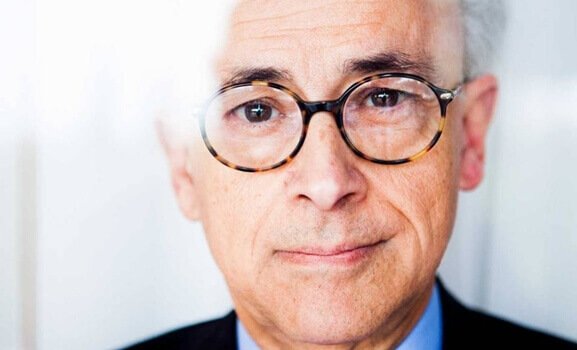
**ntonio Damasio: il neurologo delle emozioni**

·  22 Dicembre 2017



Di Antonio Damasio si dice che sia il “mago del cervello” e che grazie a lui comprendiamo diversamente i processi mentali.

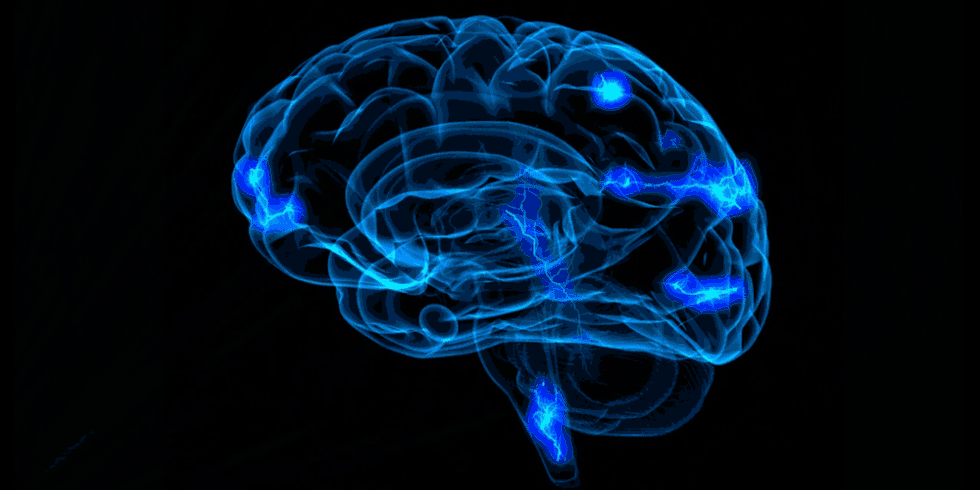
Docente di neuroscienze, neurologia e psicologia presso la University of Southern California e [**Premio Principe delle Asturie per la ricerca scientifica e tecnica (Spagna)**](https://it.wikipedia.org/wiki/Premio_Principe_delle_Asturie)2005, i suoi studi sulle emozioni e sui meccanismi della coscienza lo rendono una figura di riferimento indiscussa.

Probabilmente il suo nome non vi è nuovo, magari lo ammirate da anni o vi siete imbattuti per caso in uno dei suoi libri. **Uno dei suoi titoli più conosciuti, *Il sé viene alla mente. La costruzione del cervello cosciente*,rappresenta una vera e propria sfida a molte idee generali su quest’organo affascinante**. Il cervello, lungi dall’essere un mistero, per Antonio Damasio è un’entità ben definita che egli decifra con sempre maggiore chiarezza grazie al suo buon operato come eccellente ricercatore scientifico e grande divulgatore.

“Comprendere la differenza tra le emozioni e i sentimenti ha eliminato la barriera per poter indagare sulla natura degli affetti.”

-Antonio Damasio-

D’altro canto, vi è chi sostiene che Damasio, più che un neuroscienziato, sia soprattutto un neurofilosofo. Nei suoi libri ci svela il cervello come un’entità nella quale non risiede solo la nostra individualità, i nostri mondi emotivi, etici o morali. Esso contiene la società stessa e la nostra essenza in quanto umani. A sua volta, in gran parte della sua bibliografia viene ripetuto un concetto essenziale: “solo quando conosciamo in modo più profondo il funzionamento del [**cervello**](https://lamenteemeravigliosa.it/allenare-cervello-essere-piu-creativi/), ce la facciamo…riusciamo a essere più felici”.



**Antonio Damasio: un neuroscienziato diverso**

**Ci sono neuroscienziati di ogni tipo, tuttavia, fino a non molto tempo fa abbondavano in eccesso quelli che adottavano un approccio meccanico e riduzionista**. Erano loro che ci dicevano, ad esempio, che i nostri pensieri, le nostre riflessioni e decisioni giornalieri erano il risultato di una semplice connessione di un insieme di precisi neuroni in un’area specifica del cervello.

