



Manuel
Hernández Pacheco

APEGO Y PSICOPATOLOGÍA: LA ANSIEDAD Y SU ORIGEN

Conceptualización y tratamiento
de las patologías relacionadas
con la ansiedad desde
una perspectiva integradora

Serendipity

M

A

I

O

R



Manuel Hernández Pacheco

APEGO Y PSICOPATOLOGÍA: LA ANSIEDAD Y SU ORIGEN

Conceptualización y tratamiento
de las patologías relacionadas con la ansiedad
desde una perspectiva integradora



Desclée De Brouwer

Índice

Prólogo	11
Agradecimientos	13
Introducción	15

Primera parte: Enfoque teórico

1. Cerebro, cuerpo y mente	21
2. Neurobiología del miedo	37
3. Neurobiología del apego	61
4. El apego como forma de regulación emocional	83
5. Regulación emocional y mentalización	101
6. El modelo PARCUVE	127

Segunda parte: Tratamiento

7. Elementos transversales de la terapia	157
8. Enfoques para el tratamiento de los trastornos emocionales	183
9. Trabajo con el trauma. EMDR	197



10. Conceptualización, más allá del diagnóstico	211
11. Psico-educación	235
12. Disociación y trabajo con partes	249
13. Técnicas de estabilización y relajación	279
14. Terapia somática	295
15. Las defensas psicológicas	313
16. Afrontamiento de situaciones y sensaciones temidas	335
17. Tratamiento y patologías según el apego	349
Bibliografía	371

Prólogo

Constituye para mí una gran satisfacción prologar este libro del autor, al que he visto “crecer” como ser humano y terapeuta en estos años tras su formación sólida en el abordaje terapéutico EMDR, y con la madurez que le ha aportado el máster universitario “Psicoterapia con EMDR”.

Para mí, es un libro que consolida años de aprendizaje como psicoterapeuta, primero con hipnosis, mindfulness y otras psicoterapias, y que paulatinamente ha sabido integrar muy bien en la clínica con sus pacientes a través del EMDR. Este libro es el resultado de esta experiencia clínica e investigadora a la vez.

No cabe duda de que el libro, además de constituir muchas horas de consulta y estudio, profundiza en dos áreas, para mí importantes en el campo de la psicoterapia: el apego y las emociones, y todo esto enfocado desde una base neurobiológica, sin olvidar el modo en que percibimos y cómo nos afecta lo que vivimos en los primeros años de vida: “las creencias”.

El modelo que él denomina PARCUVE, no es sino un modo de sentar las bases, sobre las que posteriormente va a fundamentar el tratamiento con sus pacientes, utilizando distintos enfoques para el trabajo con emociones, trauma, comprensión del caso, preparación del paciente, disociación, recursos para estabilizar, antes de trabajar con partes, defensas y fobias que se presentan cuando tenemos que abordar los problemas, sin olvidar, la importancia del trabajo con el cuerpo, como un reflejo, de lo que pasa en nuestras vidas en presente.

Se centra y describe con ejemplos claros y didácticos, obtenidos de su trabajo como clínico, con sus pacientes, en el modelo PAI, constructo en el que se



sustenta el EMDR “Desensibilización y Reprocesamiento por los Movimientos Oculares” cuando aborda la parte dedicada al tratamiento.

Es para mí, un libro sumamente recomendado para profesionales, a quienes puede ayudar a comprender los problemas de sus pacientes desde un enfoque más integrador y para el público en general, a quienes puede ayudar a ver el origen de sus miedos, ansiedades, culpa, vergüenza, etc., emociones que muchas veces sienten a lo largo de sus vidas y no siempre saben el origen neurológico y social de dichas emociones. Es de destacar a la hora de leer el libro la formación que como biólogo y posteriormente como psicólogo tiene el autor, lo que hace que sea sumamente interesante y práctico a profesionales del campo de la salud. El libro es muy asequible a todos los públicos en general y en particular para los psicoterapeutas. Espero que a todos, terapeutas y lectores, les sea útil.

