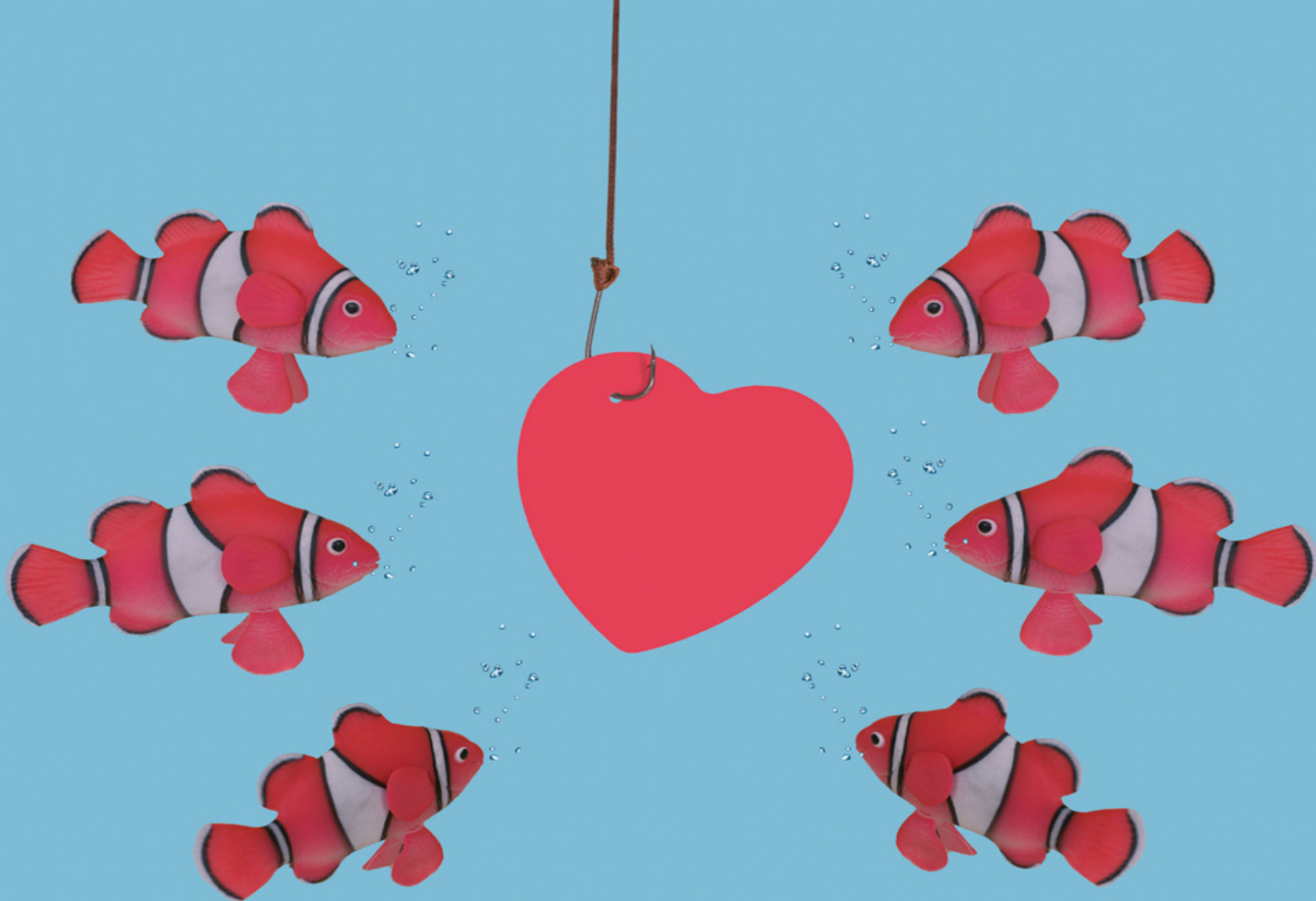




Claves

El alfabeto de los afectos

Mariolina Ceriotti Migliarese

MARIOLINA CERIOTTI MIGLIARESE

EL ALFABETO DE LOS AFECTOS

EDICIONES RIALP
MADRID

Título original: *L'Alfabeto degli Affetti*

© 2021 *by* Edizioni Ares

© 2022 de la edición traducida por ELENA ÁLVAREZ

by EDICIONES RIALP, S. A.,

Manuel Uribe 13-15 - 28033 Madrid

(www.rialp.com)

