

MANUEL HERNÁNDEZ PACHECO

APEGO,

DISOCIACIÓN

Y TRAUMA

Trabajo práctico con el modelo PARCUVE

Prólogo de Olga Castanyer

Serendipity

M

A

I

O

R



Manuel Hernández Pacheco

APEGO, DISOCIACIÓN Y TRAUMA
Trabajo práctico con el modelo PARCUVE



Desclée De Brouwer

© Manuel Hernández Pacheco, 2020

© EDITORIAL Desclee De Brouwer, S.A., 2020

Henao, 6 - 48009 BILBAO

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Facebook: EditorialDesclee

Tiwtter: @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: 978-84-330-3125-9

Depósito Legal: BI-01688-2020

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

Índice

Nota.....	11
Introducción.....	13
Prólogo.....	17

I

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL MODELO

1. ¿Por qué un nuevo modelo?.....	23
2. Neurofisiología de las emociones.....	39
3. Sistemas de memoria.....	89
4. El self.....	135
5. El apego.....	171
6. La disociación.....	231

II

APLICACIÓN PRÁCTICA DEL MÉTODO PARCUVE

7. El triángulo del trauma.....	279
8. El modelo PARCUVE.....	313
9. Trabajar la soledad.....	351

10. Trabajar el miedo	377
11. Trabajar la rabia	411
12. Trabajar la culpa	441
13. Trabajar la vergüenza	471
14. Regulación emocional	505

APÉNDICES

AAI	535
Cuestionario de Steinberg	544
Matriz del modelo PARCUVE.....	548
Escala de autocuidado	555
Bibliografía.....	557

Nota

He intentado aligerar el texto para hacer la lectura más fluida, por lo que la bibliografía está al final del libro. Para que las personas interesadas puedan consultarla está en formato numérico en los párrafos donde hago referencia a algún autor u obra.

He tomado como referencias bibliográficas textos e imágenes de la Wikipedia y la Neurowikia. Internet ha facilitado enormemente la capacidad de poder acceder al conocimiento, de una forma económica y sencilla, es algo que merece la pena ser compartido.

En la parte final del libro he puesto cuatro apéndices con cuestionarios y gráficos para poder facilitar su uso, puesto que hago referencia a ellos en el libro, pero que, debido a su tamaño, hacían muy difícil su inclusión en los sitios donde se menciona.

Introducción

Es para mí un honor y un placer, poder presentar a mis lectores mi tercer libro. Hace solo tres años, de la publicación de mi primer libro *Apego y psicopatología*, y ahora se cumple el sueño de poder desarrollar conceptos a los que no pude dedicar la extensión que me hubiera gustado.

Han ocurrido muchas cosas en estos años, mi comunidad de seguidores en redes sociales no deja de crecer, las formaciones relacionadas con el modelo PARCUVE están llegando ya no solo a España, sino a USA, Colombia, Chile, Perú, Argentina y muchos más países de todo el mundo.

Es algo casi lógico, que tuviera que poner forma a todos esos aprendizajes y conocimientos de estos años y que han tomado la forma de este voluminoso libro. Quizás la mejor descripción del libro me la dio mi hija, recién licenciada en psicología, que me dijo: “Papá es como un manual de las asignaturas de la universidad”. Mi intención es que este libro sea el temario del curso, de un año de duración, que he puesto en marcha para poder entender en profundidad mi modelo PARCUVE.

En este libro que tienes entre las manos, he puesto todo mi conocimiento y esfuerzo, en poder desarrollar de forma exhaustiva y espero que diáfana todo lo relacionado con mi modelo PARCUVE, que quedó esbozado en mi primer libro. Si ese fue el libro que me hubiera gustado leer cuando terminé la carrera de psicología, este es el que me hubiera gustado tener cuando tuve delante a mi primer paciente.

Como en mi primer libro, he dividido el contenido en dos partes, una primera teórica y otra práctica, para poder articular un cuerpo teórico, para mí tan importante, no solo para poder entender el proceso terapéutico sino para poder hacer participe al paciente de lo que le ocurre, lo que conocemos como psicoeducación.

En el primer capítulo explico porque he tenido de crear un modelo terapéutico que venga a complementar y enriquecer los ya existentes, añadiendo los elementos que hemos aprendido en los últimos años sobre la neurobiología, que desarrollo en el capítulo 2.

En los capítulos 3 y 4 he desarrollado las características biológicas y mentales que hacen único al ser humano, teniendo elementos comunes con otros animales, pero al mismo tiempo otros factores que lo hacen diferente a cualquier otro ser vivo.

