

**Il divario tra valori e azione: la de-bolezza della
volontà e un modello antropologico integrato**

di Vincenzo Arborea

IPE Working Paper

N. 33

July 30, 2026

ISSN 2284-1229

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21702681>

Il divario tra valori e azione: la de-bolezza della volontà e un modello antropologico integrato

Vincenzo Arborea¹

Abstract

Nel dibattito contemporaneo sull'agency umana, accanto al polo dell'integrazione basata su modelli normativi/etici come, per esempio, il modello di Stephen Covey in *The 8th Habit: From Effectiveness to Greatness* (2004), troviamo il polo della critica/denuncia sociologica, esemplificato nel libro *delle emozioni* (2021) da Umberto Galimberti. I lavori di Magda Arnold (1903-2002) e, in particolare, di Antonio Damasio (1944) costituiscono una sorta di terzo polo dell'integrazione neurobiologica. Rifiutando il dualismo cartesiano, e mostrando le radici profonde nell'architettura neurale del problema sociologico, Damasio spiega la necessità dell'integrazione tra le risposte emotive corporee e la mente. Intendiamo sviluppare un modello interpretativo della persona che integri la cruciale distinzione tra emozioni e sentimenti, ponendola in dialogo con la razionalità e la storia personale. Il modello potrà illuminare il frequente divario tra le aspirazioni valoriali coltivate nello "spirito" del soggetto e la debolezza della volontà nell'azione concreta (acrasia). La mancata integrazione tra emozioni, sentimenti, ragione, storia e identità ostacola, infatti, la fioritura umana. L'applicazione del modello alla gestione dei conflitti interpersonali mostrerà la sua utilità per la praxis etica.

Parole Chiave: Agency umana, Emozioni e sentimenti, Debolezza della volontà (acrasia), Fioritura umana, Modello antropologico integrato

¹ Docente di Business Ethics presso dell'IPE Business School di Napoli – Ricercatore presso la Facoltà di Filosofia della Pontificia Università della Santa Croce, Roma (v.arborea@pusc.it). Il presente *working paper* nasce dalla relazione presentata al convegno internazionale *Emotions and flourishing: from Magda Arnold's proposal to contemporary psychological and philosophical perspectives*, svoltosi a Roma dal 25 al 27 febbraio 2026.

In the contemporary debate on human agency, alongside the pole of integration based on normative/ethical models – such as that of Stephen Covey in *The 8th Habit: From Effectiveness to Greatness* (2004) – we find the pole of sociological critique and denunciation, exemplified in *Il libro delle emozioni* (2021) by Umberto Galimberti. The works of Magda Arnold (1903–2002) and, in particular, of Antonio Damasio (1944) constitute a kind of third pole of neurobiological integration. By rejecting Cartesian dualism and revealing the deep roots of the sociological problem within neural architecture, Damasio demonstrates the necessity of integrating bodily emotional responses with the mind. This paper aims to develop an interpretive model of the person that incorporates the crucial distinction between emotions and feelings, placing it in dialogue with rationality and personal history. The model is intended to illuminate the frequent gap between the value-oriented aspirations cultivated in the subject's "spirit" and the weakness of the will in concrete action. The failure to integrate emotions, feelings, reason, history, and identity does indeed constitute an obstacle to human flourishing. The application of the model to the management of interpersonal conflict will demonstrate its usefulness for ethical praxis.

Keywords: Human agency, Emotions and feelings, Weakness of the will (akrasia), Human flourishing, Integrated Model of the Person

1. Introduzione²

In *Ti odio, ti lascio, ti...* (2006), Gary e Brooke litigano brutalmente, dopo una cena a casa con alcuni amici³. Brooke vorrebbe risistemare subito la casa e lavare i piatti, ma Gary non ne ha nessuna voglia. Si innesca così una escalation di recriminazioni reciproche, apparentemente ragionevoli e fondate sulla loro storia personale, che alzano il livello del conflitto verbale fino a giungere agli insulti e alla rottura. È un dialogo caratterizzato da grande reattività e da fatti ed episodi concreti della loro vita di coppia da cui, però, non emerge il sentimento di amore che lega i due protagonisti.

Il cortocircuito tra Gary e Brooke può essere letto attraverso la lente dell'appraisal di Magda Arnold⁴: quella valutazione intuitiva, immediata e involontaria che precede l'emozione stessa. In un momento di conflitto, l'appraisal di Gary non recepisce solo l'oggetto fisico (i piatti da lavare), ma apprende la situazione come una minaccia alla propria autonomia e al proprio riposo. Specularmente, Brooke valuta il disinteresse di Gary come un segnale di mancanza di stima e cura. Secondo la Arnold, questa valutazione non è un giudizio intellettuale riflesso, ma un'attrazione o repulsione immediata che spinge all'azione. Se questo processo non viene integrato dalla ragione e filtrato dal sentimento, l'azione concreta (la praxis) diventa schiava di una reazione istintiva, generando quel divario tra l'intenzione benevola e l'agito distruttivo. Ciò che Damasio definirebbe come marcatori somatici e risposte

² Il presente contributo adotta un approccio interdisciplinare di tipo interpretativo-normativo. I riferimenti alla psicologia delle emozioni e alle neuroscienze non sono utilizzati per fondare deduzioni etiche, né per validare empiricamente il modello proposto, bensì per delineare un quadro antropologico coerente e non dualista entro cui collocare la riflessione sulla praxis: il loro impiego ha quindi valore di supporto illustrativo e non probatorio. Il modello proposto non ha finalità descrittivo-sperimentali, ma intende offrire una griglia concettuale per comprendere alcune dinamiche ricorrenti della debolezza della volontà, in particolare nei contesti relazionali. L'uso di esempi tratti da prodotti culturali risponde a una funzione paradigmatica ed euristica: essi rendono osservabili strutture di senso e configurazioni dell'agency che, pur non avendo valore empirico-statistico, risultano teoricamente rilevanti e culturalmente condivise.

³ *Ti amo, ti odio, ti...* (or. *The Break-Up*), regia di Peyton Reed, con Vince Vaughn e Jennifer Aniston, Universal Pictures, 2006; la scena del litigio post-cena tra Gary (Vince Vaughn) e Brooke (Jennifer Aniston) si colloca tra il minuto 24 e il 27 ca. Il film non è utilizzato come dato empirico, ma come caso paradigmatico. In linea con gli studi culturali e con l'analisi interpretativa delle pratiche sociali, esso consente di rendere visibili dinamiche relazionali e strutture di conflitto che sono culturalmente riconoscibili. Il valore analitico non risiede nella veridicità fattuale della scena, ma nella sua capacità di condensare e rendere intelligibili tensioni tipiche dell'agency contemporanea.

⁴ M. B. ARNOLD, *Emotion and Personality*, 2 voll., Columbia University Press, New York 1960. L'autrice è considerata la fondatrice della teoria dell'*Appraisal*. Ha sostenuto per prima che l'emozione non è una semplice risposta fisiologica, ma inizia con un *appraisal*, una valutazione diretta, immediata e intuitiva, non necessariamente riflessiva, mediante la quale il soggetto percepisce un oggetto o una situazione come «buona» (da perseguire) o «cattiva» (da evitare) per l'individuo. L'*appraisal* è ciò che attiva la risposta emotiva.

emotive primarie prende il sopravvento, creando un corto circuito che oscura la visione valoriale dei protagonisti⁵.

Lo scopo di questo contributo è presentare un modello antropologico orientato alla praxis etica che, distinguendo il “luogo” delle emozioni da quello dei sentimenti, pone in dialogo l’emotività con la razionalità, con la storia personale e con il “cuore” del soggetto⁶. Il modello suggerisce alcune cause della distanza che spesso si constata tra le aspirazioni coltivate nell’identità della persona e le azioni concrete. Il divario tra aspirazioni valoriali e comportamenti agiti è una delle cause che impedisce la fioritura umana. Spesso la de-bolezza della volontà (acrasia, dal greco ἀκρασία), più che essere un vizio morale, nasce dalla mancanza di integrazione nel “cuore” di ragione, sentimenti, emozioni e storia⁷. Il modello intende mostrare come la fioritura della persona richieda un’armonia nelle diverse stratificazioni del sé e si dimostra particolarmente efficace nell’interpretazione e nella gestione dei conflitti interpersonali.

⁵ A. DAMASIO, *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*, Adelphi, Milano 1995 (ed. or. *Descartes'Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*, Putnam, New York 1994). Secondo Damasio (n. 1944), neuroscienziato e psicologo, i “marcatori somatici” sono segnali corporei (bioregolatori) che anticipano gli esiti di una scelta, fungendo da “indicatori automatici” che restringono il campo delle opzioni; nel caso di emozioni primarie reattive e non integrate, tali marcatori possono scatenare risposte di attacco o fuga che scavalcano il processo decisionale razionale (cfr. in particolare i capp. 7 e 8).

⁶ Per una visione d’insieme, in ambito psicologico, della relazione tra emozioni, sentimenti e affetti si rimanda ai trattati di Psicologia generale, p.e. cap. XI, *Emozioni e affetti*, in L. ANOLLI, P. LEGRENZI, *Psicologia generale*, Il Mulino, Bologna 2012⁵, pp. 291-330; nel contesto dell’antropologia filosofica, si rimanda, p.e., ad A. MALO, *Antropologia dell'affettività*, Armando Editore, Roma 1999. Dal punto di vista normativo-pratico si suggerisce A. CENCINI, *Dall'aurora io ti cerco. Evangelizzare la sensibilità per imparare a discernere*, San Paolo, Cinisello Balsamo 2018: l’autore aiuta a riflettere sulla distinzione tra sensi, sensazioni, emozioni, sentimenti, affetti e passioni, con un approccio orientato al discernimento e alle decisioni vitali.

⁷ La scelta del termine “de-bolezza” con il trattino desidera evidenziare la natura privativa del prefisso “de-”, intesa come deficit di integrazione e allontanamento dal centro unificatore del “cuore”. Il dibattito sul tema affonda le sue radici nella filosofia classica, in particolare nell’analisi aristotelica del conflitto tra ragione e passioni (si veda ARISTOTELE, *Etica Nicomachea*, Libro VII). Per la ripresa del dibattito filosofico contemporaneo in chiave di razionalità e azione, resta fondamentale il classico D. DAVIDSON, *Azioni ed eventi*, il Mulino, Bologna 1992.

2. Una certa polarizzazione del dibattito contemporaneo

Consapevoli del rischio di semplificazione insito in ogni analisi che tenda ad inquadrare in uno schema descrittivo la complessità del dibattito antropologico, proponiamo alcuni “poli” interpretativi in grado di sintetizzare alcuni approcci contemporanei alle teorie dell’agency⁸.

Nella prassi e nella cultura contemporanea, in particolare nella filosofia della mente, nelle neuroscienze e nelle scienze sociali, è possibile osservare una certa polarizzazione nella comprensione della natura umana e dell’agency, frutto di una tensione irrisolta tra una visione antropologica riduzionista/determinista di tipo dualista e una visione integrata-ideale di tipo olistico-normativa. È una polarizzazione che non riguarda l’esistenza dell’agency, quanto la sua natura, la sua origine e il suo grado di libertà di fronte al determinismo biologico e sociale.

Il primo polo è caratterizzato da un approccio di tipo neuroscientifico/determinista. L’agency e la libertà di scelta sono realtà considerate del tutto condizionate e limitate dai meccanismi biologici che le precedono. L’enfasi è posta sulle cause e sui processi che determinano il comportamento umano. L’agente non è realmente libero, ma è guidato dalla sua biologia (circuiti neurali, ormoni, ecc.), dalla sua storia evolutiva e dai condizionamenti ambientali. La sensazione di possedere una volontà libera, capace di assumere decisioni senza costrizione, sarebbe solo un epifenomeno di processi neurali inconsci, una sorta di illusione. Le neuroscienze, ad esempio, hanno spesso evidenziato come l’attività cerebrale inconscia che porta all’azione, preceda la consapevolezza della decisione di agire.

Un secondo polo considera l’individuo come agente moralmente responsabile e capace di auto-trascendenza. Si riafferma e valorizza l’agency come dato fondamentale dell’esperienza umana, necessario per concetti come moralità, responsabilità e diritto. L’agency non è solo un processo cognitivo, ma una capacità fondamentale che consente l’azione intenzionale e il cambiamento. Sebbene il soggetto sia sempre influenzato dalla sua

⁸ Il dibattito sull’agency oggi si divide tra a) modelli razionalisti/intenzionalisti (p.e. Donald Davidson), modelli socio-cognitivi (p.e. Albert Bandura, 1925–2021), modelli basati sulla fioritura (p.e. Stephen Covey e Martin Seligman). In questo studio ci limitiamo all’analisi dei modelli più vicini alla *praxis* etica. Per *Human Agency* o agentività umana si intende la capacità intrinseca degli esseri umani di agire attivamente e intenzionalmente per esercitare influenza sul mondo circostante e sulla propria vita, perseguendo obiettivi e scopi scelti personalmente. È il potere di agire come agente attivo (causa) che pianifica il proprio futuro e si impegna in azioni mirate e non come soggetto passivo delle circostanze interne ed esterne. Per Bandura (cfr. *Social Learning Theory*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs (NJ) 1977; *Self-efficacy: the exercise of control*, Freeman, New York 1997; *Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective on Human Nature*, Wiley, Hoboken (NJ) 2023) l’agentività non è un’azione isolata, ma un’interazione dinamica e reciproca tra fattori personali interni (cognitivi, affettivi e biologici), comportamento (le azioni messe in atto) ed eventi ambientali.

neuro-biologia, dalla sua storia evolutiva e dall'ambiente, esso è comunque un soggetto attivo e non solo reattivo: permane la sua capacità di riflettere, di stabilire obiettivi futuri e di scegliere significati.

