

GIOVANNI FRAZZETTO



UNA TEORIA
DELLE
EMOZIONI

Rizzoli

Giovanni Frazzetto

Perché proviamo ciò che proviamo

Una teoria delle emozioni

Rizzoli

Proprietà letteraria riservata
© Giovanni Frazzetto 2013
© 2013 RCS Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-06881-9

Titolo originale dell'opera:
HOW WE FEEL
What Neuroscience Can and
Can't Tell Us about Our Emotions

Prima edizione: ottobre 2013

Crediti fotografici: a pagina 73, per gentile concessione della Oxford University Press, da Wagner *et al.*, *Guilt-specific processing in the prefrontal cortex*, «Cerebral Cortex», 21, 2011; a pagina 75, ©Archivi Alinari/Corbis; a pagina 96, © Corbis; a pagina 136, ©Wellcome Library, London.

Perché proviamo ciò che proviamo

Alla società di navigazione turistica berlinese Reederei Riedel,
e in memoria di Yehuda Elkana (1934-2012)

Prologo

Quando lavoravo in un laboratorio di neuroscienze, il ritmo degli esperimenti scandiva le ore. Il laboratorio era un'isola, un nascondiglio dove ci si sentiva lontani dalla realtà, un mondo a sé, in cui desideravo mettere piede da quando avevo sedici anni. C'era sempre parecchio da fare: preparare soluzioni mischiando le componenti nell'esatta proporzione, effettuare dissezioni delicate, purificare preziose molecole e occuparsi degli animali. Distribuiti uno dopo l'altro in rigida successione, come gli anelli di una catena, questi erano alcuni dei compiti che si alternavano al flusso del mio fantasticare e nello stesso tempo mettevano in evidenza le grandi domande della ricerca. Nei momenti liberi, riempivo il mio giornale di laboratorio di annotazioni, diagrammi e calcoli. Accumulavo frammenti minuscoli e gruppi distinti di informazioni tecniche cercando di identificare realtà tanto ineffabili e intime come le emozioni e la mente.

Avventurarsi nei segreti del cervello umano mi dava l'opportunità di riflettere a fondo. Era come interrogare un aspetto sconosciuto di me stesso, come decifrare un racconto in codice sulla mente alla cui stesura contribuivo io stesso con i miei esperimenti. I tessuti cerebrali, le cellule neuronali e i segmenti di DNA erano i protagonisti di una storia che, scoperta dopo scoperta, rivelava nuove verità.

Ogni sera, con il camice sudicio, il mio giornale di laboratorio macchiato di sostanze chimiche, in piedi di fronte a

provette e vasetti vuoti impilati nel lavello, valutavo i progressi della giornata. Di solito anche i miei pensieri avevano bisogno di una sciacquata. Non importava quanto avessi faticato al banco, mi sembrava sempre di aver tralasciato qualcosa. Una domanda ne faceva sorgere un'altra; ogni esperimento richiedeva una conferma; ai risultati sarebbe stato utile far seguire una seconda serie di analisi. Ma il capitolo successivo della storia era già in programma per il giorno dopo.

Ma i personaggi del laboratorio restavano là e, una volta a casa, io mi interessavo a un'altra storia in corso di svolgimento, quella della mia vita, di cui ero il protagonista assoluto, con un copione fatto di battute e gesti ancora da scoprire. Così mi trovavo faccia a faccia con le mie emozioni.

Le emozioni, anche le più fuggevoli, pervadono ogni parte della nostra esistenza: un momento siamo tristi, quello dopo raggianti di speranza. Alcune ci inseguono, altre ci sfuggono. Di tanto in tanto possono ferirci, o consumarci. In altre occasioni ci risollemano o ci trasportano lontano. È per questo che, a volte, pensiamo che sarebbe bene sapere come sbarazzarci di loro, o almeno imparare a placarle. Nel caso delle emozioni liete, vorremmo invece poterle rivivere a comando.

Durante la stesura di questo libro, tutti i miei conoscenti mi interrogavano. Se poi parlavo di emozioni, non c'era rischio che mancassero spunti di conversazione. Mi chiedevano consiglio su come controllare il proprio carattere, dimenticare ricordi spiacevoli, superare le paure e coltivare la gioia, e perfino rimettere in sesto le proprie relazioni sentimentali. Ed erano costantemente sorpresi quando, *nonostante studiassi il cervello*, non sempre avevo una risposta per loro.

Come c'insegna l'antica saggezza di Socrate, il grande filosofo ateniese, scoprire le cause esatte di un fenomeno non rivela necessariamente quali sono i suoi significati per noi e per le nostre vite. Sembra che nei giorni precedenti la sua morte, intorno al 399 a.C., Socrate stesse leggendo un libro

di Anassagora, uno dei principali scienziati dell'epoca. Aveva sentito parlare della sua scoperta di un elemento chiamato *noûs* (mente) che spiegava la natura di tutte le cose.¹ Con l'aiuto di quel libro, Socrate sperava di svelare gli enigmi dell'esistenza. Tuttavia, quando si rese conto che il *noûs* era solo una forza ordinatrice degli elementi naturali – l'aria, per esempio, o l'acqua – e non poteva rivelargli molto sul significato della vita, e ancor meno su come dovesse essere vissuta, rimase deluso. La scienza non era la strada che conduceva alla conoscenza di sé.

