

**LIBROS CÚPULA**

**DR. SERGI RUFÍ**

Autor de *Una psicología real* y *La belleza de la rareza*



**ABIERTOS  
A  
SENTIR**

Aprende a compartir tus emociones  
y disfruta de tu sensibilidad

**LIBROS CÚPULA**

A la venta desde el 3 de septiembre de 2025

LIBROS CÚPULA

DR. SERGI RUFÍ

Autor de *Una psicología real* y *La belleza de la rareza*

# ABIERTOS A SENTIR

Aprende a compartir tus emociones  
y disfruta de tu sensibilidad

*Una propuesta emocionalmente valiente que rompe con la psicología oficialista para reivindicar la sensibilidad como superpoder en un mundo que nos enseñó a reprimirla.*

*¿Y si lo que necesitas no es pensar menos... sino sentir más?  
Porque lo contrario al burnout no es descansar: es sentir.*

Nos educaron para no sentir. Nos enseñaron a esconder la tristeza, a disfrazar el miedo, a silenciar la rabia. Nos dijeron que solo valía la alegría. Pero ¿y si todo eso fue un error?

*Abiertos a sentir* es un manifiesto emocional dirigido a todos aquellos que se han sentido demasiado sensibles, demasiado profundos, demasiado vulnerables, demasiado humanos.

El **Dr. Sergi Rufi** —psicólogo, divulgador y autor de referencia en sensibilidad y autenticidad— nos guía en un viaje sin filtros a través del miedo, la tristeza, la rabia y la alegría, señalando la represión emocional como raíz del malestar humano actual y reivindicando la sensibilidad como brújula interior y base de una vida con sentido.

Una propuesta emocionalmente valiente que rompe con la psicología oficialista y reivindica la sensibilidad como una fuerza esencial en un mundo incoherente y superficial que nos enseñó a reprimirla. Un ensayo íntimo, práctico, rebelde y transformador para dejar atrás la dictadura de la racionalidad y volver a vivir con el corazón abierto. Porque el problema nunca fue sentir, sino todo lo que nos enseñaron para evitarlo.

# LIBROS CÚPULA

*Un canto íntimo a favor de lo sensible, de lo humano. De lo REAL. Abrirse a sentir no es una técnica, es una actitud.*

## Extractos de la NOTA DEL AUTOR

«Hemos vivido atrapados en una psicología de laboratorio, de diván y bisturí. Una psicología matemática, filosófica, distante. Una psicología fría, técnica, cerebral. Una psicología de la razón, que ha ignorado lo que palpita y nos mueve por dentro.

Una psicología del **control mental** que desprecia la emoción. Una psicología vertical, que desde la azotea (la mente) se pelea con el sótano (el cuerpo) (o la visión *top-down*).

Una psicología oficial que analiza sin comprender, que etiqueta sin escuchar, que medica lo que no comprende. Una psicología que niega porque ignora. Que desconecta porque teme. Que reprime porque no le enseñaron a sentir».

## **Nos educaron para reprimir lo que sentimos.**

«Necesitamos una psicología más REAL. Una que no niegue lo que somos, sino que lo abrace. Una que incluya la confusión, la fragilidad y el desborde. Una que no nos enseñe a dejar de llorar, sino a poder llorar con dignidad. Una psicología que no nos exija controlar lo que sentimos, sino que nos acompañe a sentirlo mejor. Una psicología que no nos castigue por ser humanos, sino que nos ayude a ser más nosotros mismos».

**«Este libro es un manual rebelde, íntimo y también afectuoso. Fabricado como ariete para derribar la obsoleta represión emocional y recuperar nuestra humanidad ofuscada.**

Un viaje desde el silencio impuesto por decreto hacia la voz de nuestro mundo interior. Un paso del miedo al **permiso**. De la vergüenza al coraje. De la represión a la libertad de atrevernos a sentirlo todo, hasta sentirnos a nosotros y recibir a todo/s lo/s otro/s en nosotros mismos.

Un canto a nuestra capacidad de emocionarnos, de expresarnos y de compartirnos desde dentro».

