

# RESUMEN COMPLETO

Hay personas que, solo con aparecer, te suben el ánimo. Y hay otras que, antes de que abran la boca, ya te han agotado. ¿Has notado eso alguna vez? Bien. Este libro tiene la explicación científica exacta de por qué pasa eso... y lo cambia todo. Quédate, porque lo que vas a escuchar hoy puede transformar radicalmente cómo eliges a las personas con las que compartes tu vida.

La psiquiatra Marian Rojas Estapé parte de una pregunta muy sencilla pero que todos nos hemos hecho alguna vez: ¿por qué hay personas que nos hacen sentir bien y otras que literalmente nos enferman? La respuesta, como descubrirás en estas páginas, tiene nombre de hormona. Y tiene mucho que ver con tu infancia, tus heridas del pasado y la forma en que aprendiste a querer.

Marian Rojas Estapé es psiquiatra, escritora y una de las voces más reconocidas de la salud mental en España. Hija del también psiquiatra Enrique Rojas —una de sus personas vitamina por excelencia, como ella misma confiesa—, creció entre consultas y conversaciones sobre comportamiento humano. Trabaja como especialista en ansiedad, estrés y trauma, y combina su labor clínica con conferencias en todo el mundo. Su primer libro, *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*, fue un fenómeno editorial. Este segundo título, publicado en 2021, va un paso más allá: ya no habla solo de ti, sino de las personas que te rodean y del impacto que tienen en tu bienestar. Lo que la diferencia de muchos autores de su campo es que no habla desde la teoría pura. Habla desde la trinchera: desde sus pacientes reales, sus propias experiencias y, sobre todo, desde una ciencia que pone las emociones en el mapa.

## BLOQUE 1 — LA OXITOCINA: la hormona que lo cambia todo

El libro arranca con la oxitocina. Y tiene sentido, porque todo lo demás gira en torno a ella.

La oxitocina es una hormona que produce tu cerebro cuando te sientes seguro, querido, conectado. Se la llama "la hormona de los abrazos" porque se dispara con el contacto físico, pero también cuando confías en alguien, cuando te miran a los ojos, cuando sientes que perteneces a un lugar o a una persona.

Y aquí viene algo que te va a quedar grabado: la oxitocina es el antídoto del cortisol. El cortisol es la hormona del estrés, esa que se activa cuando el cuerpo entra en modo alarma. Cuando tienes cortisol por las nubes, tu sistema inmune se resiente, tus relaciones se complican, tu cerebro inflama. Y cuando viene alguien que te genera oxitocina, ese ciclo se rompe.

Rojas Estapé explica algo muy concreto: hay personas que, por su sola presencia, te intoxican de cortisol. Te ponen en alerta. Te generan tensión incluso antes de que lleguen. Y hay otras que hacen exactamente lo contrario: te calman, te dan confianza, te conectan con lo mejor de ti. A las primeras las llama personas tóxicas. A las segundas, personas vitamina.

La empatía también entra aquí, y lo hace de forma casi bioquímica. Cuando empatizamos, nuestra oxitocina sube. Cuando estamos estresados —inundados de cortisol—, la empatía cae. Por eso cuando estás en modo supervivencia, te cuesta mucho conectar con los problemas de los demás. No eres mala persona. Es química.

Y sobre las diferencias entre hombres y mujeres: la testosterona, que los hombres tienen en mayor cantidad, inhibe la oxitocina. Eso explica por qué muchos hombres buscan menos contacto afectivo, son más independientes emocionalmente o les cuesta más conectar con la vulnerabilidad propia y ajena. No es un defecto. Es biología. Entenderlo te cambia cómo los tratas.

Un dato que te puede sorprender: tocar es necesario para la supervivencia. Hay estudios que demuestran que los bebés que no reciben contacto físico —aunque estén bien alimentados— pueden llegar a enfermar gravemente. Los abrazos no son un lujo emocional. Son una necesidad fisiológica.

## BLOQUE 2 — EL APEGO: amas como te amaron

Este es el bloque que más duele y que más libera. Porque aquí Marian Rojas hace una afirmación que, cuando la entiendes de verdad, cambia la forma en que te ves a ti mismo y a los demás: la forma en que fuiste querido en tu infancia es, en gran medida, la forma en que quieres hoy.

El apego es el vínculo que se forma entre un niño y sus cuidadores principales. Ese vínculo deja una huella en el cerebro, en el sistema nervioso, en la manera en que esa persona va a relacionarse con el mundo el resto de su vida.

Existen básicamente dos tipos: el apego seguro, que ella llama también apego vitamina, y el apego inseguro. El apego seguro se forma cuando el niño siente que sus figuras de referencia están disponibles, responden a sus necesidades y le hacen sentir querido y capaz. Con ese cimiento, el adulto suele ser más confiado, más estable emocionalmente, más capaz de establecer relaciones sanas.

