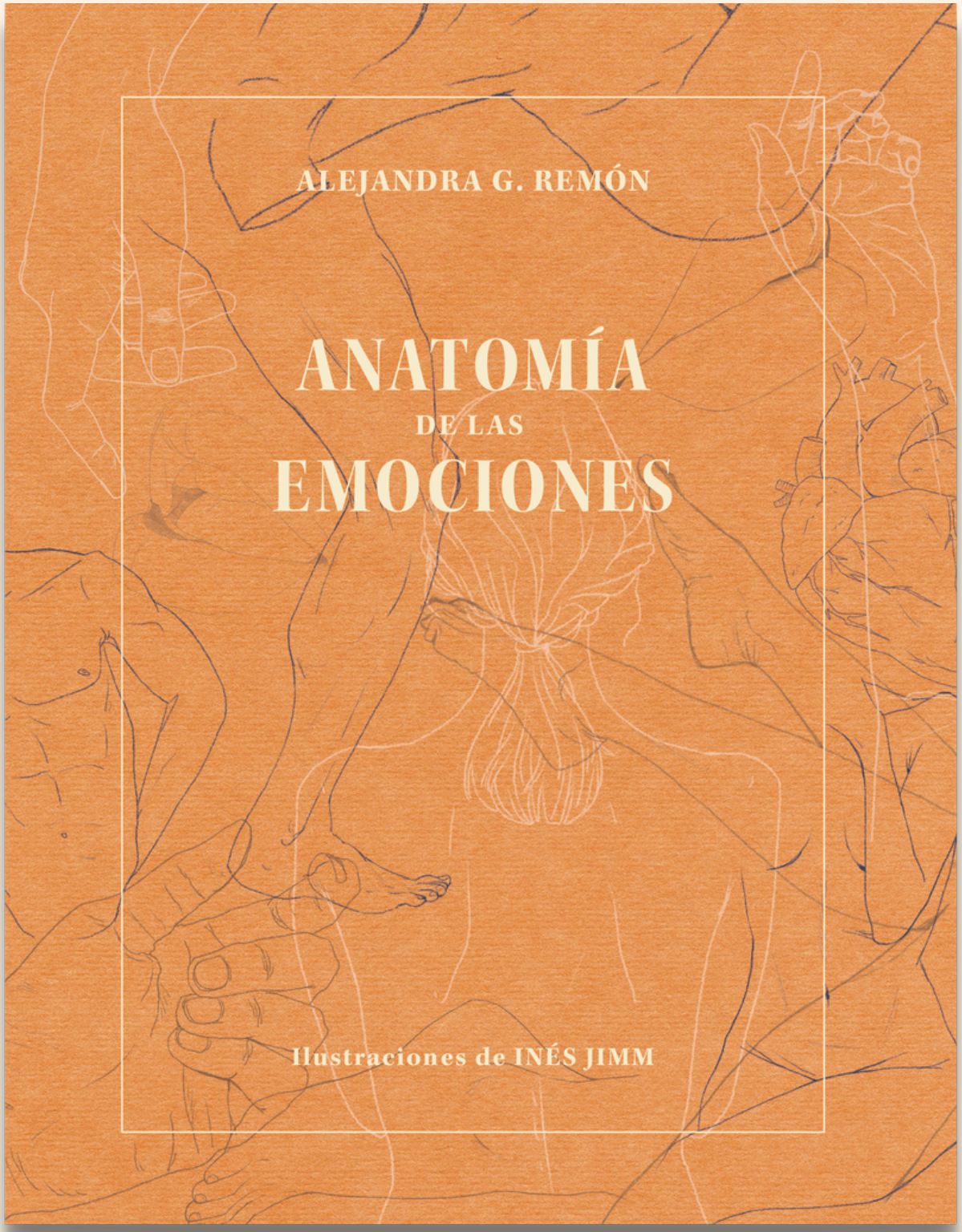
LUNWERG
EDITORES



A la venta desde el 17 de noviembre de 2021

LUNWERG
EDITORES

ALEJANDRA G. REMÓN

ANATOMÍA DE LAS EMOCIONES

Ilustraciones de INÉS JIMM

Intimismo, collage e ilustraciones: así es el nuevo libro de **Alejandra G. Remón** que vuelve a sumergirnos en su universo creativo.

