

MANUEL HERNÁNDEZ PACHECO

¿POR QUÉ LA GENTE A LA QUE QUIERO ME HACE DAÑO?

Neurobiología, apego
y emociones

2^a
EDICIÓN

Serendipity

M A O R

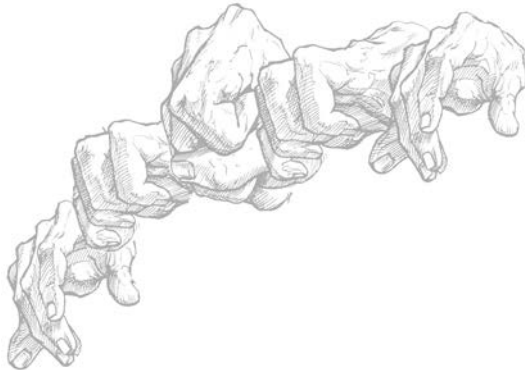


Manuel Hernández Pacheco

¿POR QUÉ LA GENTE A LA QUE QUIERO ME HACE DAÑO?

Neurobiología, apego y emociones

2ª edición



Desclée De Brouwer

1ª edición: octubre 2019

2ª edición: diciembre 2019

© Manuel Hernández Pacheco, 2019
Ilustraciones: Almudena Jaime Muñoz

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2019
Henaos, 6 - 48009 BILBAO
www.edesclée.com
info@edesclée.com
Facebook: EditorialDesclee
Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España - Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3074-0

Depósito Legal: BI-1523-2019

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

Índice

Prólogo	11
Introducción.....	17

I

LA INVENCION DE LO HUMANO

1. Carta de M.	23
2. Neurobiología, apego y emociones. La unión con la naturaleza .	29
3. La infancia es el jardín donde jugamos toda nuestra vida	45
4. No me entiendo ni yo. Bienvenido a la adolescencia	61
5. La enfermedad y los síntomas. Cómo confundimos lo urgente con lo importante	73
6. ¿Por qué la gente a la que quiero me hace daño?	87

II

LOS SIGNOS DEL HOMBRE O LA ENFERMEDAD DE LO HUMANO

7. Cuanto más intento controlar, más pierdo el control	105
8. ¿Tendré un TOC? La duda como respuesta	123
9. Cuando el sexo se confunde con el afecto	135



10. Cuando la ansiedad se convierte en pánico	151
11. La comida siempre ha estado ahí y siempre lo estará	163
12. Nubes de tristeza cubren todos mis pensamientos	177
13. No sé quién soy. Ni tan siquiera yo me conozco.....	189
Bibliografía	203

Prólogo

Este prólogo que tienes en tus manos, querido lector, nos reúne a ti y a mí para dar la bienvenida al nuevo libro del psicólogo Manuel Hernández Pacheco –el segundo, después del exitoso *Apego y psicopatología. La ansiedad y su origen*, publicado también por la Editorial Desclée De Brouwer– y ello es gracias a él y a su incansable afán por divulgar sus conocimientos, no solo para profesionales, sino también para cualquier persona que se interese por la síntesis entre psicología y neurobiología. Si te descubres a ti mismo abriendo esta página del libro atraído por el sugestivo título de su portada, y te encuentras con mis letras, se debe a que el autor así lo ha querido. Mejor dicho, sentido, pues ha sido algo que ha nacido de su corazón y que yo he aceptado gustosamente. Agradezco a Manuel Hernández Pacheco que me haya elegido para esta siempre delicada pero estimulante tarea. Es un placer y un honor participar escribiendo este prólogo. Espero que, tras leerlo, os animéis a quedaros con *¿Por qué la gente a la que quiero me hace daño? Neurobiología, apego y emociones*.

Comenzaré por glosar sobre la persona de Manuel Hernández Pacheco y nuestra relación, pues creo que es un ejercicio de coherencia hablar de relaciones en un libro sobre neurobiología, emociones y apego. Después ofreceré tres argumentos por los cuales os recomiendo llevaros este libro a casa y tenerlo muy cerca de vosotros.

