

---

## Guardare il proprio cuore

**Autore:** Michele Genisio

**Fonte:** Città Nuova

### L'eterna battaglia tra la mente e il cuore, tra le scelte fatte con la razionalità e quelle più irrazionali

I poeti avevano ragione. **È il cuore la sorgente delle nostre emozioni.** Non il cervello. Lo afferma uno studio pubblicato nel 2022 su una rivista scientifica americana che riporta le conclusioni di alcuni ricercatori delle Università di Pisa, Padova e California Irvine. «Noi abbiamo evidenze – spiega **Gaetano Valenza**, docente di bioingegneria all'Università di Pisa – del fatto che l'attività cardiovascolare gioca un ruolo causale nell'iniziare e nel sentire una specifica emozione, e **precede temporalmente l'attivazione dei neuroni della corteccia cerebrale**». In altre parole, **è il cuore che reagisce per primo agli stimoli dando il via alle emozioni.** Il cervello segue a ruota. Viene così scardinata l'idea che solo il cervello è la sede dei processi biologici responsabili dell'esperienza emotiva cosciente. Non sappiamo quali ripercussioni in campo medico potrà avere questa scoperta, ma per noi profani essa è abbastanza simpatica da portarci a qualche riflessione. Sul palcoscenico delle nostre vite si agita **l'eterna battaglia tra la mente e il cuore, tra le scelte fatte con la razionalità e quelle più irrazionali**, in cui predomina il sentimento, l'emozione, l'istinto. Gran parte della nostra educazione porta a dare ampio spazio al predominio della razionalità. Ma il filosofo e matematico **Blaise Pascal** non nascondeva di tifare per il cuore: «Il cuore – scriveva – ha le sue ragioni che la ragione non conosce». Anche **Aristotele** riconosceva l'importanza del cuore: «Educare la mente senza educare il cuore significa non educare affatto». Non è sufficiente quindi coltivare un cervello brillante, con un elevato Quoziente Intellettivo, **occorre dare spazio anche all'intelligenza emotiva**, che ha il guizzo dell'intuizione, che porta a conoscere se stessi, che apre le porte all'empatia, chiave della coscienza sociale. Nella Bibbia la parola cuore non indica solo la sede degli affetti e dei sentimenti – paura, coraggio, amore, ira, gioia, affanno, odio –, ma indica anche la sede della volontà e dell'intelligenza. È quindi il centro della persona, il vero fondo dell'essere. Si comprende allora il continuo invito ad avere **un cuore indiviso, non intonato dall'ipocrisia.** Il testo sacro dice che **Dio scruta il nostro cuore, conosce tutti i suoi segreti.** Mentre noi abbiamo paura di guardarlo. Ci mettono a disagio le nostre bruttezze che sono là rintanate. Vorremmo ignorarle. Il poeta **Baudelaire** scriveva: «O Dio, dammi il coraggio, la forza di guardare senza provar disgusto il mio corpo e il mio cuore!». **Guardare il proprio cuore. Accettarlo, come un dono ricevuto.** È questa la strada che porta a un cuore indiviso. Indispensabile, oggi come ai tempi della Bibbia, per trovare la pace in se stessi e con gli altri. ---

**Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi di formazione agile e i nostri progetti.](#) Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it)**

---