(...) «Estar abiertos a sentir es lo contrario al intento de control. Va antes que cualquier técnica, antes que cualquier método, antes que cualquier intento de modular tu mente. Porque solo después de habernos permitido sentirlo todo, de haber atravesado la incomodidad de la tristeza, de la rabia, del miedo o de la ternura, entonces podemos usar todas las herramientas que queramos.

# LIBROS CÚPULA

Pero no para escondernos, fingir o evitar lo que sentimos, sino para comprender, integrar, canalizar. Porque lo terapéutico no es suprimir ni corregir. **Lo terapéutico es permitir, comprender(nos), compartir, aprender a disfrutar del proceso de estar vivos.**

Lo «otro» (el optimismo forzado, la visualización compulsiva, las afirmaciones prestadas), a la larga, solo nos aleja más de nosotros. Sobre todo, si lo hacemos antes de dejarnos acariciar por el sentimiento.

(...) **Lo que te gusta, lo que te duele, lo que te mueve, lo que te enciende. Todo eso no lo decides tú. Nace solo, brota dentro, desde la parte más profunda, inconsciente, autónoma y sabia de tu sistema nervioso.**



Esa zona independiente a tu voluntad racional. Allí donde no llegan el *marketing* forzado ni el mandato ni la moda del sueño americano. Allí es donde reside tu brújula personal. Por eso **este libro no te dice cómo deberías sentirte. Solo te recuerda que puedes y tienes todo el derecho del mundo a sentir lo que sea que sientes ahora mismo».**



## **Abrirse a sentir es un gesto de humildad**

«Es una actitud de **honestidad profunda con uno mismo**, y también de **desobediencia emocional con el entorno**.

Porque **en un mundo donde se nos programa para fingir, rendirnos a lo que sentimos es un acto revolucionario**. Atrevernos a sentir es infringir la norma oficial, tan obsoleta y disfuncional. Y **desobedecer desde**

**el corazón es una bella forma de reclamar una cierta sensación de autonomía y libertad**. Abrirse a sentir, es decir: «Estoy aquí, sin escudos ni guiones memorizados».

Es permitirse la lágrima y la duda. El fuego y la dulzura. Es vivir con menos dique y con más espontaneidad amable. No como una moda, ni como un lema, sino como **un camino de regreso al hogar**. A lo que en realidad somos, y nunca dejamos de ser».

# LIBROS CÚPULA

## REPRESIÓN

«En una cultura que idolatra el raciocinio, el control y la eficiencia, el sentimiento es tratado como un fastidio. Se nos enseña a reprimirlo, a disfrazarlo o a negarlo como si fuera un error del sistema. La represión emocional acaba siendo una cárcel invisible que deshumaniza la experiencia y endurece nuestro fondo. Nos vuelve más rígidos, más lejanos, más funcionales que vivos. No solo reduce lo que somos. Nos desconecta de nuestro mundo interior. Nos separa de los demás. Nos aleja de lo humano. Nos fragmenta de la vida y del universo».

### Origen

«La llamada **Era de la Razón** (siglos XVII-XVIII) que nos vendieron como cumbre del progreso, tuvo también sus sombras. Fue una época de cálculo y eficiencia sin alma, donde el valor humano se medía solo por su productividad.

La razón fue ensalzada como vía suprema hacia la verdad, mientras la emoción quedó relegada al terreno del caos. Sentir empezó a verse como una molestia, una amenaza al orden. Así, lo emocional fue silenciándose en nombre del control y la ley.

A partir de entonces, las grandes guerras se libraron por multitud de cuerpos obedientes, vaciados de humanidad. Soldados convertidos en piezas funcionales. **El dolor, el sufrimiento y la angustia eran vistos como residuos indeseables del sistema nervioso».**

\*\*\*\*\*

## ALGUNAS CONSECUENCIAS DE LA REPRESIÓN EMOCIONAL

### 1. SENSACIÓN DE DESCONEXIÓN

Cuando alguien se emociona delante de nosotros, no siempre nos abrimos con él. A veces, hacemos lo contrario, nos cerramos. El cuerpo se tensa, la garganta se seca, la mirada huye. En lugar de dejarnos tocar, levantamos una barrera con alguna frase hecha, una sonrisa forzada, un viraje rápido de tema. **La indiferencia se convierte en cobijo ocasional, un refugio temporal y frío.**

