

## PEQUEÑO MANUAL FILOSÓFICO PARA PERSONAS EMOTIVAS

RESEÑA DEL LIBRO: GASPARI, ILARIA (2023). PEQUEÑO MANUAL FILOSÓFICO PARA PERSONAS EMOTIVAS. CIUDAD AUTÓNOMA DE BUENOS AIRES: PAIDÓS. ISBN: 9789501207552

*LITTLE PHILOSOPHICAL MANUAL FOR EMOTIONAL PEOPLE*

*Book review: Gaspari, Ilaria (2023). Little philosophical manual for emotional people. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Paidós. ISBN: 9789501207552*

*PEQUENO MANUAL FILOSÓFICO PARA PESSOAS EMOCIONAIS*

*Resenha do livro: Gaspari, Ilaria (2023). Pequeno manual filosófico para pessoas emocionais. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Paidós. ISBN: 9789501207552*

**Carlos Tomás Elías**

(Universidad Nacional de Salta, Argentina)

*ct.elias.1h@gmail.com*

Recibido: 09/07/2024

Aprobado: 18/11/2024

ILARIA GASPARI  
PEQUEÑO  
MANUAL FILOSÓFICO  
PARA PERSONAS  
EMOTIVAS



PAIDÓS

Puede que Ilaria Gaspari no sea una de las filósofas contemporáneas más conocidas -de hecho, no se percibe a sí misma una filósofa-, pero puede considerarse una intelectual italiana con un trayecto y un pensamiento altamente interesantes. Estudió filosofía en la Escuela Normal Superior de Pisa y se doctoró por la Universidad de París I Panthéon-Sorbonne. Publicó diversos libros abocados al abordaje de cuestiones propiamente filosóficas y mezclados con elementos ligados a la literatura. Además de esto, compartió su pensamiento a través de podcast, otro tipo de publicaciones y por medio del dictado de cursos de escritura creativa.

Entre algunos de los títulos de sus libros destacan *Etica dell'acquario* (2015), *Ragioni e sentimenti: L'amore preso con filosofia* (2018), *Lezione di felicità* (2019), *Seis semanas con los filósofos griegos* (2020), *A Berlino con filosofía* (2022) y *La reputazione* (2024). No obstante, con esta reseña se estima que es interesante centrarse en su *Pequeño manual filosófico para personas emotivas* -cuyo nombre

original, en italiano, es *Vita segreta della emozioni*-, un libro que, si bien fue publicado por primera vez en 2021, fue traducido al español nada más que en 2023 gracias al trabajo de Francisco José Ramos Mena.

El texto cuenta con diversas particularidades que se pueden advertir al poco tiempo de iniciada la lectura. Para empezar, se puede mencionar que cuenta con un índice que indica el modo en que, a lo largo de doce capítulos se intenta, de manera un tanto ambiciosa, reconocer y reflexionar sobre buena parte del mundo emotivo que comparten las personas. Además, se presenta una reseña llamativa, se advierte que las páginas se destinan a “todos los angustiados, los perdidos, los inquietos y los fragmentados” (p. 20).

Con una escritura amena, en la que se recuperan planteos filosóficos clásicos y se entrelazan aspectos pertenecientes a la biografía de la autora, se tratan cuestiones relativas a la nostalgia, el arrepentimiento, el remordimiento, la ansiedad, la compasión, la antipatía, la ira, la envidia, los celos, el asombro, la felicidad y la gratitud. Aunque claro, es necesario aclarar que esto no se hace con el tono de los libros comúnmente tratados como de autoayuda. Con cada tema se hace un análisis minucioso que implica un repaso por la etimología de cada concepto, las transformaciones históricas que pueden haber sufrido, los modos en que se consideraron y plasmaron en distintas obras, los problemas que implican y las preguntas que pueden suscitar.

En un inicio se presenta *Las emociones tienen razón*. Allí, de una manera acotada y precisa, explica el modo en que las emociones fueron abordadas por diversos pensadores a lo largo de la historia, el modo en que se desarrollaron diversas teorías en torno a ellas y las formas en que fueron aprovechadas. Se explica su carácter fundamental para la vida humana y comparte la idea de que “ser emotivo no significa ser inestable o desequilibrado: solo estar vivo, abierto y vulnerable a la experiencia del mundo” (p. 11).

Un poco más adelante, con *Nostalgia: la emoción del pasado morboso*, se dedica un espacio a la primera emoción en el sentido estricto de la palabra. Se explica el modo en que surgió la expresión, cómo fue considerada una enfermedad que implicaba deseo y la imposibilidad de retorno a un lugar, sus cambios del siglo XVII hasta la fecha y sus bondades. Después de todo, se la toma como algo que habla “de nosotros mismos, de lo que pudimos ser y ya no somos, y de lo que, en cambio, fuimos cuando no sabíamos vernos ni entendernos” (p. 35).

Luego, con *Arrepentimiento y remordimiento, o «Confieso que he vivido»*, se trata la vinculación entre las emociones y las decisiones. Se retrata al arrepentimiento como emoción optimista en la que se cree que es posible enmendar una falta, mientras que se presenta al remordimiento como reconocimiento de algo que no se puede cambiar; pero, en cualquier caso, como lo que advierte el paso irreversible del tiempo.

En *La ansiedad es una pregunta* se habla de la ansiedad como un miedo sin objeto, se dice que “es un conflicto; es insomnio y asfixia” (p. 64). Se comenta el modo en que se trató como enfermedad con Freud a finales del siglo XIX y cómo se puede medicar al día de hoy, aunque también se señala la necesidad de prestarle atención a lo que quiere decir, a verla como síntoma de algo que intentaemerger y que precisa revisión.

