



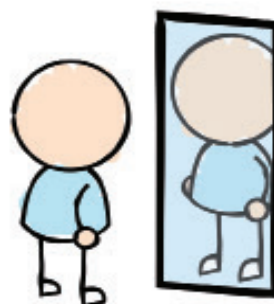
**EDITORIAL
ODEON**

¿QUIÉN SOY YO?

ROSALÍA PÉREZ

**¿QUIÉN
SOY YO?**

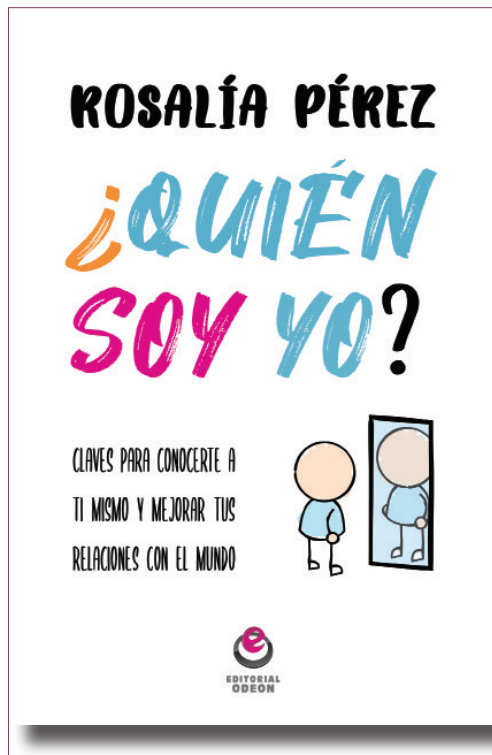
CLAVES PARA CONOCERTE A
TI MISMO Y MEJORAR TUS
RELACIONES CON EL MUNDO



**EDITORIAL
ODEON**

¿QUIÉN SOY YO?

ROSALÍA PÉREZ



¿Sabes escuchar a tus emociones? ¿Cómo movilizas su energía? ¿Eres consciente de que cada una de ellas, incluso la más reprimida, encierra una oportunidad de crecimiento? *¿QUIÉN SOY YO?* te ayuda a conocerte a ti mismo a través de una serie de actividades para integrar y gestionar en el día a día tus emociones de forma equilibrada y enriquecedora.

-Las emociones sociales más importantes: vergüenza, culpa, envidia, celos, orgullo, enamoramiento y compasión

-Cómo se reflejan las emociones en nuestro cuerpo

-Cuentos y obras de arte que esconden claves y enseñanzas emocionales

-Una gran variedad de herramientas (ejercicios de arteterapia, meditaciones, visualizaciones, posturas de yoga...) para poder explorar y canalizar cada emoción



Rosalía Pérez ha transitado por universidades de distintos países (España, Alemania, Puerto Rico, India, EEUU...) formándose en literatura, arte, misticismo, yoga, danza y conciencia corporal. Profundizando en las conexiones entre el cuerpo, la mente y las emociones, pronto entendió que trabajar el mundo emocional es

un paso necesario para el crecimiento personal y espiritual.

En su libro Clara Janés: la luz y el prisma estudia su obra poliartística y multicultural y en Abraza tus emociones explora las emociones primarias a través de técnicas como el arte terapia, el mindfulness y el yoga.

INTRODUCCIÓN. LUCES Y SOMBRAS DE LAS EMOCIONES SOCIALES

CAPÍTULO 1. LA CULPA

1. Iván “el Terrible” y su hijo Iván
2. Dosmonjesyunamujer
3. Cuerpo
- 3.1. Estiramientos cervicales
- 3.2. Viparita Karani
- Actividad. Triángulo de Karpman

CAPÍTULO 2. LA VERGUENZA

1. Expulsión del paraíso terrenal
2. Lasaluddelosenfermos
3. Cuerpo
- 3.1. Movimiento de expansión
- 3.2. Eka Pada Rajakapotasana
- Actividad. Representación de la familia

CAPÍTULO 3. EL ORGULLO

1. Narciso
2. Los seis ciegos y el elefante
3. Cuerpo
- 3.1. Flexibilizar las rodillas
- 3.2. Anahatasana
- Actividad. Mettá Bhavana

