

# Perché guardare le stelle ci fa sentire piccoli – la neuroscienza dell'awe

*Come un'emozione antica rimodella il senso di sé, rallenta il tempo e riduce l'infiammazione*

Riverbend Earthlog · June 2026 · Psicologia Naturale

---

*C'è un momento preciso in cui smetti di pensare a te stesso. Succede quando alzi lo sguardo di notte, lontano dalle luci, e il cielo ti sopraffà. Non è una sensazione vaga. È un'emozione con un nome, una struttura neurologica e una funzione evolutiva precisa: si chiama awe.*

## Cos'è l'awe

Nel 2003, Dacher Keltner (UC Berkeley) e Jonathan Haidt (Università di Virginia) hanno pubblicato il primo modello teorico sistematico di questa emozione. L'awe si attiva in presenza di due condizioni simultanee: la vastità percepita – qualcosa che supera la scala a cui siamo abituati – e la necessità di accomodamento cognitivo, ovvero l'incapacità temporanea di integrare quell'esperienza nelle strutture mentali esistenti.

Il cielo stellato è forse l'elicitatore più universale. Miliardi di punti luminosi, distanze incomprensibili, silenzio. Il cervello non riesce a "contenere" quello che vede. E proprio in quel momento di overflow cognitivo accade qualcosa di interessante.

## Il sé che si rimpicciolisce

Uno degli effetti più documentati dell'awe è la riduzione del senso di sé individuale – il cosiddetto "small self". Nel 2015, Paul Piff e colleghi (tra cui Keltner) hanno condotto cinque studi su 2.078 partecipanti, dimostrando che l'awe riduce la centralità dell'io e aumenta il comportamento prosociale. Chi si sente piccolo davanti a qualcosa di enorme diventa più generoso, più etico nelle decisioni, più orientato al collettivo.

In uno degli esperimenti, i partecipanti in un bosco di eucalipti altissimi aiutavano di più uno sconosciuto in difficoltà rispetto a chi stava in un ambiente neutro. La grandezza degli alberi aveva ridotto il loro senso di importanza personale – e quella riduzione si era tradotta in più umanità.

## Il tempo rallenta

L'awe altera anche la percezione del tempo. Rudd, Vohs e Aaker (Stanford, 2012) hanno dimostrato che le persone che provano awe riportano di avere più tempo disponibile, anche se le loro agende non cambiano. L'effetto è mediato dall'ancoraggio al momento presente: l'awe sposta l'attenzione dal futuro al qui e ora. Il tempo soggettivo si espande. La vita sembra più soddisfacente.

In un'epoca di sovraccarico cognitivo, esporsi regolarmente a esperienze di awe – anche brevi – funziona come un reset attentivo.

## Awe e infiammazione

C'è anche una dimensione biologica. Stellar et al. (2015) hanno misurato i livelli di interleuchina-6 (IL-6) – marcatore dell'infiammazione sistemica – in relazione a diverse emozioni positive. Tra tutte, l'awe si è rivelata il predittore più forte di bassi livelli di citochine pro-infiammatorie. L'infiammazione cronica è un fattore di rischio per depressione, malattie cardiovascolari e declino cognitivo. Il fatto che guardare il cielo di notte possa influenzare questi marcatori biologici è, a sua volta, abbastanza stupefacente.

## Perché esiste questa risposta

L'ipotesi evolutiva più accreditata: l'awe è sorta per facilitare il funzionamento nei gruppi grandi e complessi. Un individuo che si sente parte di qualcosa più grande tende a cooperare di più, a costruire legami su valori condivisi piuttosto che su gerarchie di status. Sentirsi piccoli sotto le stelle non è una sconfitta del sé. È una funzione adattiva.

## Di notte, fuori dai centri urbani

*Guardare le stelle lontano dalle luci artificiali – in un prato di montagna, su un crinale, nel silenzio di un bosco – non è nostalgia. È accesso a uno stimolo neurologicamente potente. Ogni volta che il cervello incontra qualcosa di troppo grande per essere contenuto, si rimpicciolisce, rallenta, si apre. E per qualche minuto, il rumore del mondo diventa meno*

*urgente.*

---

#### **FONTI E RIFERIMENTI**

1. Keltner D, Haidt J. Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition & Emotion*. 2003;17(2):297-314. <https://doi.org/10.1080/026999303022297>
2. Rudd M, Vohs KD, Aaker J. Awe expands people's perception of time, alters decision making, and enhances well-being. *Psychological Science*. 2012;23(10):1130-6. <https://doi.org/10.1177/0956797612438731>
3. Piff PK, Dietze P, Feinberg M, Stancato DM, Keltner D. Awe, the small self, and prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2015;108(6):883-99. <https://doi.org/10.1037/pspi0000018>
4. Stellar JE, John-Henderson N, Anderson CL, Gordon AM, McNeil GD, Keltner D. Positive affect and markers of inflammation: discrete positive emotions predict lower levels of inflammatory cytokines. *Emotion*. 2015;15(2):129-33. <https://doi.org/10.1037/emo0000033>