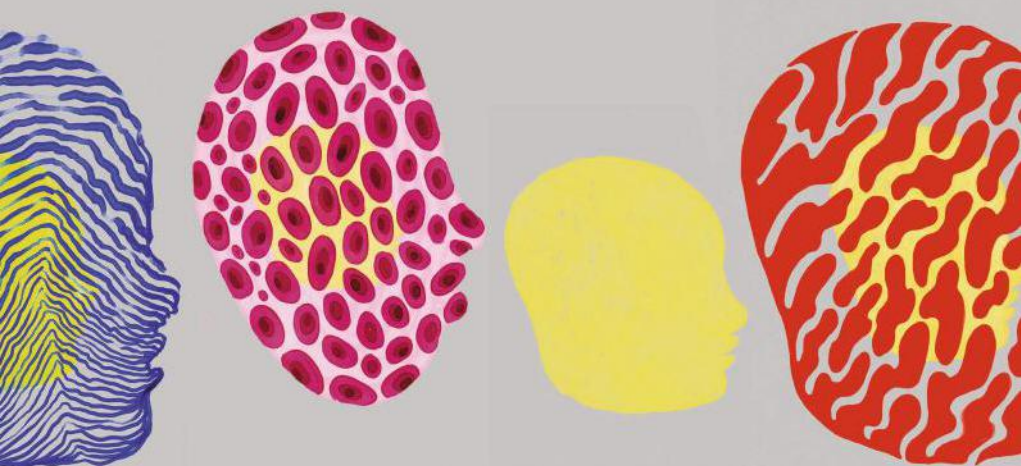
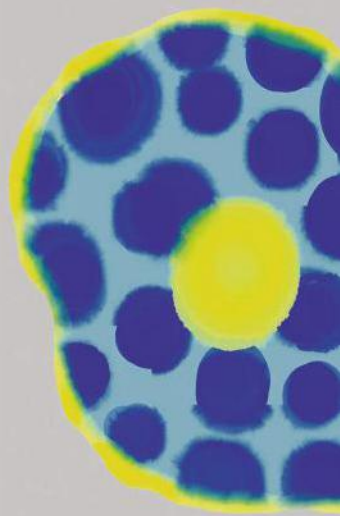
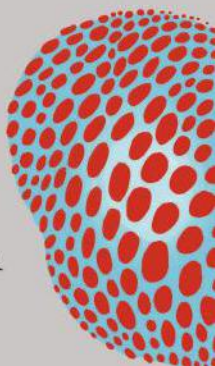




DANIELA PERANI

QUANDO
il CERVELLO
si EMOZIONA

Dall'infanzia alla vecchiaia,
viaggio nelle età
della nostra vita emotiva



Rizzoli

Daniela Perani

Quando il cervello si emoziona

Dall'infanzia alla vecchiaia,
viaggio nelle età della nostra vita emotiva

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2025 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-19134-0

Prima edizione: ottobre 2025

Per l'immagine di p. 64 © corbacserdar/Adobe Stock

Realizzazione editoriale: Netphilo Publishing, Milano

*A Giorgio e Jane,
le mie più belle emozioni*

Introduzione

Che cosa succede nel nostro cervello quando proviamo un'emozione? Per gran parte della storia dell'umanità, questa domanda, in sé semplice, non avrebbe neppure potuto essere concepita. Per tante ragioni: perché la sede delle emozioni è stata sempre cercata altrove (per esempio nel cuore); perché la parola «emozione» è relativamente recente (nasce, nell'accezione moderna, in Francia nel Seicento, e da lì si diffonde nelle altre lingue); soprattutto, perché fin dall'antichità è esistita una contrapposizione fra le facoltà superiori dell'uomo, quelle rappresentate dalla ragione e dal giudizio morale, e le passioni e gli istinti, cioè quegli stati o moti dell'animo che oggi chiamiamo emozioni.

Basti pensare all'allegoria che compare nel *Fedro* di Platone: l'anima è rappresentata da una biga guidata da un auriga, cioè l'intelletto, e tirata da due cavalli alati, uno dei quali raffigura le aspirazioni nobili, mentre l'altro, che cerca di trascinare la biga verso il basso, incarna gli istinti e la ricerca del piacere. Il compito dell'auriga/intelletto è appunto quello di tenere a freno le passioni.

Con la nascita della scienza moderna, nel Seicento, comincia ad affermarsi un approccio più naturalistico e meno legato alla dimensione morale. Cartesio scrive un trattato intitolato *Le passioni dell'anima*, e le «passioni» hanno un ruolo centrale nella sua filosofia, quando si affronta il tema del rapporto tra corpo e anima. Secondo Cartesio la sede dell'interazione tra corpo e anima è la ghiandola pineale; gli spiriti vitali con il loro «movimento» agiscono sull'anima mettendo in moto la «meccanica» delle passioni. Questa «eccitazione» è fondamentale perché stimola l'anima ad azioni dirette alla conservazione e al miglioramento del corpo. Cartesio individua sei passioni «originarie» (ammirazione, gioia e dolore, amore e odio, desiderio), ciascuna a capo di una famiglia di passioni «derivate», e dedica anche un'attenta analisi alle loro manifestazioni corporee (non a caso nell'introduzione del trattato esprime la propria intenzione di trattare l'argomento «en physicien», da medico).

Questa prima incursione nella neurobiologia delle emozioni non ha un grande impatto, anche a causa della descrizione molto imprecisa della ghiandola pineale da parte di Cartesio. Per questo i giganti della filosofia dei due secoli successivi tralasciano e ignorano la parte fisica o biologica e si concentrano esclusivamente sugli aspetti soggettivi delle emozioni, ovvero i sentimenti e il loro ruolo nel comportamento umano, in particolare dal punto di vista morale. E quando, nell'Ottocento, nasce la psicologia moderna,

basata sull'applicazione del metodo sperimentale, le emozioni restano a lungo qualcosa di estraneo alla dimensione «mentale».

Alla fine del XIX secolo, il filosofo e psicologo americano William James e il fisiologo danese Carl Lange formulano una teoria basata su un assunto centrale: le emozioni sono solo il risultato di reazioni fisiologiche a eventi esterni. Secondo questa teoria, quando sperimentiamo un evento, il nostro corpo reagisce fisiologicamente (ad esempio, il cuore inizia a battere più veloce o abbiamo brividi e tremore), e solo dopo interpretiamo queste reazioni fisiche come un'emozione («Sto tremando, quindi devo avere paura», «vedo un serpente, mi batte il cuore forte quindi scappo e poi capisco che questa è paura»). In altre parole, non proviamo paura e quindi scappiamo; piuttosto, scappiamo e, notando la nostra reazione fisica (battito cardiaco accelerato, sudorazione eccetera), riconosciamo la nostra emozione come paura. Questa importanza assoluta data alle reazioni fisiologiche nega quindi del tutto l'esperienza emotiva come processo cognitivo: l'esperienza emotiva è separata da una valutazione cognitiva conscia. Le emozioni rimangono pure reazioni automatiche e immediate a stimoli esterni, derivanti da cambiamenti fisiologici che avvengono prima che la mente possa interpretarli come emozioni.

Negli anni Venti del Novecento, la teoria di Cannon-Bard, proposta dal fisiologo americano Walter Cannon