

## ¿POR QUÉ LA GENTE A LA QUE QUIERO ME HACE DAÑO? DE MANUEL HERNÁNDEZ PACHECO



### Neurobiología, apego y emociones

¿Por qué las personas a quienes queremos a veces nos hacen daño? ¿Por qué no podemos dejar de estar con personas que sabemos que son tóxicas? ¿Por qué a menudo nos comportamos, o sentimos, o pensamos de un modo que nos hace daño?

Colección: Serendipity  
ISBN: 978-84-330-3074-0  
Páginas: 216  
Encuadernación: Rústica con solapas  
Formato: 14 \* 21  
PVP: 14€

Este libro trata de dar respuesta a esas preguntas y a algunas más sobre el **origen de muchas de las enfermedades psicológicas que nos aquejan en el mundo actual**. Las diferentes etapas vitales, como la infancia, la adolescencia y la entrada a la edad adulta, implican bifurcaciones biológicas que van a determinar grandes cambios, y la adaptación a los mismos puede ser a veces patológica.

**Uniendo sus conocimientos sobre neurobiología y apego, el autor describe, de forma amena pero rigurosa, cómo funciona el cerebro y cómo los primeros años de vida modelan nuestra personalidad**, ayudándonos a entender a las personas que nos rodean y a nosotros mismos. Todo lo que ocurre en nuestro cerebro es pura física y química, y sin embargo se ve muy influido por el modo en que percibimos nuestra realidad. Es decir, por la unión y relación entre mente y cerebro.

**Si estás interesado en profundizar en la naturaleza humana y en el origen de la ansiedad y de muchas otras patologías, este libro te entusiasmará.**

### EXTRACTOS DEL LIBRO

#### Neurobiología, apego y emociones. La unión con la naturaleza

«A nivel mental, somos el 80% animales y el 20% humanos. Con esto quiero decir que **una parte inmensa de nuestro comportamiento viene determinado por nuestras emociones y un poco por nuestra cultura**. Esto no significa que muchas de nuestras emociones no sean aprendidas o

que no puedan modificarse, pero sí que van a ser involuntarias, inconscientes y súbitas, llegarán sin avisar (acompañadas siempre de sus hermanas siamesas, las sensaciones) (Siegel, 2010)».

«**Todos tendemos a clasificar las emociones en buenas o malas, pero no es más que una manera de engañarnos.** Obviamente todos preferimos estar contentos y no tristes, pero todas las emociones son necesarias y cumplen una función. Hay emociones que buscan la proximidad (y las sentimos como positivas) y otras que buscan evitar el peligro o la defensa (y las vivimos como negativas)».

#### **La infancia es el jardín donde jugamos toda nuestra vida**

«Nuestro cuerpo y nuestro cerebro necesitan mucho más tiempo que el de otros mamíferos para desarrollarse, por lo que la infancia es extremadamente larga y por lo tanto dependiente de los cuidadores. **Para los niños es necesario estar vinculados física y emocionalmente a otras personas adultas que los protejan, cuiden y regulen emocionalmente hasta que puedan valerse por sí mismos.**».

#### **La enfermedad y los síntomas**

«Hay muchas enfermedades que en realidad son mecanismos de regulación emocional o, hablando en plata, formas de no sentir la ansiedad. **Cuando nuestro cerebro hace algo y funciona, tiende a repetirlo porque, como vimos, está dividido entre una parte cognitiva que me dice lo que debo hacer y otra parte que me dice que haga algo lo antes posible,** y cuando hay una lucha entre estas dos partes siempre gana la emocional o impulsiva, como sabemos muy bien todos».

«**Cada persona es un superviviente de su propia historia.** Conocer esa historia y ayudarle a conocerla es darle herramientas para cambiar esos aspectos de su realidad que le perjudican. A menudo estos cambios suponen resistencias, bien del paciente o de su entorno, porque todos tendemos a repetir las cosas, aunque no funcionen, o simplemente nos acomodemos. Como decía mi abuela: Más vale malo conocido que bueno por conocer...»