Aunque conocía a Manuel Hernández desde el año 2016 gracias a este maravilloso fenómeno que son las redes sociales, él llevaba ya muchos años trabajando como psicólogo con amplia formación y experiencia en trauma y apego. Estas redes, como todo en la vida, son buenas o malas dependiendo del uso que



hagamos de ellas. Todos estamos de acuerdo en que han sido una revolución y han cambiado nuestra manera de relacionarnos. Favorecen la toma de contacto inicial para que pueda luego producirse la magia del encuentro real. Entre otras finalidades, estas redes han ayudado a los profesionales a que nos sigamos los unos a los otros y podamos conocernos y después, físicamente, reconocernos. Esto es lo que ha ocurrido entre Manuel y quien escribe este prólogo, servidor de ustedes.

Manuel Hernández no pasó –ni pasa– desapercibido para mí ni para las numerosas personas que siguen sus contenidos y publicaciones en redes sociales. Tanto su primer libro como sus escritos en su página profesional de Facebook, atraen nuestra atención porque su propuesta a la hora de invitarnos a comprender al ser humano y sus problemas o trastornos emocionales son una síntesis equilibrada de los ejes que el psiquiatra Dan Siegel plantea: mente – cerebro – cuerpo y relaciones. Además de formación, conocimientos y carrera profesional con vasta experiencia clínica, tiene a mi modo de ver tres cualidades que hacen que te fijes en él: **sabe escribir** (redacta de tal manera que atrae al público y a las personas), **sabe transmitir** (generar emociones en quien lee sus textos) y **sabe divulgar** (hacer comprensible al gran público lo que es complejo de entender, como la neurobiología). Se nota que Manuel Hernández es un devorador de libros (no solo de psicología y biología, sino de otras muchas disciplinas) y que trabajó de librero. Lleva el deseo de saber y aprender en su ADN. Tal y como él mismo nos cuenta, el Manuel adolescente se sentía un chico raro y turbado al estar rodeado de libros. ¡Qué lejos estaba entonces aquel muchacho de sospechar que lo que le hacía sentirse diferente del resto de chavales se convertiría en la vida adulta en un poderoso recurso! Como dice Boris Cyrulnik, del dolor puede emerger algo bello.

Por todo ello, la oportunidad le llegó, como no podía ser de otro modo para los talentosos, de la mano de Desclée De Brouwer, que apostó decididamente por publicar su primer y exitoso libro: *Apego y psicopatología. La ansiedad y su origen*.

En ese contexto de aparición de su primera obra nos conocimos, al fin, en el mundo físico, en persona, en el marco de un congreso sobre el trauma, en Barcelona, en el año 2017. Fue un placer descubrir nuestras afinidades. Tanto que... ¡ambos nos quedamos durante largo rato en el vestíbulo de una de las

salas de sesiones porque no queríamos dejar de hablar y compartir sobre los temas que nos apasionan! En ese tiempo de diálogo me sentí fascinado por la erudición de Manuel e interesado por cómo ejerce su práctica clínica e integra su modelo PARCUVE en la misma, el cual puede conocerse y estudiarse en el libro *Apego y psicopatología. La ansiedad y su origen* y en sus cursos de formación. A partir de este encuentro hemos mantenido el contacto e intercambiado visiones, vivencias y *picadas* (en Chile significa libros, materiales...). Otro día que ha quedado gratamente guardado en mi memoria es cuando me invitó a la presentación de su primer libro en Bilbao –el mencionado *Apego y psicopatología...*– y ambos compartimos una tarde inolvidable de intercambio con los lectores y una velada entrañable en “el bocho”, como se le llama cariñosamente a la capital vizcaína, precisamente sede principal de la editorial que le apadrina: Desclée De Brouwer.

Es ahora cuando, nuevamente, la vida y la energía creativa y divulgativa de su autor, y su deseo, vuelven a juntarnos para que haga de telonero de este nuevo libro que publica.

Imaginad que ahora estoy a vuestro lado y me podéis preguntar por qué creo que debéis llevaros este libro a casa. Pues bien, os doy estos tres argumentos:

Primero, porque te **sorprenderá su propuesta** y, digamos, puesta en escena: arranca con una declaración de intenciones al permitir que una de sus pacientes tome los mandos de la obra y nos ofrezca su testimonio acerca de qué le ocurría psicológicamente y cómo y de qué manera Manuel la ayudó profesionalmente. Se trata de algo muy sensible y doloroso: una mujer abusada sexualmente.

