Diffusione: 16.800

il Cittadino
QUOTIDIANO DEL LODIGIANO E DEL SUDMILANO

Quotidiano

EDIZIONI ARES

Data 13-05-2021
Pagina 39
Foglio 1

SAGGIO "L'Alfabeto degli affetti" è una guida utile anche per affrontare i sentimenti negativi nati dalla pandemia

Capire le emozioni e lasciarle parlare oltre gli emoticons

di **Caterina Belloni**

Un malessere costante che avvelena ogni situazione, un tasso di litigiosità crescente, una insoddisfazione diffusa: sono alcuni dei sentimenti negativi effetti collaterali della pandemia, tanto quanto i posti di lavoro perduti e le famiglie in difficoltà economica, e vanno affrontati con l'atteggiamento giusto. A sostenerlo è anche Mariolina Ceriotti Migliarese, medico e psicoterapeuta amata dal grande pubblico. Già autrice de "La Famiglia imperfetta" e "La Coppia imperfetta", ha appena pubblicato per la casa editrice Ares un libro intitolato "L'Alfabeto degli affetti", in cui sono stati raccolti alcuni dei testi redatti per la omonima rubrica che l'esperta tiene sul quotidiano Avvenire. "Per me questa rubrica ha rappresentato una splendida opportunità: quella di condividere la mia passione per un linguaggio introspettivo, utile per affinare la lettura del mondo degli affetti che nascono dalla nostra esperienza di ogni giorno", spiega Migliarese nell'introduzione. Riunire questi interventi in un libro in formato compatto è stato, a suo dire, il modo ideale perché non si disperdano ma siano di aiuto a orientarsi in un tempo difficile. Un tempo in cui "il nemico più insidioso sembra essere la noia: noia che è insopportabile sentimento di vuoto, da cancellare con una risposta rapida e risolutiva; ma anche noia come mancanza di sensazioni ed emozioni che ci facciano sentire vivi".

Decifrare la polifonia delle emozioni profonde è da sempre l'obiettivo di Mariolina Ceriotti Migliarese, che con questo libro vuole fornire ai lettori strumenti per imparare la lingua degli affetti. Capitolo dopo capitolo vengono sviscerati temi come la tenerezza, l'invidia, il malumore, l'ansia, il ricordo, il contatto, l'amore, la maternità, il distacco dai figli, la saggezza del tempo. "Conoscere e definire le proprie emozioni e i propri affetti non è una cosa ovvia: è necessario sapersi guardare dentro, ma anche avere un linguaggio per mettere in parole ciò che si prova", insiste l'autrice. Per questo occorre ripartire da un alfabeto degli affetti e trovare parole che ci aiutino a capire le emozioni, a leggerle in noi stessi e negli altri, a dar loro valore e a condividerle. "Il linguaggio degli emoticons, per quanto accattivante, non può essere sufficiente", conclude la psicoterapeutica. Perché il mondo interiore è realtà complessa e avvincente. ■

Mariolina Ceriotti Migliarese
L'Alfabeto degli affetti
Edizioni Ares (2021) - pagine 184, €15

La classifica

Libreria Mondadori
Piazza della Vittoria 39, Lodi

1 **La bella stagione**
G. Vialli, R. Mancini Mondadori

2 **L'inferno su Roma**
A. Angela HarperCollins Italia

3 **Andava tutto troppo bene**
M. Socrate De Agostini

4 **Per tutto il resto dei miei sbagli**
C. Boniardi Mondadori

5 **Il luismo**
L. Sal Rizzoli

6 **La sorella perduta**
L. Riley Giunti

7 **Tenebre e ossa. GrishaVerse**
L. Bardugo Mondadori

8 **L'uomo del porto**
C. Cassar Scalia Einaudi

9 **Rovina e ascesa. Grishaverse**
L. Bardugo Mondadori

10 **La canzone di Achille**
M. Miller Marsilio

003913

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Ares