Se podría haber aprovechado el instante para conectar con aquella persona. Para decir yo también, a mí también me pasa. Para estrechar la distancia. Para mirarse mutuamente más de cerca. Pero pasamos de largo, saltamos la página. Y ahí se pierde el hilo de lo común. La posibilidad de encuentro, el puente entre las dos orillas. Lo humano se desconecta, todo queda de nuevo en pausa. Y la distancia silenciosa aumenta. **Qué solos nos sentimos en la cultura de la desconexión emocional.**

### 2. SENSACIÓN DE DESUBICACIÓN

Cuando alguien dice: «**No me quiero poner demasiado profundo**», en realidad, está confesando un miedo. Quizá se rieron de él alguna vez o le hicieron sentir débil por sentir demasiado. Parece que **sumergirse un rato en las emociones se ha vuelto una actividad sospechosa. Sentir con**

# LIBROS CÚPULA



**intensidad se percibe como algo inmaduro, inconveniente, exagerado.** Como si la sensibilidad fuera un fallo. Nos enseñaron que emocionarse mucho era cosa de niños. Que para sobrevivir había que endurecerse. Y a los que sienten profundo se les lanzan advertencias como machetes: «Con esa sensibilidad no vas a llegar a ningún lado», «¡Madura!, no seas tan frágil». Mensajes que hieren más de lo que orientan. Sirenas que **nos empujan a escondernos y desconectarnos del sentimiento.**

Pero quienes somos sensibles no funcionamos sin activar el sentimiento. **La sensibilidad es nuestra brújula.** Si nos obligan a silenciarla, perdemos el rumbo. Ya no sabemos hacia dónde nos dirigimos.

Solo sabemos que nos alejamos más de nosotros. De nuestros gustos, de nuestras preferencias. De lo que somos, e incluso de lo que podríamos haber sido.

Y, desnortados, nos desquiciamos, nos desorientamos, nos desviamos. Desubicados, acabamos siguiendo el ritmo y bailando la danza de otros. **El reprimido ve la vida de manera frívola, recortada, en blanco y negro. El sensible percibe matices, capas y multicolores.** No todo es esto ni todo es lo otro. Hay grises, hay arcoíris, hay múltiples formas y perspectivas. La represión achata la mirada. La sensibilidad la expande.

## 3. SENSACIÓN DE FALSEDAD

**En un mundo que idolatra el control emocional (o su ilusión), la perfección se ha disfrazado de neutralidad afectiva.** No te agobies, no te quejes, no muestres fatiga. Y si lo haces, que sea con una sonrisa de superación de fondo. No vayas a molestar a alguien.

**Solo se permite mostrar lo aparentemente bonito, lo radiante, lo agradecido.** Como si estar vivo o tener de todo fuera suficiente para dejar de sufrir. Como si dolerse de algo fuera un injustificable capricho del destino.



Pero **la vida real no es un escaparate.** La vida real también duele y abruma. Y a veces uno no puede más con ella. Hay gente con el cuerpo enfermo, la mente exhausta y el alma rota. Personas que malviven entre pérdida, ceniza, carencia, trauma y confusión. Y, aun así, se les exige que sonrían, agradezcan y no molesten con su opinión.

**Cohibir lo incómodo para encajar en la vitrina de lo correcto es el precio de esta cultura de la represión.** Un precio alto que nos cuesta la originalidad, la espontaneidad, la autenticidad. Y cuando perdemos el movimiento propio, dejamos de vivir de verdad.

Sin nuestra verdad, actuamos como una réplica, una versión domesticada y edulcorada de lo que somos. Lo que una vez creímos ser y ya no seremos.

# LIBROS CÚPULA

## EMOTIVIDAD Y SENSIBILIDAD

**La sensibilidad no es debilidad ni exceso emocional**, es una vía directa hacia una **comprensión más profunda y auténtica de la vida**. Cuando nos damos permiso para amar y sentir intensamente, la percepción se afina, el juicio se humaniza y lo que antes parecía confuso o ajeno, se vuelve claro y cercano.

Por otro lado, **cuando hay sentimiento, hay afirmación. Cuando hay profundidad, hay identidad y dirección**. Y, aunque suene paradójico, también hay más conexión con los demás.

