

ENTREVISTAS >

Mariana Alessandri, filósofa: “Por estar enfadados no somos monstruos, solo seres humanos dolidos”

Admiradora de Unamuno, la profesora estadounidense reivindica que las emociones negativas aportan información y son parte de lo que nos hace humanos



Mariana Alessandri, en Washington el pasado 14 de marzo.

GABRIELA PASSOS



MACARENA VIDAL LIY

20 JUN 2025 - 05:30 CEST

      17 

[Mariana Alessandri](#) (Nueva York, 1975) se define como filósofa, profesora, activista accidental, madre y “defensora de los estados de ánimo oscuros”. Y lo explica: desde la Antigüedad y los primeros pensadores griegos, la oscuridad y lo negativo se ha percibido como algo indeseable. Una percepción que los manuales de autoayuda, la psicología moderna y la publicidad han intensificado: ser feliz y optimista es lo correcto, estar enfadado o triste es un fracaso. En *Visión nocturna. Un viaje filosófico a través de las emociones oscuras* (Koan) rompe una lanza en favor de esas emociones. La ira, la [ansiedad](#) o el [duelo](#) no son algo de lo que avergonzarse. Son parte de nosotros, nos ayudan a crecer, aportan información valiosa y son un componente imprescindible de lo que nos hace humanos.

Alessandri, de padres chilenos y enamorada de [Unamuno](#) y los [existencialistas](#), reside junto a su familia en el valle del Río Grande, en Texas, en cuya Universidad enseña Filosofía. La feminista ha fundado junto a su marido una ONG para asistir en la enseñanza bilingüe. Hablamos con ella en Washington, adonde ha viajado para presentar su libro. Llega vestida de negro —una reivindicación más de lo oscuro—, armada de pliegos de notas para no olvidar un solo detalle, y reconociendo que la ansiedad, una de esas emociones negativas que defiende, le ha hecho levantarse a las cinco de la madrugada para preparar esta entrevista.

MÁS INFORMACIÓN

David Le Breton, antropólogo: “Las redes sociales reducen el placer de vivir”

Pregunta. La oscuridad es algo natural, ¿cómo hemos llegado a entenderla como algo malo?

Respuesta. No es que llegáramos, es que empezamos ahí. La dicotomía entre lo blanco, bueno, y lo negro, malo, ha existido siempre. Pero el positivismo tóxico de ahora es más exagerado. No deja que un ser humano sea completo. Todos llevamos lo blanco y lo negro en el interior. Si solo se valora la luz, ¿qué hacemos cuando nos encontramos deprimidos, o con ansiedad? Nos diremos: “Soy un ser roto, no sirvo como ser humano, debo ser feliz”. Tenemos que aprender a ver en la oscuridad. No debemos de cambiar nosotros, sino la manera de pensar en qué es un ser humano.

P. ¿Cómo nos beneficia la ira, entonces?

R. La ira nos ayuda: es información. Si creemos que es un veneno —lo habitual— vamos a luchar con nosotros mismos sin resolver nada, no la vamos a escuchar ni a prestarle atención. Y podemos usarla como herramienta para descubrir qué nos pasa. Si la examinamos podemos descubrir su causa.

P. Últimamente la ira abunda mucho.

R. Sí, cuando escribí el libro (el presidente de Estados Unidos, Donald) Trump aún estaba en su primer mandato, teníamos la [pandemia de covid...](#), desde entonces se ha multiplicado la ira.

P. ¿Y ahora que ha vuelto Trump?

R. Bueno, hay gente que está airada —incluso dentro de su partido—, pero también quien está más contenta. He visto mucha pelea, mucha ira, gente de un lado y de otro que no se habla. Hay que encontrar lo que tienes en común. No sé si es ingenuo, pero tener relación con gente que tiene ideas diferentes te hace ver que también tienen ansiedad, miedo, preocupaciones, y que no son distintos. Reconoces la humanidad en el otro. Si podemos relacionarnos no llegamos al odio. El enojo o la ira pueden cambiar, pero el odio, no. El odio dice: “Tú no eres un ser humano, eres un monstruo, eres el mal”. Y cuando llegamos ahí es muy peligroso.