Francisca García Guerrero
Presidenta de la Asociación EMDR España
Entrenadora de EMDR

Agradecimientos

Este libro no hubiera podido existir sin la confianza que mis clientes han depositado en mí durante los años de mi experiencia como terapeuta. Detrás de este libro están muchas lecturas, pero sobre todo está mi experiencia de conectar con otros seres humanos que han abierto sus corazones y abandonado sus miedos para que yo pudiera darles la confianza para poder enfrentarse a su dolor y sus miedos.

Lucía Martínez ha estado desde el primer día presente en la redacción de este libro, pidiéndole constantemente críticas constructivas ante las que siempre había la misma respuesta: *tú sigue así que lo estás haciendo muy bien.*

José Ángel Castillo también fue muy importante en las redacciones iniciales del libro y quiero agradecerle su confianza en mí cuando esto era solo un proyecto.

Miriam Ramos ha sido vital en la edición de los primeros capítulos y una ayuda inmensa para ayudarme a mejorar aspectos de edición del libro.

Finalmente quiero agradecer a Arún Mansukhani, mi amigo y maestro haberme abierto el interés por el apego; sus supervisiones y clases son siempre una lección de maestría. El máster de la UNED de EMDR y psicopatología fue en gran parte el comienzo de este libro, sus profesores fueron de gran ayuda para aprender y desarrollar muchos conceptos. No puedo por menos que destacar las enseñanzas entre otros de Anabel González que dirigió mi trabajo de fin de máster y de Dolores Mosquera y Natalia Seijo.

Francisca Guerrero ha sido el pilar sobre el que se ha construido la asociación EMDR España y sus enseñanzas y las formaciones que trae constante-



mente a nuestro país han permitido mucho del aprendizaje que fue necesario para mi terapia y escribir este libro; era obligado que ella lo encabezara con su prólogo.

Mis amigos y compañeros de cursos y muchos profesores que me han ayudado a ir poniendo ladrillos para profundizar en el estudio de la biología y la psicología podrán ver destellos de su presencia inmaterial en este libro. Gracias a todos.

Introducción

No recuerdo mi infancia como feliz, sentí esa sensación de soledad que veo tan a menudo en mis pacientes. Quizás para calmarla me acompañaba una curiosidad insaciable que hacía que dedicara horas y horas a la lectura casi de forma obsesiva: novelas, mitología, libros sobre biología o sobre ajedrez. Ahora pienso que la sed de conocimiento me ayudaba a encontrar refugio en la lectura de las cosas que no me gustaban a mi alrededor.

Creo que estudiar biología era algo que ocurrió de forma irremediable, combinaba mi necesidad de aprender con mi amor por la naturaleza. Estudiar psicología en cambio fue un accidente, algo que ocurrió casi por casualidad. Pero la combinación azarosa de estos factores fue conformando que para mí las ciencias de la mente y la biología se fundieran en una sola cosa.

Cuando empecé hace tres años a trabajar con EMDR se abrió para mí un mundo nuevo, tanto en lo personal como en lo profesional. Descubrí muchos aspectos de mí mismo que desconocía y que me ayudaron a poder entender y poder ayudar mejor a mis pacientes.

Estudiar el funcionamiento de la mente me llevó a investigar todo lo relacionado con el apego y la importancia de nuestros primeros años de vida sobre el resto de nuestra existencia. De ahí pasar a estudiar la relación entre la biología y el trauma era solo un paso.

Este libro es el conjunto de multitud de lecturas sobre diferentes aspectos del funcionamiento del cerebro y cómo influye en nuestra mente y en las relaciones con los demás. He escrito el libro que me hubiera gustado encontrar hace unos años cuando comencé a recopilar información sobre todos estos temas. Lo he



planteado como un viaje en el que parto desde las emociones y cómo es nuestra relación con los demás en los primeros años, viaje en el que se va conformando la forma en que nuestra mente funciona.

