

**L'abituazione** in psicologia è un fenomeno attraverso il quale un individuo riduce o cessa di rispondere a uno stimolo dopo ripetute esposizioni.

Questo processo di desensibilizzazione è una delle forme più semplici di apprendimento non associativo e gioca un ruolo cruciale nell'adattamento degli esseri viventi al loro ambiente.

L'abituazione si verifica quando uno stimolo inizialmente nuovo o saliente, come un suono forte o una luce intensa, diventa familiare e meno notato con il passare del tempo.

Per esempio, se una persona si trasferisce vicino a una ferrovia, inizialmente potrebbe trovare il rumore dei treni in transito molto disturbante.

Tuttavia, dopo un certo periodo, è probabile che il rumore diventi una parte di fondo del suo ambiente quotidiano e che la sua percezione ne sia notevolmente diminuita.

È importante sottolineare che l'abituazione non è un semplice calo di attenzione, ma un processo attivo del sistema nervoso che porta alla modulazione della risposta comportamentale.

Questo meccanismo è fondamentale nella vita quotidiana perché permette agli individui di ignorare gli stimoli irrilevanti o ripetitivi, concentrandosi su quelli che sono effettivamente significativi e richiedono attenzione.

In ambito comportamentale, la conoscenza dell'abituazione può essere utilizzata per aiutare il cane a superare fobie e ansie.

Ad esempio, nelle terapie di esposizione, il cane viene gradualmente esposto allo stimolo temuto in un ambiente controllato, fino a quando non si è abituato e la sua risposta emotiva negativa si attenua.

L'abituazione è, dunque, un processo psicologico essenziale che contribuisce non solo alla capacità di adattamento e sopravvivenza, ma anche al benessere mentale, aiutando il cane a navigare in un mondo pieno di stimoli senza esserne sopraffatto.



SCUOLA  
FORMAZIONE  
CINOFILA A.S.D.

BERGAMO