El autor ya nos deja claro que no trata solo el trauma, sino a las personas y que para poder contribuir a la sanación de heridas tan dolorosas –como las que dejan las experiencias de abandono, maltrato y abuso– es necesario encontrarse con un psicólogo-psicoterapeuta que, como Manuel, ofrezca una experiencia de seguridad y empatía gracias a una relación terapéutica sólida y confiable, capaz de reparar dichas heridas. El autor se alinea con las propuestas más actuales de los expertos en trauma: además del dominio de las técnicas –que sin duda Manuel posee– es imprescindible que las actitudes relacionales del profesional



sean la columna vertebral sobre la cual descansa toda la intervención. La paciente anónima lo dice todo cuando escribe sobre esto y muestra públicamente su agradecimiento a Manuel por este marco relacional que, sin duda, la sanó tanto o incluso más que las técnicas que usó con ella.

Segundo, porque no se trata de un libro de estos tan de moda actualmente donde se dan recetas mágicas que no existen. La psicología y las ciencias afines que se dedican a investigar y estudiar la conducta humana, las emociones, el desarrollo, la resiliencia, los trastornos... son complejas y no pueden reducirse a unos consejos, ni es su función hacerlo. *¿Por qué la gente a la que quiero me hace daño? Neurobiología, apego y emociones* es un **libro psicoeducativo** –explicado con sencillez y claridad pero sin perder la perspectiva científica– para que **todo el mundo pueda aprender** de manera entretenida acerca de los fundamentos sobre los cuales se asienta la mente humana: las emociones y las dos etapas más cruciales del desarrollo: la infancia –como el autor dice, *el jardín al cual siempre nos remitimos*– y la adolescencia, etapas críticas ambas al producirse un espectacular neuro-desarrollo y depender de relaciones de calidad para poder crecer sobre buenos cimientos, pero también de grandes oportunidades si se fomenta el maravilloso fenómeno de la resiliencia gracias a un entorno afectivo y solidario. Conocerlas y ser conscientes de las implicaciones que tienen nos conducirán a criar y educar cada vez con más consciencia a los niños.

En capítulos posteriores, Manuel explica problemas psicológicos que nos preocupan a todos y que están dentro del ámbito de la salud mental: la descripción de las causas y el tratamiento de cada uno de los trastornos más comunes que nos aquejan y que nos provocan enorme sufrimiento, pasando revista a los principales: la ansiedad y los ataques de pánico, la depresión, el trastorno obsesivo-compulsivo, el apego y sus trastornos, las alteraciones en la alimentación, la disociación, la pérdida de control y el abuso sexual. Para abordar las causas de estas alteraciones, Manuel nos propone una visión integradora explicativa de aspectos neurobiológicos y relacionales (entre los factores etiológicos asociados a los trastornos, sitúa en lugar prominente al vínculo de apego con nuestros padres o primeros cuidadores, ya que si este fue inseguro y no reparado posteriormente puede constituirse en un importante factor de vulnerabilidad para la vida adulta) y fundamenta los tratamientos en técnicas en las

que él es experto y que están avaladas científicamente. Sin olvidarnos, como ya hemos dicho anteriormente, de la piedra angular sobre la que descansa toda su propuesta clínica: una relación terapéutica segura, confiable y empática con el paciente. Ello se plasma en las viñetas clínicas –gran acierto por parte del autor al incluirlas– contenidas en el libro: fragmentos de sesiones en las que aparece la persona de Manuel interactuando con sus pacientes y que ilustran la práctica. A mi modo de ver le da todo el sentido a cada capítulo, ofreciéndonos la parte vivencial que todo libro de este estilo debe tener.

Tercero, porque aún una **visión del ser humano** que no cae ni el psicologismo ni en el biologicismo, sino que **apuesta por la integración**, concibiéndolo como producto de unas potencialidades genéticas –que se expresarán en las emociones y en la conducta según cómo influya el ambiente sobre aquellas–, dando al apego un rol central como programador inicial en esa danza entre genes y ambiente, pues el apego es a la personalidad como al edificio los cimientos: la base sobre la que se sustentará el desarrollo ulterior. Es un **libro didáctico**, con cuadros que abundan en amenas y sencillas explicaciones neurobiológicas sobre los temas que aborda. Muchas de ellas provocarán curiosidad en nosotros y nos ayudarán a saber más sobre este fascinante mundo.