Lo he dividido en dos partes, en la primera describo los fundamentos teóricos del modelo que he creado para poder describir la importancia de los primeros años de nuestra vida en el origen de muchas patologías psicológicas. En el capítulo 1 explico la relación tan estrecha que existe entre nuestro cuerpo y nuestro cerebro y cómo influyen en el reino de la psicología.

En el capítulo 2 hablo de una de las emociones más primitivas y más importantes para la supervivencia, el miedo. Cuando este aparece todos los sistemas emocionales pierden su importancia, pues la prioridad se convierte en sobrevivir. La búsqueda de las figuras que puedan dar protección es el objetivo del capítulo 3 y explicar cómo las áreas cerebrales que compartimos con el resto de los mamíferos regulan nuestro desarrollo emocional en relación con nuestros cuidadores.

Si no ha habido protección y seguridad en la infancia, el niño tendrá que buscar estrategias para poder seguir relacionándose con sus cuidadores tratando de que la relación sea lo más estable posible. Estas adaptaciones en la personalidad del niño en relación al comportamiento de los cuidadores es el contenido del capítulo 4. Diferentes estrategias para lograr y confort en la infancia darán lugar a diferentes tipos de apego.

El capítulo 5 explica cómo los mecanismos de regulación que se desarrollan para poder tener sensación de control se pueden convertir en patológicos cuando no son adaptativos. Estos a base de repetirse se convierten en inconscientes y se repiten fuera de la voluntad del sujeto, volviéndose una enfermedad. Cuando conocemos a la persona que está detrás de los síntomas y la ayudamos a conocerse, saber cuándo, cómo y por qué fue necesario actuar de ese modo ayudan a la persona a conocerse y a mentalizar. Es decir, a recuperar el control de su vida.

El modelo PARCUVE que desarrollo en el capítulo 6 describe cómo las rupturas en la relación emocional con las figuras de apego, conlleva la aparición de emociones inconscientes que resultan tóxicas para la persona, como son el miedo, la rabia, la culpa y la vergüenza. Son los pensamientos y las conductas



para poder manejar estas emociones y la ansiedad asociada lo que conduce a la patología.

En la segunda parte desarrollo cómo es el tratamiento de estas emociones, pensamientos y conductas asociadas a los trastornos psicológicos desde un enfoque integrador del cuerpo, la mente y el cerebro y diferentes enfoques terapéuticos que han demostrado su eficacia en el pasado.

En el capítulo siete se describen los elementos que se dan en todos los enfoques terapéuticos. Son aquellas cuestiones que son transversales a todos los tratamientos y que encontraremos en todos los pacientes. La alianza terapéutica, la demanda que traen nuestros clientes a nuestra consulta y las emociones que hemos visto anteriormente en los capítulos anteriores constituyen los elementos de este capítulo.

En el capítulo ocho explico diferentes tratamientos que trabajan con diferentes aspectos de la mente, creo que tomar lo mejor de cada uno de ellos ayuda a poder realizar un tratamiento multidisciplinar y por consiguiente mucho más eficaz.

El trauma y los recuerdos que quedaron grabados en la mente constituyen una fuente de dolor y sufrimiento para nuestros pacientes. Creo que el EMDR es la terapia más eficaz que existe actualmente para el tratamiento del trauma. El capítulo nueve está dedicado íntegramente a esta terapia que tanto me ha ayudado en mi carrera profesional.

El capítulo diez explica lo importante que es realizar una buena recogida de datos para poder conocer mejor a los pacientes y conocer cómo fueron las circunstancias que les llevaron a su situación actual. Junto a esta etapa se pueden sentar los pilares de lo que va a ser el proceso terapéutico explicando al paciente diferentes aspectos de la psicología humana que le ayuden a poder volver a tener sensación de control, esto se desarrolla en el capítulo once.