Sin permitir tus emociones no sabes lo que te gusta y lo que no. Careces de criterio propio, no tienes código personal. Seguramente, otros te guían y deciden por ti lo que te conviene y lo que no. Seguramente, la gente y las situaciones que nos han marcado en la vida han tenido una implicación íntima y emocional con nosotros. Lo meramente racional acaba resultando demasiado soso, protocolario, repetitivo, trillado, superficial. Y se olvida pronto.

**Las emociones no son inferiores a la razón. Estar abierto a sentir es estar abierto a vivir.**

**Ser sensible no equivale a ser débil**. La sensibilidad nos permite tener una comprensión más profunda de nuestras propias emociones y las de los demás. Lo cual no implica fragilidad. De hecho, **ser sensible puede fortalecernos al ampliar y diversificar nuestro carácter, permitiéndonos ser suaves en el trato y firmes en nuestras convicciones**.

**La verdadera fortaleza radica en la capacidad de acoger nuestras emociones con apertura y autenticidad, manteniendo intactas nuestra integridad y nuestra firmeza**.

## IDEALIZACIÓN DEL CONTROL EMOCIONAL

En las últimas décadas, los atletas de élite y referentes del alto rendimiento han sido elevados a la categoría de modelos universales. No solo se admira su físico, también su férrea disciplina, su control mental, su aparente invulnerabilidad. Se les venera como ejemplos no solo en el deporte, sino en la vida en general.

**Nos enseñan que hay que resistir, no flaquear, no parar hasta coronar la cima**. Que sentir nos agota, que la emoción es una grieta, un capricho inútil. Aunque lo verdaderamente humano ocurre al final, cuando revientan. Cuando, tras la victoria, la lesión o la derrota, aparece lo que no se entrenó. De nuevo la sensibilidad, el llanto, la emoción sin filtro.

(...) Hoy, **los libros de autoayuda comerciales, en lugar de aliviar, terminan presionando más**. Comparando, imponiendo y, sobre todo, generando altas expectativas, que se traducen después en más presión y más culpa por no cumplirlas: «Si aquel sobrevivió a un campo de concentración y fue un reconocido psiquiatra». «Si ella es tetrapléjica y aún sonríe... ¿Cómo yo no?»

# LIBROS CÚPULA

Sus quejas sí valen, las mías no. Ellos sí tienen derecho a sus lágrimas, yo no. Así nos alejamos aún más de lo que sentimos. Y no nos queda otra que juzgarnos, anularnos y reprimirnos.

## VIVIR DESDE LO IMPORTANTE

### ¿Vives desde lo que sientes o desde lo que se espera de ti?

**Podemos hacer las cosas por tres motivos: porque las tenemos que hacer, porque nos apetece hacerlas y porque es importante hacerlas.** Es decir, **por obligación, por gusto o por importancia.** Al principio, la obligación marca nuestro paso y el sentimiento de culpa o vergüenza aparece cuando nos desviamos del camino del deber externo. En la familia, la escuela, la universidad y el trabajo debemos seguir órdenes para realizar tareas. Somos educados. Crecemos cumpliendo normas y deberes. Es natural. La sociedad se edifica y garantiza así su futuro.

Hasta los treinta y pico, o más adelante (depende del grado de evolución de cada uno) es normal basar nuestras decisiones, acciones, y hasta el supuesto éxito, en cierta obligación externa y represión emocional.

Frenar lo que yo haría y hacer lo que se debe hacer. Pero a partir de entonces, si uno tiene su sensibilidad e inteligencia desarrolladas, puede tirar de su propio criterio. Ya no necesita castigos y recompensas para saber qué hacer y qué dejar de hacer. Con nuestro criterio intacto aparece el gusto propio que, junto a los valores propios, guiarán nuestras acciones, como antes lo hacían la necesidad de aprobación externa o nuestro temor a sentir culpa, vergüenza y aislamiento.