Pero cuando ese vínculo falla, la historia cambia. Aparecen tres tipos de apego inseguro:

El ansioso-ambivalente: personas que de pequeños recibieron un afecto impredecible, a veces intenso y a veces ausente. De adultos tienden a los celos, al

miedo al abandono, a necesitar constantemente la validación del otro. Sufren mucho en sus relaciones.

El evitativo: personas cuyas emociones fueron ignoradas o minimizadas en la infancia. De adultos se cierran, les cuesta expresar lo que sienten, huyen de la intimidad emocional, aunque en el fondo la desean.

El desorganizado: el más complejo. Suele asociarse a infancias con trauma, con figuras de apego que eran a la vez fuente de miedo y de amor. Genera adultos con una gran inestabilidad emocional.

¿Lo más importante de todo esto? El apego no es un destino. Se puede trabajar. Se puede sanar. Y entenderlo es el primer paso.

Hay un capítulo muy particular aquí sobre la confusión en la educación. Rojas Estapé distingue dos errores habituales que cometemos como padres o cuidadores: la frialdad emocional —no atender el llanto, no dar afecto suficiente— y la sobreprotección —hacer por los hijos lo que ellos deberían aprender a hacer solos—. Ambos generan heridas, aunque de distinto tipo. El equilibrio está en dar amor incondicional sin eliminar los límites ni la frustración necesaria.

### BLOQUE 3 — CÓMO SANAR LAS HERIDAS

Este bloque es el corazón terapéutico del libro. Aquí Rojas Estapé describe su proceso clínico con pacientes. No lo hace de forma académica. Lo hace con casos reales, con nombres, con detalles.

El primer paso es comprender. No juzgar, no etiquetar. Entender qué pasó, cómo lo viviste y qué huella dejó. Comprender alivia. Esa es una de las frases que se repiten en el libro y que se queda.

Después viene el trabajo con la voz interior. Todos tenemos una voz que va comentando lo que nos pasa. Y esa voz se formó en la infancia, como una grabadora que grabó lo que escuchamos de los demás: "eres un desastre", "nunca lo conseguirás", "no mereces que te quieran". De adultos esa grabadora sigue funcionando, pero ya en nuestra propia cabeza. Educar esa voz, desactivar sus mensajes más destructivos, es una de las claves del proceso terapéutico que plantea la autora.

También habla de la técnica EMDR, que sirve para reprocesar recuerdos traumáticos. Y de algo que llama el "impermeable psicológico": la capacidad de construir una armadura emocional suficientemente fuerte para que las personas que nos dañan no nos hundan. No se trata de no sentir, sino de no quedar atrapado en lo que los demás nos hacen.

La "flecha emocional" es otro concepto muy útil: tu capacidad de tolerar a las personas difíciles depende directamente de cómo estás tú en ese momento. Cuanto más agotado, más estresado, menos recursos tienes para protegerte. Conocer tu flecha es conocerte a ti.

#### BLOQUE 4 — PLACER Y AMOR: lo que nadie te cuenta

Aquí el libro da un giro que muchos no esperan. Marian habla con franqueza de la sexualidad, del placer, del amor y de las relaciones en el siglo XXI. Sin moralismo barato, pero tampoco sin ingenuidad.

Vivimos en una época donde el sexo casual parece normalizado y el compromiso afectivo parece un anacronismo. Las apps de citas han cambiado la forma en que nos relacionamos: nos han dado acceso a cientos de personas, pero también han generado una especie de menú infinito que dificulta el compromiso real. Cuando siempre puedes deslizar para buscar algo mejor, te cuesta quedarte.

El libro explica lo que ocurre bioquímicamente cuando nos enamoramos: la oxitocina dispara la confianza, la dopamina genera euforia y el deseo de estar con el otro, la adrenalina crea excitación, la serotonina sube y nos da una sensación de bienestar constante. Es una tormenta hormonal. El problema es que muchas personas confunden esa tormenta con el amor. Y cuando la tormenta pasa — porque siempre pasa— creen que el amor también se fue.

El amor real viene después. Es el que se construye en la rutina, en los detalles pequeños, en la decisión de seguir queriendo incluso cuando el otro ya no te provoca mariposas.

Rojas Estapé también habla con mucha honestidad sobre el impacto del porno en las relaciones. Distorsiona las expectativas, genera adicción y, a largo plazo, puede provocar depresión y disfunción. No lo nombra desde la moralidad, lo nombra desde la ciencia.

