Introduzione

«*To think and to be fully alive are the same*»: pensare e vivere intensamente la realtà coincidono – scriveva Hannah Arendt nel 1978 (Arendt, 1977-2009) –. Significa forse che l'esercizio della razionalità ci renda pienamente vivi, felici, capaci di amare e di costruire un mondo a misura d'uomo? Evidentemente no.

La razionalità è quel modo di procedere del ragionamento che ci ha portati sulla Luna; ci ha permesso di costruire grattacieli alti centocinquanta piani; di ottenere la fusione nucleare, l'*editing* genomico ecc. Eppure, già per costruire edifici come il Duomo di Milano, quello di Orvieto, la cattedrale di Chartres, o per sapere cosa farne della fusione nucleare, o per dividere oltre che l'atomo anche il pane, occorre qualcosa in più della sola razionalità.

Per ragioni storiche in Occidente siamo stati però abituati a ragionare perlopiù secondo «un pensiero solo capace di far di conto»[1]. Dopo Platone; dopo la separazione tra l'Occidente e l'Oriente dell'Impero (395 d.C.); dopo il Grande Scisma tra l'Occidente e l'Oriente d'Europa (1054 d.C.); dopo Cartesio, Hegel, Positivismo e Computazionalismo, abbiamo progressivamente confinato il pensiero a un'elaborazione logica e astratta, che da un lato separa l'uomo dal suo corpo e dall'altro riduce il sentire a istinto, terminando la propria parabola nei tanti totalitarismi del XX secolo, in cui una razionalità perversamente lucida ha condotto l'uomo all'annientamento. Finché oggi, avendo progressivamente perso la vita, lasciamo che i ragazzi dubitino di avere un futuro.

Eppure la cultura europea ha sempre saputo che la ragione non è mera razionalità e che si snoda piuttosto tra due dimensioni: quella **razionale**, al cui vertice troviamo la conoscenza astratta, che ad esempio ottiene la fusione nucleare, e quella **affettiva**, al cui vertice troviamo la conoscenza morale, che ad esempio sa cosa farne della fusione nucleare.

---

[1] Galimberti Umberto, *Abbiamo un pensiero solo capace di far di conto.*

Excessus mentis la definiva la Tradizione mistica (Gregorio Magno a proposito di Benedetto). Una **mente che si dilata** per Dante[2], attraverso un «amor che ne la mente mi ragiona», fino a sintetizzare: «Fatti… foste… per seguire virtute e canoscenza». Per Johannes Keplero la geometria esiste ovunque, ma ci vogliono occhi per vederla, intelligenza per **capirla** e un'anima per **ammirarla**. Anche per Shakespeare e Pascal il **cuore ha le sue ragioni**, che la **ragione** o non conosce o non può comprendere.

La sapienza europea occidentale e orientale, fissata nelle tradizioni secolari della fiaba popolare, ha descritto queste due dimensioni in molte fiabe, tra cui *Il leprotto marino* ed *Elena la Saggia*, in cui la superba principessa, che voleva regnare da sola (la razionalità), vivendo sulla sommità del suo palazzo (la testa), finirà per sposare il giovane coraggioso (il cuore), che solo nel momento in cui riescirà a sottrarsi alla sua vista (al suo dominio), diventerà signore di tutto il regno (artefice di una comprensione vera delle cose). La stessa lingua italiana ci dice che un conto è **capire**, un altro è **comprendere**.

Per Lev Tolstoj: «Lo scopo dell'arte non è quello di risolvere i problemi, ma di costringere la gente ad amare la vita»[3]. Ovvero c'è un modo di ragionare che serve a **risolvere problemi** e un modo di ragionare che serve ad **amare la vita**. Per Paul Cézanne ogni pittore dovrebbe obbedire a una **logica dei colori**, mai alla **logica della mente**. E «C'è una **strada che va dagli occhi al cuore** senza passare per l'**intelletto**» intuì Gilbert Chesterton[4], anticipando gli esiti di una ricerca neuroscientifica, che verranno illustrati settant'anni più tardi da Joseph LeDoux[5]. Per Albert Einstein abbiamo bisogno di pensare con sensazioni nei nostri muscoli (una sorta di **pensiero muscoloso**). E mentre in Europa venivano messi in scena i balletti di Stravinskij e Schönberg azzardava i primi esperimenti dodecafonici, in cui la melodia viene scomposta e analizzata matematicamente, Sergej Rachmaninov sosteneva che questo nuovo genere di musica sembrava provenire non dal **cuore** ma dalla **testa**, e che i nuovi compositori esercitavano più l'**intelletto** che la **sensibilità**: quelle che provengono dalla testa sono opere che non esultano. «Si vede bene solo con il **cuore**» sintetizzò Antoine de Saint-Exupéry[6]. Quando chiesero a John