P. ¿Cómo sabemos que la ira ha dejado de ser algo sano para ser algo patológico?

R. Hay quien me pregunta, ¿cuánta oscuridad debo tener? No es cuestión de cuánto, sino de su gestión. Saber que por estar enfadados no somos monstruos: somos seres humanos dolidos por algún motivo que tenemos que explorar. Mucha ira viene de negar la ira. Esa es la ironía. Si examinamos nuestro enfado no lo dejaremos crecer tanto.

P. ¿Y el dolor, la ansiedad, la tristeza?

R. Estos sentimientos nos dicen que algo está pasando. Y son humanos. Lo

dice Unamuno: sufro, luego existo. [Kierkegaard](#) decía que la ansiedad es una forma de inteligencia. Pero esta sociedad nos hace sentir vergüenza por tener esos sentimientos. Pensamos que valemos menos que otros que siempre están felices y no sufren ansiedad. Esa felicidad constante es solo apariencia, versiones de Instagram. Todos sentimos dolor o ira.

P. Parece que ahora vivamos tiempos especialmente oscuros.

R. Unamuno me enseñó que compartir el dolor es un acto de generosidad. No es un peso que pasas a alguien, sino un regalo. Podemos ser honestos el uno con el otro. Es como una cooperación. Cuando alguien nos cuenta su dolor nuestro instinto es tratar de arreglarlo, que esa persona se sienta contenta. A veces no es eso lo que necesitamos: solo queremos que nos vean y nos amen exactamente tal y como somos, tal cual nos sentimos. Si me dices, “cuéntame, ¿por qué te sientes así?”, conectaremos y no me sentiré tan sola. Lo lindo de la pandemia es que en medio de todo lo terrible pudimos bajar la máscara y decir “estoy mal”. En momentos divisivos, en vez de multiplicar la ira y dejar que se convierta en el sentimiento dominante deberíamos pensar en cómo tender puentes y superar esta crispación.

P. Usted ha fundado una ONG para fomentar el bilingüismo. Tiende puentes así.

R. Con ella queremos fomentar el programa dual, que se enseñe a los niños en inglés y en español, tener un tanto por ciento de materias en cada idioma en mi región, que está cerca de la frontera y donde se hablan los dos idiomas. Tratamos de convencer a la gente de que es mejor, que el niño no aprenda solo el inglés, que no rechacen el español. Es especialmente difícil ahora que [la Administración de Trump] [ha declarado el inglés la lengua oficial](#). Pero tal vez eso va a provocar a la gente que está dormida y no reconoce que el español se está perdiendo, el español está como sangrando en la región porque muchas veces los padres no lo hablan con sus hijos, no entienden que los hijos no lo van a hablar por arte de magia.

P. ¿Hablar español es motivo de orgullo?

R. Tenemos mucha vergüenza lingüística en mi región. Algunos se han convencido de que [el español](#) no vale para nada. Es gente, por ejemplo, a la

que a sus abuelos, de niños, les lavaron la boca con jabón cuando hablaban en español. Una lengua a castigar. Pero el viento está cambiando y espero que logremos que más niños sean bilingües.

P. En las regiones fronterizas es donde más se están sufriendo las redadas y [deportaciones masivas](#) que ha ordenado el presidente. ¿Cómo se está viviendo en su región?

R. Con mucho susto y miedo. Los que hablan de este tema y critican deben tener cuidado. En su imaginario, los inmigrantes son criminales, pero si vas a los refugios son mamás con bebés... Tendrían que verlo, y después juzgar. Ver el inmenso acto de amor que es que una mujer traiga a su hijo por tantos peligros para poder darle una vida mejor. Ver el dolor. Afortunadamente también muchos tratan de ayudar. Todos podemos tener problemas, pero podemos usar ese dolor —la oscuridad— para entender al otro. Para sentir que somos familia.

SOBRE LA FIRMA



Macarena Vidal Liy