



Conosci te stesso

Conosciamo noi stessi, conosciamo le emozioni, che sono in noi? Conosciamo i nostri pensieri, certo, ma è più difficile conoscere le emozioni, che fanno parte della nostra interiorità, e che entrano in gioco in ogni esperienza della nostra vita: nella memoria, nell'immaginazione, nell'attenzione, nell'ascolto, nel tempo interiore, nella contemplazione, nelle attese e nelle speranze, che sono in noi.

La sfera delle emozioni

Le emozioni non si distinguono nella loro sfera semantica dai sentimenti e dagli stati d'animo, e sono molteplici. Ne dice cose bellissime sant'Agostino nelle *Confessioni*: "Quale abisso l'uomo medesimo, di cui tu, Signore, conosci persino il numero dei capelli senza che nessuno manchi al tuo conto! Eppure è più facile contare i capelli che i sentimenti e i moti del cuore". Le emozioni dicono quello che avviene in noi, nella nostra psiche, nella nostra interiorità, nella nostra anima. Le

emozioni nascono immediatamente in noi, ed è necessario imparare a riconoscerle. Ci sono emozioni liete, come la gioia, la felicità, la tenerezza, la serenità, la nostalgia, l'amore, l'amicizia, che aprono il cuore alla speranza, e ci sono emozioni dolorose, come la tristezza, l'inquietudine dell'anima, lo smarrimento, la disperazione, che inaridiscono le speranze in noi.

Ci sono le emozioni e c'è il pensiero, c'è la vita emozionale e c'è la vita della ragione, ma, lo ha scritto Giacomo Leopardi, non bisogna estinguere le passioni con la ragione, ma convertire la ragione in passione, e fare in modo che diventino passione il dovere, la virtù, l'eroismo e tante altre cose.

Le emozioni, il loro sconfinato arcipelago, non si possono riconoscere né in noi né negli altri senza una continua ricerca di quello che avviene nella sfera sconfinata della nostra interiorità. Ma questa ricerca è possibile solo se siamo educati alla introspezione e alla immedesimazione, ascoltando quello che gli altri ci dicono, e interpretando i loro sguardi, e i loro occhi, che, come diceva Marcel Proust, sono le finestre dell'anima. Non lasciamoci distrarre dalle convenzioni e dalle apparenze, ma cerchiamo senza sosta di ascoltare non solo le parole, ma il silenzio, che è un altro modo di parlare.

Le emozioni sono indispensabili nel metterci in relazione con gli altri ma, per riconoscerle, è necessario essere animati dalla passione dell'ascolto di sé e degli altri. E non si deve mai dimenticare

re che le emozioni influenzano i nostri pensieri, e, cosa ancora più importante, le nostre decisioni sono a loro volta influenzate dalle nostre emozioni. Anche nella soluzione di problemi di matrice razionale, come quelli collegati con il gioco degli scacchi, le emozioni hanno una loro importanza. Non stanchiamoci di guardare dentro di noi, dentro la nostra interiorità, analizzando le emozioni, che nascono in noi nelle diverse situazioni della vita, e ricordando, come diceva ancora sant'Agostino, che la verità abita nella nostra interiorità ed è necessario dimorare in essa, sottraendoci alla distrazione e alla indifferenza, se vogliamo cogliere il senso della nostra vita.

E. BORGNA, *L'arcobaleno sul ruscello*

Figure della speranza. Raffaello Cortina Editore, Milano, 2018, pp. 11-14