**¿Y si empezáramos a vivir menos desde el *tengo que* y más desde el *es importante para mí y me apetece*? Ahí empieza el giro radical, el camino hacia lo REAL.**

**Cuando vives desde lo importante, ya no haces por deber, haces por sentido.  
Y esa es la verdadera libertad.**

## APERTURA EMOCIONAL

**Si nadie habla de los momentos complicados, uno acaba creyendo que es el único en el mundo que los sufre.** Y entonces uno se avergüenza, se calla, se aísla. Se siente defectuoso y fuera de lugar. Acaba pensando que hay algo malo en él/ella, que los demás lo tienen todo claro y que es mejor desconectarse o desaparecer un rato. **Así es como la soledad emocional crece en medio de la multitud solitaria.**

**La apertura emocional rompe con el silencio impuesto culturalmente.** Al compartir lo que nos pasa y nos pesa, permitimos que el otro también haga lo mismo. Y en nuestro dilema dejamos de sentirnos tan solos. De repente las emociones problemáticas se convierten en puentes. Se abre una nueva vía de comprensión mutua, donde **ser humano y sentir mucho no es un defecto sino un eslabón que va unido a otro.**

# LIBROS CÚPULA

## MIEDOS

- El miedo **no es un fallo personal, es una emoción básica y ancestral que nos avisa nos protege y nos ayuda a sobrevivir.**
- Muchos miedos no nacen de la situación presente, sino de **experiencias pasadas no resueltas o traumas** no expresados.
- Aprendemos a temer desde pequeños al castigo, al rechazo, a la soledad, a la muerte, a no ser amados. Y luego esos miedos se camuflan en nuestra adultez.
- **La represión del miedo genera ansiedad, fobias, evasión o síntomas físicos y emocionales.** El camino no es negarlo, sino **comprenderlo y liberarlo emocionalmente.**
- El miedo está vinculado a nuestra biografía y a nuestra sensibilidad. Quien siente mucho, quizá teme mucho. Pero también puedes usar ese miedo como brújula.
- A lo largo de la vida, **los miedos evolucionan**, del miedo a la oscuridad o el castigo se pasa al miedo al fracaso, al amor, al conflicto, al compromiso o a la locura.
- **Sentir miedo no nos hace débiles. Ignorarlo, disimularlo o proyectarlo sobre otros sí puede debilitarnos profundamente.**
- La verdadera fortaleza no es la ausencia de miedo, sino **la capacidad de actuar y vivir a través y a pesar de él, con sensibilidad y cierto coraje.**
- La sociedad glorifica la insensibilidad y desprecia el miedo. Pero **un mundo sin miedo sería un mundo muy insano y psicopático.**



**Hablar del miedo, compartirlo y ponerle nombre** es un acto de liberación emocional que nos devuelve el poder, nos une más a la gente y nos reconcilia con nosotros mismos.

## TRISTEZAS

- La tristeza es **una emoción profunda y necesaria que nos conecta con la pérdida, con la reflexión y con nuestro mundo interior.**
- Es **la emoción más reprimida socialmente.** Desde pequeños nos enseñaron a ocultarla y sentir vergüenza por llorar.
- **No siempre se manifiesta con lágrimas,** puede aparecer como fatiga, aburrimiento, estancamiento, apatía o insatisfacción vital.
- La tristeza **puede mezclarse con otras emociones** como rabia, miedo o incluso alegría, y a menudo necesita canales, como el arte, para ser reconocida y expresada.

# LIBROS CÚPULA

- Existen distintas fuentes de tristeza, como la relacional, la nostálgica, por un no logro y por empatía. Cada una con sus propias raíces y matices.
- **No sentir tristeza no es signo de fortaleza**, sino muchas veces de desconexión emocional, superficialidad o anestesia interior.
- **Llorar no es debilidad**, sino salud emocional. No se trata de evitar el llanto, sino de aprender a llorar con dignidad, sin culpa ni vergüenza.
- **Compartir la tristeza en un entorno seguro** (arte, amistad, terapia) puede aliviarla, dignificarla y transformar la experiencia de dolor en algo muy sanador.
- **El duelo por personas, relaciones o momentos vividos es parte inevitable de una vida emocionalmente rica y consciente.**
- **Abrazar la tristeza es un acto de valentía.** Quien se permite llorar, también se permite vivir con más honestidad, más profundidad y más belleza.