---

[2] Dante, *Paradiso*, XXIII.
[3] Tolstoj Lev, *Le lettere.*
[4] Chesterton Gilbert, *L'imputato*.
[5] LeDoux Joseph, *Ansia. Come il cervello ci aiuta a capirla*.
[6] Saint-Exupéry Antoine, *Il piccolo principe.*

Lennon cosa volesse essere da grande: «Scrissi *felice*. Mi dissero che non avevo **capito il compito**, ed io dissi loro che non avevano **capito la vita**».

Nella gestione industriale Sergio Marchionne coniugava **management** e **leadership**. Già per Abraham Maslow si trattava di una **conoscenza appassionata**, e attualmente le scienze psicologiche e psichiatriche confermano che **razionalità** e **sentimento** sono conciliabili, come affermò Richard Davidson, definito dal *Time* nel 2006 una delle cento persone più influenti del mondo (Davidson, et al., 2018). Il nostro cervello respira insieme al nostro battito cardiaco (Terem, et al., 2018). Oggi il cosmologo Roger Penrose parla di **comprensione dei significati** oltre l'**intelligenza simulabile** artificialmente[7] e il Nobel Rita Levi-Montalcini esplicitò con chiarezza: «Nei **ragionamenti del cervello** c'è la logica, nei **ragionamenti del cuore** ci sono le emozioni».

Nel 2013 lo stesso pontefice Francesco differenziava la **discussione** dalla **narrazione**: il pensiero che discute è chiuso nelle proprie premesse, svolgimento e conclusioni; rigido nei suoi schemi; analitico e istruttivo. Il pensiero che narra è aperto, in ricerca, creativo, rivolto all'orizzonte al quale guarda, mistico. Il passaggio dalla discussione alla narrazione non è un semplice switch, ma richiede un cambiamento d'atteggiamento, fiducia, audacia, coraggio, sorpresa, speranza, misericordia, pace, consolazione, umiltà: tutte modalità emozionali. Chiede di guardare la persona; concentrarsi su ciò che l'appassiona e la fa ardere; avere una proposta positiva; partire dall'esperienza per potervi riflettere; poggiare sull'apporto di creatività e genialità; sapere che la comprensione muta nel tempo; avere sulla realtà uno sguardo unitario che non la riduca alla sola somma delle sue componenti[8].

Ricordo alcune maestre durante un collegio dei docenti, che erano perlopiù d'accordo sulla necessità di adottare una certa griglia d'osservazione (uno strumento esclusivamente analitico, razionale), mentre solo una sosteneva la necessità di sostituirla con un giudizio globale, a suo parere unica modalità di restituzione di una fotografia a tutto tondo, rispettosa del bambino (uno strumento emozionale). Mi ritengo fortunata di aver incontrato un'insegnante, che avesse ancora questa sensibilità perlopiù perduta. Però spiegai che le due

---

[7] Penrose Roger, *Il cosmologo. Roger Penrose: la vera intelligenza non può essere artificiale.*

[8] *Intervista a Papa Francesco.*

modalità non erano sostitutive l'una dell'altra, ma complementari e necessarie entrambe, svolgendo ciascuna una specifica funzione entro l'osservazione e la valutazione del percorso di crescita del bambino.

Oppure un giorno due bambine di nove anni discutevano sul fatto, che l'una avrebbe preferito giocare con una terza amica, mentre l'altra avrebbe giocato con qualsiasi bambina. La prima, offesa, incalzava, mentre la seconda si era stancata di dover ragionare su qualcosa di astratto, una bambina che non c'era in quel momento. Entrambe ragionavano su una medesima esperienza (il gioco), leggendola però con occhi diversi: la prima era orfana del papà, con una mamma affettivamente distaccata e solitamente aggressiva; in lei un vuoto d'amore costantemente vivo chiedeva d'essere colmato, e quindi giocava con le altre bambine a patto d'esserne l'amica privilegiata. La seconda era figlia di un padre e una madre presenti, che le volevano bene; non aveva nessun vuoto da colmare, e quindi si relazionava con le sue coetanee in maniera equilibrata. Nella prima era attivo un ragionamento affettivo, mentre nella seconda prevaleva la razionalità.

