

**Questa volta lei scrive di ragione e il cuore. Da dove è partita?**

Ciò che ci qualifica nel mondo dei viventi è la vita della mente, che spesso facciamo coincidere con la dimensione intellettuale, come se quella affettiva fosse irrilevante. Eppure, ci rivolgiamo al cuore nei momenti più importanti. Perché è il cuore il vero centro della vita, sul piano affettivo. L'“intimo dell'anima”, per dirla con Edith Stein.

**Qual è la relazione tra mente e cuore, allora?**

L'amore trova espressione nel cuore, ma ha la sua origine nei pensieri. Sono i pensieri che stanno dietro le emozioni. Se provo tristezza o gioia nel cuore, queste derivano dalla valutazione della realtà che ci portiamo dentro, sin dalla nostra nascita. Il fatto è che siamo analfabeti rispetto alle nostre emozioni.

**E quindi?**

Occorre acquisire un'intelligenza affettiva, che va intenzionalmente coltivata, non per annullare ogni emozione negativa, come si usa fare. Ma con l'obiettivo di saper trovare la giusta misura del proprio sentire.

**A questo proposito, lei propone un metodo...** E' l'autocomprensione affettiva, che significa esercitare la disciplina della riflessione, continuata e paziente, sul proprio intimo. Con l'obiettivo di comprendere, se non completamente, almeno qualcosa di quello che accade di sentire e di pensare. Un po' di chiarore nelle zone confuse della mente, insomma, che aiuti a trovare il ritmo e la misura dell'essererci.

**E poi c'è l'aspetto relazionale, che ritorna continuamente nella sua riflessione...**

Siamo esseri relazionali e stare in dialogo con altri che hanno esercitato la riflessione sulla vita affettiva aiuta a non rimanere prigionieri nel cerchio della propria mente. Solo quando le parole sono non solo meditate, ma poste sotto l'analisi dello sguardo di altri, disposti a esercitarsi nella comprensione, diventano capaci di dare voce al sottile ritmo interiore della coscienza.

---

**Una parte rilevante del volume è dedicata al dolore. Ci vuole spiegare?**

Quando arriva il dolore nella nostra vita, per evitare la sofferenza occorre accettarla fino in fondo, ovvero guardarla accadere e comprendere i movimenti che produce nell'essere. Non cedendo alla tentazione di distrarci da essa, ma nemmeno di farsi catturare, però.

**Che cosa intende?**

Il dolore, a volte, azzera la nostra energia. Dapprima è importante non fuggire ma, allo stesso tempo, non indugiare troppo: un indagare eccessivo, protratto a lungo, non si traduce automaticamente in un aumento di saggezza. In quei momenti occorre spostare lo sguardo su qualcosa di positivo, che fa bene all'anima, dedicando del tempo alle cose belle, ad esempio la natura e l'arte. Sopportare non è negare, ma guardare la cosa e lasciarla lì.

**Come si può trovare allora una buona condizione affettiva?**

Non certo pretendendo di eliminare tutto ciò che è negativo, ma apprendendo a fare spazio sia alle vicende piacevoli sia a quelle tristi. Il problema è saper accettare, il buono e il non buono.

**Per questo ci aiuta la gratitudine?**

Sì. Sapere ringraziare è un atto affettivo potente, capace di disattivare le posture più cristallizzate della mente. Anche nei momenti bui, sempre si può trovare qualcosa di buono su cui fermare il pensiero. Riportare alla mente le cose buone, anche le più piccole, fermando l'attenzione quasi nella forma del contemplare. E poi ringraziare. Nulla di più. Allora la mente si solleva, e il cuore sorride.