## ENFADOS. LA RABIA

La rabia no es violencia. No es un defecto. No es algo que debamos eliminar de nosotros. Es una emoción legítima, profunda, natural, que nace cuando se vulnera algo importante para nosotros. **La rabia bien gestionada no destruye. Sostiene, defiende, señala, prepara el terreno y marca el territorio. Es el cuerpo diciéndonos que algo no marcha bien.**



Este capítulo del libro es una **defensa de la rabia REAL. La que habla claro, con sentido. Porque ya no traga más. La que no se convierte en violencia, pero tampoco en enfermedad.**

La que nos hace más íntegros, más lúcidos, más vivos. La que de un aullido ahuyenta la culpa y blinda la autoestima, mientras refuerza la validez de nuestra posición en el mundo.

**Nos han culpabilizado, prohibido y reprimido demasiado la rabia.** Desde bien pequeños. Como si fuera una emoción enfermiza, inaceptable, peligrosa. Tampoco hay que irse lejos para comprender el origen de esta visión tan distorsionada. Basta con abrir el diccionario. **La palabra rabia se asocia a la locura. Su propia etimología arroja claridad.** Proviene del latín *rabies*, que a su vez deriva del verbo *rabere*, que significa «estar loco» o «delirar».

## ALEGRÍAS

La alegría es, sin duda, **la emoción más mimada, deseada y preferida culturalmente.** Es la niña bonita de las cuatro estaciones del alma. Nadie la cuestiona, nadie te reprocha por estar alegre. Al contrario. Tu madre quiere que estés alegre, tu jefe lo prefiere, tus amigos lo agradecen y tu pareja también.

# LIBROS CÚPULA

La alegría nos abre como una ventana hacia afuera. Nos invita a celebrar, compartir, socializar, conocer gente nueva y extender la red de vínculos. Es una emoción expansiva, luminosa, contagiosa. Tiene buena prensa. Casi nadie huye de ella. Pero **también es usada como careta**, como imposición, como trampa. Y no siempre es tan inocente como aparenta. Como todas las emociones, **la alegría también tiene su sombra y baja**. **Quien permanece siempre alegre, suele evitar detenerse a reflexionar. No se cuestiona ni profundiza.** Y por esa falta de pausa e introspección, **termina sin tener opinión propia.**



La alegría es **energía expansiva y extrovertida**, aunque **también puede volverse superficial**. Cuando uno se instala demasiado tiempo en esa cima, corre el riesgo de volverse ingenuo, infantil o incluso temerario e irresponsable.

**El que siempre tiende a estar alegre es más insensible al arco de emociones de los demás.** Puede volverse menos empático, más egocéntrico en su estado. Y sin darse cuenta empapar con su euforia el espacio emocional ajeno.

## COMPARTIR LAS EMOCIONES

- Compartir lo que sentimos no es debilidad, es una necesidad humana. Reprimir estanca, cansa y acaba enfermando.
- No se trata de contarle todo a todos, sino de elegir bien con quién, cuándo, cómo y dónde abrirnos.
- Las emociones que se comparten, se transforman y generan una conexión más REAL.
- Las principales barreras para abrirnos son la vergüenza, el juicio, la memoria del daño, la autoexigencia y la falta de modelos.
- Compartir no es invadir, requiere sensibilidad, contexto, espacio emocional disponible y respeto hacia el otro.
- No todo el mundo sabe sostener a otros. No nos abramos con quien no tiene sensibilidad o responde con juicio o indiferencia.
- A veces no es el momento adecuado. Saber contenerse temporalmente también es inteligencia emocional.
- Ventilar no es vomitar. Compartir no es explotar. La autenticidad emocional va de la mano con el respeto y la dignidad.
- La valentía emocional se entrena poco a poco, con gente con quien tenemos vínculos seguros y reconoce nuestros progresos.