All'interno di questo polo, troviamo alcuni approcci che potremmo qualificare come normativo-etici o proattivi-performativi. Autori come Stephen Covey (1932-2012) e Martin Seligman (n. 1942)⁹ propongono un modello di piena agency in cui il soggetto è visto come un agente potenzialmente integro che può e deve auto-dirigersi verso l'eccellenza (Greatness), la realizzazione (Accomplishment) e la fioritura (Flourishing). Le diverse dimensioni della persona (per Covey, mente, corpo, cuore, spirito) devono essere allineate, sviluppate e integrate attraverso la volontà e le abitudini (approccio normativo/etico) per esprimere la sua piena agency. L'ideale da perseguire è la self-leadership e il self-management: la capacità di governare sé stessi orientando la vita a una pienezza di efficacia e di benessere relazionale. Covey sottolinea la capacità del soggetto di autodeterminarsi attraverso l'esercizio della volontà indipendente, orientando la propria condotta in modo coerente con i principi universali colti dalla ragione e dalla coscienza. Seligman mostra come la Human Flourishing sia il risultato di scelte deliberate indirizzate a coltivare attivamente le proprie potenzialità (Character Strengths) e alcune dimensioni specifiche del benessere¹⁰.

Un altro "polo" potremmo qualificarlo come polo della critica e della denuncia sociologica. Sono numerosi gli autori che evidenziano – anche a seguito della diffusione dei social specie in ambito giovanile – quanto sia difficile l'integrazione e l'educazione della persona alla libertà e alla responsabilità¹¹. L'uomo qui appare frammentato tra forze opposte, tra emozioni quasi ingovernabili e un mondo della razionalità tecnica che vuole rimuovere o controllare le emozioni, negando la complessità dell'agente. La persona appare lacerata e passiva, quasi incapace di esercitare la sua agency traducendo i propri valori in azioni

⁹ S. R. COVEY, *L'ottava regola. Dall'efficacia all'eccellenza*, FrancoAngeli, Milano 2005 (ed. or. *The 8th Habit: From Effectiveness to Greatness*, Free Press, New York 2004); M. E. P. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita. Una nuova visione della felicità e del benessere*, Anteprima, Torino 2012 (ed. or. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*, Free Press, New York 2011).

¹⁰ Il termine *Human Flourishing*, oggi centrale nel dibattito sulla psicologia positiva, affonda le sue radici nell'antropologia aristotelica, essendo la traduzione del concetto di *eudaimonia* (εὐδαιμονία). Nell'accezione classica la fioritura è intesa come «attività dell'anima secondo virtù» (cfr. Aristotele, *Etica Nicomachea*, I, 6, 1097b-1098a); nella prospettiva contemporanea essa viene declinata come un benessere multidimensionale che integra aspetti edonici ed eudaimonici. In questo testo, ci soffermiamo sul modello di Covey, rimandando a ulteriori studi la valutazione e il confronto con il modello di Seligman e l'analisi dei diversi punti di contatto tra la *Greatness* (eccellenza) di Covey e ciò che la psicologia positiva definisce come *Human Flourishing*.

¹¹ Grande eco ha trovato il saggio J. HAIDT, *La generazione ansiosa. Come i social hanno rovinato i nostri figli*, Rizzoli, Milano 2024, dotato di una bibliografia molto ricca; si segnalano anche N. CARR, *Internet ci rende stupidi? Come la rete sta cambiando il nostro cervello*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2011; S. TURKLE, *Insieme ma soli. Perché ci aspettiamo sempre di più dalla tecnologia e sempre meno dagli altri*, Codice Edizioni, Torino 2012; E. WEINSTEIN, C. JAMES, *Behind Their Screens: What Teens Are Facing (and Adults Are Missing)*, MIT Press, Cambridge (MA) 2022.

concrete. Umberto Galimberti ha evidenziato questa problematica ne Il libro delle emozioni (2021)¹².

2.1 Il modello normativo-etico di Stephen Covey

Nell'*Ottava regola. Dall'efficacia all'eccellenza*, Covey propone il paradigma della persona a tutto tondo. Lo scopo del suo modello è pragmatico: aiutare il soggetto nella dinamica della scelta perché possa vivere la pienezza della sua identità. La regola-abito che propone è "Ascolta la tua voce!".

La voce si trova nell'area di intersezione tra talento (la forza e i doni innati), passione (ciò che naturalmente vi dà energia, stimolo, motivazione e ispirazione), bisogni (incluso ciò di cui il mondo necessita per ripagarvi), e coscienza (quella calma voce interiore che vi dà certezza di ciò che è giusto e vi incita a farlo concretamente)"¹³.



Figura 1 – La voce per Covey¹⁴

¹² U. GALIMBERTI, *Il libro delle emozioni*, Feltrinelli, Milano 2021.

¹³ *L'ottava regola*, p. 93. Un parallelo suggestivo è offerto dal concetto giapponese di *Ikigai*, letteralmente "ragione di vita" o "ciò per cui vale la pena alzarsi la mattina": esso indica l'intersezione tra ciò che si ama, ciò in cui si è bravi, ciò di cui il mondo ha bisogno e ciò per cui si può essere ricompensati. La struttura convergente dei quattro elementi richiama il modello della voce di Covey (cfr. il testo divulgativo di K. GARCÍA, M. MIRALLES, *Ikigai. I segreti giapponesi per una vita lunga e felice*, Mondadori, Milano 2017 e l'articolo scientifico di M. KUMANO, *On the Concept of Well-Being in Japan: Exploration of Ikigai as Indigenous Well-Being*, in «Applied Research in Quality of Life», 13 (2018), pp. 419-433).

¹⁴ Immagine elaborata dall'autore a partire da *L'ottava regola*, p. 93.

Operando una sintesi delle diverse tradizioni culturali e filosofiche, egli propone un modello articolato attorno a quattro dimensioni in stretta relazione tra di loro: corpo (fisico/economica); mente (intellettivo/razionale); cuore (socio-relazionale/emotiva); spirito (trascendente). Per Covey, la dimensione spirituale-trascendente è quella centrale che unifica e rende vive le altre.



Figura 2 – Le quattro dimensioni della persona per Covey¹⁵

Queste quattro dimensioni riflettono i bisogni chiave di ogni persona: per il corpo è il bisogno di vivere che si traduce nell'istinto di sopravvivenza; per la mente è la necessità di imparare che si manifesta nella crescita e nello sviluppo; per il cuore è il bisogno di amare che si mostra nella cura delle relazioni; per lo spirito è il bisogno di lasciare un'eredità che si evidenzia nella ricerca di senso e di significato e nel voler dare un proprio contributo al mondo.



Figura 3 – I quattro bisogni chiave della persona per Covey¹⁶

¹⁵ L'immagine è la fig. 2.2 in COVEY, *L'ottava regola*, p. 36.

¹⁶ L'immagine è la fig. 2.3 in *ibidem*.

A ogni dimensione corrisponde una tipologia di “intelligenza” o capacità fondamentale.

A) “Intelligenza mentale” e cioè la capacità di analizzare, ragionare, pensare in maniera astratta, usare il linguaggio, visualizzare e comprendere; la sua manifestazione più elevata è la “visione” e cioè la capacità di vedere ciò che è possibile realizzare nelle persone, nei progetti, nelle cause e nelle imprese.

B) “Intelligenza fisica” o del corpo e cioè tutto ciò che l’organismo vivente fa per rimanere in vita, senza uno sforzo cosciente. Quando la visione si unisce all’impegno emerge la disciplina e cioè la capacità di affrontare lo sforzo di trasformare la visione in realtà, senza anteporre il piacere o l’emozione del momento.

C) “Intelligenza emotiva” e cioè quell’ambito che riguarda la conoscenza di sé, l’auto-consapevolezza, la sensibilità sociale, l’empatia, le abilità comunicative, ecc.¹⁷ Si manifesta nella “passione” intesa come forza vitale che incoraggia alla disciplina per realizzare la visione: «La passione emerge quando il bisogno umano coincide con un singolare talento umano»¹⁸.

D) “Intelligenza spirituale” intesa come l’anelito verso il senso della realtà e della vita e verso un legame con l’infinito¹⁹. Per Covey questa intelligenza è la più importante perché indica la direzione delle altre tre, aiutando il soggetto a distinguere e identificare i veri principi. Questi costituiscono una sorta di bussola per la coscienza, intesa come intima consapevolezza morale di ciò che è giusto e di ciò che è sbagliato, come spinta alla ricerca del significato e come aspirazione a lasciare un contributo, un’eredità. La coscienza, per Covey, è la forza che guida verso la visione, la disciplina e la passione.

Per trovare la propria voce e ascoltarla è necessario rispettare, sviluppare, integrare ed equilibrare queste quattro forme di intelligenza e le loro manifestazioni più elevate. Si genera così una sinergia tale da «accendere il fuoco dentro» che è proprio la voce²⁰.

¹⁷ Il concetto di “intelligenza emotiva” è in linea con i lavori di Daniel Goleman (cfr. D. GOLEMAN, *Intelligenza emotiva. Che cos’è e perché può renderci felici*, Rizzoli, Milano 1996; *Lavorare con intelligenza emotiva. Come inventare un nuovo rapporto con il lavoro*, Rizzoli, Milano 1998). Per Goleman l’intelligenza emotiva comprende cinque domini: consapevolezza di sé, padronanza di sé, motivazione, empatia e abilità sociali; essa risulta determinante per il successo personale e professionale quanto – se non più – del quoziente intellettivo.

¹⁸ *L’ottava regola*, p. 77.

¹⁹ Il concetto di “intelligenza spirituale” come ricerca di senso richiama il pensiero di Viktor Frankl (1905-1997), che Covey cita come riferimento (cfr. V. FRANKL, *Uno psicologo nei lager*, Ares, Milano 2009; *La sfida del significato. Analisi esistenziale e ricerca di senso*, Erickson, Trento 2005). Per Frankl la ricerca di senso (*Sinnstreben*) è la motivazione primaria dell’essere umano: non un epifenomeno delle pulsioni o del bisogno di potere, ma una dimensione costitutiva della persona che orienta l’intera esistenza. La “logoterapia” da lui fondata si basa proprio sulla capacità dell’uomo di trascendere se stesso verso un significato da realizzare.

²⁰ *L’ottava regola*, p. 93.

Il passaggio dell'efficacia all'eccellenza nasce dalla capacità di agire sempre governati dalla visione e dalla integrità verso i principi riconosciuti dalla coscienza e posti al centro della persona. La debolezza della volontà è vista qui come una mancanza di visione o di integrità e può assumere la forma di un cedimento ad assecondare la parte emotiva-passionale-sociale (il "cuore") rinunciando alla coerenza con i propri principi.

2.2. Alcune criticità del modello di Covey

Ci sembra che uno dei possibili punti deboli di questo modello, sia la concezione del "cuore": considerare le relazioni, i sentimenti e le emozioni nella stessa dimensione non rende sufficiente ragione di ciò che osserviamo molte volte nelle nostre scelte, per esempio nei litigi nell'ambito delle relazioni intime. Per esempio, quando una madre litiga con una figlia adolescente ribelle, non è certo perché il "cuore" ha preso il sopravvento! E non è affatto detto che la testa formuli affermazioni irrazionali, false o tendenziose. Ciò che emerge è un dominio della parte istintivo-emozionale-reattiva che isola e sembra ignorare il sentimento di amore profondo e reciproco che caratterizza nella sua verità la relazione madre-figlia. La de-bolezza della volontà nell'agency è il frutto di una mancata corrispondenza tra l'emozione del momento (ira, rabbia, delusione, insoddisfazione, ecc.) e il sentimento più profondo di amore generoso, gratuito, fedele tra madre e figlia. Il modello di Covey, appiattendolo emozioni, sentimenti e relazioni all'interno della medesima dimensione ("cuore"), non possiede gli strumenti concettuali per spiegare questa specifica de-bolezza nella capacità di amare.