Emociones y sentimientos van ligados, pero no son la misma cosa. Ellas, salvajes; ellos, conscientes. Alejandra G. Remón, guía excepcional, nos conduce en **un viaje fascinante bajo la piel** y nos invita a descubrirnos y redescubrirnos, a sentir y a sentirnos. De manera **honesta, certera, atravesada de poesía**, la autora que nos deslumbró con Cuando nadie mira explora el **intenso mundo de las emociones** para demostrarnos que vale la pena observar la vida más allá, mucho más allá, de lo que ven nuestros ojos.

"Para los que se atreven a observar la vida más allá de lo que ven sus ojos"

Las personas más bellas con las que me he encontrado son aquellas que han conocido la derrota, conocido el sufrimiento, conocido la lucha, conocido la pérdida y han encontrado su forma de salir de las profundidades.
Estas personas tienen una sensibilidad, una apreciación y una comprensión de la vida que las llena de compasión, humildad y una profunda inquietud amorosa. La gente bella no surge de la nada.

Elisabeth Kübler-Ross

ALGUNAS EMOCIONES QUE TE AYUDARÁN A "ENMARCAR" ESTE PEQUEÑO VIAJE ENTRE LETRAS...

1. Aburrimiento
Es un decaimiento anímico que suele manifestarse cuando una persona no está implicada en una actividad que le produce satisfacción.
2. Admiración
Se produce cuando contemplamos con gran estima una situación ajena a nosotros, sintiendo placer por sus cualidades positivas.
3. Adoración
Podríamos considerarla como una admiración llevada al extremo, en la que ensalzamos lo admirado hasta un nivel espiritual o de culto.
4. Alegría
Es una emoción de excitación que nos hace sentir vivos y equilibrados, produciéndonos un placer que nos genera la necesidad de compartirlo y expresarlo.
5. Amor
Es una emoción a la que van ligada muchos otros sentimientos y que nos hace sentirnos conectados a alguien o algo.
6. Ansia
Es un impulso incontrolable por tener algo que se nos antoja oportuno. De no ser satisfecha, esta necesidad nos puede generar inquietud, angustia o intranquilidad.
7. Ansiedad
Es una emoción de inquietud extrema que se caracteriza por una marcada excitación e inseguridad hacia ciertos estímulos que consideramos, como pueden ser fobias, miedos y manías, o que incluso puede aparecer sin que a priori exista una razón.

8. Apreciación estética

Esta emoción viene determinada por la relación que tiene la persona con las diferentes manifestaciones artísticas. La contemplación de determinados elementos considerados como tales despierta un sentimiento de agrado y placer.

9. Asombro

Viene dada por la sorpresa que nos genera algo inesperado, abriéndose un abanico de distintas respuesta a ello. En ocasiones positivas y en otras, negativas.

10. Calma

Se genera cuando no percibimos ningún tipo de peligro procedente del lugar o ambiente en el que nos encontramos. Es una sensación de tranquilidad total que nos permite relajarnos.

11. Confusión

Es la emoción que sentimos cuando no conseguimos descifrar la naturaleza u origen de algún estímulo que percibimos. Nos hace sentir desconcertados mientras intentamos aclarar y ordenar las ideas en nuestra mente.

12. Deseo carnal

Esta es una de las emociones más básicas y está presente en todos los organismos sexuales. Es un estímulo de atracción hacia una persona que se traduce en un impulso de mantener relaciones sexuales con ella.

13. Disgusto

Se produce cuando la resolución de una situación no se asemeja a lo esperado o deseado.

Esto despierta un sentimiento muy desagradable que nos hace sentir desdichados.

14. Diversión

Esta es una emoción positiva generada por una situación que nos induce placer. Está muy relacionada con el entretenimiento.

15. Dolor empático

A través de ella sentimos como propia una sensación desagradable ajena. La empatía nos lleva a experimentar las sensaciones de otra persona en una circunstancia o medio considerado como negativo.

16. Enfado

Es una emoción negativa que desarrollamos hacia una persona o situación que nos ha generado dolor, lo que nos lleva a sentir repulsión o incluso ira hacia ella.

17. Envidia

Se siente cuando anhelamos algo de lo que es poseedor otra persona.