Este libro ha sido traducido con la ayuda del Centro per il libro e la lettura del Ministerio de Cultura de Italia.



Preimpresión y realización eBook: produccioneditorial.com

ISBN (versión impresa): 978-84-321-6202-2

ISBN (versión digital): 978-84-321-6203-9

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita reproducir, fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

PORTADA

PORTADA INTERIOR

CRÉDITOS

INTRODUCCIÓN

1. VOLVER A DESCUBRIR LA TERNURA
2. LAS INSIDIAS DEL MAL HUMOR 16
3. EL VENENO DE LA ENVIDIA 19
4. LA EDAD DE LA ANSIEDAD 22
5. LA VERDADERA LIBERTAD 25
6. REDESCUBRIR LA GRATITUD 28
7. TOCAR EL CORAZÓN DEL OTRO 31
8. LA JUSTA DISTANCIA 34
9. ERÓTICA Y MATERNA 37
10. LOS PREJUICIOS DEL RECUERDO 40

11. LA POSIBILIDAD DEL BIEN 43
12. UNA SOLA CARNE 46
13. NO SOLO POR LOS HIJOS 49
14. ORIENTAR LAS EMOCIONES 52
15. DEJAR MARCHAR A LOS HIJOS 55
16. HERMANOS 58
17. LA NORMALIDAD DE LA IMPERFECCIÓN 61
18. EL AMOR PACIENTE 64
19. CUANDO SE CASA UN HIJO 67
20. LA MIRADA «RECÍPROCA» 70
21. LA SABIDURÍA DEL TIEMPO 73
22. ¿QUÉ ES UN MATRIMONIO? 76
23. MUJERES. EL PODER DE LAS PALABRAS 79
24. AMOR COMO NECESIDAD 83
25. VARÓN Y MUJER LOS CREÓ 86
26. ¿AUTÉNTICO O ESPONTÁNEO? 89
27. EL LABORATORIO DE LA INTIMIDAD 92
28. POR QUÉ LA RESPONSABILIDAD ES ANTIPÁTICA 96
29. EL PLACER DE LA DIFERENCIA 100
30. EL LÍMITE COMO RECURSO 103
31. ¿QUÉ ES UNA MUJER? 106
32. EL VALOR DE LA PRESENCIA 109
33. PARA LEVANTARSE POR LA MAÑANA 112
34. ¿RITO O ENCUENTRO? 116
35. EL ENGAÑO DE LA PORNOGRAFÍA 119
36. LA SINTONIZACIÓN «PRIMARIA» 122
37. CON-TACTO 125
38. SABER CUSTODIAR 128
39. RELACIONES ASIMÉTRICAS 132

40.UNA PERSONA BUENA	135
41. CATÓLICOS Y PSICOLOGÍA	138
42. EL PODER DE LA ESCRITURA	141
43. MATERNIDAD	144
AUTORA	

INTRODUCCIÓN

LAS PROPIAS EMOCIONES no son evidentes, ni en su conocimiento ni en su definición. Para conocerlas, es necesario saber mirar dentro de uno mismo, pero también tener un lenguaje que nos permita poner en palabras lo que sentimos. El trabajo de psicoterapeuta me pone continuamente por delante el desafío de acompañar a las personas cuando miran dentro de sí mismas, cuando se cuentan, cuando reelaboran su propia historia en una narración nueva y compartida, rica en significados.