Inoltre, separare il "cuore" dallo "spirito", può aprire al rischio di una concezione troppo astratta – e forse anche razionale – della spiritualità e della integrità del soggetto. In qualche misura, questo modello riflette una certa "superiorità" delle facoltà dello spirito e della mente (intelletto, ragione) rispetto alla dimensione dei sentimenti e delle emozioni. Sembra quasi che il bisogno chiave dello "spirito", tradotto nel "lasciare un'eredità", sia più importante del bisogno chiave del "cuore" che, per Covey, è amare. Nella regola-abito, Ascolta la tua voce! le istanze del "corpo" e del "cuore" sono presenti, ma sembra emergere un ruolo guida dei principi morali della coscienza e della visione d'insieme della mente, rispetto ai sentimenti e agli affetti più profondi che abitano nella persona e compongono la "storia" del soggetto. Il rischio è quello di un certo "volontarismo" che nasce da un'enfasi sulla proattività e sui valori

che non valorizza adeguatamente la vocazione della persona all'amore seppure nella sua complessità emotiva e sentimentale²¹.

2.3. La denuncia sociologica di Umberto Galimberti

Una sintesi, a nostro avviso ben riuscita, del secondo "polo" della denuncia sociologica, la troviamo ne Il libro delle emozioni (2021) di Umberto Galimberti²².

Egli ricorda che, nel passato, le emozioni erano guardate con sospetto per i rischi e i pericoli che comportavano, tanto da ritenerle una realtà da controllare se non addirittura da reprimere. Oggi invece sono «particolarmente valorizzate in ogni ambito, e non di rado elogiate in modo incondizionato»²³.

Ci viene fatto credere che vivere le proprie emozioni sia l'unico vero spazio in cui poter esprimere la nostra autenticità, salvo poi accorgerci che questo spazio già da tempo non è più nostro, perché già da tempo ci è stato sottratto per essere codificato dalle esigenze della visibilità, del successo e del mercato²⁴.

La felicità, oggi, è spesso identificata con la salute emotiva e con la eliminazione di ogni forma di sofferenza. Dopo aver indagato due concezioni filosofiche che raffigurano il mondo emozionale – il modello platonico anima-corpo e il modello fenomenologico²⁵ – egli si sofferma sulla odierna vita emotiva evidenziando due dinamiche²⁶: A) l'ambivalenza emotiva e B) l'esibizione pubblica dei vissuti emotivi. A) Da un lato, in alcuni ambiti di vita (per esempio

²¹ Il rischio del "volontarismo" – inteso come eccessiva fiducia nella capacità della volontà consapevole di tradurre i valori in azione – è un problema classico della filosofia pratica. Aristotele lo affronta nella discussione sull'*akrasia* nell'*Etica Nicomachea* (VII, 1-10, 1145a-1152a): il fatto che si conosca il bene non garantisce che lo si compia. In ambito contemporaneo, il limite di un approccio eccessivamente normativo-volitivo è discusso, da prospettive diverse, da H. FRANKFURT, *The Importance of What We Care About*, Cambridge University Press, Cambridge 1988, e da C. TAYLOR, *Radici dell'io. La costruzione dell'identità moderna*, Feltrinelli, Milano 1993 (ed. or. *Sources of the Self: The Making of the Modern Identity*, Harvard University Press, Cambridge (MA) 1989).

²² Per Galimberti «l'emozione è una reazione affettiva intensa con insorgenza acuta e di breve durata, determinata da uno stimolo ambientale [...] o mentale» (GALIMBERTI, *Il libro delle emozioni*, p. 21); è una forza dinamica che ci consente – prima che intervenga una mediazione razionale – di muoverci nel mondo per conservare la specie. Si osservano *reazioni fisiologiche* (circolazione sanguigna, respirazione, sudorazione, ecc.), *reazioni viscerali* (incapacità di astrazione dal contesto emozionale), *reazioni espressive* (mimica facciale), *reazioni psicologiche* (riduzione dell'autocontrollo, diminuzione della capacità critica). La struttura delle emozioni è articolata in tre momenti: la percezione, il commento e l'ammortizzamento. Alcune caratteristiche delle emozioni sono l'intenzionalità (1), l'azione (2), la motivazione (3), la finalità (4) e il significato (5) (cfr. *ibidem*, pp.21 e ss.).

²³ *Ibidem*, p. 9.

²⁴ *Ibidem*, p. 11.

²⁵ Cfr. «Il modello platonico: le emozioni e il dualismo anima e corpo» in *ibidem*, pp. 17-63 e «Il modello fenomenologico: le emozioni e la relazione corpo-mondo», in *ibidem*, pp. 65-92.

²⁶ Cfr. «La vita emotiva oggi», in *ibidem*, pp. 93-135.

nel mondo del lavoro) la razionalità della tecnica e la cultura della performance impongono una rimozione delle emozioni²⁷; dall'altro, ci sono dimensioni vitali in cui il soggetto è incoraggiato ad assumere le emozioni del momento come unica legge di vita, dando spazio a una sorta di "ritirata" nel proprio mondo emotivo²⁸. B) I propri vissuti emotivi sono spesso mercificati pubblicamente per acquistare visibilità e notorietà; la spudoratezza viene confusa con la sincerità. Le scelte di vita sono assunte in base alle emozioni del momento così come avviene per la scelta dei beni di consumo e delle esperienze.

Galimberti denuncia gli effetti di de-realizzazione e di de-socializzazione della piazza digitale e la solitudine di massa prodotta dalla vita virtuale, specie nei cosiddetti nativi digitali. È in corso una trasformazione antropologica: da homo sapiens a homo videns²⁹. In questa situazione, egli richiama la scuola alla necessità di educare e non solo di istruire. L'educazione emotiva è la «capacità di percorrere il tragitto che dalle pulsioni [...] conduce alle emozioni, che consentono [...] di acquisire quella risonanza emotiva che permette di sentire immediatamente, prima ancora di riflettere, la differenza tra il bene e il male, tra ciò che è grave e ciò che grave non è³⁰». Si tratta di formare l'uomo, apprendendo il percorso che dalle emozioni giunge ai sentimenti, per un retto giudizio e un'adeguata comprensione della realtà. Senza educazione delle emozioni e dei sentimenti l'intelligenza non si apre³¹.

L'analisi di Umberto Galimberti, con la sua denuncia di analfabetismo emotivo accentuato dalla diffusione pervasiva degli strumenti digitali, suggerisce che la de-bolezza della volontà non sia solo un problema individuale, ma una questione sociale che investe in particolare le giovani generazioni. La volontà stessa sembra schiacciata dal contesto, a causa di un'immersione iper-tecnologica che genera preoccupanti fenomeni di de-realizzazione e de-socializzazione.

Stephen Covey è forse troppo ottimista nel considerare la capacità di guida della volontà, grazie alla "visione" propria della mente e alla "coscienza" come manifestazione dello spirito. Umberto Galimberti opera un'efficace denuncia dei modelli del passato e della situazione odierna; propone una linea di azione che mette al centro i percorsi educativi, anche della

²⁷ «Tutti noi abbiamo anche una vita emotiva che comprende passioni, affetti, sentimenti, immaginazione, sogni che, dal punto di vista della razionalità tecnica, sono considerati elementi di disturbo che intralciano la rigore di procedure e mettono a rischio la funzionalità, l'efficienza e la produttività, che sono i valori della tecnica. Nelle relazioni di lavoro e nelle relazioni pubbliche e sociali è richiesta la *sospensione, quando non la rimozione, del coinvolgimento emotivo* [...] » (*ibidem*, p. 96).

²⁸ «Le emozioni si esprimono in quella forma concisa che legittima automaticamente i nostri sentimenti, senza lasciare alcun margine di discussione, nella formula *lo sento così!*» (*ibidem*, p. 96).

²⁹ Cfr. G. SARTORI, *Homo videns. Televisione e post-pensiero*, Laterza, 1997.

³⁰ GALIMBERTI, *Il libro delle emozioni*, p. 12.

³¹ Cfr. «Sorvegliare il futuro dei nativi digitali», in *ibidem*, pp. 137-150 e «La digitalizzazione della scuola e l'educazione delle emozioni e dei sentimenti», in *ibidem*, pp. 151-177.

dimensione emotiva, nelle scuole. Forse la proposta di un modello antropologico che superi i punti critici sia del dualismo cartesiano, sia dell'approccio fenomenologico, potrebbe offrire un ancoraggio più solido per una rieducazione affettiva orientata a una praxis etica concretamente praticabile.

3. Alcuni contributi di Antonio Damasio e Magda Arnold

3.1. Damasio e la distinzione tra emozioni e sentimenti

Antonio Damasio è considerato una delle figure di maggiore spicco nel campo delle neuroscienze moderne³². Le sue ricerche offrono un contributo di fondamentale importanza per la comprensione del rapporto tra mente e corpo, fornendo le basi scientifico-sperimentali per superare il dualismo cartesiano³³. Egli ha dimostrato che mente e corpo sono indissolubilmente interconnessi: l'emozione precede la ragione e si manifesta come un'esperienza cosciente che emerge dallo stato emotivo del corpo. Questo segnale corporeo, che influisce sulla decisione razionale, è chiamato marcatore somatico³⁴.

La tesi centrale di Damasio è che le emozioni non sono un ostacolo, ma una componente fondamentale e necessaria per l'assunzione di decisioni razionali. Nella teoria dei marcatori somatici, sostiene che, senza il contributo delle risposte emotive corporee, la capacità di scelta nel processo decisionale è gravemente compromessa perché il cervello riattiva e utilizza le "sensazioni fisiologiche" legate a esperienze emotive passate. La memoria biologica e biografica crea delle "etichette" emotive che ci orientano nelle scelte. I marcatori somatici agiscono come una sorta di "campanello d'allarme" (se negativi) o di "segnale di incentivo" (se positivi) per valutare rapidamente le situazioni in base alle esperienze passate e guidano inconsciamente e prontamente la scelta razionale, evitando così un calcolo lento e puramente

³² Cfr. A. DAMASIO, *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*, Adelphi, Milano 1995; *Emozione e coscienza*, Adelphi, Milano 2000; *Alla ricerca di Spinoza. Emozioni, sentimenti e cervello*, Adelphi, Milano 2003; questi tre testi costituiscono un ciclo che è poi proseguito nel più recente *Il sé viene alla mente. La costruzione del cervello cosciente*, Adelphi, Milano 2012. Sul cambio di paradigma delle neuroscienze affettive e il superamento del dualismo mente-corpo negli anni '90, oltre ai fondamentali lavori di Damasio, si veda lo studio speculare sul versante sottocorticale di J. LEDOUX, *Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni* (1996), Baldini & Castoldi, Milano 2014.

³³ L'opera, dal titolo programmatico, che affronta più direttamente il superamento del dualismo cartesiano è *L'errore di Cartesio*: Damasio mostra come la separazione cartesiana tra *res cogitans* e *res extensa* sia neuro-biologicamente insostenibile.

³⁴ Il concetto di *marcatore somatico* è introdotto e sviluppato sistematicamente ne *L'errore di Cartesio*, cap. 8, pp. 243-283.

logico. È necessaria, quindi, l'integrazione tra le risposte emotive corporee e la riflessione razionale: la ragione non deve dominare le emozioni, ma dialogare con esse. L'integrità deve essere costruita sul feedback corporeo³⁵.

Un altro contributo significativo di Damasio riguarda la distinzione fondamentale tra emozioni e sentimenti. Nel saggio *Alla ricerca di Spinoza. Emozioni, sentimenti e cervello* (2003), egli chiarisce che le emozioni sono reazioni fisiologiche, risposte corporee automatiche a stimoli esterni o interni, programmi d'azione complessi e involontari che si manifestano nel corpo (p. e. aumento del battito cardiaco, sudorazione, cambiamenti nell'espressione facciale). I sentimenti, invece, sono la percezione cosciente, l'esperienza soggettiva delle modificazioni corporee e fisiologiche generate dall'emozione; il sentimento nasce come stato mentale quando il cervello "mappa" ciò che accade nel corpo che vive l'emozione. Il sentimento è, quindi, la consapevolezza cognitiva dello stato emotivo del corpo. Ciò trova riscontro neurobiologico nel ruolo dell'insula, area cerebrale cruciale che integra le sensazioni interne e genera l'esperienza soggettiva dei sentimenti³⁶.

In sintesi, il suo modello offre un fondamento teorico di tipo neurobiologico e psicologico per i modelli antropologici integrati sull'agency, anche se rimane prevalentemente di tipo descrittivo-scientifico, privo di una vera e propria architettura applicabile alla praxis etica quotidiana.

3.2. Il rapporto tra emozioni e sentimenti in Magda Arnold

Magda Blondiau Arnold (1903-2002), pioniera della Appraisal Theory, ha fornito un contributo decisivo alla comprensione della natura delle emozioni introducendo il momento antecedente della valutazione intuitiva e immediata della situazione (appraisal)³⁷. L'emozione non è un evento primordiale, ma il risultato di una sequenza che dalla percezione tramite

³⁵ Cfr. *ibidem*, cap. 8; IDEM, *Emozione e coscienza*, pp. 35-90, ove Damasio distingue tra emozioni primarie, emozioni secondarie ed emozioni di sfondo, mostrando come tutte contribuiscano al processo decisionale razionale.