18. Éxtasis

Es una emoción que deriva de la alegría, aunque en este caso los sentimientos generados son más extremos. Esta sensación de placer pasajera suele comportar que actuemos de forma poco racional.

...Y ASÍ HASTA 27. EMOCIONES VS. SENTIMIENTOS

El nuevo trabajo de Alejandra G. Remón arranca desde una distinción básica que no acostumbramos a dar tan por hecho: **emociones y sentimientos no son lo mismo**.

Las **emociones** son reacciones psicofisiológicas; un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que nos predisponen a actuar de determinada manera ante un estímulo externo (percibido por nuestros sentidos) o interno (albergado en nuestros recuerdos). Son transitorias y muy intensas, tienen un origen evolutivo y adaptativo y son pura energía circulando por nuestro organismo. Sí, son algo salvaje. Exacto.

Más allá de las ya comúnmente conocidas o básicas, como son la rabia, la vergüenza, la culpa, la alegría, la tristeza y el miedo, existen muchas otras emociones (según diversos autores y estudios). En concreto, se han descubierto hasta 27 tipos de ellas. Algunos de ellos preceden a esta página.

Sobre los **sentimientos** cabe mencionar su origen consciente. Son el resultado de la interpretación subjetiva de nuestra experiencia emocional, o dicho en palabras sencillas: el sentimiento es la etiqueta que atribuye nuestro cerebro a determinada emoción.

¿Van ligados emoción y sentimiento? Sí, pero la emoción va siempre primero.

”

Este libro no es ningún manual ni tiene un orden lógico. Lo siento, ***esto es poesía****, que es algo más etérea. Al principio contemplé la posibilidad de convertir cada parte de nuestra anatomía en una emoción concreta, pero ¿sabes?,* ***el mundo de las emociones es algo tan personal y subjetivo que no me atreví a ser yo quien objetivara semejante aventura.***

No es que sea imposible, pero prefiero ***que cada persona intuya su propia verdad****, su propia sensación con cada página. Sin sugestiones ni apreciaciones.*
Algo libre, inocente y auténtico.

Lo que no decimos

Tenemos tanto miedo a las cosas que no decimos,
a expresarnos, a comunicar cómo nos sentimos cuando
nos preguntan.
Tenemos miedo a la verdad.
Miedo al qué dirán.
A meter la pata.
A decir lo que otros quizás no quieren oír.
A lo crudo.
A mostrarnos sin máscara.

Miedos naufragando en un mar de indecisiones.

Para mí, lo realmente traumático y tenebroso es todo
lo que permanece en silencio, pero necesita salir.

Lo que no se dice, pero se siente.
La excusa latente.
La decisión postergada.
La mentira piadosa.
El escozor de un labio sellado.
El martilleo del «mejor mañana»,
«en otro momento», «después te lo cuento»,
«ya lo hablaremos».

Miedos que se excusan en no ser dichos, por precisar
explicaciones.
Mientras van dando bandazos por todas las esquinas
de nuestra mente.

El problema

¿Y si el problema de la humanidad se pudiese acotar a un mal uso del tiempo verbal?

Nos preocupamos mucho de lo que vamos a dejar,
pero no de lo que estamos dejando.
Qué sutil la diferencia
entre el ahora y el después.

Qué mal conjugada

Frío

Tu corazón era tan frío como el mármol más pulido
por mucho que tú intentaras revestirlo de calidez.

Las apariencias no se pueden sostener con mentiras, inconexiones y trastornos;
al menor temblor se descubren, despojadas de propósitos superfluos.

Qué lástima de esfuerzo malgastado.
Qué terrible tiempo desperdiciado.
Qué asco de falsedad.
Qué incómoda tu inmediatez.

Cuánto te queda por aprender, a ti, abanderado de la coherencia.
Inocente salvavidas que, en vez de curar heridas, perjudicas seriamente la gracia
de quien quiere hacer.
De quien quiere dejarse hacer.

Eres frío.
Distante.
Dañino.

Eres un témpano de hielo
disfrazado de bohemio ingenuo y contemplativo
que, en el fondo, no tiene ni idea
de jugar a querer.

