

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

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

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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Del texto: Sergi Rufi Cano

Revisión final del texto: Rosa María Prats

Primera edición: septiembre de 2025

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Realización: Planeta

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-4411-4

D. L. B. 11.431-2025

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

Prólogo	11
Parte 1. Introducción al viaje	
1. Nota de autor	17
2. Introducción	25
Parte 2. El desafío emocional	
3. Represión emocional	39
4. Emotividad y sensibilidad	59
5. Vivir desde lo importante	77
6. Apertura emocional	97
Parte 3. Profundizando en las emociones	
7. Miedos	115
8. Tristezas	135
9. Enfados	151
10. Alegrías	171
Parte 4. Cómo compartir las emociones	
11. Cómo compartir las emociones	183
12. Cómo disfrutar de la sensibilidad	199
13. Cierre	227

NOTA DEL AUTOR

Hay una cierta inexactitud en todo que admitimos a través del sentimiento, la intuición y la experiencia personal. Sin embargo, desde ahí evitamos los monstruos de la razón, que engendrarán violencia y guerras, las cuales han existido a través del racionalismo a ultranza. Sería más honesto aceptar que no hay certezas sino probabilidades, y que en el fondo nadie posee la razón, sino que todo el mundo tiene sus razones.

ANTONIO ESCOHOTADO

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.

Para avergonzarnos por llorar, para temerle a la duda, para esconder la rabia, para desconfiar de la ternura. Nos hicieron creer que las emociones son siempre irracionales, caóticas y peligrosas.

A pesar de que muchas veces, lo contrario era justo la verdad. ¡La decisión más lúcida nació del sentimiento! ¡La acción significativa brotó de la sensibilidad! La inteligencia REAL no es tan gélida, sino profunda y sentida, pues emerge de la corporalidad.



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.

Quien sea que seamos, ¡dejadnos en paz! Como quiera que sea, cada uno ya es. Se es por el mero hecho de estar vivo, de existir. Y de estar abiertos a la vida.



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 compartarnos desde dentro.



Es el traspaso incesante de una psicología antigua, oficialista, rígida, domesticadora, a una psicología más sensible, viva, rebelde y mucho más REAL. Una psicología que se reconstruye en modo

ascendente, desde los cimientos (el sentimiento) en dirección al techo (la razón), la visión *bottom-up*. Desde lo somático, lo instintivo, lo emotivo, lo entrañable e inspirador.

Igual que en la vida, lo relevante no cae desde el ramaje de la razón estancada al suelo, sino que escala desde la raíz escondida hacia la copa que mira el firmamento. Y desde ahí se abren una infinita variedad de posibilidades.

Hay que dejar atrás esa psicología tan *replicante*. La que solo busca dar una respuesta uniforme a cómo dejar de llorar y volver a funcionar. La que convierte la sensibilidad en síntoma, el llanto en debilidad y la tristeza en diagnóstico.

En su lugar, hay que cultivar una mirada renovada y profunda, donde la emoción no sea una amenaza, sino un gran mensaje. Donde llorar no sea un problema, sino una forma natural de comprendernos y de aliviar cierta carga biográfica.

Donde la propia voz se exprese libremente, sin miedo a la colleja de la etiqueta.



Este libro no es neutro, porque nada ni nadie lo es. Tampoco pretende complacer, ni dar respuestas cerradas. Es un manifiesto, un mapa, un grito sereno. Es un canto íntimo a favor de lo sensible, de lo humano. De lo REAL.

Porque cuando nos damos permiso para sentirlo todo, empezamos a vivir de verdad. Y solo desde ahí, cuando nos abrimos, cuando dejamos de luchar contra lo que nos pide paso, podemos mirarnos al espejo interior y afirmar: por dentro, me lo permito todo. Porque de la piel para adentro no soy libre. Ya que todo se activa y se mueve solo, por sí mismo. Dentro de mí.

**Abrirse a sentir no es una técnica,
es una actitud.**

No tiene que ver con el pensamiento positivo ni con la Ley de la

Atracción ni con el Curso de Milagros ni tampoco con la psicología oficialista cognitivo-conductual. No es una fórmula ni una doctrina ni un sistema de entrenamiento mental.

Es anterior a todo eso.

Algo más profundo, más urgente, más tú mismo. Estar abiertos a sentir no es un truco para lograr lo que desees. Es una forma concreta de estar en el mundo. Es abrirte a la vida tal como eres, no como querrían otros que fueras.

Es dejarte tocar por lo que llega, recibir lo que toca y permitir que «eso» se mueva libremente dentro de ti. Y que, a su vez, te mueva hacia fuera, en el mundo de las cosas. Con acciones concretas.