³⁶ Sul ruolo dell'insula nella generazione dell'esperienza soggettiva dei sentimenti cfr. IDEM, *Alla ricerca di Spinoza*, pp. 120-135; per la teoria stratificata della coscienza (proto-sé, sé nucleare e sé autobiografico) cfr. IDEM, *Il sé viene alla mente*, pp. 190-260; Damasio distingue a) il proto-sé e cioè la forma più primitiva, dedicata alla stabilità interna del corpo; b) il sé nucleare che emerge nell'interazione immediata con l'ambiente e garantisce un senso di continuità nel presente; c) il sé autobiografico che include la memoria personale e la capacità di proiettarsi nel futuro, creando un'identità coerente.

³⁷ Cfr. M. B. ARNOLD, *Emotion and Personality*, vol. I, Columbia University Press, New York 1960, pp. 171-192. Per una ricostruzione del contributo di Arnold alla teoria dell'*appraisal* cfr. anche R. S. LAZARUS, *Emotion and Adaptation*, Oxford University Press, New York 1991, pp. 133-140, che riconosce esplicitamente il debito nei confronti di Arnold.

l'appraisal genera l'emozione intesa come tendenza all'azione (action tendency) in termini di attrazione/avversione. L'appraisal è un giudizio istantaneo che pone in relazione l'oggetto con il soggetto che ne valuta intuitivamente la bontà/malizia o l'utilità/dannosità. Dunque, l'emozione è ciò che il soggetto sente come spinta o repulsione, verso ciò che è stato valutato intuitivamente come positivo o negativo attraverso l'appraisal³⁸.

La psicologia canadese riconosce un ruolo fondamentale alla ragione. L'uomo non è solo un soggetto che reagisce agli stimoli emotivi, ma possiede la capacità di riflettere sulle proprie emozioni e sul proprio appraisal che dice "questo è piacevole/spiacevole". La ragione agisce in momenti precisi: a) interviene nel momento post-emotivo, dopo l'appraisal intuitivo, per confermare, correggere o moderare il giudizio sull'azione valutandola in termini di "giusto/sbagliato" e di utilità rispetto al fine ultimo; b) la ragione agisce, poi, nel momento in cui educa l'appraisal futuro contribuendo alla formazione dell'habitus; c) la ragione giunge all'integrazione perché permette il passaggio dall'agency istintiva alla praxis etica, subordinando la spinta emotiva a un fine valoriale più alto rispetto alla stima e all'apprezzamento istintivo che il soggetto attribuisce a una certa situazione. Arnold riconosce anche il ruolo della memoria e dell'immaginazione nella determinazione dell'azione. Le esperienze passate influenzano l'appraisal attuale e l'immaginazione ha un suo ruolo nella capacità di prefigurare le conseguenze di una possibile azione³⁹.

Per Arnold è fondamentale il passaggio dalla tendenza all'azione alla scelta deliberata. Tra la percezione, la valutazione intuitiva (appraisal), l'emozione e l'atto concreto del soggetto interviene un processo di giudizio riflessivo (reflective judgment) che valuta se quell'azione è "buona" in relazione ai fini ultimi della persona e conduce alla decisione sul da farsi. L'azione umana è il risultato di un'integrazione: il soggetto sente un impulso ad agire (wanting), una spinta dell'emozione, basata sull'appraisal intuitivo, ma sceglie di compiere una determinata azione dopo averla valutata razionalmente (willing)⁴⁰.

Sebbene Arnold usi spesso il termine emozione in senso lato, si può distinguere ciò che è episodico, legato al "qui e ora", da ciò che diventa stabile, anche grazie alla riflessione, ed è così integrato nella struttura della personalità e si lega a oggetti o persone in modo duraturo. Il sentimento nasce quando un'emozione è "coltivata" e stabilizzata dalla memoria e dalla ragione e persiste anche quando l'emozione acuta del momento sembra contraddirlo. I

³⁸ Cfr. ARNOLD, *Emotion and Personality*, vol. I, pp. 171-178.

³⁹ Cfr. *ibidem*, pp. 235-246.

⁴⁰ Cfr. *ibidem*, pp. 233-246 e pp. 260-265.

sentimenti sono quindi tendenze emotive organizzate e stabili verso “oggetti” di valore duraturo⁴¹.

La de-bolezza della volontà, per Arnold, nasce quando l'emozione guida la praxis indipendentemente dal giudizio della ragione che arriva “troppo tardi” e non riesce a ri-valutare (re-appraise) la situazione in modo da modificare l'appraisal intuitivo e ad allineare l'emozione con i sentimenti e i valori che emergono dal giudizio riflessivo. Si può, infatti, generare una tensione tra l'appraisal – la valutazione intuitiva che vede l'oggetto come benefico o dannoso, e la ragione che giudica l'azione in base a criteri di correttezza etica⁴².

3.3. Affinità e distinzioni tra Antonio Damasio e Magda Arnold

Siamo consapevoli che operare un parallelo tra due autori come Magda Arnold e Antonio Damasio, che operano in ambiti scientifici e con metodologie diverse, richieda molta cautela. Arnold è una psicologa che ha un modello teorico-cognitivo che ancora le sue radici nella filosofia classica, mentre Damasio è innanzitutto un neurologo e neuroscienziato oltre che psicologo. Tra i due studiosi non sembra esserci stato un rapporto personale, ma si può parlare di un'influenza concettuale indiretta che fa emergere alcune affinità⁴³.

Arnold e Damasio, in modi diversi, superano la visione dualista e restrittiva dell'emozione, vedendola come un meccanismo cruciale che precede e influenza la cognizione e la decisione (l'agency). L'emozione nasce da un processo integrato che, dinanzi a una situazione, per la Arnold prende il via con l'appraisal, che trova un certo parallelo con ciò che Damasio identifica come marcatore somatico. Si tratta di una risposta dell'essere umano in qualche modo automatica e valutativa.

Per Arnold l'emozione è un fenomeno complesso che include già la valutazione, l'impulso all'azione e i cambiamenti somatici. Il suo focus è sull'integrazione di questi elementi nella totalità dell'esperienza emotiva. Riconosce un ruolo decisivo alla ragione nella formazione di tendenze

⁴¹ Cfr. *ibidem*, pp. 193-203.

⁴² Cfr. *ibidem*, pp. 238-244 e pp. 248-252.

⁴³ Una panoramica divulgativa ma rigorosa si trova in U. GALIMBERTI, *Emozione*, in IDEM, *Nuovo dizionario di psicologia. Psichiatria, psicoanalisi, neuroscienze*, Feltrinelli, Milano 2018, pp. 432-433; egli confronta la svolta cognitivista degli anni '60 guidata da Magda Arnold con la “seconda rivoluzione delle emozioni” degli anni '90, di cui Antonio Damasio e Joseph LeDoux sono stati i capifila. Un testo di riferimento che risolve il conflitto tra la linea di Magda Arnold (cognitiva) e quella di Damasio (neo-jamesiana/corporea) è J. PRINZ, *Gut Reactions : A Perceptual Theory of Emotion*, Oxford University Press, New York 2004; Prinz propone una sintesi celebre definendo le emozioni come *embodied appraisals* (valutazioni incarnate) e dimostra come i *marcatori somatici* di Damasio non siano in contraddizione con la valutazione immediata descritta da Arnold, ma siano il modo stesso in cui il corpo esegue quella valutazione.

emotive organizzate e stabili, denominate sentimenti, che a loro volta favoriscono la nascita di abiti. Damasio sottolinea la separazione esplicita e sequenziale tra le emozioni, e cioè il programma d'azione fisiologico nel corpo, e i sentimenti e cioè la consapevolezza mentale e soggettiva delle emozioni⁴⁴.

Si può sostenere che Damasio, con la teoria del marcatore somatico, fornisca le basi neurobiologiche per spiegare la teoria dell'appraisal e la sua rapidità e influenza sulla decisione, riprendendo l'idea di una valutazione intuitiva non puramente razionale che Arnold aveva già proposto. Arnold potrebbe essere considerata una precorritrice della visione di Damasio, offrendo una base psicologica a quella che oggi chiamiamo neurobiologia delle emozioni⁴⁵. Arnold ha fornito il quadro teorico psicologico, mentre Damasio ha fornito il supporto neuroscientifico.

L'acrasia (debolezza della volontà), e cioè la frequente non corrispondenza tra l'azione concreta e i principi e valori di cui l'agente afferma di essere portatore, è spesso considerata un fallimento morale nel perseguire il bene.

Cercando una sintesi dei contributi di Arnold e Damasio rispetto al problema del perché si verifichi così spesso una certa de-bolezza della volontà nell'agency, si può sostenere che sia un problema di mancanza di integrazione: se le emozioni, i sentimenti e i valori che emergono dal giudizio riflessivo non sono allineati e integrati, la volontà del soggetto è, in qualche modo, depotenziata⁴⁶.

⁴⁴ Sul versante psicologico, la natura integrata dell'emozione intesa come *unicum* fenomenologico (valutazione-impulso-cambiamento corporeo) è discussa in ARNOLD, *Emotion and Personality*, vol. I, pp. 177-182. Sul versante neurobiologico, la netta separazione sequenziale e cronologica tra la reazione fisica ed estrinseca (emozione) e la successiva mappatura mentale e introspettiva (sentimento) è teorizzata sistematicamente da DAMASIO, *Alla ricerca di Spinoza*, pp. 34-42 e pp. 101-105.

⁴⁵ Questa linea interpretativa, che vede nelle neuroscienze affettive moderne una validazione dei modelli cognitivi della metà del Novecento, trova il suo principale punto di riferimento nel già citato lavoro di PRINZ, *Gut Reactions*, pp. 52-78: l'autore teorizza il concetto di *embodied appraisals* proprio per fondere l'intuizione valutativa della Arnold con il modello somatico di Damasio. Per un riscontro diretto nei testi degli autori, si veda il parallelismo tra la definizione di *appraisal* come giudizio immediato e corporeo in ARNOLD, *Emotion and Personality*, vol. I, pp. 171-177, e la descrizione del marcatore somatico come attivatore di risposte regolatorie inconsce in DAMASIO, *L'errore di Cartesio*, pp. 243-255.

⁴⁶ Il concetto di de-bolezza della volontà come deficit di integrazione sistemica trova un riscontro speculare in entrambi i modelli. Arnold descrive il conflitto e la frammentazione della personalità quando l'impulso immediato non si allinea con il "Sé ideale" e con il giudizio riflessivo (cfr. *Emotion and Personality*, vol. I, pp. 238-242 e pp. 265-268). Damasio, dal canto suo, fornisce l'esatta controparte clinica di questa dinamica analizzando i pazienti con lesioni alla corteccia prefrontale ventromediale: in questi soggetti, la pura razionalità logica resta intatta, ma la recisione del legame con il feedback emotivo-somatico de-potenzia la volontà, rendendoli incapaci di agire in modo etico, coerente e socialmente integrato (cfr. *L'errore di Cartesio*, pp. 59-79 e pp. 273-279).

4. Alla ricerca di un modello applicativo-pratico orientato alla praxis etica

In questa ultima parte intendiamo presentare un modello applicativo-pratico che integri i contributi di Arnold e Damasio con l'impostazione di Covey, accogliendo le problematiche segnalate da Galimberti. I lavori di Arnold e Damasio forniscono la base teorica per spiegare perché l'armonizzazione proposta nel modello di Covey sia così difficile da raggiungere e come la problematica odierna descritta da Galimberti abbia profonde radici nella nostra architettura neurale. L'obiettivo, quindi, è cercare di comprendere che cosa ostacoli la persona nell'esercizio della sua piena capacità di agire in modo coerente e trasformativo.

Ci sembra che la de-bolezza della volontà non sia solo un difetto morale o sociale, ma possa essere considerata una sorta di fallimento dell'agency. Perché la persona, pur avendo nobili aspirazioni e intenzioni, a volte o spesso non riesce a tradurle in azioni concrete? Perché il soggetto, pur volendo agire secondo i propri principi e valori, poi fallisce nell'azione concreta? In quale senso si può affermare che la frequente mancanza di efficacia e di autoregolazione dell'agente sia un "guasto" nel meccanismo neurobiologico di integrazione emotivo-razionale?

Il modello che proponiamo cerca di superare la polarizzazione tra l'aspetto neurobiologico corporeo-emotivo (marcatore somatico/appraisal-emozione) e l'ambito del giudizio riflessivo intenzionale e dei principi/valori di riferimento (ragione/spirito). Ci può essere di aiuto la distinzione tra emozioni e sentimenti che ha ormai radici solide sia nella psicologia di Magda Arnold che nella ricerca neurobiologica di Antonio Damasio.

4.1. La nozione di "cuore" nella antropologia della *Dilexit nos*

Grazie alla Lettera Enciclica *Dilexit nos* (24-X-2024), la nozione di "cuore" ha assunto un rilievo centrale nell'antropologia teologica⁴⁷. In coerenza con una visione dell'unità del sapere e con il movimento "discendente" della teologia fondamentale⁴⁸, ci sembra che alcune

⁴⁷ Cfr. FRANCESCO, Lettera enciclica *Dilexit nos* sull'amore umano e divino del cuore di Gesù Cristo, 24 ottobre 2024, LEV, Città del Vaticano 2024; come detto dall'autore nella nota 1, le riflessioni del primo capitolo del documento sono ispirate agli scritti inediti di Diego Fares (1955-2022), filosofo, già professore di Metafisica presso la Universidad Catolica de Córdoba e studioso del pensiero di Hans Urs von Balthasar.