Potrei raccontare di un'amica oggi ottantaseienne, che vuole bene alle persone con un calore raro, capendo di chi fidarsi stringendo la mano. È sempre stata una maestra di scuola primaria e aveva l'abitudine di leggere una poesia ogni settimana, godendo della bellezza, del ritmo e della musicalità dei versi che hanno fatto la storia della nostra cultura. Una donna sincera e leale, che ha amato con un'immediatezza irriflessa e gioiosa. Una donna che ha sofferto molto e che ha saputo fare della sua sofferenza un capolavoro di comprensione dell'uomo e della sua umanità.

In sintesi si tratta di ciò che è sempre stato definito il rapporto tra cognizione-emozione (sapere-sentire, mente-affetti, ragione-sentimenti, razionalità-passioni). In Europa vi dibattiamo da più di due millenni in una prospettiva progressivamente sempre più dualistica, disgiuntiva e gerarchica (la ragione è separata e superiore ad affetti, emozioni, passioni), tanto che oggi il loro rapporto è il problema antropologico fondamentale, senza risolvere il quale non riusciremo ad avere la giusta prospettiva per affrontare tutti gli altri.

Finalmente una cinquantina di anni fa ci siamo accorti, che separare cognizione ed emozione è mostruoso (Bateson, 1972-2000), e più recentemente siamo riusciti a registrare un ampio consenso circa una loro integrazione di carattere neurale (Fox, et al., 1994-2018). Eppure, ancora all'inizio del nuovo millennio erano pochi a rilevare una possibilità di

integrazione. A tutt'oggi per la gran parte delle persone una mente-estesa è un ossimoro. Siamo ancora convinti che ci siano da un lato i pensieri e dall'altra i sentimenti; che i primi siano inconciliabili con i secondi, e che le passioni siano solo un modo di vivere come ci va, spinti dall'egoismo, travolti dal vento della volubilità, agitati, ansiosi, depressi, oppure euforici, comunque in subbuglio alla superfice di noi stessi.

Invece il pensiero che ammira; che comprende la vita; che è capace di leadership; che narra e articola una logica colorata ecc. è una delle due dimensioni di una capacità di ragionamento, che utilizziamo costantemente, senza però esserne consapevoli. In questo volume mostreremo, che si tratta del **sentire** in tutta la sua gamma multiforme di umori, emozioni, passioni, sentimenti e consolidati atteggiamenti.

Alcuni lo hanno definito un **cuore pensante**, accomunati dal rimando al re Salomone che chiese a Dio un **cuore intelligente**. Tra questi Etty Hillesum nel campo Westerbork annotò: «Di notte… circondata da donne e ragazze… che dicevano così spesso durante il giorno: "non vogliamo pensare", "non vogliamo sentire, altrimenti diventiamo pazze" –, a volte… pensavo: "…lasciatemi essere il cuore pensante di questa baracca"»[9]. E come per lei, il cuore pensa anche per le grandi donne che hanno fatto il '900, come Edith Stein, Maria Zambrano, Hannah Arendt, Simone Weil (Boella, 2020).

Tra tutte le definizioni, quella che più contraddistingue EstesaMente è **emotional cognition**, in cui l'elaborazione dell'informazione è non solo razionale, ma anche emozionale. Non tanto un'***emotional mind*** (un'elaborazione emozionale delle informazioni), ma una vera e propria ***inteligencia sentiente*** (un modo di ragionare attraverso il sentire), che può arrivare al vertice di un **cuore pensante**, che è il modus operandi immediato, limpido, semplice, evidente, abituale del ragionamento di ogni bambino. È un **sentire che pensa**. Mi piace il verbo sentire – scriveva Alda Merini –. Sentire il rumore del mare, sentirne l'odore, sentire una penna che traccia sentimenti su un foglio bianco, sentire l'odore di chi ami, sentirne la voce e sentirlo col cuore. Il sentire siamo noi; in ogni istante della nostra giornata, in ogni angolo o palcoscenico della nostra vita; quando siamo vigili e quando dormiamo.