#### BLOQUE 5 — LA TEORÍA DE LA PIRÁMIDE: elegir bien es un éxito

Uno de los capítulos más prácticos del libro. La autora propone una herramienta llamada la pirámide para elegir pareja. La idea es que existen diferentes niveles de compatibilidad, y cuanto más alto subas en la pirámide, más raro es encontrar a alguien que encaje, pero también más probable es que esa relación funcione a largo plazo.

Empieza por la atracción física, que es la base. Pero sola no basta. Después viene la compatibilidad emocional, los valores compartidos, el proyecto de vida. Esos niveles superiores son los que sostienen una relación cuando la intensidad inicial se calma.

Hay también un apartado sobre cómo boicoteamos nuestras propias relaciones: empezar desde el miedo al abandono, enamorarse solo del "potencial" del otro, entrar en una relación nueva para tapar el dolor de la anterior. Estos patrones, una vez que los ves, no puedes dejar de verlos.

## BLOQUE 6 — LA PERSONALIDAD ALTAMENTE SENSIBLE

Un capítulo que muchos lectores sienten como un espejo. Marian Rojas explica qué es el PAS —Persona Altamente Sensible—, un rasgo que tienen aproximadamente el 20% de la población y que no es un trastorno, es una forma de procesar el mundo.

Las PAS perciben con más intensidad los estímulos: sonidos, emociones, ambientes, comentarios. Se saturan más fácilmente. Necesitan más tiempo de recuperación. Son muy empáticas y creativas. Y con frecuencia crecen sintiendo que "son demasiado" para los demás.

Entender que eres una PAS —o que alguien cercano lo es— cambia la dinámica. No es fragilidad. Es una forma diferente de estar en el mundo, con sus dificultades y sus dones.

## BLOQUE 7 — PERSONAS TÓXICAS: identificarlas y gestionarlas

La palabra "tóxico" no le gusta especialmente a Rojas Estapé, y lo dice. Una persona no es tóxica en sí misma. Lo que ocurre es que su presencia intoxica de cortisol a quien está cerca. El efecto, al final, es el mismo: te activan, te desgastan, te roban energía.

El libro describe varios perfiles: el negativo crónico, el egocéntrico que convierte cada conversación en un monólogo sobre sí mismo, el crítico que nunca te lo dice de frente pero siempre encuentra el momento de hacerte sentir pequeño, el manipulador que usa la información que le has dado para tenerte a su merced, el dramático que vive en la crisis permanente.

Pero también hay una pregunta incómoda que el libro se atreve a hacer: ¿y si el tóxico eres tú? No como acusación. Como invitación. A veces somos nosotros quienes, sin darnos cuenta, generamos malestar en los demás porque arrastramos heridas sin resolver.

Para gestionar a estas personas, la autora propone varias estrategias: establecer límites claros, poner distancia cuando es necesario, trabajar el propio estado emocional antes de interactuar con ellas, y algo muy revelador: comprender qué hay detrás de su comportamiento. No para justificarlo, sino para que deje de afectarte tanto.

Y al final, el perdón. No como regalo para quien te hizo daño, sino como acto de liberación propio. Quien no perdona queda encadenado al pasado. Y eso tiene un coste real en la salud.

#### BLOQUE 8 — PERSONAS VITAMINA: el destino del libro

El libro termina donde debía terminar. Las personas vitamina son las que elevan tu oxitocina con solo estar presentes. Las que te escuchan de verdad, las que se alegran de tus éxitos más que tú mismo, las que te hacen ser mejor persona sin pedirte nada a cambio.

No hay una lista de características exactas. Porque cada persona vitamina es diferente. Pero todas tienen algo en común: te hacen sentir visto, querido y capaz. Y eso, según la ciencia que recorre todo el libro, tiene efectos reales sobre tu sistema inmune, tu estado de ánimo y tu longevidad.

Marian termina con una historia personal sobre uno de sus grandes amigos, Rodrigo, que sufrió un infarto y cuya recuperación ella siguió de cerca. Y lo que concluye es algo que se queda: rodearte de personas vitamina no es un capricho ni una cuestión de suerte. Es una decisión que puedes y debes tomar de forma consciente.

Muchas veces buscamos la felicidad en logros, en metas, en cosas que conseguimos. Pero este libro te recuerda que la felicidad tiene cara. Tiene voz. Tiene manos que te abrazan en el momento justo. La neurociencia lleva años diciéndonos que las relaciones sanas son el factor más determinante en una vida larga, feliz y con sentido. Y lo que Marian Rojas Estapé hace en estas páginas es darte las herramientas para entender tus vínculos, sanar los que están rotos y construir, de forma consciente, una vida rodeada de personas que sumen.

No se trata de ser feliz todo el tiempo. Se trata de elegir bien a quienes te acompañan.

Y tú, ¿tienes ya a tu persona vitamina?