La disociación de la personalidad es otro elemento que todo terapeuta interesado en el campo del trauma tiene que conocer en profundidad en sus fundamentos teóricos y prácticos para trabajar los diferentes aspectos que la caracterizan. El capítulo doce explica por qué ocurre y cómo resolverla.

En el capítulo trece se explica lo importante que es tener nosotros herramientas psicológicas como profesionales y poder así dotar de recursos de



estabilización a nuestros pacientes, esto incluye técnicas de mindfulness e hipnosis.

El capítulo catorce explica cómo el cuerpo guarda memoria de las experiencias pasadas y cómo está completamente ligado a lo que ocurre en el cerebro. El trabajo con las sensaciones corporales constituye una herramienta muy poderosa para poder estabilizar y sanar a nuestros pacientes.

El capítulo 15 habla de cómo las defensas psicológicas que se crearon de forma inconsciente en el paciente pueden ser obstáculos que hay que sortear durante la terapia para poder acceder al contenido mental que provocó la patología.

El final de cualquier terapia llega con el afrontamiento a las situaciones, pensamientos, conductas o emociones que se han evitado a lo largo de la enfermedad (a veces casi toda la vida). Enfrentarse a los miedos, sean los que sean es el objetivo para lograr un equilibrio mental sano.

El último capítulo lo dedico a explicar cómo influye el tipo de apego del paciente en el enfoque de la terapia y cómo los síntomas y trastornos de personalidad constituyen la punta del iceberg de elementos patológicos que son los que provocaron la enfermedad y que deben ser el objetivo de la terapia.

A lo largo del libro he utilizado de forma indistinta la palabra individuo, paciente o persona para poder aligerar el texto, igual ocurre con las palabras cuidadores o padres, las he usado como sinónimos. En los casos clínicos que detallo en el libro todos se verán reflejados de algún modo pero ninguno podrá hacerlo del todo, el anonimato de mis pacientes está por encima de cualquier otra cosa.

Primera parte:
Enfoque teórico

Cerebro, cuerpo y mente

1

EMOCIONES Y COGNICIÓN

Tanto nuestra anatomía como nuestra fisiología son el resultado de millones de años de evolución, un proceso que ha ido añadiendo estructuras nerviosas que resultaron útiles a las especies que nos precedieron filogenéticamente. El cerebro de los seres vivos ha ido desarrollándose, conservando estructuras y funciones que resultaron útiles para la supervivencia, y alcanzando cada vez niveles más complejos. Para los seres humanos, esto ha supuesto el desarrollo de estructuras cerebrales que realizan tareas específicas y que han permitido, entre otras funciones, la aparición del lenguaje. Con este, se abrió la posibilidad de establecer una comunicación compleja con otros seres, fabricar herramientas y poder adaptarnos a cualquier ecosistema. Esto es lo que conocemos como cognición y es una característica que no compartimos con ninguna otra especie animal.

Nosotros también compartimos muchas estructuras y funciones cerebrales con los seres que nos han precedido en la escala evolutiva. Poseemos áreas cerebrales que regulan el miedo, la reproducción o la alimentación; regiones cerebrales que también poseen los reptiles. Con los mamíferos compartimos también la presencia de «emociones», que nos hacen cuidar de nuestros hijos, ser animales sociales y ayudan a modular, con mayor o menor acierto, nuestras acciones.

No exagero al decir que, a nivel psicológico, las implicaciones de lo anterior son enormes. Los seres humanos tenemos que procesar la información a dos niveles diferentes: uno cognitivo, a través del pensamiento, y otro emocional.