EstesaMente non si pone in polemica con la razionalità. Come un bambino di un anno, che abbia diversi fratelli maggiori, la mamma che lavora, il papà

---

[9] Hillesum Etty, *Diario 1941-1943.*

che torna a casa tardi la sera, è un bambino sano, che però l'ambiente in cui vive mette sotto stress, abbassandone le difese immunitarie, per cui si ammala molto spesso; così la nostra ragione oggi è *malata* – scriveva Pavel Florenskij –. Operando in modalità unicamente razionale, si è talmente indebolita, da non essere più capace di verità, di bene, di costruttività umana. Eppure c'è una via d'uscita: «La ragione cessa di essere malata e cioè di ridursi a mero raziocinio, quando incontra la conoscenza della Verità (*istina*), poiché la Verità rende la ragione ragionevole, cioè la rende intelletto… Ciò è possibile quando diventa ragione amante» (Florenskij, 2004).

EstesaMente recupera l'interezza di una ragione amante, non in opposizione, ma a integrazione di un contesto fortemente razionalizzato in ogni ambito del sapere e dell'agire umano: politico, economico, scientifico, sanitario, educativo, d'istruzione, di fede. In fondo con EstesaMente vogliamo guardare il mondo come lo guardano i bambini. «I bambini sono artisti nati. Il difficile è rimanere artisti da grandi» aveva compreso Pablo Picasso. Vorremmo cioè «Che l'uomo mantenga quel che il fanciullo ha promesso»[10]. Vorremmo che nell'intimo dell'uomo scaturisse una nuova forza: «Il mondo della tecnica e le sue forze scatenate non potranno essere dominati che da un nuovo atteggiamento che ad esse si adatti e sia loro proporzionato… L'uomo dovrà porre il suo vivo punto di partenza, dovrà innestare la sua leva di comando là, dove nasce il nuovo evento. Nell'intimo dell'uomo deve scaturire una nuova forza. Essa gli frutterà una libertà nuova riguardo al mondo, gli offrirà un punto da ricercarsi più in profondità, dove tutto, entrando in relazione, prenderà il suo significato»[11].

Qual'è la cattiva notizia? Per motivi sia biografici che storico-culturali un uso della ragione in chiave strettamente razionale ha nel singolo radici così profonde, che l'uomo potrebbe riconquistare un'integralità di pensiero solo in virtù di un lavoro su di sé consapevole, volontario, lungo, faticoso. Come insegna il terzo fratello de *I tre porcellini*, se vogliamo che la casa del nostro pensare e del nostro vivere resista all'attacco del lupo, dovremo fare la fatica di costruirla in mattoni, perché né la paglia né il legno saranno sufficienti a proteggerci dal pericolo.

---

[10] Hölderlin Friedrich, *Le liriche.*
[11] Guardini Romano, *Lettere dal Lago di Como.*

La buona notizia invece, se così possiamo definirla, è il dramma delle nuove generazioni e la promessa di vita che si cela dietro ogni dramma, se affrontato e vinto. Negli ultimi vent'anni circa le Scienze dell'età evolutiva hanno continuato a riscontrare un progressivo aumento dei disturbi mentali a carico delle nuove generazioni. Esattamente come lo specchio della matrigna di Biancaneve, i bambini ci stanno rimandando la nostra vera immagine: non quello che pensiamo di essere, o che vogliamo essere, o che gli altri pensano che siamo, ma quel che siamo realmente. Il livello di sofferenza di bambini e adolescenti è ormai tale, che la nuova generazione non saprà che farsene del razionalismo tradizionalista o progressista con cui noi adulti perdiamo ancora il tempo a discutere. Avranno bisogno di strumenti per risolvere i propri problemi e riappropriarsi di una consistenza di sé.

Per farlo dovranno attingere a un modo di pensare che, parallelamente al razionalismo, attraversa anch'esso da più di due millenni con un andamento spesso carsico, ma reale, un'Europa che a sua volta dovrà imparare a respirare con due polmoni. Avranno bisogno di estendere la propria ragione, fino a ritrovarla capace di amare. Avranno cioè bisogno di «riconoscere al di là di quella strettamente razionale altre forme di verifica, in cui gioca il suo ruolo l'uomo nella sua interezza»[12]. EstesaMente è dedicata a tutti loro: alla loro crescita, alla loro vita, alla loro felicità[13].

