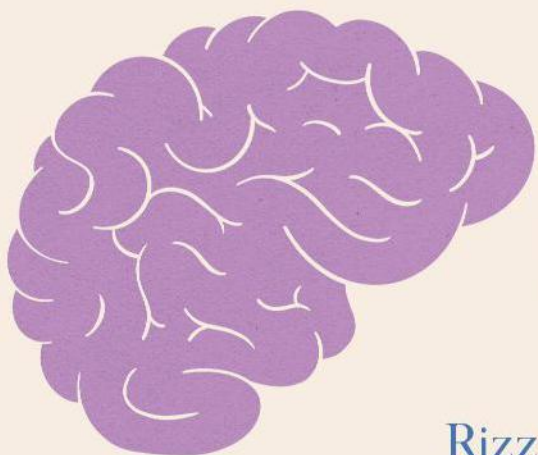


BENT FREIWALD

LA **VITA**
SEGRETA
DEL
CERVELLO



Una giornata tipo
della **nostra mente**,
per capire **come funziona**
e **vivere meglio**

Rizzoli

BENT FREIWALD

La vita segreta del cervello

*Una giornata tipo della nostra mente,
per capire come funziona
e vivere meglio*

Traduzione di Francesca Pe'

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.

Proprietà letteraria riservata

© 2026 Mondadori Libri S.p.A., Milano

© 2025 Verlag Kiepenheuer & Witsch GmbH & Co. KG, Köln.

Published by arrangement with Berla & Griffini Rights Agency

ISBN 978-88-17-20059-2

Prima edizione: giugno 2026

Titolo originale:

Wer denkt, ist klar im Vorteil. Wie du dein Gehirn im Alltag smarter nutzt

Illustrazioni di Oliver Wetterauer

Realizzazione editoriale: Studio editoriale Littera, Rescaldina (MI)

È vietato qualsiasi utilizzo dell'opera non espressamente autorizzato, inclusi l'estrazione di testo e dati (text and data mining) e l'uso per finalità di alimentazione di sistemi di intelligenza artificiale.

L'uso non autorizzato costituisce violazione dei diritti dell'autore e dell'editore e comporta responsabilità ai sensi della Legge n. 633/1941 e successive modifiche.

La vita segreta del cervello

*Per Marie-Sophie, Ella, Clara e Léonie.
I vostri cervelli sono piccoli prodigi.*

ALCUNE RIFLESSIONI PRIMA DI INIZIARE

A volte un libro può cambiarti la vita. Ok, sembra una cosa sdolcinata da dire, e tra l'altro non mi riferisco nemmeno al libro che hai in mano in questo momento. Ma a me è successo. Un anno al liceo ho dovuto portare una relazione che valeva come un compito in classe. L'unico vincolo era la durata: sessanta minuti. Potevo scegliere io non solo la materia, ma anche l'argomento. Non ero abituato a tutta quella libertà. Mezzo disperato, ne parlai con i miei genitori. Quale ambito mi interessava a tal punto da dedicargli un'intera ora di presentazione? In testa avevo solo la pallacanestro, a volte mi allenavo sette giorni su sette. C'era ben poco spazio per altre passioni.

La relazione poteva anche ruotare intorno a un libro, così passai in rassegna la libreria dei miei. Tra gialli svedesi e biografie di donne vissute durante il Terzo Reich, tirai fuori un volumetto smilzo con la copertina bianca e rossa. Il titolo: *Medizin für die Bildung. Ein Weg aus der Krise* (Medicina per l'istruzione. Una via d'uscita dalla crisi).

«Mamma, questo l'hai letto?» gridai dal soggiorno. «No» rispose mia madre. Lo aprii, cominciai a leggere e venti pagine dopo sapevo di cosa avrei parlato. Il libro illustrava