⁴⁸ Per momento biblico-dogmatico o "discendente" della teologia fondamentale si intende l'impegno a mostrare, a partire dalla Rivelazione cristiana, la sua intrinseca razionalità e la capacità di illuminare la condizione umana in categorie

considerazioni svolte nel testo magisteriale possano illuminare la ricerca dell'antropologia filosofica.

Superando ogni visione dualista, nella *Dilexit nos* l'essere umano è considerato come un'unità: una realtà animo-corporea con un centro unificatore che conferisce senso e orientamento a tutto ciò che la persona vive. Il cuore è definito come il nucleo e il centro più intimo non della sola anima, ma «dell'intera persona nella sua identità unica, che è di anima e corpo»⁴⁹.

Il cuore è il nucleo dell'identità, il principio interiore che crea unità e armonia nell'essere e nell'agire, il luogo della sintesi in cui il soggetto è se stesso, la base di qualsiasi progetto solido per la nostra vita e la sede dell'amore con tutte le sue componenti spirituali, psichiche e anche fisiche. Se nel cuore «regna l'amore, la persona raggiunge la propria identità in modo pieno e luminoso, perché ogni essere umano è stato creato anzitutto per l'amore, è fatto nelle sue fibre più profonde per amare ed essere amato»⁵⁰.

La persona concreta trova nel cuore la fonte e la radice di tutte le altre forze, convinzioni, passioni e scelte:

Tutto si gioca nel cuore [...] poiché niente di valido si può costruire senza il cuore. [...] Si potrebbe dire che, in ultima analisi, io sono il mio cuore, perché esso è ciò che mi distingue, mi configura nella mia identità spirituale e mi mette in comunione con le altre persone⁵¹.

comunicabili all'uomo contemporaneo (cfr. G. TANZELLA-NITTI, *Teologia della credibilità in contesto scientifico*, vol. I. *La teologia fondamentale e la sua dimensione di Apologia*, Città Nuova, Roma 2015, pp. 68-80, § 4. *Articolazione fra momento biblico-dogmatico e momento dialogico-contestuale della teologia fondamentale*); il secondo movimento della teologia fondamentale – denominato dialogico-contestuale o “ascendente” – parte dall'esperienza e dalla riflessione filosofica aprendosi alla possibilità di riconoscere, in chiave universale, quelle verità che il momento discendente aveva contribuito a esplicitare. Ciò spiega perché in un testo di antropologia filosofica sia possibile accedere a un documento del Magistero della Chiesa Cattolica e alla Sacra Scrittura; si veda anche PONTIFICIA COMMISSIONE BIBLICA, *Che cosa è l'uomo? Un itinerario di antropologia biblica*, LEV, Città del Vaticano 2019.

⁴⁹ Cfr. *Dilexit nos*, n. 21. Sul valore antropologico filosofico del contributo del personalismo cristiano sul “cuore” si veda, p.e., D. VON HILDEBRAND, *Il cuore. Un'analisi dell'affettività umana e divina*, Edizioni Fondazione Centro Studi Campostrini, Verona 2022; in particolare si segnala il cap. 1, *Il ruolo del cuore*, pp. 19-39 che Von Hildebrand inizia così: «La sfera affettiva, e il cuore come suo centro, sono stati più o meno tenuti sotto una coltre per l'intera storia della filosofia» (*ibidem*, p. 19); cfr. *Dilexit nos*, n. 10: «Il cuore ha avuto poco spazio nell'antropologia e risulta una nozione estranea al grande pensiero filosofico. Si sono preferiti altri concetti come quelli di ragione, volontà o libertà. Il suo significato è impreciso e non gli è stato concesso un posto specifico nella vita umana».

⁵⁰ Cfr. *Dilexit nos*, n. 21. Si veda anche il testo magisteriale del *Catechismo della Chiesa Cattolica*, LEV, Città del Vaticano 1992, n. 2563 ove il cuore è definito come “dimora” del soggetto, centro nascosto e irraggiungibile dalla ragione e dagli altri, luogo della decisione, della verità, dell'incontro, dell'alleanza. Sulla visione del Magistero della Chiesa in merito all'uomo come unità di anima e di corpo e alla cosiddetta antropologia tripartita corpo-psiche-spirito si veda *ibidem*, nn. 362-368 e in particolare il n. 367.

⁵¹ *Dilexit nos*, nn. 6 e 14. Nei nn. 9-11 si evidenzia come l'essere umano, nella odierna società, corra il rischio di smarrire il centro di se stesso perché nei più diffusi modelli di comportamento manca il cuore; è una denuncia analoga a quella di Galimberti: da un lato si esaspera la dimensione razionale-tecnologica, e dall'altro quella emotivo-istintuale; «non è stata sviluppata ampiamente nemmeno l'idea di un centro personale in cui l'unica realtà che può unificare tutto è, in definitiva, l'amore. [...] la vera avventura personale è quella che si costruisce a partire dal cuore».

La *Dilexit nos* affronta anche il tema della volontà e dell'agency, affermando la necessità che tutte le azioni siano poste sotto ciò che denomina "dominio politico" del cuore⁵². Un dominio che può estendersi alle pulsioni e ai desideri ossessivi, all'immaginazione e ai sentimenti e, infine, anche all'intelligenza e alla volontà che si porranno al servizio del cuore «sentendo e gustando le verità piuttosto che volerle dominare come fanno spesso alcune scienze» e desiderando «il bene maggiore che il cuore conosce»⁵³. È una prospettiva che offre una chiave di lettura per comprendere la debolezza della volontà come mancata integrazione tra le diverse dimensioni della persona sotto il primato del cuore.

In definitiva, la parola "cuore" «non può essere spiegata in modo esaustivo dalla biologia, dalla psicologia, dall'antropologia o da qualsiasi scienza» perché è una parola originaria che indica la realtà dell'uomo tutt'intero in quanto persona: «si tratta di una parola importante per la filosofia e la teologia, che aspirano a raggiungere una sintesi complessiva. [...] Se il "cuore" ci conduce al centro intimo della nostra persona, ci permette anche di riconoscerci nella nostra interezza e non solo in qualche aspetto isolato»⁵⁴.

4.2. Il modello testa-pancia-cuore-memoria-mani (TCPM²)

Nella letteratura recente, si parla spesso, in riferimento a modelli interpretativi dell'essere umano di testa, cuore e mani⁵⁵. Per quanto questi termini siano propri di un linguaggio più colloquiale che antropologico o scientifico, possiamo considerarli concetti di tipo pratico-funzionale e definirli senza la pretesa che corrispondano strettamente a un modello filosofico rigoroso e completo. Sono categorie di tipo funzionale con valore simbolico e non localizzativo. Esse non intendono indicare strutture neuroanatomiche, bensì distinguere livelli dell'esperienza e dell'azione. In questo senso, il loro uso è analogo a quello di molte categorie classiche della filosofia morale, le quali, pur non essendo riducibili a costrutti empirici, restano concettualmente operative.

Il modello che proponiamo è una proposta antropologica interpretativa e non una teoria scientifica in senso sperimentale. La sua funzione non è spiegare causalmente il

⁵² *Dilexit nos*, n. 13.

⁵³ *Ibidem*.

⁵⁴ *Ibidem*, n. 15.

⁵⁵ Cfr. E. AFFINATI, *Testa, cuore e mani. Grandi educatori a Roma*, LEV, Città del Vaticano 2025. Il medesimo paradigma ricorre frequentemente anche nelle omelie e nei discorsi di Papa Francesco relativi all'educazione integrata.

comportamento, ma offrire criteri interpretativi e orientativi per la praxis. In questo senso si colloca nella tradizione della filosofia pratica, dialogando con le scienze empiriche senza confondersi con esse.

Il modello si fonda su tre assunzioni fondamentali:

a) la persona è un'unità che ha il suo centro in ciò che chiamiamo cuore;

b) la persona è un soggetto ontologicamente relazionale (molte di queste relazioni sono a disposizione del soggetto, mentre altre lo precedono e fanno parte della sua natura, come la relazione filiale di generazione alla vita che l'essere umano riconosce come fondante del suo stare nel mondo);

c) il senso e il significato più profondo dell'esistenza ruotano attorno alla realtà dell'amore.

Un punto decisivo nel nostro modello è la distinzione tra il "luogo" delle emozioni e quello dei sentimenti. Questa differenziazione trova un riscontro nei contributi di Arnold e Damasio sulla diversità qualitativa tra i due fenomeni. A nostro avviso, occorre separare la dimensione delle percezioni sensoriali, degli istinti, delle valutazioni intuitive immediate, dei bisogni fisiologici e delle emozioni reattive, dalla dimensione dei sentimenti, degli affetti stabili e delle relazioni vitali che configurano l'identità profonda del soggetto. Il primo ambito costituisce la pancia, mentre il secondo si concentra in ciò che definiamo cuore.

Dopo queste precisazioni, possiamo presentare le cinque parti del modello pratico-funzionale TPCM²: Testa (T), Pancia (P), Cuore (C), Memoria (M), Mani (M).

Per testa intendiamo lo spazio dell'intelligenza e della razionalità. La testa è il complesso di tutte le facoltà di tipo cognitive e intellettive che concorrono alla capacità del soggetto di affrontare e risolvere con successo situazioni inedite. La testa è la qualità, tipicamente umana, di comprendere un fenomeno e le sue interconnessioni; è la sede della capacità di conoscere, riflettere, interpretare e modellare il reale, argomentando in senso logico. Essa permette di pianificare, pensare in maniera astratta, concettualizzare e apprendere dall'esperienza.

La pancia è il mondo dei bisogni primari, anche di tipo fisico-biologico-corporeo, degli istinti e delle pulsioni. È la sede di quella che Covey definisce "intelligenza fisica", ossia l'insieme – spesso inconsapevole – di quei processi di carattere fisiologico-biologico che regolano le funzioni vitali⁵⁶. Nel nostro modello, inoltre, la pancia accoglie le emozioni primarie (paura, rabbia, gioia, tristezza, disgusto) che Damasio colloca nel sistema limbico,

⁵⁶ Sul rapporto tra attivazione somatica e stati psichici, cfr. E. MAYER, *La comunicazione mente-pancia. Come la conversazione interiore nascosta nel nostro corpo influenza scelte, umore e stato di salute*, Edizioni Il Punto di Incontro, Vicenza 2016.

evidenziandone il carattere di reattività somatica (i marcatori somatici). Nella pancia avviene quella valutazione immediata e intuitiva della situazione percepita che Arnold chiama appraisal. Nel TPCM² la pancia ospita anche le emozioni sociali o complesse (p.e. imbarazzo, senso di colpa, orgoglio, vergogna, ansia) che, pur richiedendo l'intervento della corteccia prefrontale e attingendo alla storia del soggetto, agiscono ancora come impulsi reattivi. Esse sono, per così dire, una "pancia evoluta": nascono dalla combinazione di più emozioni primarie filtrate dalla testa e dalla memoria, ma mantengono una natura reattiva che il soggetto sperimenta e, in qualche modo, subisce. I sentimenti, al contrario, hanno la loro sede nel cuore perché caratterizzano l'identità del soggetto pur nascendo a partire dalle emozioni, essi sono stabili, frutto di elaborazione e di scelta consapevole alla luce della propria storia personale.

Per cuore – riprendendo quanto esposto nella enciclica *Dilexit nos* – intendiamo il centro di integrazione e di unità della persona, del sé e dell'io; la dimora dove il soggetto abita, nella profondità delle proprie facoltà psichiche. Il cuore è lo spazio dell'identità relazionale, degli incontri e delle alleanze vitali, degli affetti stabili, dei sentimenti profondi e delle amicizie autentiche. È il luogo della coscienza, della ricerca della verità e della libertà, in cui la persona risponde alle domande esistenziali e attribuisce un senso globale alla realtà. Nel cuore risiedono gli ideali, la vision e le aspirazioni fondamentali che sintetizzano i desideri frammentati. Lì la persona si decide per il bene o per il male: il cuore guida la volontà ed è il motore della decisione.

La memoria è la dimensione della storia del soggetto e della sua relazionalità: l'insieme di fatti, eventi, incontri e conoscenze che segnano la biografia della persona. È l'archivio dei significati, delle reazioni interiorizzate e dei sentimenti consolidati. Come rilevato da Magda Arnold, l'appraisal non è mai neutro poiché il soggetto valuta il presente sulla base del vissuto. La memoria si fonda sulla funzione neuropsichica di assimilazione dei dati, ma nel nostro modello non si limita a essere un accumulatore statico: è una realtà viva che assume diverse tonalità. L'essere umano può avere una memoria grata, ferita, sanata, riconciliata, traumatizzata o selettiva.