CAPÍTULO 4. LA ENVIDIA

1. Der Neid
2. Blancanieves
3. Cuerpo
- 3.1. Movimientos oculares
- 3.2. Relajación de los ojos. Palmeo
- Actividad. Cartel de visualización

CAPÍTULO 5. LOS CELOS

1. Otelo y Desdémona
2. Los celosos
3. Cuerpo
- 3.1. La técnica del soltar
- Actividad. Un autorretrato

CAPÍTULO 6. EL ENAMORAMIENTO

1. Layla y Majnún
2. Diarios de Adán y Eva (fragmento)
3. Cuerpo
 - 3.1. Acércate, apártate
 - 3.2. Acompasar respiraciones
- Actividad. Escribir una carta

CAPÍTULO 7. LA COMPASIÓN

1. Avalokitesvara
2. La oruga
3. Cuerpo
 - 3.1. Ustrasana
 - 3.2. Hidraya mudra
- Actividad. Masaje de pies

EPÍLOGO.

LA AUTORA RESPONDE: ENTREVISTA

Están de moda libros sobre emociones ¿Por qué es importante entenderlas?

Durante mucho tiempo hemos puesto la atención en el neocórtex, la parte del cerebro que se encarga de lo racional. Sin embargo, cada vez resulta más apremiante observar el cerebro límbico, donde se ubican las emociones, pues es el que más usamos y del que dependen la mayoría de decisiones que tomamos durante el día. Aunque pensemos que decidimos en base a argumentos racionales lo cierto es que generalmente es nuestro cerebro emocional, en gran parte inconsciente, quien toma el control.

Entonces, si se trata de una actividad inconsciente, ¿no existe la libertad de elección?

En mi opinión siempre estamos ante una elección. La manera inconsciente y reactiva con la que solemos tomar nuestras decisiones nos impide darnos cuenta de que sí tenemos libertad para elegir. Entre el impulso y la acción hay siempre un espacio que conviene aprender a ensanchar para ser cada vez más dueños de nuestras acciones y, por ende, de nuestra vida. Si me insultan seguramente voy a ofenderme, a sentir rabia y a querer destruir a quien me insultó. Pero en el fondo puedo elegir no reaccionar así. ¿Acaso no puedo decidir responderle con un chiste, con una sonrisa o con el silencio?

Sí, pero es muy difícil contestarle a alguien que te ha ofendido con un cumplido...

Es cierto que puede resultar difícil poner en práctica nuevas respuestas ya que la naturaleza nos llama al ataque cuando sentimos rabia y a la huida cuando sentimos miedo. Pero parte del camino del autoconocimiento es dejar de ser automáticos y reactivos y, en cambio, transformarnos en personas realmente libres capaces de tomar aquellas decisiones que reporten felicidad tanto para nosotras mismas como para los demás.

¿Y este libro te enseña a cómo no reaccionar automáticamente ante las emociones negativas?

Bueno, realmente no existen las emociones malas o negativas y las emociones buenas o positivas. Lo que hay son emociones que se experimentan de forma agradable y otras de forma desagradable, hay emociones que se viven más o menos intensamente, pero todas ellas cumplen una función. Si bien puede costarnos experimentar aquellas emociones que resultan incómodas o vienen acompañadas de dolor, esto no significa que debamos sentirnos culpables por experimentarlas ni que debamos reprimirlas o esconderlas, lo que podría poner en juego no sólo nuestra salud emocional sino también la física.

Entonces, ¿qué te enseña este libro?

Este libro te ayuda a saber reconocer la emoción, ver qué te dice a nivel físico, emocional y cognitivo, porque muchas veces ni siquiera nos paramos a observar qué sensaciones nos produce, qué emociones nos provoca o qué nos decimos al sentir lo que sentimos. En general, si no nos gusta la emoción tratamos de deshacernos de ella lo

antes posible, o negarla y hacer como si no la vemos, pero no nos solemos preguntar por qué y sobre todo para qué ha venido a visitarnos. Rumi tiene un hermoso poema donde compara las emociones con huéspedes que vienen a tu casa y a los que siempre hay que invitarlos a entrar aunque se trate de huéspedes incómodos, como la vergüenza o la culpa. “Sé agradecido con quien quiera que venga”, dice, “porque cada uno ha sido enviado/ como un guía del más allá”.

Y una vez que sabes reconocer las emociones que te visitan, ¿qué haces con ellas?