E la nostra coscienza, quindi? Esiste un’area specifica capace di orchestrarla? E le emozioni e i sentimenti dove vengono prodotti? Molti di questi studiosi, in un passato non molto remoto, sorridevano con ironia dinanzi a queste idee, dinanzi a simili interrogativi. Al giorno d’oggi, disponiamo di figure che ci ispirano, come quella di **Antonio Damasio, il quale abbandona questa prospettiva riduzionista** per offrircene una nuova che ci faccia comprendere l’importanza di concetti come la coscienza e il mondo delle emozioni.

**La coscienza, prima di tutto, non si trova in una zona esatta del cervello.** È un processo e un’entità presente in tutte le specie. Di fatto, secondo le parole di Damasio, persino gli organismi unicellulari, come i batteri o le amebe, ha un senso minimo di [**coscienza**](https://lamenteemeravigliosa.it/film-risvegliare-propria-coscienza/). Lavorano per preservare la loro integrità, per sopravvivere. Così, ogni organismo, ogni essere vivente dispone di un livello più o meno sofisticato di coscienza con il quale adattarsi all’ambiente circostante e svilupparsi.

Noi, dal canto nostro, abbiamo fatto un grande salto evolutivo includendo nella nostra coscienza dimensioni quali la memoria, l’immaginazione, la creatività o il ragionamento logico.



**Antonio Damasio: il mondo delle emozioni e dei sentimenti**

Parlare di Antonio Damasio è parlare anche di Hanna Damasio, sua moglie e anch’ella neuroscienziata, con la quale lavora fianco a fianco nella sua ricerca e nel suo intento di avvicinare le loro scoperte al grande pubblico. Grazie ai loro esperimenti con diversi pazienti, **la**[**coppia**](https://lamenteemeravigliosa.it/tensioni-di-coppia-devono/)**Damasio ha potuto raccogliere diversi dati che gli sono serviti per formulare importanti ipotesi**.

Tra questi che le emozioni, in realtà, sono un insieme di risposte chimiche e neuronali che formano uno schema distintivo. Antonio Damasio l’ha definito “marcatore somatico”; con questo nome si riferisce al fatto che disponiamo tutti di un’impronta emotiva che ci fa reagire, che ci influenza al momento di evidenziare certe condotte o di mettere in moto determinate decisioni piuttosto che altre. Secondo questo neuroscienziato, le emozioni precedono i sentimenti.

Facciamo un esempio: camminiamo per strada e all’improvviso sentiamo un grido. Sperimentiamo subito una reazione fisica: il battito cardiaco accelera, restiamo paralizzati, le pupille si dilatano e proviamo immediatamente una sensazione di allerta, di paura…Le emozioni, per Damasio, appartengono al corpo, scatenano determinate alterazioni chimiche e organiche.**Dopo le emozioni, arrivano i sentimenti, i quali hanno una relazione più profonda con i pensieri**.

“Le emozioni e i sentimenti non sono una lussuria, sono il modo di comunicare i nostri stati mentali alle altre persone. Ma sono anche una guida per poter prendere decisioni.”

-Antonio Damasio-



Antonio Damasio ritiene che sia molto importante imparare a considerare le emozioni e i sentimenti come entità diverse e che le prime precedono i secondi. Pensiamo, ad esempio, allo [**stress**](https://lamenteemeravigliosa.it/gestire-lo-stress-trucchi/), a quelle emozioni negative che ci attanagliano, al malessere fisico che ci suscitano, che ci fanno ammalare, e agli stati mentali che ci provocano: iniziamo ad avere pensieri più pessimisti e meno flessibili, smettiamo di vedere una via d’uscita ai problemi di tutti i giorni, etc.

Uno dei nostri principali scopi dovrebbe essere coltivare le emozioni positive. Tuttavia, ciò richiede che il nostro organismo si senta bene, al sicuro da rischi, fisici o psicologici, tranquillo, in armonia…

Possiamo provarlo tutti, ad esempio, tramite la meditazione o il rilassamento. Un corpo calmo si traduce anche in una mente rilassata, una mente tranquilla e concentrata, che pensa e decide meglio.

**Bibliografia**

Damasio, Antonio (2003): *Alla ricerca di Spinoza. Emozioni, sentimenti e cervello*. Adelphi

Damasio, Antonio (2010) *Il sé viene alla mente. La costruzione del cervello cosciente.*Adelphi