En los siguientes capítulos desarrollo la importancia del apego, fundamental en todos las aves y mamíferos, pero que en el ser humano conforma los pilares de la personalidad y la forma de relacionarse con los demás, y ver el mundo. Cuando las relaciones en edades tempranas están regidas por la inseguridad y el miedo, se dan fallas a nivel mental y cerebral, que pueden conducir a lo que conocemos como disociación, la que detallo en el capítulo 6.

En la segunda parte desarrollo mi modelo de forma práctica con múltiples referencias a la filosofía, la literatura y el arte, así como textos de mis pacientes, para poder explicar como trabajar el trauma psicológico, en una relación que va más allá de un diagnóstico. Empiezo en el capítulo 7, explicando el triángulo del trauma, un gráfico creado por mí, para poder explicar de forma sencilla los pilares del trabajo terapéutico.

En el capítulo 8 explico diferentes herramientas para trabajar con el trauma psicológico como cartas, muñecos o dibujos. Así como los pasos a seguir de forma secuencial, para trabajar con emociones, creencias y memorias que dificultan el funcionamiento de la persona en su día a día.

Los siguientes capítulos, 5 en total, están orientados a explicar como trabajar con cada una de las emociones de mi modelo, que como se podrá entender son las emociones básicas, alrededor de las que giran otras emociones más complejas que van apareciendo a lo largo de la vida. La necesidad de conexión, el miedo, la rabia y la frustración, la culpa y la vergüenza, son emociones que en el ser humano alcanzan una complejidad enorme y condicionan nuestra salud mental y la de las personas que nos rodean.

Termino el libro con un capítulo, para mí fundamental, como es lo relacionado con la regulación emocional. Aquí englobo el trabajo somático o con el cuerpo, a través de un desarrollo explicativo del funcionamiento del sistema nervioso autónomo y todo lo relacionado con las sensaciones y la ansiedad.

No puedo cerrar esta breve introducción sin agradecer a Olga Castanyer sus acertadas revisiones del manuscrito y su excelente prólogo. Es una persona entrañable y rigurosa al mismo tiempo, ha sido un privilegio cruzármela en mi vida.

La editorial Desclée De Brouwer, ha apostado por mi desde hace varios años, y eso es algo que no puedo sino agradecer, más en estos tiempos tan difíciles para el mundo del libro. Manuel Guerrero ha sido como siempre de una inestimable ayuda, para crear esos puentes tan necesarios entre el autor y el editor, le agradezco a él como jefe de edición, y a todas las personas de la editorial implicadas en este proyecto, su confianza en mí.

Gracias a todos mis pacientes que han confiado en mí, sobre todo a los que han prestado sus testimonios para que formen parte de este libro, sin lo que hemos vivido juntos no hubiera sido posible que yo hubiera creado mi modelo. Hay un poco de todos en este libro, pero quienes son y que hay de cada uno de ellos, es algo que se quedará conmigo.

Finalmente, mi familia, a la que robo el tiempo que debería dedicarles en lecturas, cursos, viajes... pero que sé que están orgullosos de mí. Este libro no hubiera sido posible sin el apoyo y correcciones de Esther, mi compañera de viaje por la vida.

Prólogo

Soy una seguidora fiel de los libros y cursos que imparte Manuel Hernández Pacheco, nos une una admiración mutua que ha devenido en amistad y por ello, me siento honrada y contenta por poder prologar este nuevo libro, *Apego, Disociación y Trauma*.

Manuel es una persona inteligente, creativa y con una amplia experiencia vital. Si introducimos estos factores en una especie de coctelera cuyo recipiente sea la biopsicología, saldrán unas teorías apasionantes y rompedoras respecto a todo lo que hasta ahora aplicábamos los psicólogos y demás profesionales en la relación de ayuda. Y si le añadimos una buena dosis de generosidad y deseo de difundir, el cóctel resultante son los dos primeros libros de Manuel: *Apego y Psicopatología. La ansiedad y su origen y ¿Por qué la gente a la que quiero me hace daño?*

En ambos se describen las dos teorías principales de las que bebe Manuel, la Neuropsicología y la Teoría del Apego. Con elegancia y mucha lógica, el autor va entremezclando estas dos teorías, de forma que lo que resulta es una urdimbre perfecta, en la que la Neuropsicología da la mano y explica las bases de la Teoría del Apego y la Teoría del Apego justifica en cada uno de sus descubrimientos a la Neuropsicología, al cerebro que hay detrás de toda conducta.