Per mani si intendono le azioni del soggetto, la praxis in termini di pensieri formulati, parole pronunciate e comportamenti adottati. Le mani rappresentano il modo in cui l'agente opera nel mondo e si pone in comunicazione consapevole con se stesso, con gli altri e con l'ambiente. Le mani includono anche il dialogo interiore vale a dire l'insieme dei pensieri che,

pur non traducendosi immediatamente in gesti esterni, incidono sulla storia del soggetto. Le mani ci ricordano che l'essere umano è costitutivamente chiamato ad agire sulla realtà per abitarla. La volontà non coincide tout court con le mani, ma è la facoltà deliberativa il cui vettore di forza si esplicita e si rende visibile attraverso le mani.

Queste cinque parti non sono dei compartimenti stagni, ma elementi in costante relazione dinamica. L'identità personale muta a seconda della storia del soggetto e delle decisioni che egli assume, come accade a seguito di un incontro capace di generare un'alleanza vitale e stabile.

4.3. La teoria dell'agency nel TCPM²

Il modello TCPM² offre al soggetto le coordinate per comprendere e gestire quel groviglio di pulsioni, sensazioni ed emozioni (sia primarie sia sociali) che la persona riconosce nel proprio mondo interiore, orientando le decisioni e le azioni verso la fioritura personale lungo la via del bene⁵⁷.

Uno sguardo realistico, fondato su un'antropologia della fiducia, mette a fuoco la necessità del "dominio politico" del cuore sulle mani⁵⁸. Ogni azione volontaria e libera del soggetto, in termini di pensieri, parole e opere (mani) deve essere guidata dal cuore, dopo aver operato una sintesi integrativa tra la pancia, la memoria e la testa. La volontà, intesa come potere di indirizzo delle azioni, per corrispondere all'identità autentica del soggetto, deve essere governata dal cuore e non abdicare a favore della sola memoria, della testa o della pancia. In questa prospettiva, l'integrazione esige che sia il cuore a coordinare le restanti dimensioni in vista della praxis: il cuore è lo spazio dinamico della sintesi, il motore che abilita l'agire delle mani.

È un cliché piuttosto diffuso ritenere che esprimere liberamente le proprie emozioni dia necessariamente vita a un processo personale liberatorio ed evolutivo. In realtà, quasi sempre, far "esplodere" pulsioni e istinti in modo inconsulto, senza passare dalla testa, dalla memoria e dal cuore, non equivale a produrre un cambiamento positivo nell'agente, negli altri e

⁵⁷ Sulla possibilità di esplorare il groviglio di desideri che abitano il cuore dell'uomo per disegnare una geografia di aspirazioni orientate dalla ricerca del bene si suggerisce il prezioso volume di A. PETAGINE, *Coltivare l'umano. Perché abbiamo bisogno dell'etica*, Orthotes Editrice, Napoli-Salerno 2019.

⁵⁸ Cfr. *Dilexit nos*, n. 13.

nell'ambiente⁵⁹. Ciò vale anche per le emozioni sociali o complesse: pur attingendo alla storia e alla riflessione razionale per trovare una loro provvisoria plausibilità, esse rischiano di eludere il confronto con le convinzioni profonde e con l'identità del soggetto.

Nel nostro modello, l'intelligenza emotiva coincide proprio con la capacità di ascoltare la pancia – compresa la sua dimensione più evoluta – facendola transitare attraverso la testa e la memoria affinché giunga al cuore per essere armonizzata. Quando la volontà si lascia asservire dalla pancia, la mancanza di controllo si manifesta nell'erompere improvviso di impulsi non integrati: in questi casi la pancia scavalca l'istanza riflessiva e assume direttamente il controllo della volontà e, di conseguenza, delle mani. Si pensi, a titolo d'esempio, a come agisce la gelosia quando acceca l'agente, spingendolo a pronunciare parole o ad assumere condotte di controllo ossessivo che, esaminate a distanza, egli stesso giudicherà incoerenti con la propria identità e con i propri valori; in quel momento tali comportamenti appaiono giusti e necessari, ma col tempo ci si accorge di averli puramente subiti.

Quando la pancia assume il controllo delle mani, la testa e la memoria possono intervenire, ma opereranno in uno stato di subordinazione: la pancia le userà per giustificare e sostenere la reazione emotiva in corso, focalizzandosi esclusivamente sul vissuto immediato. Si rintracceranno allora precedenti nella storia (memoria) utili a confermare l'emozione del momento, e si svilupperanno linee di ragionamento (testa) atte a confortarla, mettendo però metodicamente da parte il cuore. Assistiamo in questo caso a un vero e proprio "sequestro del cuore"⁶⁰: i principi e i valori di riferimento vengono temporaneamente messi tra parentesi e viene meno l'esercizio pieno della coscienza, ossia una valutazione trasparente dei nostri atti rispetto al bene in sé e agli effetti che produrranno. Sembra quasi che il soggetto sia guidato dal bisogno assoluto di "liberarsi" e di dire e agire secondo ciò che "sente" in quel momento, senza curarsi delle conseguenze. Di norma, una volta superato lo scatenarsi delle emozioni, la successiva azione della coscienza "a sangue freddo" genera l'insorgere di forti sensi di colpa.

Il compito del cuore non è reprimere le emozioni, bensì integrarle attraverso un paziente lavoro di discernimento su ciò che la pancia indica alle mani. Il cuore interroga il vissuto emotivo del soggetto e ne verifica la consonanza con i principi decisivi per l'identità

⁵⁹ Un'ovvia eccezione riguarda le situazioni di pericolo immediato e improvviso, in cui il soggetto agisce di scatto in modo istintivo, senza che il cuore e la testa possano intervenire (cfr. il capitolo fondamentale cfr. il cap. 2, *Anatomia di un "sequestro" emozionale* in D. GOLEMAN, *Intelligenza emotiva. Che cos'è, perché può renderci felici* (1995), BUR Rizzoli, Milano 2010²², pp. 32-49).

⁶⁰ È opportuno evidenziare lo scarto teorico rispetto a Goleman: nel modello TPCM² il "sequestro del cuore" ne impedisce il "dominio politico" ed è operato dalla pancia, non dall'amigdala. Inoltre, non si dà un "sequestro della testa": la razionalità non viene spenta, ma attivamente strumentalizzata dalla pancia per giustificare la reazione emotiva in corso.

dell'agente. Questo intervento non esclude l'espressione emotiva, ma la modula in vista di un senso esistenziale ed etico, coerente con il bene, che la coscienza mostra al soggetto. La pancia può proficuamente convivere con la testa e la memoria se tutte e tre le dimensioni sono integrate nel cuore: la forza esplosiva della pancia viene così canalizzata, contribuendo alla fioritura della persona.

Il cuore non ignora, sopprime o inibisce le emozioni, ma ne assume consapevolezza perché le ascolta, le descrive e riconosce e ne interroga le radici. Le attraversa fino in fondo, integrandole nel sé, senza lasciare che prendano indiscriminatamente il controllo delle mani, sia nel breve che nel lungo periodo. Nel cuore il soggetto impara a comprendere l'intenzione sottesa a ogni vissuto emozionale, "disciplinandolo" in funzione della propria fedeltà a se stesso. Questa dinamica si applica tanto agli stati emotivi acuti e transitori – come la rabbia dinanzi a un'offesa subita da una persona cara – quanto ai vissuti emozionali di lungo periodo, come può essere una crisi profonda nella propria identità matrimoniale, innescata da un innamoramento verso un terzo.

Le mani rappresentano il momento della verità per il soggetto: nella praxis la de-bolezza o la forza della volontà si manifestano concretamente poiché attraverso l'operato delle mani l'integrazione interna si traduce in impatto esterno. La fioritura non è infatti solo uno stato mentale, ma un modo di agire nel mondo, sia nel breve che nel lungo termine. Se l'integrazione nel cuore fallisce, le mani agiranno sotto il comando esclusivo della pancia, che ignora o manipola ciò che la testa suggerisce e la memoria ricorda.

Il discernimento richiede infine di identificare quali emozioni siano rilevanti per la maturità del soggetto, quali sottendano bisogni rispettosi delle relazioni e quali istanze richiedano una risposta differita. In questo modo le emozioni, integrate con la nostra storia (memoria) e illuminate dalla riflessione razionale (testa), ci collegano ai rapporti fondamentali e al senso più profondo della nostra esistenza (cuore), per agire nella direzione del bene (mani). Le emozioni diventano così preziose alleate nella ricerca di senso, anche dinanzi a onde emozionali lunghe e difficili da dominare: affermare il "dominio" politico del cuore permette di rimettere al centro l'asse immutabile della propria identità relazionale.

4.4. La de-bolezza della volontà nel modello TPCM²

Nel modello TPCM², la de-bolezza della volontà si manifesta quando le mani non sono guidate dal cuore: i comportamenti del soggetto entrano in contraddizione con i principi che egli considera corrispondenti alla propria identità e al bene indicato dalla coscienza. In condizioni di equilibrio, l'orizzonte operativo delle mani presuppone sempre la guida unificatrice del cuore, quale istanza capace di integrare pancia, testa e memoria.

Esiste un'eccezione oggettiva che risiede nella reazione istintiva dinanzi a un pericolo immediato. In tali frangenti la pancia assume il controllo diretto e subitaneo delle mani per garantire la sopravvivenza, bypassando l'elaborazione della testa e del cuore, e attingendo unicamente alla memoria (sia a quella filogenetica della specie, sia a quella biografica del singolo). In questo caso l'immediatezza della risposta esclude la possibilità stessa di un'opzione libera, motivo per cui non si può configurare una de-bolezza della volontà. Al di fuori di questa eccezione, il modello permette di mappare cinque diverse fenomenologie di de-bolezza della volontà.

I) Il primo caso si verifica quando le emozioni assumono il controllo delle mani in forma puramente reattiva, determinando un simultaneo blackout del cuore e della testa. Quando la pancia è in preda alla reattività immediata delle emozioni primarie, la memoria stessa appare interdetta, impedendo al soggetto di accedere alle esperienze passate. Dal punto di vista neurofisiologico, questa dinamica coincide con il sequestro neurale (amygdala hijack) descritto da Daniel Goleman, in cui l'amigdala prende il sopravvento inibendo temporaneamente la neocorteccia⁶¹.

II) Il secondo caso – che costituisce il nucleo speculativo del TPCM² – subentra quando la pancia esercita il controllo delle mani coordinando a proprio vantaggio la testa e la memoria. La condotta non è formalmente irrazionale: la pancia strumentalizza la testa per elaborare sofismi auto-giustificativi e fruga nella memoria alla ricerca di precedenti che rendano plausibile l'azione. Qui il sequestro investe direttamente il cuore, impedendogli quel discernimento che sintonizza l'atto con l'identità profonda. Il soggetto si convince momentaneamente della bontà della propria condotta; solo in un secondo momento, al

⁶¹ Cfr. *Anatomia di un "sequestro" emozionale* in GOLEMAN, *Intelligenza emotiva*, pp. 32-49. Nel contesto del modello TPCM², questo primo caso rappresenta la sottomissione della volontà all'impulso biologico riflesso, in cui la facoltà deliberativa è estromessa alla radice.

ridestarsi del cuore, sperimenta lo scarto rispetto ai propri valori, sprofondando nel senso di colpa e nella frustrazione per il fallimento della propria agency.

III) Il terzo caso si configura quando la dinamica del secondo scenario si stabilizza in una routine esistenziale. Quando il controllo della pancia sulla testa e sulla memoria genera abitualmente narrazioni auto-assolutorie, si struttura un *habitus* negativo capace di retroagire sul cuore, modificandone progressivamente i valori di riferimento⁶². Sotto l'influsso di una pancia che altera il cuore, la memoria si fa selettiva – rievocando solo ciò che conferma il comportamento deviante – e la testa si chiude a un confronto intellettualmente onesto. Si attiva così un circolo vizioso in cui la persona, in ultima analisi, diventa ciò che fa, intaccando la capacità stessa della coscienza di discernere il vero e il bene.

IV) Il quarto caso si registra quando il controllo delle mani è unilateralmente monopolizzato dalla testa. È necessario distinguere: il cuore può legittimamente affidare le mani alla testa quando il bene concreto richiede un'azione puramente razionale, indenne da interferenze emotive. In questo caso la volontà è forte. Quando però la testa assume il controllo in modo totalizzante e cronico, sequestrando il cuore e la pancia, l'agente si dematerializza in una figura algida, rigorista, capace di applicare la legge in modo geometrico ma strutturalmente inabile all'empatia, all'ascolto e all'affetto sincero⁶³. Anche in questo iper-razionalismo si ravvisa una *de-bolezza* della volontà – non nel senso classico dell'*acrasia* come incoerenza tra intenzione e azione, ma come incoerenza tra l'azione logico-razionale e l'identità relazionale profonda del soggetto.

