

AMALIA  
ANDRADE

NO SÉ  
CÓMO  
MOSTRAR  
DÓNDE  
ME DUELE



temas de hoy

AMALIA ANDRADE



NO SÉ  
CÓMO  
MOSTRAR  
DÓNDE  
ME DUELE

© Amalia Andrade, 2023  
c/o Indent Literary Agency

Fotografías de interiores: cortesía de la autora  
Fotografía páginas 239 y 240: Camilo Zapata

Ilustraciones de interiores: Amalia Andrade  
Diseño de interiores: Amalia Andrade y SOLA (@solasolasola\_)

© de la primera edición en español,  
Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V., 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2024  
temas de hoy, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición: abril de 2024  
ISBN: 978-84-19812-49-0  
Depósito legal: B. 5.241-2024  
Composición: Realización Planeta  
Impresión y encuadernación: Egedsa  
*Printed in Spain* - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.





TRYING TO TELL THE DOCTOR WHERE IT HURTS  
LIKE THE ALGERIAN  
WHO HAS WALKED FROM HIS VILLAGE, BURNING  
HIS WHOLE BODY A CLOUD OF PAIN  
AND THERE ARE NO WORDS FOR THIS  
EXCEPT HIMSELF

TRATAN DE DECIRLE AL DOCTOR DÓNDE DUELE  
COMO EL ARGELINO  
QUE HA CAMINADO DESDE SU PUEBLO, QUEMADO  
SU CUERPO ENTERO UNA NUBE DE DOLOR  
Y NINGUNA PALABRA PARA LLAMARLE A ESTO  
EXCEPTO ÉL MISMO

— ADRIENNE RICH

# ÍNDICE

- 11      ¿Por qué un libro sobre emociones, afectos y esas cosas intangibles que nos conforman?
- 17      No me preguntes más por mí (Tedio)
- 29      Inventario de saberes sobre las emociones I
- 39      Ya vas a ver cómo va la misma vida a decantar la sal que sobra en el mar (Esperanza)
- 55      Inventario de saberes sobre las emociones II
- 61      Tan faltos de aire, tan llenos de nada (Tristeza)
- 85      Inventario de saberes sobre las emociones III
- 95      No juegues a insistir (Decepción)
- 107     Inventario de saberes sobre las emociones IV
- 113     Porque con lo que nos queda de nosotras ya no alcanza (Emoción fantasma)
- 121     Inventario de saberes sobre las emociones V
- 129     No te olvides del mar (Alegría)
- 151     Inventario de saberes sobre las emociones VI
- 165     Nunca pensé que doliera el amor así (Sorpresa)

177	Inventario de saberes sobre las emociones VII
185	Azufre revuelto con miel (Celos)
193	Inventario de saberes sobre las emociones VIII
197	Y fue por ti que aprendí a querer los gatos (Amor)
205	Inventario de saberes sobre las emociones IX
213	Y, así como ves, estoy viva aún (Resiliencia)
221	Inventario de saberes sobre las emociones X
225	Sin almohadas para llorar (Envidia)
235	Celeste, cuéstemelo que me cueste (Asombro)
243	Nota
244	Agradecimientos
246	Bibliografía

# ¿POR QUÉ UN LIBRO SOBRE EMOCIONES, AFECTOS Y ESAS COSAS INTANGIBLES QUE NOS CONFORMAN?

Le digo que no soy buena escribiendo cartas de amor. No soy buena para hablar de lo que me duele. Ella me mira fijo y a través de la pantalla siento su silencio en toda mi cara. Le digo: «Siempre he sido torpe para hablar de mis emociones, no sé cómo hacerlo». Lo intento, pero es como si el lenguaje me abandonara por completo, me traiciona, abre la puerta de la casa y se va. Y quedo yo, balbuceando palabras, sintiéndome ridícula, intentando armar frases sin lograrlo, escupiendo un par de adjetivos acá y otros allá para ver si doy cuenta al menos de una pequeña fracción de lo que estoy sintiendo.

Ella sigue en silencio y yo siento que esta exacta escena es una demostración de lo que le trato de explicar. Llevo seis años haciendo terapia con C., a veces en persona, pero la mayoría de veces por videollamada, así que hago lo que siempre he hecho: me suelto a hablar por lo que se siente



como una eternidad acerca de mi corazón roto e incendiado. Un incendio en el que yo misma he prendido el fuego; yo he proporcionado el viento, la tierra seca, los pedazos de madera nueva. Hablo y hablo del desconsuelo y el vacío y el dolor.

Después de diez minutos, o seis años, ella me interrumpe: «Pero dime cómo te estás sintiendo». A lo que yo respondo perpleja: «Pensé que eso era lo que hacía», y ella: «No, estás diciéndome qué piensas. Dime qué sientes, cómo lo sientes y DÓNDE lo sientes».