SOBRE LAS AUTORAS

@alejandraremon
laremon.com

Alejandra G. Remón, (La Rioja, 1985), escritora, artista multidisciplinar y curiosa insaciable que practica una escritura desordenada en sus cuadernos desde la adolescencia. A veces cree habitar en las películas de la Nouvelle Vague y en su cabeza resuenan ritmos de bossa nova, psicodelia y jazz. Autores y artistas como Clarice Lispector y Vivian Maier fueron su fuente de inspiración para definir sensaciones y comenzar a escribir. Ha colaborado en distintos medios (Vogue,Telva, Vein Magazine, Vanidad, Glamour, entre otras) y ha participado en diversos proyectos editoriales.

Su experiencia en el mundo de la moda se ha traducido en una participación activa en diversas acciones (Museo Thyssen Bornemisza, Asociación de creadores de moda de España). Merece especial atención su faceta como fotógrafa de estilo intimista y collagista, con imágenes que aparecen en sus libros y con las que ha realizado varias exposiciones.

Inés Jimm (Sevilla, 1996) es ilustradora. A pesar de su juventud, cuenta con una experimentada trayectoria que incluye cuatro libros y numerosas colaboraciones como artista con marcas como Pilot, Mini, Douglas, Mac, Nike, Armani, Huawei o Xiaomi. Con un público muy nutrido en redes sociales, Jimm utiliza una paleta de colores neutros y monocromáticos, hace gala de un trazo expresivo y dinámico y domina varias técnicas, desde el acrílico hasta el arte digital.

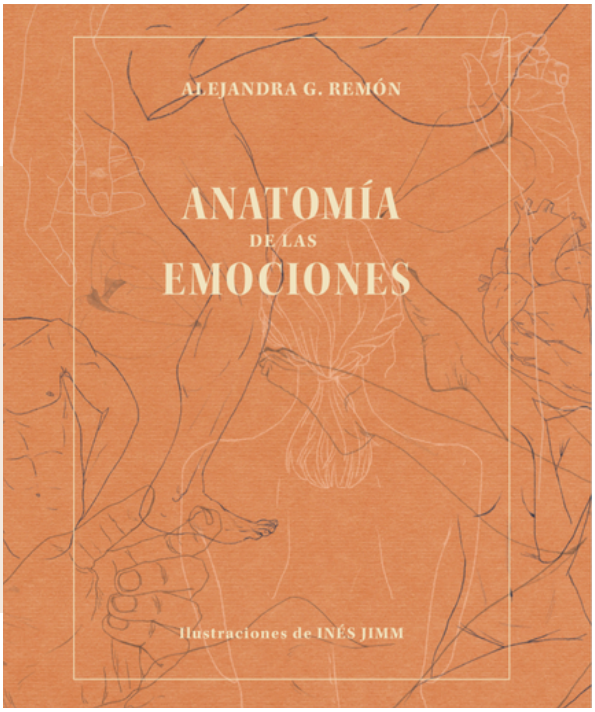
@inesjimm
@iaminesjimm

«Sumergirse en este libro es mirarse en el espejo y encontrar aristas y rincones olvidados llenos de belleza»

Alice Kellen

«El suspiro después de la caricia. Este libro es un corazón latiendo»

Sara Búho



ANATOMÍA DE LAS EMOCIONES
Alejandra G. Remón
Con ilustraciones de Inés Jimm
Lunwerg Editores
224 páginas
19 x 25 cm
Cartoné
PVP: 22,50 €
A la venta desde el 17 de noviembre de 2021

Para más información a prensa,
imágenes o entrevistas
con la autora:

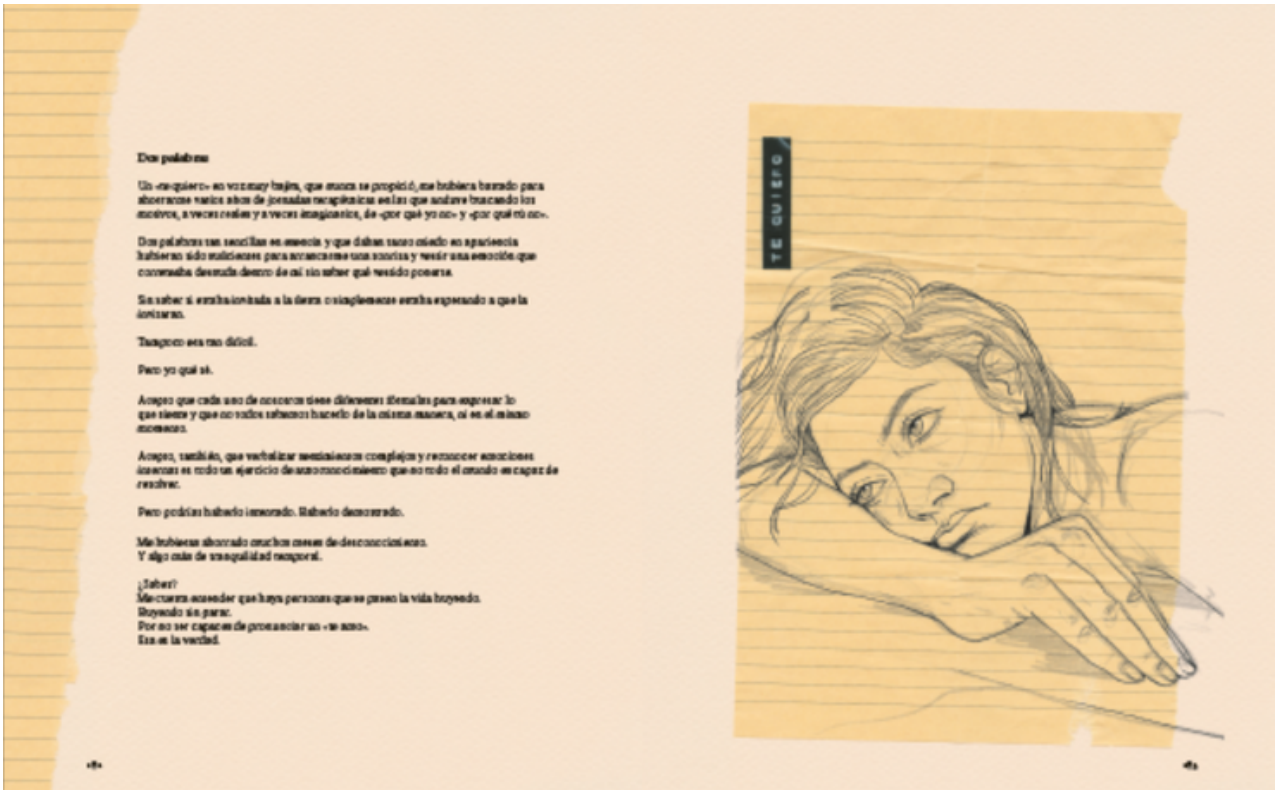
Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunwerg
Tel: 91 423 37 11 - 619 212 722
lescudero@planeta.es Facebook.com/lunwerg

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO

Ejemplos de páginas interiores

El espejo

Ten cuidado.
Ese comentario negativo
que haces sobre alguien
es probable que habite en ti.
Piénsalo.



Dos palabras

TE QUIERO

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO

Ejemplos de páginas interiores

Memoria a corto plazo

A lo largo de estos años de observación he aprendido que hay personas que llegan a nuestra vida para enseñarnos algo y que, en la mayoría de las ocasiones, tras esa demostración, se van.

He entendido, al fin, que no puedo retener ni guardar a todas esas personas que han significado algo.
Imaginate.

Ocupan mucho espacio en mi memoria. Hay que dejar marchar.

Además, resulta imposible descubrir nuevos caminos con un lastre de historias pasadas, sentimientos cauterizados, emociones infectadas y apegos absurdos a punto de explotar que no nos dejan avanzar.

190

Como en todo aprendizaje, a veces hay asuntos que nos cuesta un poco más alejar de nuestro cerebro y puede que, incluso, nos cause frustración, rechazo, dolor o angustia verlos pululando por ahí.

Hay aventuras que duran más tiempo del que nos gustaría.
(Y del que deberían.)
Hay historias que perduran en nuestra memoria más tiempo del estrictamente necesario...
Algún día dejarán de merodear por nuestro subconsciente.

Algún día, quizás el menos pensado, se esfumarán. ¡Plaf! Polvo de estrellas estrelladas. Estampadas contra el suelo de la incertidumbre.
Bye bye.

¿Y sabes?