Por eso, contar con una firma en un gran diario, como es *Avvenire* [\[1\]](#), me ha dado una oportunidad espléndida. Me ha permitido compartir mi pasión por el lenguaje introspectivo, útil para afinar la lectura del mundo de los placeres que nacen de nuestra experiencia cotidiana.

De acuerdo con mi editor, he decidido recopilar estas intervenciones en un pequeño libro, para que, en lugar de dispersarse, puedan servir como ayuda y orientación en estos tiempos difíciles. Vivimos un tiempo en que el enemigo más insidioso parece ser el aburrimiento: un

sentimiento insoportable de vacío, al que necesitamos anular con una respuesta rápida y decidida. Pero ese aburrimiento también es una ausencia de esas emociones que nos aseguran que estamos vivos.

Las sensaciones y las emociones están en el centro de nuestros intereses: notar sensaciones y emociones, intensas y continuamente renovadas, se ha convertido en un objetivo primario, un fin en sí mismo. Un botón de muestra es el infinito catálogo de publicidades que recurren a ellas. Cada vez más, medimos el interés de un evento o el valor de una relación por la temperatura emotiva que los acompaña: solo estamos seguros de que amamos a alguien cuando nos «sentimos» enamorados, y una relación termina cuando deja de regalarnos las emociones que esperábamos. Una relación es positiva si hace latir nuestro corazón, negativa si se queda demasiado tiempo en la zona gris de lo repetitivo y cotidiano. Lo que no es «emocionante» nos parece falto de autenticidad y valor.

¿Pero qué son las emociones?

Las emociones son un estado de la mente y del cuerpo, a la vez: todo lo que nos llega por los sentidos, nos «toca» de forma agradable o desagradable al teñirse con las emociones. Esto marca un punto de partida, tanto de las percepciones como de las ideas.

Las sensaciones y las emociones que les acompañan son, al principio, un medio y una guía. Tienen la función primordial de orientarnos ante la experiencia y ayudarnos a distinguir lo que produce seguridad y placer de lo que, por el contrario, es fuente de ansiedad, inseguridad o miedo.

Pero, por su propia naturaleza, las sensaciones y las emociones son inmediatas e inestables. Para que no se consuman como en una hoguera de paja, sino que puedan desempeñar la importante función que tienen en cuanto orientadoras de la experiencia, es necesario desarrollar un lenguaje que les dé dignificado.

Por su estructura más lenta y reflexiva, el lenguaje es lo único que nos permite distinguir las emociones, hacerlas propias, atribuirles significados, y orientarlas a las relaciones. El lenguaje es el único ámbito capaz de dar verdadera profundidad a nuestra experiencia emotiva y solo gracias a él podemos compartirla.

Sin un lenguaje que las acompañe, que las traslade desde la superficie a la profundidad del ser, las emociones se borran rápidamente, porque se vuelven presa de una voracidad que nos deja constantemente hambrientos. Es como empacharnos sin nutrirnos: tomamos un alimento que atrae a nuestros sentidos, pero no nos alimenta, y eso no satisface ni a la mente ni al corazón. Se trata de una especie de suplicio de Tántalo disfrazado de placer: ese placer que es un fin en sí mismo y por el cual nuestros jóvenes se pierden, con demasiada frecuencia, en unas sustancias que les prometen paraísos artificiales.

Por eso es totalmente necesario recomenzar a partir de un «alfabeto de los afectos». Necesitamos encontrar palabras que nos ayuden a entender las emociones, a interpretarlas en nosotros mismos y en los demás, a darles valor y compartirlas. En efecto, las emociones, aunque sean intensas, nos dejan dramáticamente solos cuando no sabemos utilizarlas. La opción de aumentar su intensidad progresivamente no va a servir para sanar nuestra soledad.

El lenguaje de los emoticonos, aunque sea atractivo, tampoco puede ser suficiente. El mundo interior es una realidad compleja y dominante, a la que solo podemos dar voz si afinamos nuestro lenguaje. En este sentido, el breve espacio que presta una columna me ha exigido buscar las palabras con precisión: un ejercicio de sobriedad, que hace recortar, pulir, eliminar lo superfluo, para dejar que salgan a la luz, como en un prisma, los múltiples matices de la experiencia.