Ninguna otra especie animal puede conducir un coche o dirigir una orquesta, pero sí pueden sentir emociones como rabia, miedo o apego a su descendencia. Las emociones van a regular gran parte de nuestro comportamiento y nuestros pensamientos, y a menudo van a estar en contradicción con lo que sabemos que resulta lógico. Como ser humano, no soy ajeno a esta paradoja y, como todos, muchas veces a lo largo de mi vida he hecho cosas de las que sabía que probablemente me iba a arrepentir, pero aun así no he podido dejar de hacerlas.

La palabra emoción proviene del latín *emotivo* que significa «movimiento o impulso», «aquello que mueve hacia». Por tanto, la etimología nos indica que la emoción es lo que hace que actuemos o sintamos en función de ciertos estímulos internos (interoceptivos) o externos (exteroceptivos) que no podemos controlar voluntariamente. Las emociones son inconscientes y, a diferencia de las cogniciones, no podemos evocarlas a voluntad, surgen de forma espontánea en función de diferentes estímulos o bien, como veremos más adelante, mediadas por nuestro pensamiento.

Durante mis años de universidad, por increíble que parezca, en la facultad nunca oí hablar de las emociones ni del papel que representaban en nuestras vidas. En aquella época, el paradigma dominante era la corriente cognitiva y algunos apuntes de psicoanálisis. Posteriormente, en mis primeros años de formación de postgrado tampoco encontré a nadie que me hablara de la importancia de las emociones, como si no fueran relevantes en la terapia, aunque estuvieran presentes. Más adelante, descubrí que son muchos los autores que, en la actualidad, están estudiando las emociones a nivel biológico y destacando el papel dominante que ocupan en nuestra vida y que deben tener en nuestro trabajo terapéutico.

Uno de los autores contemporáneos que más insiste en la importancia de las emociones en los procesos psicológicos es Siegel (2010), quien afirma: «... las emociones presentan procesos dinámicos creados dentro de los procesos del cerebro que evalúan el sentido de nuestras acciones y están socialmente influidos...» (p. 184). Las emociones son vitales para la supervivencia y para todo lo que esta conlleva, como el miedo, la búsqueda de pareja o la crianza de los hijos. Nos permiten evaluar, de forma consciente o inconsciente, las oportunidades y riesgos que nos rodean en relación con nosotros mismos y con los demás.

Siegel (2010) defiende que la emoción es el resultado de una valoración subjetiva de determinados estímulos que pueden ser tanto internos como externos. Mediante las emociones, por tanto, podemos valorar consciente o inconscientemente si una situación es más o menos favorable para nuestra supervivencia o la de nuestra descendencia. Porges (2009, 2011) desarrolló el concepto de «neurocepción» para resaltar el proceso neuronal inconsciente que distingue si los estímulos externos (e internos) son seguros, peligrosos o ponen nuestra vida en peligro. Pero este mecanismo –como todos hemos experimentado y vemos en nuestra vida diaria y nuestras consultas– no es exacto y, a veces, puede fallar. Podemos sentir una emoción (y la sensación añadida) que valore erróneamente el peligro al que nos vemos expuestos. Se puede sobrevalorar el peligro y mostrar una reacción excesiva ante un estímulo inocuo, como ocurre, por ejemplo, en el caso de las fobias. O bien, se puede ignorar dicho estímulo porque haya otra emoción que sea más intensa, como en el caso de una mujer maltratada que sigue teniendo relaciones con el maltratador porque el miedo al abandono supera al miedo a sufrir daños físicos.

Las emociones son inconscientes en el sentido de que no podemos controlar su aparición, lo cual va a hacer que dominen de forma involuntaria gran parte de nuestra mente y nuestro cuerpo. Podemos controlar la expresión de la emoción –por ejemplo, sonreír– cuando estamos enfadados, pero no podemos tener ningún control sobre la emoción misma (Ramos et al., 2009). Los humanos, a diferencia de otros animales, podemos experimentar emociones sin que intervenga el pensamiento, como cuando algo o alguien nos provoca por ejemplo, miedo. Sin embargo, no puede existir cognición sin emoción. Si pensamos en las vacaciones que disfrutaremos en los próximos días, nos emocionaremos de forma positiva; pero si imaginamos que hay cucarachas en nuestra cocina, sentiremos asco o miedo. Las emociones, a su vez, ayudan a modular el pensamiento y a decidir qué acciones vamos a tomar.

