

ANDREA BARISELLI

Neuroscienziato, creatore del podcast *A Wild Mind*

A WILD MIND

An illustration positioned below the title 'A WILD MIND'. It features three stylized green trees with brown trunks on the left, a light blue plus sign in the center, and a pink outline of a human brain on the right.

Un viaggio nelle connessioni tra cervello e natura
guidato dalle neuroscienze.
Per immaginare una vita più umana

Rizzoli

ANDREA BARISELLI

A Wild Mind

*Un viaggio nelle connessioni tra cervello
e natura guidato dalle neuroscienze.
Per immaginare una vita più umana*

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2024 Mondadori Libri S.p.A., Milano

Per l'immagine a pag. 259: © OLI SCARFF/AFP via Getty Images

ISBN 978-88-17-18481-6

Prima edizione: aprile 2024

Realizzazione editoriale: Studio Leksis - Milano

A Wild Mind

*Alla mia famiglia:
quella da cui provengo
e anche quella costruita poi.
Per avermi donato
questo profondo e inaspettato
senso di gratitudine alla vita*

INTRODUZIONE

Non c'è nulla di più selvaggio della mente degli esseri umani.

Nella nostra scatola cranica è racchiuso un prodigioso marchingegno di connessioni nervose che tutt'oggi faticiamo a decifrare, ma che da sempre ci intriga per la sua complessità, profondità e imprevedibilità.

Ecco, forse il punto è proprio questo: per vivere bene la nostra esistenza su questo pazzo pianeta dobbiamo essere tutti un po' *wild*. Dobbiamo essere liberi, curiosi, attenti osservatori della bellezza. A volte anche incoscienti. Perché non c'è nulla di più devastante di un futuro certo.

Dentro di noi arde il fuoco della scoperta, molla inesauribile della conoscenza. È un potente istinto forgiato da millenni di evoluzione al quale non possiamo resistere. È il motivo per cui scaliamo una montagna con fatica solo per vedere cosa c'è dall'altra parte. Tornare a vedere il mondo che ci circonda come magico, straordinario, incredibile e imperdibile è allora la chiave per riaccendere questa fiamma. Ma è anche il presupposto su cui si fonda questo libro, ovvero di liberarci di alcuni vincoli mentali che diamo per scontati e tornare a sentirci un po' più onesti con la nostra vera natura.

Lasciare vagare i pensieri nelle praterie della conoscenza,