Il problema di come mettere a frutto le scoperte scientifiche per imparare a vivere o a conoscere se stessi continuò ad animare i pensatori dei millenni successivi. Alla fine del mio dottorato, lessi per caso un saggio illuminante: la trascrizione di una lezione tenuta nel 1918 da Max Weber, intitolata *La scienza come professione*.² Speravo di trovarvi un'eco della mia passione per la ricerca. Weber parla a un pubblico di giovani studenti del significato e del valore della scienza per dare una risposta sia alle domande che toccano la nostra persona, sia a quelle sull'esistenza in senso più lato. Il messaggio che lascia loro non è incoraggiante. Per Weber, infatti, la scienza è responsabile di un processo di profonda razionalizzazione intellettuale, che lui chiama disincantamento, in tedesco *Entzauberung*. La scienza è progresso umano, sì, ma non è necessariamente sinonimo di una vita piena di significato, perché ci insegna solo a padroneggiare l'esistenza «mediante il calcolo». La mia reazione a quel saggio fu violenta. Come poteva il sapere scientifico essere privo di significato, o di valore?

La mia meraviglia di fronte alla scienza rimase intatta, ma l'eco della domanda posta da Weber – come avrebbe potuto aiutarmi a comprendere la vita, o me stesso – continuò a stuzzicarmi.

In realtà, quasi un secolo dopo, quell'interrogativo si è fatto ancor più incalzante. All'alba del secondo millennio, viviamo in un mondo pervaso nel profondo dalla scienza e

dalla tecnologia. L'incredibile quantità di informazioni sul cervello di cui disponiamo può indurre a credere che quanto conta di più in noi è una rete di neuroni e che, scoprendo come questi neuroni operano, ci avvicineremo a capire chi siamo davvero. Rispecchia una convinzione ottimistica per la quale decifrare il misterioso codice del cervello ci porterebbe a tradurre in realtà l'antico motto «Conosci te stesso». Dimostreremmo che Socrate si sbagliava perché proprio la scienza ci consentirebbe di far luce sulla nostra esistenza, perfino nel terreno più intimo e ricco di zone d'ombra, le nostre emozioni.

Ma il copione neurale del cervello può davvero spiegarci cosa proviamo?

Il libro che ho scritto si sviluppa come una raccolta di storie che contribuiscono a rispondere a questa domanda. Nel raccontare ciò che le neuroscienze hanno chiarito riguardo alle nostre emozioni, dirò anche quale significato hanno avuto per me quelle scoperte, mentre studiavo il cervello e seguivo il sentiero della mia vita. Capitolo per capitolo, mostrerò tutte le occasioni in cui il significato neurale sottinteso alle emozioni che ho provato chiariva e impreziosiva alcune loro qualità, ma anche quelle in cui restava una mera appendice. Episodi di rabbia, senso di colpa, paura, tristezza, gioia e amore riveleranno come l'arazzo neurale di un'emozione possa essere una fonte illimitata di meraviglia, ma anche lasciarci molti nodi da districare.

Rabbia: scoppi violenti

La rabbia alberga nel petto dei folli.

ALBERT EINSTEIN

Chiunque può arrabbiarsi: questo è facile. Ma arrabbiarsi con la persona giusta, e nel grado giusto, ed al momento giusto, e per lo scopo giusto, e nel modo giusto: questo non è nelle possibilità di chiunque e non è facile.

ARISTOTELE

Era una di quelle mattine che già sapevo sarebbe diventata una brutta giornata. Perché i latrati del cane di un vicino mi avevano tenuto sveglio per tutta la notte, le zanzare erano riuscite a entrare, non si sa come, attraverso le zanzariere e, quando finalmente mi ero addormentato, qualcuno aveva sbagliato numero e mi ero svegliato all'alba. Come se tutto questo non bastasse, poi, una volta in piedi, mi ero rovesciato addosso il caffè bollente. Ma non c'erano alternative. Dovevo iniziare la giornata, accettare che la vita è dura e avventurarmi incontro all'ignoto, accadesse quel che accadesse. In realtà, ciò che mi aspettava non era così terribile. Mi trovavo a Roma in vacanza, e alcuni amici avevano organizzato una gita alla loro casa di campagna, non distante dal centro della città: ci saremmo rilassati trascorrendo un lungo pomeriggio insieme.

«Ti verrà a prendere Bruce» mi avevano detto.

Non lo conoscevo. Sorseggiai il mio espresso e lo aspettai davanti al portone. Faceva caldo e la temperatura era prevista in aumento.

«Piacere di conoscerti, Bruce» dissi quando la sua auto si fermò di fronte a me. «Come va?»

«Non abbiamo tanto tempo, in città c'è molto traffico e dobbiamo fare in fretta. Sali, veloce!»