# LIBROS CÚPULA

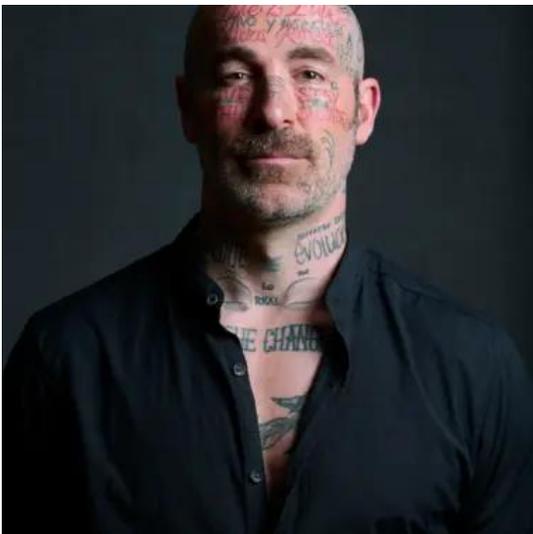
## DISFRUTAR DE LA SENSIBILIDAD

La sensibilidad no es una losa ni una debilidad, aunque en un mundo insensible y superficial a veces duele, incomode y agote. La sensibilidad significa estar más conectado a la vida, ser más profundo, tener más percepción de belleza. Y, en general, tener más conciencia.

Vivir desde lo sensible puede doler, pero también permite discernir lo que otros no ven, emocionarnos con lo sutil o invisible, cuidar con tacto y procurar un mundo mejor para todos. Este capítulo del libro es un canto y una guía. Para **reconciliarnos con nuestra forma intensa de vivir**. Para restarle culpa a lo que se activa de forma natural, para dejar de pedir perdón por emocionarnos. Para defenderla sin agresividad, vivirla sin saturarnos y disfrutarla como un regalo, no como una herida.

**Cuando la sensibilidad se comprende, se permite y es acompañada, deja de pesarnos y facilita nuestra brújula, criterio y camino propio.**

## SOBRE EL AUTOR



**Sergi Rufi** es doctor en Psicología y autor de cinco libros en los que defiende una psicología más profunda, humana, sensible y realista. Con más de veintiséis años de trayectoria en los ámbitos de la psicología y la espiritualidad, durante varios años estuvo vinculado al mundo académico como docente e investigador en la Facultad de Psicología de la Universidad de Barcelona.

Los últimos catorce años los ha dedicado al acompañamiento

terapéutico, acompañando a miles de personas a vivir una vida con menos culpa, vergüenza y frustración, y más conexión, sentido y autenticidad.

Ha publicado con Libros Cúpula: *Una psicología real* (2020) y *La belleza de la rareza: cómo vivir sin culpa* (2024), que pronto se publicará en USA (*The beauty of being weird*)



# LIBROS CÚPULA

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

### Parte 1. Introducción al viaje

1. Nota de autor
2. Introducción

---

### Parte 2. El desafío emocional

3. Represión emocional
4. Emotividad y sensibilidad
5. Vivir desde lo importante
6. Apertura emocional

---

### Parte 3. Profundizando en las emociones

7. Miedos
8. Tristezas
9. Enfados
10. Alegrías

### Parte 4. Cómo compartir las emociones

11. Cómo compartir las emociones
12. Cómo disfrutar de la sensibilidad
13. Cierre

## **ABIERTOS A SENTIR**

**Dr. Sergi Rufi**

Libros Cúpula, 2025

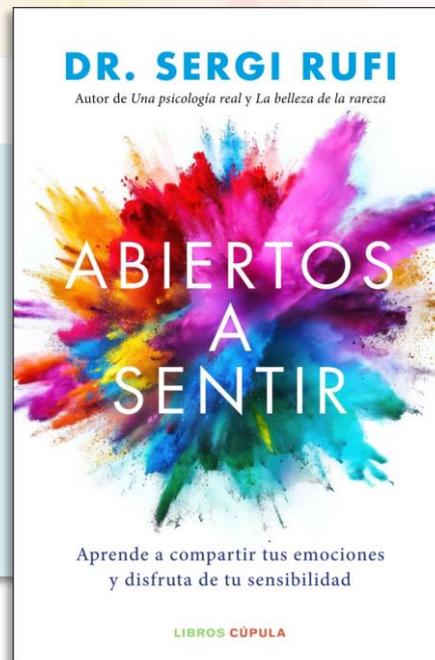
15 x 23 cm.

232 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 17,95 €

A la venta desde el 3 de septiembre de 2025



**[Para más información a prensa, ejemplares y entrevistas:](#)**

**Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula**

Tel: 619 212 722

[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)