Con la unión de estas dos teorías todo cuadra, todo tiene una explicación, desde las conductas más cotidianas hasta las grandes psicopatologías.

Para una persona que trabaje con otras personas, los libros de Manuel aportan un marco, un trasfondo teórico que aporta seguridad. A partir de ese marco, que está comprobado científicamente y es, por lo tanto, real, cada uno puede encajar su propia teoría o forma de trabajar. Personalmente, tras años de experiencia terapéutica, las teorías de Manuel Hernández me han aportado una nueva luz, una forma de entender las cosas que les ocurren a mis pacientes que, de pronto, han hecho

que todo encaje. Con esta teoría, las conductas consideradas “patológicas” adquieren una explicación y un sentido, nadie se comporta como se comporta por ignorancia o conveniencia, sino porque en algún momento, y quizás ahora todavía, esa conducta le ha servido para sobrevivir y no había otra alternativa posible. Explicarle de esta forma a un paciente desesperado su historia y las razones de su comportamiento produce un gran alivio y motiva para el cambio. Como todas las aportaciones están fundadas en el cerebro y tienen ahí su explicación última, nadie puede decir que estas teorías sean entelequias o filosofías bienintencionadas. Todo tiene una explicación neurobiológica, en la que la base fundamental es reconocer que nuestro cerebro busca la supervivencia por encima de todo. Si se le proporciona lo que necesita para desarrollarse de forma segura, el cerebro podrá aprender a vivir. Pero si, por tener un entorno disfuncional o sufrir experiencias traumáticas, el cerebro no recibe la seguridad necesaria para desarrollarse con calma, seguirá buscando la supervivencia por encima de todo y con las estrategias que le hayan sido útiles.

Empaparnos de esta visión del ser humano produce un profundo respeto hacia las estrategias, a veces desesperadas o aparentemente contraproducentes, que utilizamos todas las personas para tirar hacia delante y seguir. Son inútiles, pues, las explicaciones que a veces se dan cuando un paciente nos presenta dificultades o no nos hace caso: “tiene resistencia al cambio”, decimos, “todavía no está preparado para terapia”. Así, devolvemos la pelota al paciente, haciéndole sentirse culpable de que no cambie hacia la dirección que nosotros, los profesionales, estamos viendo tan claramente.

Si, por el contrario, somos capaces de transmitir este respeto hacia el ser humano buscando el por qué de la resistencia –¿no será que su cerebro ha aprendido que sólo sobrevivirá de esa manera?–, estaremos sentando las bases para un profundo cambio.

A partir de ahí, cada cual puede aplicar el método terapéutico que le resulte más convincente y cómodo. Y esta es otro gran valor que aporta Manuel Hernández en sus libros: como todo está fundamentado, puede encajar con cualquier método, escuela o ideología terapéutica y cada cual puede decidir desde dónde transmitir estas teorías a las personas con las que trabaja.

Y así llegamos a este tercer libro, fruto de la evolución profesional de Manuel Hernández. Porque él no solo es un teórico, sino que principalmente es terapeuta. Con el trasfondo de una teoría en la que caben todas las perspectivas terapéuticas, podríamos preguntarnos qué tipo de terapia aplicará Manuel. Quien haya leído sus

libros anteriores habrá vislumbrado la creación de un modelo propio, que poco a poco irá derivando en un método terapéutico original, que bebe de todas las principales corrientes terapéuticas.

Estamos hablando del llamado “Modelo PARCUVE”, que en este tercer libro adquiere pleno protagonismo. PARCUVE está por las siglas Pánico-Ansiedad-Rabia-Culpa-Vergüenza, trabaja pues, con las principales emociones. Explica cómo el apego influye en los trastornos de ansiedad y de pánico a lo largo de la vida. Se unen, pues, definitivamente, la Teoría del Apego con la Neuropsicología, para resultar en un método terapéutico único, resultante de la unión de estas teorías.

El libro que tenemos entre manos es teórico y práctico a la vez.

La primera parte expone todo el desarrollo de la teoría que ha llevado al autor a idear el modelo PARCUVE. Supone la maduración, el culmen de las bases teóricas que se mostraban en los dos libros anteriores. La segunda parte es práctica y en ella se nos muestra cómo trabajar trastornos específicos, como el pánico, el TOC, el trauma, siempre siguiendo las líneas maestras que nos traza el modelo PARCUVE.

Considero que este libro es un verdadero manual para imbuirnos con profundidad de las teorías que sustentan el Modelo PARCUVE y para conocer y aprender su aplicación a la práctica terapéutica.

Olga Castanyer Mayer-Spiess