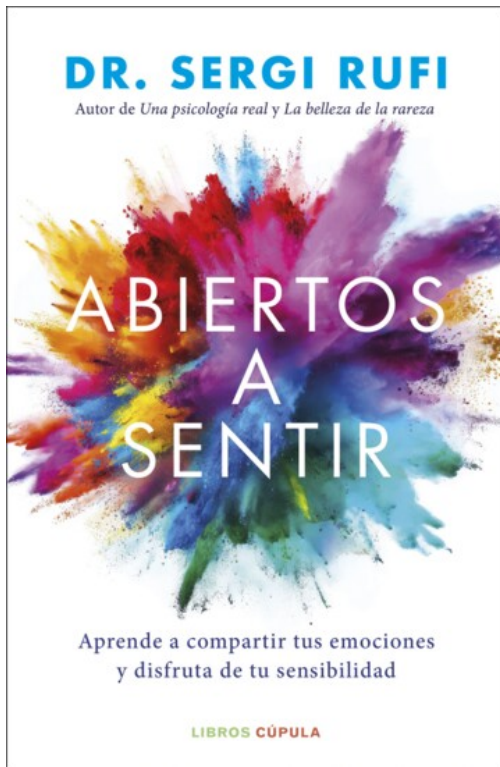




Fecha de publicación:
03/09/2025

Sello Editorial:
Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

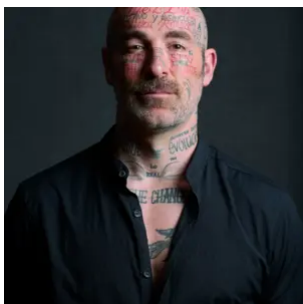
Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es



Abiertos a sentir

Dr. Sergi Rufi

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

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

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.

Dr. Sergi Rufi

Sergi Rufi es doctor en Psicología y autor de cinco libros en los que defiende una psicología 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.