Con *La compasión, o «Descubrirse humanos»* se habla del compadecer como el sufrir junto con alguien, pero entendiendo el sufrir como un soportar un estado emocional. Se entiende al acto como signo distintivo de lo humano que muchas veces rebasa los momentos en los que se debería accionar el instinto de supervivencia que permite la preservación de la especie. Se explica que implica el reconocimiento de la propia fragilidad en el otro y el ponerse en su lugar hasta el punto de anular cualquier rastro de amor propio dejando que el dolor ajeno retumbe en el propio interior.

Llegada *Antipatía, la emoción inconfesable*, se trata la idea de la antipatía como sentimiento de aversión inmediata que responde a causas, pero no a razones. Se indica su carácter arcano, en el sentido de poseedor de raíces que exceden al elemento racional, aunque pueda tener vinculación con cuestiones contextuales de los sujetos que la sufren. Se revisan los modos en que se pensó a lo largo de la historia, tomando como punto de partida las teorías gestadas en la antigüedad griega, de la mano de la filosofía.

Ya en *¿Ira funesta o ira molesta?* se analizan tanto las facetas como las expresiones de un vicio, un exceso, un pecado capital que parece connatural al ser humano desde el inicio de los tiempos. Se aborda una pasión con connotaciones variadas según la cultura desde la que se vea, pero que, sin lugar a duda, puede ser notablemente problemática. Después de todo, por la dificultad para embridarla y por las consecuencias que acarrea es que se la suele representar con “una apariencia bestial, ingobernable y atávica” (p. 117).

Siguiendo con la idea de pecado capital, aparece *Envidia: el ojo y el mal de ojo*. Se habla de la envidia como la emoción más vengativa y, analizando el origen etimológico de la palabra, se establece una relación entre ella y la mirada. Luego, se recuperan las consideraciones populares en torno a lo que es y las creencias sobre sus efectos para tocar la idea del llamado mal de ojo. Se la contrapone a la felicidad y se sostiene que tiene que ver con algo que siempre surge “frente a un igual nuestro injustamente elevado por encima de nosotros” (p. 137).

Pocas páginas después se muestra *Los celos, paradoja y suplicio*. Se presenta a la emoción de los celos como atravesada por el sufrimiento, ligada a la idea de que uno puede ser reemplazable o intercambiable. Además, se problematiza el modo en que son entendidos según sea un varón o una mujer quien los experimente. Así, se señala que al interior de la sociedad “si la mujer celosa es una excéntrica caprichosa demasiado apasionada, o una criatura irritable con baja autoestima, el hombre celoso es el heredero de los amantes cortesanos, que hallaban en los celos la prueba del amor verdadero” (p. 163).

Con *El asombro, del que nace la filosofía*, se examina el lugar que ocupa el asombro en el mundo actual profundamente atravesado por la tecnología. Se cuestiona hasta qué punto la capacidad de sorpresa y admiración se encuentra adormecida y, a la postre de todo, se señala su relevancia. Se afirma que el asombro cuenta con “un enorme poder, en la medida en que desestabiliza, rompe las certezas y nos obliga (...) a emprender una exploración tratando de arrojar luz sobre lo que cambia y lo que permanece igual; a preguntarse por los porqués” (p. 179).

En «*Felicidad lograda, se camina / por ti, sobre el filo de una espada*» se vuelve sobre la clásica idea de la felicidad como virtud, como vocación humana, como producto de un minucioso trabajo de conocimiento. Se piensan sus mutaciones a lo largo del tiempo y el modo en que en pleno siglo XXI las personas parecen empeñadas en capturar, a través de fotografías, redes y posteos, todo momento que parezca evocarla. Aunque también, avizorando la complejidad de la emoción y sus manifestaciones, se reflexiona sobre la culpa que sienten algunos por llegar a vivirla cuando otros parecen no ser capaces de hacerlo.

En el capítulo final, *Gratitud, el sentido de estar en el mundo*, se medita sobre cómo se puede entender a la gratitud. La autora explica que hay variadas percepciones en torno a esta emoción, que no siempre es sentida debido a actitudes temerosas o defensivas. Así, plantea que hay quienes, ante un favor o beneficio recibido, no siempre están dispuestos a mostrar gratitud como una reacción natural; que cuando lo recibido no puede ser retribuido y se entiende como deuda, puede causar odio. Pero claro, ante esto advierte la necesidad de ver en detalle lo que motiva el despliegue de este tipo de reacción que impide un acercamiento entre las partes involucradas en un acto de entrega que puede ser desinteresado y desprovisto de la intención de generar una carga.

Finalmente se presentan los apartados de *Bibliografía y Notas*. En el primero se indican, de manera prolífica y organizada, los distintos textos empleados y consultados para la escritura del libro. En el segundo, como se podría esperar, pequeñas ampliaciones de ideas gestadas a lo largo del libro y debidamente señalizadas.

Si bien el libro no se presenta como un aporte especialmente novedoso para los debates académicos actuales, reúne buena parte de las discusiones tendidas en relación con el mundo emocional humano y las expresa de una manera clara. Las páginas se muestran como un medio que podría ser útil para quienes deseen introducirse a un estudio profundo en torno a cuestiones emotivas que parecen ser consideradas con cada vez mayor interés en las sociedades contemporáneas.

Siguiendo esta última idea, bien se podría sostener que la autora ofrece una invitación al conocimiento, la reflexión y descubrimiento de un lenguaje emocional que permitiría a cada quien “reconocerse en los demás, y a conocer a los demás dentro de sí” (p. 74).