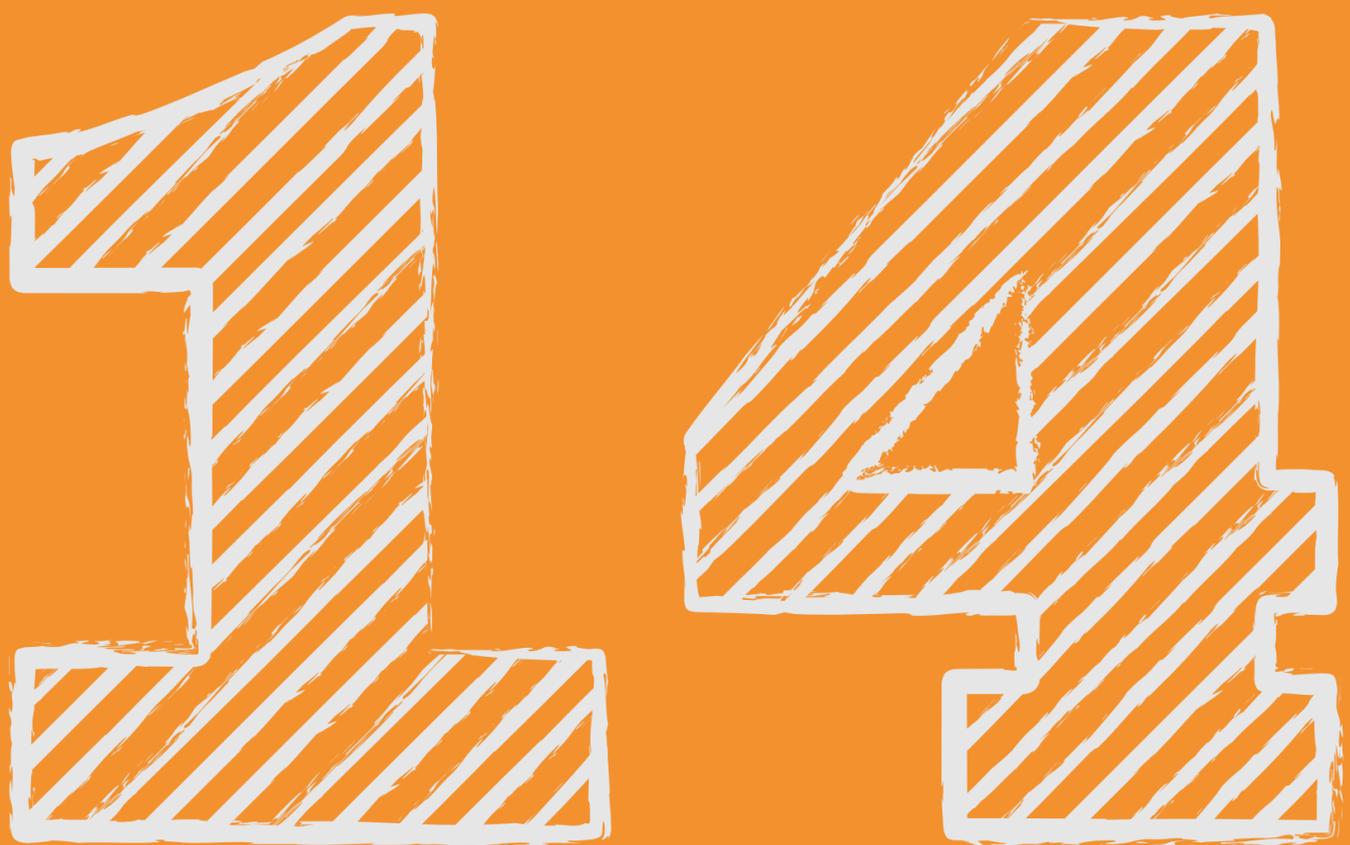


# **EMOZIONI A COLAZIONE**

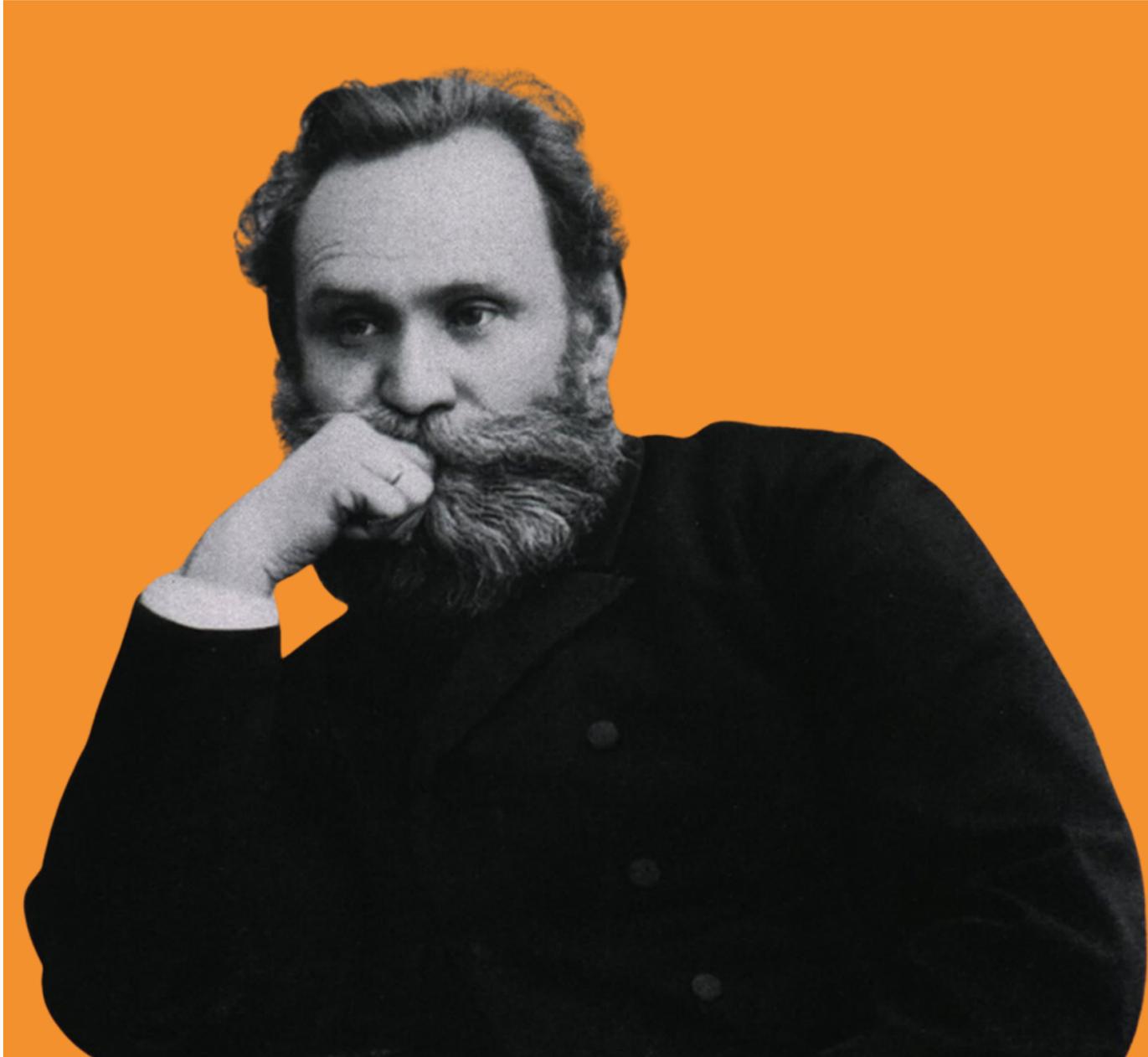


**5x1000 CF 97408620157**

**IL DIARIO  
DI BORDO:  
VINCERE  
LE ABITUDINI**

# **Pavlov ed il suo Cane:** **il Condizionamento** **alla Paura**

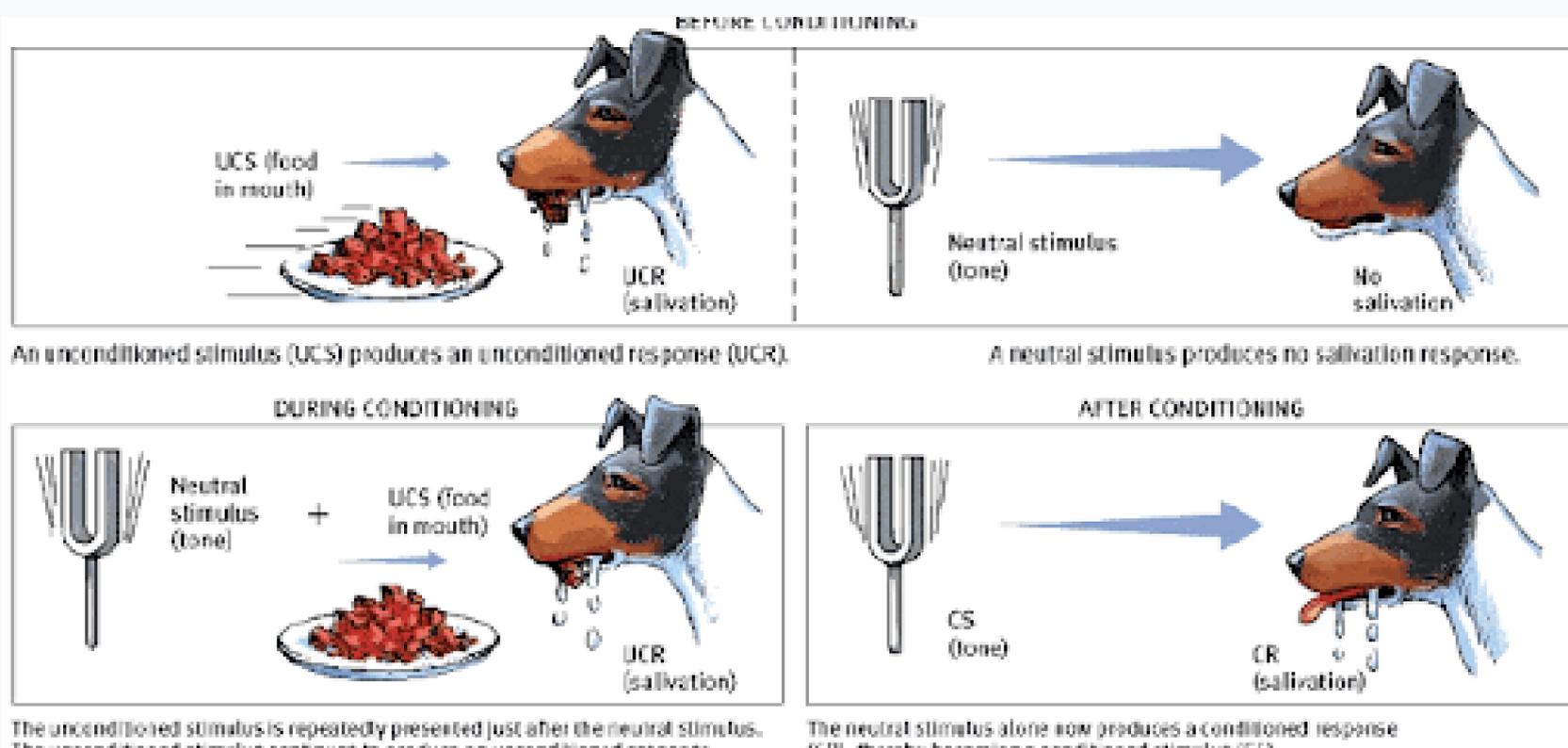
Esistono diversi paradigmi per lo studio delle emozioni attraverso lo studio dei meccanismi di condizionamento. Parte di ciò che sappiamo sui processi di apprendimento è merito di Ivan Pavlov, un fisiologo russo famoso per aver osservato e studiato il fenomeno del condizionamento classico con il suo cane.