¡Ah, se me olvidaba! He de mencionar los dibujos hechos por una de las pacientes de Manuel, que aparecen a lo largo de todo el libro, los cuales aportan, como antes expresé, la dimensión emocional y de la imagen, más propia del hemisferio derecho del cerebro. Los dibujos nos confrontan, nos ponen cara a cara, con el dolor que las víctimas padecen, visibilizando y mostrando que este puede transformarse simbólicamente en auténticas obras de arte que amplifican y dan veracidad a lo que Manuel nos cuenta, y contribuyen a generar resiliencia. Si la paciente no dibujara, todo ese dolor quedaría dentro de ella. Sacarlo fuera es un modo de aliviarlo y ofrece un recurso de arte-terapia que contribuye a elaborarlo psicológicamente.

La sociedad necesita hacerse consciente de la extrema importancia que tienen las relaciones de buenos tratos y su crucial papel para orquestar el desarrollo de las personas y contribuir al logro de una personalidad equilibrada y un óptimo estado de salud psico-bio-social. Aún estamos muy lejos de que esta visión esté extendida y haya llegado a todos los ámbitos familiares, sociales,



educativos, sanitarios, judiciales y políticos. Por eso una obra de este calado, dirigida y accesible a todos los públicos, es bienvenida y celebrada.

Solo me queda felicitar a Manuel Hernández por este útil y gran libro, deseando que su lectura os aporte una luz tan bella como la que baña la Málaga que le vio nacer, y que os acompañe y guíe en vuestro caminar.

San Sebastián-Donostia, a 29 de abril de 2019

José Luis Gonzalo Marrodán

Psicólogo Clínico

Introducción

Mi primer libro, *Apego y psicopatología*, fue un acercamiento necesario para poder relacionar dos cuestiones que a nivel teórico me interesaban mucho, la biología y la psicología. O, como a mí me gusta decir, la relación entre mente y cerebro. Ese libro surgió de la necesidad de integrar muchas de mis lecturas. Escribí el libro que me hubiera gustado leer cuando empecé a ejercer como psicólogo.

Intenté destacar cómo los primeros años de vida y, sobre todo, la relación con nuestros cuidadores moldeaba, en muchos casos de forma indeleble, nuestras emociones y consecuentemente nuestros pensamientos y conductas.

Apego y psicopatología, la ansiedad y su origen iba dedicado principalmente a compañeros psicólogos que quisieran profundizar en el origen de muchas patologías y en cómo trabajar con ellas. Mi grata sorpresa fue que interesó también a un público no especializado que quería saber más sobre psicología y, sobre todo, cómo le había afectado la relación con sus cuidadores en la infancia y, por extensión, en su vida actual en la relación con otras personas e inclusive consigo mismos.

Pasado un tiempo, empecé a notar la necesidad de expresar cosas nuevas que iba aprendiendo y, sobre todo, de explicarlas de un modo más sencillo, pero igualmente riguroso. Para ello me he basado en los posts que publico en mi página profesional de Facebook (www.facebook.com/apegoypsicopatologia). Las redes sociales permiten un contacto más inmediato, con textos más breves. He tratado de escribir y dirigirme, con este libro, al mismo tipo de



público al que lo hago en las redes sociales, que demanda contenidos de tipo psicológico pero amenos y rigurosos.

Vittorio Guidano (2001) dice que la infancia marca la tonalidad en la que va a sonar toda nuestra vida. Igual que la sexta sinfonía de Beethoven suena en fa mayor haciendo que haya una armonía a lo largo de toda la obra (si no los instrumentos tocarían desafinados unos de otros), las emociones nos ayudan a dar un sentido de continuidad a nuestras vivencias.

Algunas personas estarán teñidas por la tristeza, otras por el optimismo, la rabia o el miedo. Esta tonalidad nos la da nuestra relación afectiva con los cuidadores durante nuestros primeros años de vida y determina todo nuestro desarrollo vital. En este libro he tratado de que la tonalidad que vertebré el libro sea el apego y la neurobiología, y cómo nos influye en nuestra vida y en la de las personas a las que queremos.