V) Il quinto caso, infine, si riscontra quando è la memoria a sequestrare il cuore, orientandolo in modo esclusivo verso il passato. Questo sequestro può assumere una duplice forma: positiva-nostalgica, quando il soggetto idealizza un tempo che fu e lo trasforma nel migliore orizzonte di senso possibile; oppure negativa-melanconica, quando il passato è vissuto come una ferita non redimibile, una colpa o una perdita che condiziona seriamente il presente. In entrambi i casi, la memoria piega la testa al proprio servizio, usandola per argomentare la ragionevolezza della propria convinzione: nella forma nostalgica, la testa

⁶² Sul concetto di *habitus* come seconda natura che si radica nell'agente attraverso la ripetizione degli atti, modificando la struttura antropologica dei desideri e dei giudizi di valore, resta fondamentale il riferimento alla tradizione aristotelico-tomista: cfr. ARISTOTELE, *Etica Nicomachea*, II, 1-4, 1103a-1105b, sulla formazione delle virtù come abitudini (ἔξεις) acquisite tramite la ripetizione degli atti; TOMMASO D'AQUINO, *Summa Theologiae*, I-II, qq. 49-54, sulla dottrina dell'*habitus* come qualità stabile che dispone il soggetto ad agire in un certo modo.

⁶³ Sulla deriva dell'intellettualismo etico e del rigorismo formale che, nel tentativo di preservare la retta condotta, rischia di rendere l'agente insensibile alla propria dimensione affettiva, cfr. M. SCHELER, *Il formalismo nell'etica e l'etica materiale dei valori* (1913-1916), Bompiani, Milano 1996, ove nella prima parte l'autore critica il formalismo kantiano in nome della centralità della risposta affettiva al valore; nella medesima direzione cfr. D. VON HILDEBRAND, *Etica* (1953), Morcelliana, Brescia 2021, capp. 1-3.

costruisce narrazioni che giustificano il valore assoluto del ricordo; nella forma melanconica, può arrivare a sostenere che il proprio passato sia gravemente segnato, e che per questo il presente e il futuro siano privi di senso⁶⁴. Analogamente, la memoria usa la pancia per confermare il proprio assunto di fondo: nella variante nostalgica, la pancia alimenta uno stato emotivo di rimpianto compiaciuto che rende attraente il ripiegamento sul passato; nella variante melanconica, può generare un vissuto di pesantezza, sfiducia o disperazione che sembra confermare l'irredimibilità della propria storia. Il cuore, sequestrato dalla memoria, smette di esercitare il proprio compito di sintesi tra passato, presente e futuro, e si lascia sostituire da un'unica narrazione che può assumere una forma quasi totalizzante. Le mani, di conseguenza, agiscono solo per custodire ciò che è stato, senza apertura al nuovo: il soggetto rievoca, commemora, si rassegna, ma raramente si proietta verso il futuro, fino a chiudere la propria agency entro i confini di una biografia sclerotizzata. In questo caso la de-bolezza della volontà non si manifesta come un cedimento improvviso, ma come un'inerzia prolungata, sostenuta com'è da una testa e da una pancia che, lungi dall'essere spente, lavorano entrambe per confermare il dominio della memoria sul cuore.

4.5. La praxis etica nel modello TPCM²

In che modo il modello TPCM² può aiutarci a identificare una praxis etica che, oltre a interpretare le diverse forme di de-bolezza della volontà, proponga un uso responsabile della libertà in vista di un'agency orientata alla fioritura della persona?

Il principio etico fondamentale che il modello pratico-funzionale delinea può essere così formulato: la persona agisce nel bene e nella verità quando il cuore assume il dominio politico del soggetto, coordinando le mani dopo aver integrato le istanze della pancia alla luce della testa e della memoria. In questo dinamismo, la volontà si configura come una sorta di "tensore" dei pensieri, delle parole e delle azioni: un vettore di forza che deve essere

⁶⁴ La riduzione della memoria a ripiegamento nostalgico o melanconico evidenzia una patologia della temporalità interiore che inibisce la tensione verso il bene futuro. Per una disamina filosofica della memoria come facoltà dinamica – e non meramente "museale" – costitutiva dell'identità narrativa del soggetto, cfr. P. RICOEUR, *Tempo e racconto*, vol. III, *Il tempo raccontato*, Jaca Book, Milano 1988, in particolare la sezione sull'identità narrativa; cfr. anche Id., *La memoria, la storia, l'oblio*, Raffaello Cortina, Milano 2003, Parte I, sulla fenomenologia della memoria come apertura al futuro e non semplice custodia del passato.

costantemente orientato dal cuore, fatte salve le eccezioni biologico-riflesse imposte dalle situazioni di pericolo immediato.

Qualora la pancia, sotto l'insorgere di un'onda emozionale travolgente, tenda a cannibalizzare le restanti dimensioni, il soggetto – se dotato di un'adeguata intelligenza emotiva – è chiamato a esercitare la libertà attraverso una strategia di contenimento. Si tratta di attraversare lo tsunami emotivo circoscrivendone l'impatto ai soli pensieri, impedendo che esso si traduca in parole e opere potenzialmente distruttive. In tali frangenti, la “fuga fisica” dal contesto di perturbazione rappresenta un'eccellente opzione strategica per disinnescare la de-bolezza della volontà⁶⁵. Il lavoro di integrazione del cuore consiste qui in un'azione di sbarramento: sospendere l'agire esterno per custodire l'identità profonda della persona fino all'esaurimento della tempesta.

Laddove il cuore abbia invece il tempo favorevole (*kairòs*) per discernere la natura dell'onda emotiva, l'armonizzazione con la testa e la memoria permette di verificarne la consonanza con i valori e la coscienza. Se l'emozione suggerisce un'azione difforme dal sé autentico, essa va respinta; se, al contrario, vi è piena sintonia, l'affetto può essere assecondato senza per questo esserne dominati. Questa sapiente moderazione nel vivere gli affetti e le spinte emotive positive corrisponde a ciò che l'etica classica definisce come virtù della temperanza⁶⁶.

Nel terzo scenario – in cui la pancia tenta di asservire la testa e la memoria per legittimare le proprie pretese – la praxis etica esige che si fortifichi il dominio politico del cuore per impedirne il sequestro. Spetta al cuore “aggredire” e decostruire le tesi che la pancia presenta come inevitabili. In questa opposizione dialettica, la testa e la memoria intervengono sotto la guida del cuore per confutare le narrazioni auto-assolutorie della pancia. È un lavoro di discernimento che richiede una profonda onestà intellettuale e una coscienza ben formata: un presidio indispensabile per evitare quella de-bolezza strutturale della volontà che conduce alla corruzione del cuore. Se il cuore resta vigile, saprà intercettare tempestivamente e neutralizzare i sofismi esistenziali che contraddicono il bene.

⁶⁵ Nella prospettiva della psicologia scientifica, questa strategia di reindirizzamento corrisponde ai modelli di regolazione emotiva focalizzati sull'antecedente (*antecedent-focused regulation*), in particolare alla “modificazione della situazione” (*situation modification*); cfr. J.J. GROSS, *Handbook of Emotion Regulation*, The Guilford Press, New York 2007. Nel TPCM², la rimozione fisica dal contesto critico è l'atto con cui il cuore protegge temporaneamente le mani dal sequestro della pancia.

⁶⁶ Cfr. ARISTOTELE, *Etica Nicomachea*, III, 10-12. La temperanza non è intesa come mera negazione o repressione dell'impulso della pancia, ma come la sua armonizzazione interna rispetto al giudizio della retta ragione, che nel nostro modello trova il suo organo esecutivo nel cuore.

In sintesi, la praxis per un'agency etica nel modello TPCM² risiede nel lavoro di integrazione armonica compiuto dal cuore. Esso assume i vissuti della pancia (emozioni, pulsioni, bisogni biologici) e li sintonizza con le riflessioni della testa, con la storia personale custodita dalla memoria e con l'orientamento di fondo che il soggetto ha scelto per la propria vita. La de-bolezza della volontà non è che il sintomo di un deficit di questa sintesi, un'anarchia interna in cui la pancia frantuma l'unità del soggetto impedendone la fioritura nella pienezza della sua identità relazionale.

4.6. Un'applicazione concreta del TPCM²: Il conflitto tra Gary e Brooke

Il litigio tra Gary e Brooke in *Ti amo, ti odio, ti...* mostra come il modello TPCM² possa essere di aiuto nell'analisi e nella gestione dei conflitti, offrendo una via concreta per evitarli⁶⁷.

Gary, subito dopo la partenza degli ospiti, sperimenta la presenza di Brooke come una minaccia al suo desiderio di rilassarsi sul divano concedendosi una partita al suo videogame preferito: è una valutazione intuitiva (appraisal), immediata, sensibile che attiva uno stato emotivo di attesa inquieta ("Brooke mi lascerà in pace almeno per un po'"). Brooke, da parte sua, percepisce e valuta intuitivamente (appraisal) come delusione questa evidente riluttanza di Gary ad assumersi la responsabilità di collaborare nel sistemare la cucina. Guidata dalla sua pancia, Brooke dichiara che andrà a lavare i piatti e aggiunge un invito "magari aiutarmi..." che in realtà sa già rimarrà inascoltato. L'emozione di delusione ha infatti già rintracciato nella memoria affettiva gli episodi passati atti a confermare questa convinzione. Potremmo rappresentare così il non detto dello sguardo di Brooke: "tanto lo so che non hai nessuna voglia di aiutarmi e che preferisci continuare a giocare con il tuo stupido videogame piuttosto che dedicarti alla cura della persona che dici di amare!"). Gary – guidato dalla sua pancia e dal bisogno, per lui del tutto legittimo, di riposare – dinanzi alla richiesta di Brooke ("alzati e andiamo, dai... dieci minuti") sembra non intercettare lo stato emotivo negativo di lei e chiede apertamente di godersi la quiete di casa proponendo di rimandare il lavoro al mattino seguente. A questo punto il conflitto si innesca: Brooke lascia andare a briglie sciolte la sua

⁶⁷ Cfr. *Ti amo, ti odio, ti...* (titolo or. *The Break-Up*), cit., min. 24-27 ca.

pancia che inizia a inanellare una serie di recriminazioni legate a quanto appena successo. Quando Gary, ormai rassegnato e stizzito, si alza dicendo: “laviamoli e facciamola finita”, la forza delle argomentazioni apparentemente ragionevoli di Brooke raggiunge una vetta apicale di testa con l’affermazione “io voglio che tu voglia lavare i piatti” dinanzi alla quale la pancia di Gary resta esterrefatta affermando altrettanto ragionevolmente “perché dovrei volere lavare i piatti? Perché?”. Lo sviluppo successivo del dialogo tra i due protagonisti è emblematico di come la pancia possa raggiungere livelli di straordinaria abilità nell’argomentare e nel sostenere il punto, generando un conflitto che pesca nella storia della coppia e usa dettagli concreti per mostrare la presunta ragionevolezza e verità della propria posizione, attraverso recriminazioni crescenti. Si arriva così all’offesa personale e violenta da parte di Brooke, ormai esasperata, che si isola in un’altra stanza sbattendo la porta. Assistiamo qui a un passaggio cruciale. Gary, dopo qualche secondo, sembra riprendere il controllo emotivo. Si avvicina alla stanza in cui Brooke si trova, quasi ansimante e forse intimamente desiderosa che lui vada a chiederle perdono; a un passo dalla porta, però, Gary cambia direzione, si avvia verso la porta di casa, prende la giacca ed esce.

In questo litigio, il grande assente è il cuore. Vediamo la pancia usare la testa e la memoria in modo brillante controllando pienamente le mani e cioè i pensieri, le parole e gesti. Non si vede per nulla il sentimento di amore che unisce i due protagonisti; non si vede in opera la scelta di amore forte e stabile che entrambi hanno fatto decidendo di vivere insieme; restano silenti i principi e valori di onestà intellettuale, di rispetto per l’altro, di cura della persona amata. Il cuore è sotto sequestro da parte della pancia. E quando fa capolino, viene subito sommerso dall’onda emozionale che domina ormai la scena.

Se Gary avesse messo sin da subito in gioco il cuore, riconoscendo il grande valore che la relazione con Brooke ha nella sua vita, avrebbe potuto ragionare con la testa integrandola con le esperienze del passato che la memoria affettiva gli suggeriva. Avrebbe potuto elaborare il proprio bisogno di riposo così: “So che Brooke si aspetta che mi faccia avanti io e le proponga di sistemare subito la casa e di lavare i piatti e, anche se non ne ho nessuna voglia, so che il sentimento di amore che ci unisce merita che io metta da parte questo bisogno immediato di rilassarmi. Peraltro, l’ultima volta che abbiamo litigato è iniziato tutto da una sciocchezza e ci siamo feriti in malo modo. Abbiamo sofferto entrambi tantissimo. Riconciliarci è stato molto faticoso ma vitale perché io non so vivere senza di lei. Il nostro amore è il dono più bello della mia vita. Non vale la pena discutere con lei, aggrappandomi al mio presunto diritto di

riposarmi. Mi alzerò da questo divano, le rivolgerò un sorriso e mi dirigerò al lavabo, vincendo la percezione immediata della sua presenza come minacciosa”. Attraverso una riflessione di testa guidata dal cuore, Gary avrebbe potuto intuire subito che sarebbe giunta la richiesta di lavare i piatti e avrebbe potuto anticipare la richiesta di Brooke, valutandola non come una minaccia al suo riposo, ma come un atto di cura e di amore verso di lei, disinnescando con i fatti il cortocircuito comunicativo del “voglio che tu voglia”.