Sé que una mente reflexiva y abierta a la expresión como la mía no es algo fácil ni comprensible para todos, pero no importa. No concibo la conexión mental sin un ápice de duda y de miedo, sin un poco de vértigo, sin una migaja de cautela. A todos nos suceden cosas y hemos de comprender que hemos venido a este mundo a aprender, compartir y arriesgar.

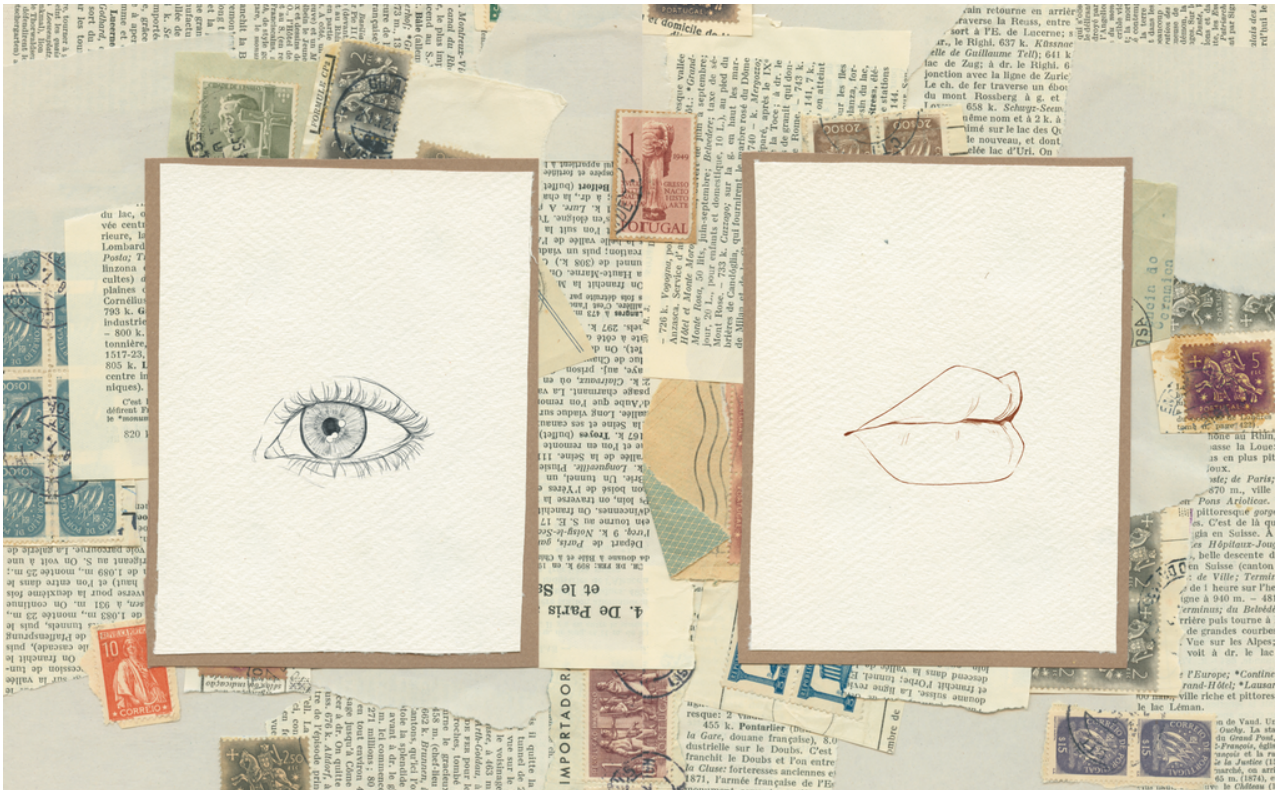
Al menos yo lo sé.

Muchos siguen tratando de averiguarlo.

Y me quedo con eso. Con toda esta información relevante que resguardo del viento y de los momentos de flaqueza, de mis desaires y mi franqueza.

Me quedo con toda esa gente que llegó hasta mi vida para, durante unos instantes, alumbrarme y enseñarme algo más, aunque solo fuese interrumpirme con deseo, amalgamas de colores distintos, incomprensión, fuerza o demostraciones de mis carencias.
Me quedo con aquellos que me demostraron una fórmula que quizás no debía completar, sino digerir y afrontar.

Estoy aprendiendo.
Sigo aprendiendo.
Y no quiero dejar de hacerlo.

Nunca.
Jamás.

191