**5x1000 CF 97408620157**

Il punto di partenza è che il **cibo** (stimolo incondizionato) provoca la **salivazione** del cane (risposta incondizionata), e il suono del campanello (stimolo neutro) non provoca alcuna salivazione. Da qui Pavlov produce il **condizionamento**, associando ripetutamente il **suono** del campanello alla comparsa del **cibo**. Ciò che risulta è un apprendimento per cui il solo **suono** del campanello (stimolo condizionato) determina la **salivazione** del cane (risposta condizionata).

Nel **condizionamento classico** uno **stimolo precedentemente neutro** (suono del campanello), associato ad uno **stimolo incondizionato** (cibo) che normalmente felicità di riflesso una risposta incondizionata, diventa uno **stimolo condizionato**, in grado di generare la **risposta condizionata** (salivazione).



# Pavlov e le emozioni

Il condizionamento è alla base dell'apprendimento e ci permette di comprendere i processi emotivi legati a un comportamento. Si parla di condizionamento anche nei casi di comportamenti ed **emozioni disfunzionali**, in cui uno **stimolo neutro** viene associato a uno **stimolo incondizionato**, come un'emozione negativa, diventando così uno **stimolo condizionato**. In queste situazioni, così come è avvenuto un condizionamento negativo, è possibile produrre un **condizionamento** positivo, in cui lo stimolo neutro torni ad essere tale. Si tratta di un **contro-apprendimento** che spezza il legame tra stimolo e risposta emotiva negativa.

Un esempio di questa tipologia di condizionamento: mentre sei in metropolitana (stimolo neutro) hai un attacco di panico (stimolo incondizionato). Da questo episodio, data l'intensità emotiva, consegue l'associazione tra la metropolitana e l'attacco di panico. L'esito di questa associazione è che la metropolitana, che di per sé non costituisce una minaccia, diventa fonte di ansia (stimolo condizionato).

Meccanismo automatico, involontario, "fisico"



## **Ti sembra di avere stimoli condizionati disfunzionali?**

**DESCRIZIONE DELL'EVENTO CHE HA INDOTTO IL DISAGIO.**

- **CHE EMOZIONI PROVAVI?**
- **CHE INTENSITÀ AVEVA?**
- **CHE SENSAZIONI FISICHE PROVAVI?**

- **QUALE ERA LA CAUSA DI QUESTA EMOZIONE SECONDO TE?**
- **CHE PENSIERI AVEVI?**
- **CHE COSA DESIDERAVI?**
- **CHE COSA TEMEVI?**
- **QUALE ERA IL TUO OBIETTIVO?**

- **CHE COSA HAI FATTO?**
- **COSA TI HA SPINTO AD AGIRE COSÌ ?**

- **TI CAPITA SPESSO DI REAGIRE COSÌ A CIRCOSTANZE ANALOGHE O REAGISCI SOLITAMENTE IN MODO DIFFERENTE? FAI UN ESEMPIO**

**CHE VANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?  
CHE SVANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?**

**POSSIAMO PRENDERE IN CONSIDERAZIONE INTERPRETAZIONI  
E COMPORTAMENTI ALTERNATIVI?**