#### **¿Por qué la gente a la que quiere me hace daño?**

«Los animales pueden empezar a vivir por sí mismos en la adolescencia. Hasta entonces es primordial para sobrevivir estar en contacto con figuras que den protección y seguridad. **Los humanos vamos a tener una relación constante con nuestros cuidadores toda nuestra vida. Necesitamos en muchas ocasiones a nuestros padres para ayudarnos con nuestros hijos. La relación con la familia va a durar casi siempre.**».

#### **Cuanto más intento controlar, más pierdo el control**

«**Cuando no tenemos el control se produce una emoción muy común, la rabia, que puede tomar la forma de impotencia, frustración, enfado...** Esta rabia puede ir en dos direcciones, hacia dentro o hacia fuera. En ambos casos será una energía malgastada, porque el objetivo de esta rabia es provocar un aprendizaje que ayude a que la próxima vez el problema se resuelva mejor. En los casos en los que este malestar se produce de forma excesiva (acompañado de miedo) aparecerá una sensación de no tener el control».

«**Conocer cómo funciona nuestro cerebro y aprender a regularnos con nosotros mismos y con los demás es la base de la salud mental. Encontrar paz y sosiego.** Si se pone demasiado énfasis en controlarlo todo seremos rígidos, como autómatas, nos faltará flexibilidad. Pero si no controlamos nuestras emociones no podremos tener objetivos a medio plazo y sentiremos que estamos sumergidos en el caos».

### **Cuando la ansiedad se convierte en pánico**

«La ansiedad es una señal de malestar que nuestro cuerpo emite cuando nuestro cerebro percibe un peligro. Las sensaciones de ansiedad sirven como atajos para que el cerebro esté alerta y pueda reaccionar más rápido ante el peligro (Damasio 2011, 2012). Estas sensaciones actúan en bucle en el cerebro. Si siento ansiedad, el sistema del miedo se pone en alerta y si ocurre algo que me dé miedo mi cuerpo producirá señales de ansiedad».

### **Nubes de tristeza cubren mis pensamientos**

«La depresión está considerada la epidemia del siglo XXI, cada vez se diagnostican más casos y a personas de menor edad. Está relacionada con la vida que llevamos en la actualidad, cada vez más competitivos, con más estrés y preocupaciones y lo más importante, con menos apoyo social. **Las depresiones están causadas en muchas ocasiones por agotamiento, por la sensación de no tener el control de nuestra vida. Una sensación de que nada de lo que se hace es suficiente. Otras veces la depresión es secundaria a otros trastornos que producen el agotamiento de todo el sistema cerebral**».

### **No sé quién soy**

«El ser humano, a diferencia del resto de los animales, tiene consciencia. Esto significa que puede observarse a sí mismo y pensar e intuir cómo le ven los demás. **Las personas vamos creciendo y nuestro cuerpo y nuestras creencias van cambiando, sin embargo, todo el tiempo tenemos la sensación de que hay una continuidad, de que hay un “Yo”**».

### **EL AUTOR**

**Manuel Hernández Pacheco** (1966) es licenciado en Biología y Psicología por la Universidad de Málaga. Es máster en EMDR e Hipnosis Clínica, ambos por la UNED. Cuenta con un gran conocimiento y experiencia en todo lo relacionado con la neurobiología, el trauma y el apego. Actualmente alterna su actividad como psicólogo sanitario en su clínica de Fuengirola (Málaga) con la docencia, como ponente nacional e internacional. En sus cursos y talleres imparte material tanto teórico como práctico sobre el trabajo con el trauma psicológico desde una perspectiva integradora, enfocada principalmente en la neurobiología y el apego.



Cabe destacar, también, que es autor del libro *Apego y psicopatología* (5ª edición) publicado por esta misma editorial.

**Para una posible entrevista con el autor, no dudes en contactar.**

**Maria Lluís 652 90 40 15 [comunicacion@ripol.es](mailto:comunicacion@ripol.es)  
Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 – [bibiana@ripol.es](mailto:bibiana@ripol.es)**