Los dibujos de Almudena siempre han estado en mi cabeza a la hora de escribir este libro. Dicen más en una imagen que yo en miles de palabras. No puedo concebir este libro sin esos dibujos que ella, poco a poco, me iba trayendo a la consulta y que yo iba guardando como mi mayor tesoro. Estos dibujos representan lo que sienten muchos de mis pacientes. Sé que son impactantes, y a menudo duros, pero reflejan el sufrimiento interior de muchas personas.

He dividido el libro en dos partes. En la primera escribo sobre nuestro cerebro y la importancia de las relaciones en los primeros años de vida, en la infancia y en la adolescencia. Estos son los pilares sobre los que se constituye la personalidad de la persona, y si no entendemos qué ocurre en estas etapas no podremos entender la causa de muchas enfermedades mentales.

En la segunda parte he desarrollado los principales tipos de patologías psicológicas que encuentro más a menudo en mi consulta, como los ataques de pánico, los TOC, los trastornos alimenticios, los abusos sexuales, la depresión y un tema que me apasiona: la disociación psíquica.

Soy consciente de que muchas cosas escritas en el libro pueden sorprender. He tratado de escribir de la misma forma en que explico las cosas a mis pacientes o a mis alumnos en los cursos. Pero este paso de lo oral a lo escrito puede dar

lugar a frases o conceptos con varias lecturas. He intentado dar frescura al texto, a riesgo a veces de no explicar las cosas todo lo bien que debería.

Espero que este libro pueda ayudarnos a entender a las personas a las que queremos (y a las que odiamos) y sobre todo a entendernos a nosotros mismos. A reflexionar y a cambiar para ser mejores y hacer mejores a las personas que nos rodean.

Finalmente quiero agradecer a todas las personas que han participado en la génesis de este libro y me han ayudado a hacerlo mejor. A mi mujer Esther, que lo ha leído varias veces corrigiendo faltas y estilo y siendo un gran apoyo. A Ade Navarides, que me hizo importantes aportes a la hora de enfocar el libro al público al que yo quería llegar. A José Luis Gonzalo, por hacer el prólogo y por sus aportaciones de tipo terapéutico que han ayudado mucho a mejorar malentendidos. Y a Olga Castanyer, por repasar pacientemente varias veces el libro para hacerlo más coherente. También agradecer a Gema García que me ayudara a mejorar el capítulo de los trastornos alimenticios.

Agradezco también a Almudena y a M. Por haber sido coautoras de este libro. Han ayudado a entender con sus emociones lo que yo describo de forma intelectual y analítica.

Y como no puede ser de otra manera, agradecer a la editorial Desclée De Brouwer y a su director editorial, Manuel Guerrero, el haber confiado nuevamente en mí y su paciencia a la hora de editar el libro.

LA INVENCIÓN
DE LO HUMANO

I

Carta de M.

1

Estoy nerviosa y muy emocionada. Manuel me ha pedido que escriba el primer capítulo de este, su segundo libro, en un momento muy emotivo de una de nuestras últimas sesiones de terapia. Quiero contaros cómo ha sido el proceso, la relación terapéutica, los encuentros y desencuentros, cómo me he sentido y, sobre todo, qué ha supuesto para mí este camino.

Mi terapia ha sido como un viaje a través de un espejo, a través de la imagen que me devolvía de mí misma. Una imagen primero inexistente y después monstruosa. Dicen que los niños se ven en un principio a través de los ojos de su madre, y después a través de los del resto de las personas que los rodean. Yo he mirado también a mi madre en estos meses. He explorado mi relación con ella, y con mi padre, comprendiendo que ellos, a su vez, fueron en parte el resultado de la mirada de mis abuelos. Si el vínculo no es sano y el apego es inseguro, en muchas ocasiones se perpetúan los conflictos, el malestar, la imposibilidad de relacionarnos de manera sana con los demás. Por eso pienso que, como dice el título, las personas a las que queremos nos hacen daño. Mi relación terapéutica ha sido la clave para superar mis dificultades, y para que el espejo me fuera devolviendo la mejor imagen de mí.

Llegué a Manuel hace 7 meses, angustiada, con obsesiones que no me permitían vivir en paz, ni atender a mis hijos, ni concentrarme en mi trabajo. En la primera sesión me puso mentalmente delante de un espejo y me pidió que le dijera qué veía. Ante mi asombro, en él no se reflejaba nada. Era incapaz de verme. Poco a poco fui entendiendo el porqué.