Todos los días me pregunto por esa diferencia, trato de sentir sin pensar o de pensar sin sentir y me siento como si tratara de descifrar el enigma del huevo y la gallina. Este libro está lleno de un millón de cosas que he sentido y un millón de cosas que he pensado, pero, sobre todo, este libro nace de la pregunta que ella me hizo ese día. Es un intento de respuesta, que en fotos y poemas y dibujos le conteste: Me duele aquí. Lo siento así.

Durante cuatro años recolecté cosas que otras personas han pensado sobre sentir, devoré libros y ensayos sobre el estudio de las emociones. Leí sobre la sociología de las emociones, emociones y política, emociones y lenguaje, feminismo y emocionalidad, economías afectivas, estudios literarios y panoramas sentimentales, neuropsicología, neurociencia, *giro afectivo* y otro montón de cosas que no recuerdo. Irónicamente, entendí a mitad del camino que llenarme de información sobre emociones, sentimientos, estados de ánimo o salud mental es mi mecanismo de defensa predilecto para no sentir. Hiperracionalizar mis sentimientos es la manera más efectiva de no sentir ninguno, pero creer que sí lo estoy haciendo.

Si me preguntan, les diré que fue fascinante leer todo eso, que aprendí mucho y al mismo tiempo me sentí bruta (si no quieren que les pase lo segundo, no se metan de cabeza en cosas del *giro afectivo*, a menos que sean filósofos o genios; yo, lamentablemente, no soy ninguna de las dos). Pero sobre todo diré que NO era necesario. Entender las emociones no me ayudó a sentir las ni me quitó el miedo de habitarlas. Eso solo sucedió, como es lógico, sintiendo. Ahora bien, sí me enseñó por qué le tenemos terror a sentir (en especial ciertas emociones), por qué pensamos que las emociones son algo que «necesitamos resolver» y cómo la emocionalidad funciona como una moneda, un *token* transaccional.

Entendí que vivimos una guerra contra las emociones que ha durado eternidades y que somos carne de cañón día a día sin siquiera darnos por enterados. Al vivir en un sistema que nos invita a desconectarnos de nosotros mismos, y al haber una clara primacía de ciertas emociones por encima de otras (cosa que no tiene sentido, NO existen emociones mejores que otras ni tampoco emociones buenas o malas, solo existen siglos de juicio, necedad, desconocimiento y manipulación), y al ser nuestra educación sentimental tan precaria (la mayoría de las personas al hablar de emociones solo son capaces de mencionar tres: felicidad, rabia y tristeza)<sup>1</sup>, resultamos ser, casi todos, un GRAN batallón de lisiados emocionales.

Somos seres que van por ahí teniéndole un miedo irracional a lo que sentimos —¿corazón roto? Eso da más susto que

---

<sup>1</sup> Según un estudio realizado por Brené Brown, que utilizó como base para la escritura de su libro *Atlas of the Heart*, altamente recomendado si están interesados en entender más acerca de sus emociones.

una aparición mística de la Virgen o que encontrarse un muñeco de vudú con el propio pelo—, y dedicamos una vida entera a hacer lo que sea, desde menesteres ridículos (yo, por ejemplo, gasto miles de horas en lavar las juntas de los baños de mi casa con un cepillo de dientes miniatura) hasta embarcarnos en empresas heroicas (tipo: ser emprendedor en Latinoamérica, despertarse todos los días a las cinco de la mañana porque un señor escribió en un libro que eso era bueno, o meterse a leer sobre la neuroquímica de las emociones), TODO con tal de NO sentir ciertas cosas.

El dolor, por ejemplo. Que si no es el tema principal del libro, sí es algo que lo atraviesa. Al final, este libro es sobre eso intangible que sentimos, callamos, compartimos.

Después de todos estos años de estudio, a veces considero que hubiera sido más útil hacer un pregrado en Psicología (¡Ya me habría graduado!), que tratar de entender estas cosas sola en mi casa. Bien sabemos que el trabajo de investigar en soledad siempre termina desembocando en tener que leer otro libro, que te remite a otro libro, que te hace buscar un par de ensayos para poder entender lo que acabas de leer, lo cual te lleva a entrevistar a cierto experto que te recomienda OTRO experto y así en un *loop* infinito.

Hasta que un día llegan tus amigos a tu casa, tal vez un miércoles o un domingo en la tarde, y te dicen que eres una tonta, que lo que tienes es síndrome de impostor, que dejes de joder, que no estás haciendo un doctorado, que los tienes desesperados, que te pongas a escribir ya, YA, que escribas con lo que tengas, que ya fue suficiente.

Y entonces acá estoy, diciéndoles que lean este libro porque al entender nuestras emociones entendemos el mundo, e intentamos conectarnos, y cuando nos conectamos, nos damos cuenta de que la soledad que cargamos adentro (y que a algunos nos pesa más que a otros) es culpa de una ilusión, un andamiaje diseñado para hacernos creer que pensar es más importante que sentir. Escribo este libro para no tener que hiperracionalizar más mis emociones y para que ojalá ustedes tampoco lo hagan con las suyas.

Escribo este libro para darme el permiso de sentir.