**Sin filtros. Sin lucha.
Sin censura.**

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.

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.

De esa manera, todo eso «otro» solo servirá para reforzar más la rigidez y la desconexión emocionales. La desunión con el fue-

ro interno de uno mismo, con el mensaje propio. Único, personal e irrepetible.

Y acabaremos vistiendo la ropa de otros, repitiendo mantras que no nacen de nosotros. Otra forma más de reprimir la expresión de nuestra individualidad. Aunque esta vez sea con maravillosas frases hechas.

**Tu verdad no reside
en el pensamiento, sino que nace
del 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.

Y que cuando te permitas a abrirte un poquito, cuando dejes de pelearte con lo que eres, verás la vida cambiar de color. Y se tornará más íntima, más tuya, más REAL.

Ya es hora de poner el sentimiento en el centro. No como un accesorio o un adorno, sino como el núcleo y el eje. Porque sentir es lo que nos conecta con nuestra propia verdad. Y vivir desde ahí, aunque a veces duela, es lo más digno que podemos hacer por respeto a nosotros, a nuestro sentido y a nuestra salud mental.

La coherencia con uno mismo.

**Abrirnos a sentir es un acto
de rebeldía íntima.**

Abiertos a sentir no es solo un ensayo. Es un viaje, es una declaración. También es un método práctico y sentido. Un canto a la *sensibilidad*, a la *apertura* emocional y a la conexión humana.

Supone un grito contra la represión emocional, el cientificismo frío y el excesivo racionalismo de la psicología oficialista, esa que todavía cree que sentir es un error. Que hay que callar, controlar, anestesiar y tirar hacia delante como si nada.

Este libro es un manifiesto a favor de la verdad del sentimiento, no como debilidad, sino como puerta de entrada hacia lo REAL. Lo que de verdad somos.

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 ser 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.



Esto no va solo de ti, ni va solo de mí. Esto va de todos nosotros.

Abrirnos a sentir no es solo un cambio personal, se trata de una **transformación cultural**. Una invitación a dejar de fingir y empezar a vivirnos internamente, de manera colectiva.

A dejar de competir sinsentido y empezar a conectar(nos) con sensibilidad. A dejar de reprimir lo que nos hace humanos y aprender a compartirlo con dignidad.

Abiertos a sentir no es una teoría hueca. No es un libro más de autoayuda para rellenar la estantería.

Es un recordatorio de que sentir no es peligroso, y de que callarse sí lo es.

Aquí encontrarás las razones para reconciliarte con tus emociones, dejar de juzgarte y empezar a compartirte con más seguridad y autenticidad. Y con menos vergüenza y culpa.

Porque estamos todos en lo mismo. Y en ese sentido, todos somos Uno.

Este libro es un puente. Entre tú y tú, entre tú y el otro. Entre lo que callaste y lo que por fin podrás detectar. Nombrar, comprender, verbalizar, compartir. Con palabras o con gestos, con una mirada o con mera presencia.

Sin barreras. Sin culpa. Sin disfraz.

Abrirnos a sentir no es solo el inicio hacia tu verdad personal. Es el inicio del deseado reencuentro. Contigo mismo y con todo lo demás.

Después.

IDEAS CLAVE

1. Este libro nace como acto de rebelión emocional contra una psicología fría, oficialista y racionalista que ha silenciado y culpabilizado el mundo interior. *Abiertos a sentir* es un grito amoroso a favor de lo sensible, lo humano y lo REAL.
2. Sentir no es un fallo del sistema, es el núcleo de lo que somos. Nuestras emociones nos eligen, emergen solas. Y reprimirlas es renunciar a nuestra propia verdad. El verdadero equilibrio nace cuando emoción y razón colaboran, no cuando se enfrentan.
3. *Abrirse a sentir* no es una técnica, es una actitud. No es optimismo fácil ni un método de autoayuda. Es dejarse atravesar, sin filtros ni vergüenza, por lo que la vida trae. Y permitir que ese movimiento interno nos transforme desde la raíz.
4. Este libro es un puente entre mundos «separados». Entre el cuerpo y la mente, lo sentido y lo dicho. Entre tú y tú, y entre tú y los demás. Es una guía para vivirte con dignidad emocional y expresarte sin culpa, con presencia y calma.
5. Sentirlo todo es una forma de volver al hogar. Abrirnos al sentir es recuperar nuestra humanidad compartida, transformar el dolor en conexión y convertir nuestra sensibilidad en fortaleza. No como adorno, sino como origen de una vida más REAL.