

Ramón Riera i Alibes (2011). *La conexión emocional*. Barcelona: Ediciones Octaedro.

Jorge Gómez Blanco
Ámbito Privado, España



Cómo se forma nuestra manera espontánea y no voluntaria de reaccionar emocionalmente, cómo podemos cambiar esta forma automática de emocionarnos y cuál es el papel de la conexión emocional en esos procesos es el sugerente subtítulo con el que Ramón Riera nos muestra las claves de aquello que podemos encontrar bajo las tapas de este ilustrador libro. Pero ¿quién es Ramón Riera?

Ramón Riera i Alibes es un médico psiquiatra y psicoanalista que trabaja desde hace treinta años atendiendo en psicoterapia a pacientes con problemas psicológicos. Empezó como psiquiatra infantil, siendo durante esos primeros años miembro de la junta directiva de la Sociedad Catalana de Psiquiatria infantil de la Academia de Ciencias Médicas de Cataluña, y realizó un programa de divulgación de temas de psicología titulado *Escuela de padres* en Radio-4. A partir de 1989 se ha dedicado a la práctica privada de la psicoterapia con pacientes adultos.

Durante los años noventa empezó a conectar con psicoanalistas de Estados Unidos. Su relación con los llamados autores intersubjetivos (Robert Stolorow, George Atwood y Donna Orange), Joe Lichtenberg (autor que revolucionó la comprensión de los sistemas motivacionales humanos), Malcolm Slavin (ha aplicado los descubrimientos de la biología de la evolución en la comprensión de las relaciones humanas) y

Kalen Lyons-Ruth (investigadora de los antecedentes relacionales infantiles de la psicopatología adulta), ha tenido una especial influencia en el desarrollo teórico del Dr. Riera. De todos estos autores el lector podrá encontrar muchas de sus enseñanzas en este libro, explicadas de forma práctica y comprensible.

Durante la última década se ha centrado en el estudio, investigación y difusión de dos innovadoras perspectivas psicoanalíticas que surgen en los Estados Unidos: la *psicología psicoanalítica del self* y el *psicoanálisis relacional*. En la actualidad ocupa cargos directivos en las dos sociedades internacionales que dan apoyo a estas tendencias, siendo presidente de honor de IARPP-España.

En su labor de difusión de las nuevas perspectivas del psicoanálisis contemporáneo, el Dr. Riera forma parte del comité científico de la *Revista Clínica Contemporánea* así como es parte del consejo editor de las prestigiosas revistas psicoanalíticas *Clínica e Investigación Relacional*, *Aperturas Psicoanalíticas* y del *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*.

¿Y el libro?

“*Yo siento que tú sientes lo que yo siento...*” dice Ramón Riera que es una de las experiencias que más nos atrae a los humanos, es decir, la experiencia de la conexión emocional. Las personas que nos aportan este tipo de sensación de sintonía nos resultan agradables, en cambio, las que percibimos que nos malinterpretan nos

generan inquietud. Con este tipo de lenguaje tan sencillo y claro, junto con el planteamiento de preguntas que conectan emocionalmente con nuestras propias inquietudes y que a la par dirigen nuestra atención, el autor nos muestra cómo en la especie humana las relaciones son la fuente principal de donde aprendemos nuevas formas de afrontar emocionalmente la vida. El libro va dirigido tanto al lector general como al especializado en ciencias humanas. El lenguaje utilizado está deliberadamente exento de terminología técnica, siguiendo el aforismo que se atribuye a Einstein: “ No entiendes algo en profundidad si no eres capaz de explicárselo a tu abuela”. El Dr. Riera trata de compartir con el lector lo que ha ido aprendiendo durante sus treinta años como psicoterapeuta sobre cómo sentimos los humanos, de qué depende nuestra forma de sentir, cómo se interrelacionan nuestras predisposiciones constitucionales con las experiencias que hemos vivido desde niños, y cómo podemos cambiar nuestra forma de sentir. Además, el lector podrá encontrar información sobre cómo procesa nuestro cerebro las emociones, cómo hemos evolucionado los humanos a partir de nuestros antepasados y sobre cómo empieza a relacionarse el bebé con los adultos que lo rodean y cómo a partir de esas relaciones tan tempranas el pequeño empieza a aprender qué puede esperar de los otros y qué puede esperar de si mismo. A través de viñetas clínicas Ramón Riera es capaz de trasladarnos a la intimidad de su consulta y nos enseña que lo que más valora un paciente de su terapeuta es que éste sea honesto, que tolere las incertidumbres de no saber y la vergüenza de equivocarse, y que también sea capaz de mantener de forma auténtica y sin simulaciones una actitud de interés y de esperanza en el cambio. En este libro también se intenta ayudar al lector a formarse una idea más precisa de cómo trabaja un psicoanalista y de cómo afronta el sufrimiento emocional de la gente corriente.

Mediante la división por capítulos, como si de los platos de una carta se tratase, podemos devorar en sus páginas manjares como el sentimiento de uno mismo, la memoria de las emociones, la prehistoria de las relaciones, la intersubjetividad... y todo ello aderezado con un caldo de neurociencia aplicada a las relaciones humanas.

Mi deseo es que les sea de provecho.