diciamo che ci siamo «abituati a qualcosa» non è chiaro se stiamo facendo riferimento all'uno o all'altro concetto. Nonostante siano spesso usati come sinonimi nel linguaggio corrente, hanno in realtà significati diversi. Nello specifico, l'*abituazione* è definita come una diminuzione della risposta evocata da una stimolazione che si ripete, mentre il concetto di *abitudine* descrive la risposta a un evento che diventa automatica con la ripetizione. Quindi, se da un lato l'*abituazione* descrive la progressiva diminuzione della risposta, fino eventualmente alla sua scomparsa, dall'altro l'*abitudine* rappresenta il consolidamento di una risposta, ossia il fatto che la risposta ripetendosi diventa automatica.

Due processi per certi versi opposti, anche se uno non esclude l'altro, che vanno tenuti concettualmente separati. Qualche esempio potrà chiarire meglio la questione. Dicendo che «ci si è abituati» all'orologio sul comodino non ci sono dubbi che si stia invocando il concetto di abitudine, perché intendiamo che dopo un po' di tempo non ne notiamo più il ticchettio. Il concetto di abitudine qui non avrebbe senso, poiché non c'è alcuna risposta all'orologio che è diventata automatica. Se invece diciamo che «ci siamo abituati ad alzarci presto la mattina» probabilmente intendiamo dire che «si è presa l'abitudine» a farlo, perché l'azione di alzarsi a una certa ora non è diminuita nel tempo, ma al contrario è divenuta la regola, un'abitudine per l'appunto. In questo caso non possiamo però escludere del tutto un riferimento all'abitudine; infatti, si potrebbe osservare che all'inizio ci era penoso alzarci presto, ma con il tempo questa sensazione sgradevole si è affievolita. Allo stesso modo, dicendo che «ci siamo abituati» a mangiare un certo cibo potremmo voler dire che prima non lo conoscevamo, ma poi mangiarlo è diventato un gesto frequente, parte della nostra dieta quotidiana; però, potremmo anche intendere che all'inizio trovavamo l'odore o il sapore di quel cibo sgradevole, ma poi ha preso il sopravvento l'assuefazione, e quindi consumarlo non è più stato un grande problema.

Per ricapitolare, l'abitudine fa riferimento alla risposta evocata da uno stimolo che con il tempo diventa automatica, come accendere la luce quando entriamo in casa, anche se magari non è neces-

sario. L'abituazione invece rimanda a un processo che gradualmente estingue una risposta iniziale, come quando smettiamo di notare la TV accesa nella stanza mentre stiamo conversando con un amico. L'abituazione è anche più vicina al termine *tolleranza*, che in molti casi può essere ragionevolmente usato come sinonimo. Tolleranza è un termine usato spesso in medicina per indicare che, a seguito di una protratta assunzione o esposizione a una certa sostanza, un organismo sviluppa una risposta sempre più blanda a tale sostanza, così che spesso è necessario aumentare il dosaggio per ottenere gli stessi effetti. L'uso compulsivo e a volte ingiustificato di certi farmaci può portare a un progressivo incremento della dose, dovuto proprio al fatto che si instaura un processo di assuefazione alla sostanza ingerita. Abituazione e tolleranza sono quindi concetti affini, anche se l'abituazione riguarda meccanismi neurali e cognitivi che modificano qualche aspetto del comportamento, mentre la tolleranza ha più a che fare con i meccanismi di adattamento prodotti da un farmaco, o in generale da una sostanza.

Perché capire come perdiamo interesse?

L'abituazione è presente praticamente ovunque nel regno animale. La troviamo in tutte le specie, dagli invertebrati con poche centinaia di neuroni, all'essere umano, che di neuroni ne conta circa novanta miliardi. In realtà, mostrano abituazione anche or-

ganismi unicellulari come l'ameba, che sono sprovvisti di un sistema nervoso. In questo libro parleremo però di abitudine solo in organismi il cui comportamento è controllato da un insieme organizzato di neuroni, il sistema nervoso, a prescindere dalla sua complessità. Incontreremo quindi sia sistemi semplici, con neuroni organizzati in pochi nuclei, che sistemi molto complessi, dotati sia di nuclei sia di un'organizzazione multistrato come la corteccia cerebrale, qual è per esempio il caso del cervello umano.

La scienza ha cominciato a studiare l'abitudine dagli inizi del Novecento, ma in realtà essa è nota sin dall'antichità. Nel 500 a.C., nella fiaba *La volpe che non aveva mai veduto un leone*, Esopo descrive la reazione di una volpe che si imbatte più volte in un leone:

Una volpe che non aveva mai veduto un leone, la prima volta che per caso se lo trovò davanti provò un tale spavento alla sua vista che quasi ne morì. Avendolo però incontrato una seconda volta, si spaventò sì, ma non tanto quanto la prima. Quando poi lo vide per la terza volta, trovò tanto coraggio da avvicinarsi e da attaccare persino discorso.

La fiaba descrive chiaramente l'assuefazione della volpe al leone, una situazione nella quale a ogni nuovo incontro si spaventa sempre meno, arrivando a conversare amichevolmente con lui.

Ma se l'abitudine non è altro che smettere, col tempo, di reagire a qualcosa, perché dovrebbe essere importante discuterne? È così interessante sapere come ci si disinteressa progressivamente del-

le cose? In realtà ci sono molte ragioni per capire meglio questo fenomeno, per esempio il fatto che smettere di rispondere a qualcosa non è un evento immediato, ma richiede tempo, poiché bisogna «imparare» a farlo. Certo, è un modo particolare di imparare, perché avviene automaticamente e inconsapevolmente, cioè non esige un impegno volontario. Inoltre, riguarda perlopiù (ma non solo) le cose inutili, mentre di solito noi ci impegniamo per imparare le cose che ci interessano, a cui dedichiamo attenzione. Imparare a risolvere un'equazione o una poesia richiede concentrazione, attenzione e motivazione a conseguire il risultato; imparare a ignorare il rumore del ventilatore nella stanza in cui stiamo studiando invece non implica nemmeno la volontà di farlo.

Un secondo motivo per cercare di capire l'abituazione è il grande vantaggio che garantisce nella lotta per la sopravvivenza. Lo dimostra la sua ampia diffusione tra gli animali, da quelli più semplici come i vermi agli esseri umani: una peculiarità del comportamento che l'evoluzione ha continuato a selezionare per centinaia di milioni di anni. Infine, anche se interessa soprattutto gli eventi inutili o innocui, che sono la maggior parte di quelli che il nostro cervello registra in ogni istante, l'abituazione può riguardare anche aspetti significativi. Per questo motivo ha importanti conseguenze nei rapporti affettivi, interviene nel regolare l'assunzione di cibo, modifica la risposta alle droghe, ed è probabilmente una proprietà nervosa basilare per il corretto funzionamento del nostro sistema cognitivo.