Recuerdo cuando, de niño, se me caía un diente y lo guardaba debajo de la almohada esperando que por la mañana el ratoncito Pérez me hubiera traído un regalo. Sentía ilusión y emociones diversas, y como a la gran mayoría de los niños, no se me cruzaba por la mente ningún pensamiento cuestionando el hecho de que un ratón viniera por la noche buscando uno de mis dientes y, a cambio, me dejara algo de dinero. Ahora sé que no tenía desarrolladas muchas de mis



áreas cerebrales y, por lo tanto, no podía analizar lo que ocurría a mi alrededor con los conocimientos que tengo hoy en día. Las áreas relativas al pensamiento lógico se fueron formando y madurando posteriormente, hasta llegar a ese momento en que empezamos a abandonar la infancia y a ver el mundo con lógica y mucha menos inocencia.

En los seres humanos, los circuitos cerebrales relacionados con el pensamiento empiezan a madurar a partir de los 2-3 años de edad y no se desarrollan del todo hasta los 25-27 años aproximadamente. En cambio, los circuitos emocionales se desarrollan –como veremos en los próximos capítulos– en los primeros meses de gestación en el útero materno y la mayoría están ya operativos desde el nacimiento. A medida que crecemos podemos sentir emociones y tomar decisiones racionales en función del desarrollo madurativo y de las circunstancias ambientales. Muchas veces será el circuito emocional el que predomine en la conducta, bien porque por edad no esté desarrollado todavía el circuito cerebral relativo al pensamiento o porque la emoción sea tan intensa (generalmente un peligro) que no permita ninguna valoración cognitiva.

La emoción también puede funcionar como una especie de filtro, un atajo que reduce la cantidad de información que hemos de utilizar para responder a estímulos ya conocidos y poder así optimizar las respuestas que nos permiten adaptarnos a diferentes situaciones en el menor tiempo posible y, por consiguiente, con el menor gasto posible de energía (Palmero, 1996). Esto explicaría por qué muchas veces actuamos de forma instintiva y con acierto sin tener que pensar en lo que hacemos, aunque este «instinto» puede ser también fuente de problemas si actuamos de forma impulsiva en situaciones que necesitan o merecen reflexión.

En mi experiencia clínica, la mayoría de las personas que vienen buscando ayuda lo hacen porque existe una lucha entre lo que «saben» que deben hacer (cognición) y lo que «pueden» hacer (emoción). Las emociones, en situaciones que se perciban como generadoras de ansiedad o alerta, van a hacer, por un lado, que pensar se convierta en algo muy difícil o imposible y, por otro, que se pueda actuar de forma impulsiva, lo cual, en ocasiones, puede incluso llegar a ser patológico.

Las emociones son disposiciones inconscientes, unas veces positivas y otras negativas, que se originan ante estímulos significativos y se producen en diferentes sistemas cerebrales. Pueden estudiarse en función de diferentes factores (Aguado, 2005):

- Experiencia subjetiva: Sentimiento interno e inconsciente de las emociones.
- Apreciación cognitiva: Emociones sentidas de forma consciente que pueden ser explicadas verbalmente.
- Experiencia conductual: La actuación que se realiza ante un estímulo interno o externo.
- Activación fisiológica: Respuestas del sistema nervioso autónomo (hormonal y somático) y del sistema nervioso central.

Para observarlo de una forma gráfica se puede valorar en la figura 1.1.



Figura 1.1. La emoción está interconectada con el pensamiento, la cognición y las respuestas fisiológicas. No podemos entender unos sin los otros, todos están relacionados entre sí.