Con questo volume ne forniamo un modello funzionale di tipo cognitivo, che si inserisce nel solco delle tradizioni di pensiero e delle scuole di ricerca che dal V sec. a. C. (da Zenone in poi) riflettono sulle emozioni. Ogni prospettiva di ricerca che voglia essere esplicativa deve rispondere ad almeno tre domande:

1) Qual è la natura del rapporto tra cognizione ed emozione?
2) Cos'è l'emozione? Cosa sono le emozioni? Cos'è il sentire?
3) Dove sono le emozioni? O altrimenti: Le categorie emozionali corrispondono a categorie biologiche discrete e omogenee, i cui membri condividono proprietà fondamentali, oppure no? Se no, a cosa corrispondono?

---

[12] Ratzinger Joseph, *Fede, verità, tolleranza*.
[13] EstesaMente.it

Alla prima e alla seconda rispondiamo in questo volume, ripreso sinteticamente nel primo capitolo de *Il lessico italiano delle emozioni. Introduzione* (Cervi, 2022a). Alla terza domanda rispondiamo ne *Il lessico italiano delle emozioni. Introduzione* (Cervi, 2022a), introduttivo e sintetico dell'analisi dell'intero lessico emozionale dell'italiano. E aggiungiamo due ulteriori domande:

4) Quante sono le emozioni?
5) Quali sono?

A queste rispondiamo in maniera generale ne *Il lessico italiano delle emozioni. Introduzione* (Cervi, 2022a), e in maniera dettagliata nei volumi specificamente dedicati all'analisi approfondita dell'intero lessico emozionale del codice linguistico italiano, alcuni dei quali già pubblicati: *Le parole del desiderio* (Cervi, 2022b), *Le parole del piacere* (Cervi, 2022c), *Le parole della fiducia* (Cervi, 2023a).

In più in questo volume ci domandiamo:

6) Quali tipi d'informazione estendono il ragionamento oltre la razionalità? (Cap. 1)
7) Quali sono le basi organiche del ragionamento emozionale, così come si danno basi organiche del ragionamento razionale? (Cap. 2)
8) In cosa consiste l'intelligenza del sentire? (Cap. 3)
9) In cosa consiste il ragionamento del sentire? (Cap. 4)
10) Che tipo di conoscenza scaturisce dal sentire? (Cap. 5)
11) Ricominciare a ragionare consapevolmente attraverso il sentire può risolvere l'ampia crisi odierna di tipo umano, affettivo, sociale, culturale, politico, economico? (Cap. 6).

Restituire al sentire la sua specifica capacità di pensiero richiede competenze molto diverse: antropologiche, letterarie, storiche, pedagogiche, pedagogiche delle emozioni (Educazione delle emozioni e Educazione con le emozioni), filosofiche, filosofiche delle emozioni, epistemologiche, psicologico-cognitive, psicologiche delle emozioni, psicologico-dinamiche, psicologiche dello sviluppo, neuroscientifiche, neurobiologiche, neurofisiologiche, biofisiche, biochimiche ecc., in sintesi tutte le *Life Sciences* in un'accezione ampia del termine sia umanistica che scientifica. Decisamente troppe per chiunque. Da questo punto di vista ci poniamo come interlocutori, tra tanti, dando il nostro specifico contributo, perché insieme si possa

comprendere come e perché le emozioni sono un modo di pensare. Inoltre, poiché su gran parte delle tematiche affrontate in questo volume l'essere umano di ogni periodo storico, latitudine e cultura riflette da almeno venticinque secoli, abbiamo deciso di privilegiare non l'approfondimento dei singoli aspetti con perizia disciplinare, ma l'interezza di un quadro esplicativo e la sua complessiva comprensibilità.

È dunque con estrema umiltà, che estendiamo la ragione oltre l'***intelligĕre*** attraverso il ***sentire***, consapevoli di mettere in gioco l'«accadimento di tutto l'uomo nella sua globalità» (Frankl, 1959-2014).

Lo facciamo in virtù non di controlli da laboratorio, né di verifiche sperimentali, né delle più recenti tecniche di indagine cerebrale non invasiva – tutte utili in via strumentale, ma che mal si adattano alla totalità dell'uomo, come già diceva Abraham Maslow (Maslow, 1954-2010) –. Lo facciamo in virtù della nostra esperienza educativa, con la certezza e la forza che ci provengono dalle evidenze costantemente e invariabilmente raccolte attraverso di essa.

Manuela Cervi

8 maggio 2025