El paso siguiente es poder explorar la emoción, movilizarla y darle un caudal de expresión. Para ello el libro cuenta con distintos materiales: lecturas, obras de arte, actividades, meditaciones... con los que poder trabajar de manera práctica las emociones. Klimt nos enseña, por ejemplo, el aspecto más destructivo (y autodestructivo) de la envidia mientras que el pintor Caravaggio aborda de manera magistral el trastorno narcisista ligado al orgullo. Con un divertido cuento de Silvina Ocampo se puede ver con claridad las ridículas acciones en las que caemos cuando estamos gobernados por los celos y la leyenda oriental de Layla y Majnún nos habla del poder unitivo y transformativo al que convoca el enamoramiento.

Sin duda analizar emociones desagradables como por ejemplo los celos a través de cuadros artísticos y cuentos, es mucho más interesante y menos incómodo que limitarse a observar esa emoción en ti mismo.

Claro, todas estas distintas miradas nos ayudan en última instancia a des-identificarnos de las emociones y observarlas como si fuéramos un testigo, sin juzgarlas ni reprimirlas. Es importante darse cuenta que estas emociones no definen nuestra identidad. A diferencia de otras lenguas como el inglés o el francés, el español utiliza el verbo ‘estar’ para marcar el estado temporal de las emociones en vez del verbo ‘ser’, que sólo usamos cuando queremos describir las características de una persona. Hay que recordar siempre que no “soy triste” sino que “estoy triste”. Es algo pasajero que vivo, no una característica que me describe. Es un visitante que viene a mi casa para contarme algo, no un inquilino que comparte piso conmigo.

El libro también cuenta con ejercicios físicos y posturas de yoga, algo que resulta novedoso entre los libros que tratan las emociones.

Un instrumento que tiende a ser ignorado pero que es de vital importancia en el trabajo de las emociones es el del cuerpo y por ello en el libro aparecen también ejercicios físicos y posturas de yoga _llamadas asanas_ que, en íntima conexión con la respiración, actúan simultáneamente en la mente y el cuerpo, desbloqueando tensiones directamente relacionadas con las emociones. Si, por ejemplo, la emoción de la vergüenza mueve a la contracción, a querer esconderse para no ser visto, a cubrirse, arquear la espalda, contraer el pecho, agachar el cuello, acortar la garganta... serán necesarios ejercicios y posturas de expansión y apertura, que contrarresten la reducción de la cavidad torácica y permitan volver a respirar con naturalidad; como también posturas para flexibilizar la pelvis pues ahí se localizan gran parte de las culpas y vergüenzas sexuales.

Hablas de la culpa y la vergüenza y antes hablabas de la envidia, los celos y el enamoramiento ¿qué tienen en común? ¿Qué tipos de emociones se tratan en el libro?

El libro analiza las emociones sociales, esto es, unas emociones aprendidas que, a diferencia de las primarias (miedo, tristeza, alegría y rabia) no tienen una función biológica adaptativa sino que surgen en un contexto social determinado y cobran su sentido en relación a los demás. Nacen cuando somos conscientes de que ser una identidad separada del otro y comenzamos a compararnos con él. En esta comparación se produce una valoración del propio yo con respecto a los demás y con respecto a las normas de comportamiento que dicta el grupo y que hemos internalizado. Así, cuando sentimos que hemos violado estas normas aparece la culpa, cuando sentimos que el otro tiene cosas que yo deseo nace la envidia, cuando me descubro mejor que los demás experimento el orgullo, etc. Conocer a fondo estas emociones no sólo te dará las claves para conocerte mejor a ti mismo sino también para mejorar tus relaciones con el mundo que te rodea.

A través de la lógica, la reflexión y la meditación. Estas herramientas y otros ejercicios prácticos, irán poco a poco forjando un cambio estructural externo e interno capaz en nuestra mente y hábitos emocionales que hará que nos sintamos más felices.

Editorial ODEÓN

PVP: 16 €

Medidas: 22 cm x 15 cm

Páginas: 146

Encuadernación: Tapa blanda con solapas

ISBN: 978-84-16847-19-8

Psicología, psicología de las emociones, relaciones sociales, inteligencia emocional, autoayuda, desarrollo personal.

Para más información y entrevistas con la autora: Mado Martínez: mmartinez@editorialodeon.com