

Era un giorno all'inizio della primavera, mi trovavo in Colorado e stavo percorrendo in autostrada un passo montano, quando improvvisamente una tempesta di neve cancellò dalla mia vista l'auto che mi precedeva di pochi metri. Per quanto scrutassi attentamente di fronte a me, non vedevo assolutamente nulla; la neve turbinava ed era adesso di un biancore accecante. Nel premere il pedale del freno sentii l'ansia pervadermi mentre percepivo distintamente il battito del mio cuore.

L'ansia crebbe e divenne paura vera e propria: mi fermai a lato della carreggiata per aspettare che la tempesta finisse. Mezz'ora dopo smise di nevicare, la visibilità tornò normale e io ripresi il mio viaggio. Dovetti però interromperlo nuovamente poche centinaia di metri più in là: un'ambulanza stava infatti prestando soccorso al passeggero di un'auto che aveva tamponato una vettura più lenta; le auto coinvolte nell'incidente bloccavano completamente la strada. Se avessi continuato a guidare con la visibilità ridotta dalla neve, le avrei tamponate anch'io.

Quel giorno la prudenza impostami dalla paura probabilmente mi salvò la vita. Proprio come un coniglio paralizzato dal terrore nel sentire passare una volpe – o come un protomammifero che avesse percepito la presenza di un dinosauro predatore – anch'io ero stato colto di sorpresa da uno stato d'animo che mi aveva obbligato a fermarmi, a stare attento e a guardarmi da un pericolo imminente.

Tutte le emozioni sono, essenzialmente, impulsi ad agire; in altre parole, piani d'azione dei quali ci ha dotato l'evoluzione per gestire in tempo reale le emergenze della vita. La radice stessa della parola *emozione* è il verbo latino MOVEO, «muovere», con l'aggiunta del prefisso «e-» («movimento da»), per indicare che in ogni emozione è implicita una tendenza ad agire. Il fatto che le emozioni spingano all'azione è ovvio soprattutto se si osservano gli animali o i bambini; è solo negli adulti «civili» che troviamo tanto spesso quella che nel regno animale si può considerare una grande anomalia, ossia la separazione delle emozioni – che in origine sono impulsi ad agire – dall'ovvia reazione corrispondente.⁶