La de-bolezza della volontà di Gary si manifesta anche nel fatto che la testa e la memoria – in particolare quella affettiva – non sono coordinate dal cuore, ma asservite alla pancia. L’appraisal iniziale che percepisce come minaccia la presenza di Brooke, nasce da episodi analoghi del passato e dalla sensazione di essere considerato sempre inadempiente. Ma se Gary avesse integrato l’appraisal nel cuore, avrebbe evocato i ricordi positivi utili a riorientare il suo stato emotivo. La testa, se guidata dal cuore, gli avrebbe mostrato la necessità di farsi avanti, aiutandolo attraverso l’immaginazione a prefigurare le conseguenze distruttive della rottura imminente.

La volontà di Gary fallisce perché egli non riesce a integrare nel cuore le sue emozioni immediate – come il bisogno di rilassarsi – con il suo sentimento profondo di amore per Brooke. Egli lascia così che l’azione sia dettata esclusivamente dalla pancia, in cui l’appraisal intuitivo di minaccia si sviluppa rapidamente in uno stato emotivo conflittuale, difensivo e recriminatorio. L’integrazione non consiste nella ragione che schiaccia l’emozione; è, piuttosto, il cuore che, grazie alla testa, educa l’appraisal e la risposta emotiva attraverso la storia personale (memoria) e i principi, valori e sentimenti che configurano l’identità stabile del soggetto (cuore). Se Gary riuscisse a educare il suo appraisal alla luce dell’amore per Brooke che abita il suo cuore, la presenza di lei accanto ai piatti sporchi dopo una cena con ospiti non genererebbe più un appraisal di minaccia, bensì un’occasione di cura.

La de-bolezza della volontà nasce quando il cuore non riesce a fare da centro integratore tra la coscienza – che indica che cosa sarebbe bene fare – e la pancia, che spinge in un’altra direzione. La volontà si mostra fragile non perché manchi di forza in sé⁶⁸, ma perché è priva della guida di un cuore capace di integrare emozioni, sentimenti, valori, principi con le riflessioni razionali e la storia del soggetto. Quando l’integrazione nel cuore viene meno, la pancia prende il sopravvento e l’agente sperimenta quella che appare come una fragilità del

⁶⁸ Questa prospettiva capovolge l'impostazione dell'intellettualismo etico classico: il fallimento dell'agire non è dovuto a una mera ignoranza razionale del bene o a un deficit quantitativo di “forza d'animo”, bensì a un deficit qualitativo di integrazione sistemica tra le componenti emotive e quelle riflessive del soggetto (cfr. *supra*, 4.2).

volere. La de-bolezza della volontà è, in realtà, una sorta di “corto circuito”: la pancia, alimentata da una memoria e da una testa temporaneamente selettive, scavalca il cuore e la coscienza, assumendo il controllo diretto delle mani.

5. Conclusioni: il modello TPCM² e la fioritura umana

Il modello integrato TPCM² può essere considerato un’evoluzione rispetto al modello etico-normativo di Stephen Covey, grazie ai contributi di Antonio Damasio e di Magda Arnold su emozioni e sentimenti (cfr. supra, cap. 3). L’agency della persona, soggetto ontologicamente relazionale, è un atto di fioritura sinfonica che coinvolge il cuore (centro dell’integrazione, dei sentimenti stabili, della coscienza e dell’identità), la memoria (storia ed esperienze), la pancia (bisogni, istinti, appraisal, emozioni), la testa (riflessioni, conoscenze) e si manifesta nelle mani (pensieri, parole e opere).

Damasio, con la teoria dei marcatori somatici, spiega perché il soggetto reagisce. Covey con la sua insistenza sull’importanza dei principi, spiega come dovremmo agire. Arnold con la teoria dell’appraisal offre l’architettura per unire questi due mondi. Infatti, l’appraisal non è un semplice riflesso nervoso, ma è un atto valutativo intuitivo e immediato che ha anche una valenza cognitiva: può essere educato e raffinato dalla testa e dal cuore. L’appraisal “legge” lo stato della pancia (l’attivazione somatica di cui parla Damasio) e gli assegna un primo significato in termini di pericolo o opportunità. Senza questa valenza cognitiva, la testa e il cuore rimarrebbero osservatori esterni, incapaci di influenzare e orientare l’emozione.

Arnold sottolinea che l’appraisal dipende dalla nostra storia, dalla memoria. Una memoria piena di traumi e conflitti non risolti porta a un appraisal sempre difensivo. Il lavoro di integrazione del cuore proposto dal modello TPCM² permette di rielaborare i significati depositati nella memoria, cambiando così il modo in cui la pancia può valutare il presente. Così le mani possono compiere atti di fioritura.

Quando questa integrazione viene meno, si consuma la de-bolezza della volontà. Ciò accade nel momento in cui la pancia sequestra il cuore, impedendogli di attivare quel dinamismo integrativo che gli è proprio e assumendo il controllo diretto delle mani. In questa frattura, la pancia può persino asservire la testa e la memoria per giustificare l’azione immediata o per generare narrazioni retroattive capaci di alterare l’identità del soggetto

stesso. È attraverso il potere della riflessione che il cuore potrebbe invece modificare l'appraisal intuitivo alla luce di quei principi, valori e sentimenti stabili che configurano l'identità autentica dell'agente; senza questa funzione di "collante", l'unità dell'agire si incrina e la volontà, in qualche misura, si spezza.

La denuncia sociologica di Galimberti (cfr. supra, cap. 2.3) mostra l'ambivalenza tra un mondo tecnico-razionale, che richiede la rimozione delle emozioni e dei sentimenti, e un mondo social dove l'emozione del momento sembra essere l'unica regola di vita. Il modello TPCM² propone un'integrazione tra vissuto emotivo, riflessione razionale, storia personale e identità valoriale che consente alla persona di conformare il proprio cuore, educando la pancia per agire con le mani e promuovere la fioritura della propria identità relazionale sulla strada del bene. Se questo modello riesce a rendere più comprensibile perché le persone che conoscono il bene spesso non riescono a compierlo, allora ha già assolto la sua funzione filosofica, anche prima di ogni eventuale validazione empirica.

La fioritura (flourishing) non è solo un sentimento interiore positivo coltivato abitualmente, ma si traduce in atti compiuti, parole pronunciate, pensieri coltivati, relazioni curate. La virtù è infatti un habitus delle mani guidate dal cuore. Solo se le mani operano sotto il dominio politico del cuore – capace di integrare i bisogni, il vissuto emotivo, le riflessioni razionali, la storia personale con la coscienza e i sentimenti più profondi – il soggetto fiorisce nella sua pienezza.

Bibliografia

- AFFINATI, E., Testa, cuore e mani. Grandi educatori a Roma, LEV, Città del Vaticano 2025.
- ANOLLI, L., LEGRENZI, P., Psicologia generale, Il Mulino, Bologna 2012 (5^a ed.).
- ARISTOTELE, Etica Nicomachea. Aristotele, introduzione, traduzione e note di Carlo Natali, Laterza, Bari-Roma 1999.
- ARNOLD, M. B., Emotion and Personality, 2 voll., Columbia University Press, New York 1960.
- BANDURA, A., Social Learning Theory, Prentice-Hall, Englewood Cliffs (NJ) 1977.
- , Self-efficacy: the exercise of control, Freeman, New York 1997.
- , Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective on Human Nature, Wiley, Hoboken (NJ) 2023.
- CARR, N., Internet ci rende stupidi? Come la rete sta cambiando il nostro cervello, Raffaello Cortina Editore, Milano 2011.
- CATECHISMO DELLA CHIESA CATTOLICA, LEV, Città del Vaticano 1992.
- CENCINI, A., Dall'aurora io ti cerco. Evangelizzare la sensibilità per imparare a discernere, San Paolo, Cinisello Balsamo 2018.
- COVEY, S. R., Le 7 regole per avere successo. I sette pilastri della crescita personale (1989), FrancoAngeli, Milano 2002.
- , L'ottava regola. Dall'efficacia all'eccellenza (2004), FrancoAngeli, Milano 2005.
- DAMASIO, A., L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano, Adelphi, Milano 1995.
- , Emozione e coscienza, Adelphi, Milano 2000.
- , Alla ricerca di Spinoza. Emozioni, sentimenti e cervello, Adelphi, Milano 2003.
- , Il sé viene alla mente. La costruzione del cervello cosciente, Adelphi, Milano 2012.
- DAVIDSON, D., Azioni ed eventi, il Mulino, Bologna 1992.
- FRANCESCO, Lettera enciclica Dilexit nos sull'amore umano e divino del cuore di Gesù Cristo, 24 ottobre 2024, LEV, Città del Vaticano 2024.

- FRANKFURT, H., *The Importance of What We Care About*, Cambridge University Press, Cambridge 1988.
- FRANKL, V., *Uno psicologo nei lager*, Ares, Milano 2009.
- , *La sfida del significato. Analisi esistenziale e ricerca di senso*, Erickson, Trento 2005.
- GALIMBERTI, U., *Emozione*, in IDEM, *Nuovo dizionario di psicologia. Psichiatria, psicoanalisi, neuroscienze*, Feltrinelli, Milano 2018, pp. 432-433.
- , *Il libro delle emozioni*, Feltrinelli, Milano 2021.
- GARCÍA, K., MIRALLES, M., *Ikigai. I segreti giapponesi per una vita lunga e felice*, Mondadori, Milano 2017.
- GOLEMAN, D., *Intelligenza emotiva. Che cos'è e perché può renderci felici* (1995), BUR Rizzoli, Milano 201022.
- , *Lavorare con intelligenza emotiva. Come inventare un nuovo rapporto con il lavoro*, Rizzoli, Milano 1998.
- GROSS, J. J., *Handbook of Emotion Regulation*, The Guilford Press, New York 2007.
- HAIDT, J., *La generazione ansiosa. Come i social hanno rovinato i nostri figli*, Rizzoli, Milano 2024.
- KUMANO, M., *On the Concept of Well-Being in Japan: Exploration of Ikigai as Indigenous Well-Being*, in «Applied Research in Quality of Life», 13 (2018), pp. 419-433.
- LAZARUS, R. S., *Emotion and Adaptation*, Oxford University Press, New York 1991.
- LEDOUX, J., *Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni* (1996), Baldini & Castoldi, Milano 2014.
- MALO, A., *Antropologia dell'affettività*, Armando Editore, Roma 1999.
- MAYER, E., *La comunicazione mente-pancia. Come la conversazione interiore nascosta nel nostro corpo influenza scelte, umore e stato di salute*, Edizioni Il Punto di Incontro, Vicenza 2016.
- PETAGINE, A., *Coltivare l'umano. Perché abbiamo bisogno dell'etica*, Orthotes Editrice, Napoli-Salerno 2019.

- PONTIFICIA COMMISSIONE BIBLICA, *Che cosa è l'uomo? Un itinerario di antropologia biblica*, LEV, Città del Vaticano 2019.
- PRINZ, J., *Gut Reactions: A Perceptual Theory of Emotion*, Oxford University Press, New York 2004.
- RICOEUR, P., *Tempo e racconto*, vol. III, *Il tempo raccontato*, Jaca Book, Milano 1988.
- , *La memoria, la storia, l'oblio*, Raffaello Cortina, Milano 2003.
- SARTORI, G., *Homo videns. Televisione e post-pensiero*, Laterza, Bari-Roma 1997.
- SCHELER, M., *Il formalismo nell'etica e l'etica materiale dei valori (1913-1916)*, Bompiani, Milano 1996.
- SELIGMAN, M. E. P., *Imparare l'ottimismo. Come cambiare la vita cambiando i pensieri (1991)*, Giunti, Firenze 2005.
- , *Per un'autentica felicità. Come sviluppare il potenziale umano grazie alla psicologia positiva (2002)*, Anteprima, Torino 2010.
- , *Fai fiorire la tua vita. Una nuova visione della felicità e del benessere (2011)*, Anteprima, Torino 2012.
- TAYLOR, C., *Radici dell'io. La costruzione dell'identità moderna (1989)*, Feltrinelli, Milano 1993.
- TOMMASO D'AQUINO, *Somma teologica, testo latino dell'edizione leonina, traduzione e commento a cura dei Domenicani italiani*, ESD (Edizioni Studio Domenicano), Bologna 2014 (4 voll.).
- TURKLE, S., *Insieme ma soli. Perché ci aspettiamo sempre di più dalla tecnologia e sempre meno dagli altri*, Codice Edizioni, Torino 2012.
- VON HILDEBRAND, D., *Il cuore. Un'analisi dell'affettività umana e divina (1965)*, Edizioni Fondazione Centro Studi Campostrini, Verona 2022.
- VON HILDEBRAND, D., *Etica (1953)*, Morcelliana, Brescia 2021.
- WEINSTEIN, E., JAMES, C., *Behind Their Screens: What Teens Are Facing (and Adults Are Missing)*, MIT Press, Cambridge (MA) 2022.