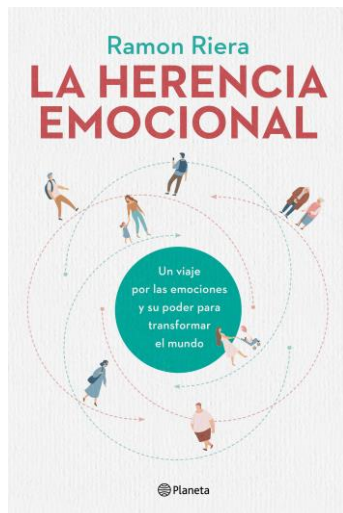


La herencia emocional

Un viaje por las emociones y su poder para transformar el mundo

Ramon Riera

Editorial: Editorial Planeta



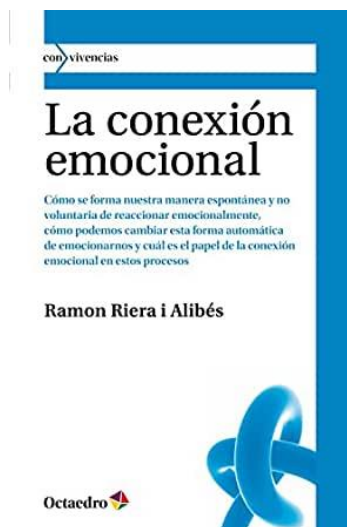
Quan naixem no sabem quina ha de ser la nostra resposta emocional al que ens passa: és una cosa que aprenem dels nostres pares i del nostre entorn.

Aquestes emocions heretades van ser, durant molt de temps, les pròpies d'una espècie amenaçada que lluitava per la supervivència, per la qual cosa l'obediència a l'autoritat (paterna, religiosa, institucional) estava per sobre de tot, també d'un mateix. Per sort, en les societats del benestar de les últimes dècades aquesta necessitat de preservació ha desaparegut i, a la fi, ens és possible expressar la vulnerabilitat, i connectar amb les pròpies emocions i amb les dels altres. Desenvolupar l'empatia, que ens fa més fràgils, però que ens permetrà ser millors.

La conexión emocional

Ramon Riera i Alibés

Editorial: OCTAEDRO S.L.



Per què certes persones reaccionen amb seguretat i energia davant les dificultats, mentre que altres reaccionen amb sentiments de petitesa i desànim? I el que en la pràctica és encara més important, com podem canviar aquesta manera involuntària de reaccionar emocionalment? El cervell dels humans ha evolucionat (neurones mirall) per poder "treballar en xarxa" amb altres cervells a través de la connexió emocional, cosa que fa possible el fenomen de "jo sento que tu sents el que jo sento". Aquesta capacitat de sentir el que l'altre sent és l'eina més eficaç que tenim per accedir a noves maneres de reaccionar emocionalment.

El **Dr. Ramon Riera** és metge psiquiatra infantil i psicoanalista que actualment es dedica a la psicoteràpia d'adults.

Explica de manera senzilla i entenedora. És una persona que mira lluny, toca fons i poc a poc puja a als cims més alts. Ens explica sobre investigacions recents en psicoanàlisi, neurociència, biologia de l'evolució, investigació en primera infància, que l'han ajudat a entendre de manera més eficaç als seus pacients.

Sovint fa col·laboracions amb TV3 i Catalunya Ràdio per difondre i fer accessible el món de les emocions humanes a les persones que s'hi interessin.