[1] Este libro reúne los artículos publicados en el diario *Avvenire*, bajo la firma «L'alfabeto degli affetti» desde el 6 de diciembre de 2018 al 8 de octubre de 2020.

1.

VOLVER A DESCUBRIR LA TERNURA

QUISIERA EMPEZAR ESTE alfabeto de los afectos haciendo justicia a la palabra «ternura». A primera vista, se la suele reducir a un sentimiento dulzón y pastoso. Designa, en cambio, un sentimiento más complejo y también más importante de lo que puede parecer.

Existe, en primer lugar, una ternura «fácil». Es aquel sentimiento dulce y natural que despierta en nosotros todo lo que nos parece muy valioso y al mismo tiempo vulnerable, vivo y nuevo. Es la ternura hacia el niño, a su estado de integridad y de gracia: el niño está indefenso, necesitado, y nos es confiado. Tiene la belleza de las cosas nuevas, que nos parecen todo lo alejadas de la muerte que sea posible. Al igual que hacia el niño, sentimos ternura hacia la mayoría de los demás cachorros, en su condición de inocencia y belleza, que despiertan en nosotros una especie de estupor y solicitud. Precisamente la ternura nos impulsa a proteger, a preservar y a cuidar la vida indefensa, dándole el tiempo que necesita para crecer, protegida a la sombra de nuestro cuidado.

La ternura sirve como una puerta que da paso a todas las relaciones valiosas, y puede ayudarnos a intuir la distancia «justa» que es necesario mantener en los gestos, en las palabras, en las miradas. Esa distancia «de respeto» que permite que el otro se sienta amado, sin verse fagocitado o anulado por nuestro amor. En este sentido, la ternura tiene una función decisiva en las relaciones de amor y en el sexo,

porque su presencia nos permite percibir el alto valor del otro en su desnudez: permite que miremos sin desvelar, que escuchemos sin aprovecharnos de la confianza. Nos sirve de guía para tener una mirada capaz de aplicar el remedio a la fragilidad inevitable de quien se entrega desnudo e inerme. La pasión quiere apropiarse del objeto, como un fuego que lo consume: solo la ternura permite preservarlo. También nos hace capaces de mantener, si es necesario, un silencio «bueno», «habitado»; nos capacita para integrar con benevolencia la imperfección y el límite que se nos desvelan.

El sexo sin ternura se vuelve más áspero, se convierte en una apropiación y puede contaminarse con elementos pornográficos. También el amor a los niños, sin una ternura que es respeto, se corrompe, y muestra ese lado inquietante que los diarios nos devuelven con noticias cada vez más frecuentes de maltratos y abusos.

Pero existe otro capítulo digno de reflexión. En nuestra cultura también la vulnerabilidad del anciano, del enfermo y del discapacitado han tenido durante siglos derecho a la ternura, porque se les ha asociado una idea de valor. El cristianismo nos ha enseñado que el rostro del hombre siempre es reflejo del rostro de Dios, y que lo refleja todavía más cuando es un rostro herido, humillado por la vejez o por la enfermedad, porque el nuestro es el Dios de Jesucristo, que murió humillado en una cruz. Nada es más valioso que su cuerpo herido, y nada es más vulnerable. Nada merece igual ternura. La fuerza de esta ternura hacia Él ha hecho posibles otras ternuras, capaces de superar el malestar hacia la muerte cercana, que sugieren la vejez y la enfermedad. Todo lo relacionado con la muerte despierta en el ser humano actitudes de defensa y negación, y nos lleva a desviar la mirada y alejarnos apresuradamente; solo cuando se mira más allá de la apariencia somos capaces de no huir: el cristianismo, que mira más allá de lo aparente, ha podido enseñar a los hombres la ternura posible en cualquier condición o momento de la vida, porque nos ha