

BESTSELLER DE *THE NEW YORK TIMES*

BRUCE D. PERRY,
OPRAH WINFREY

¿QUÉ TE PASÓ?



TRAUMA, RESILIENCIA
Y CURACIÓN

zenith

¿QUÉ
TE
PASÓ?

TRAUMA, RESILIENCIA Y CURACIÓN

DR. BRUCE D. PERRY
OPRAH WINFREY

En los casos de los pacientes del Dr. Perry, se han cambiado todos los nombres y muchos detalles de identificación, y algunos casos incluyen una combinación de situaciones clínicas.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *What Happened To You*

Primera edición: junio de 2023

© 2021 por Bruce D. Perry, M.D., Ph.D. y Oprah Winfrey

© de la traducción, Ana Pedrero Verge y Montserrat Asensio Fernández, 2023

© del diseño del interior, Paul Kepple y Alex Bruce, de Headcase Design headcasedesign.com

© de las ilustraciones del interior, Henry Sene Yee
[instagram.com/henryseneyee_draws/](https://www.instagram.com/henryseneyee_draws/)

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-26662-4

Depósito legal: B. 9.909-2023

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

NOTA DE LOS AUTORES · 9

INTRODUCCIÓN · 11

CAPÍTULO 1 · 21
DOTAR DE SENTIDO AL MUNDO

CAPÍTULO 2 · 49
BUSCAR EL EQUILIBRIO

CAPÍTULO 3 · 77
CÓMO NOS QUISIERON

CAPÍTULO 4 · 105
EL ESPECTRO DEL TRAUMA

CAPÍTULO 5 · 135
UNIR LOS PUNTOS

CAPÍTULO 6 · 171
DE LA SUPERACIÓN A LA CURACIÓN

CAPÍTULO 7 · 207
SABIDURÍA POSTRAUMÁTICA

CAPÍTULO 8 · 235
NUESTRO CEREBRO, NUESTROS SESGOS,
NUESTROS SISTEMAS

CAPÍTULO 9 · 273
EL MUNDO MODERNO
Y EL HAMBRE RELACIONAL

CAPÍTULO 10 · 303
QUÉ NECESITAMOS AHORA

EPÍLOGO · 319

RECURSOS · 331

CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS · 335

CAPÍTULO 1



DOTAR
DE SENTIDO
AL MUNDO

Cada año nacen más de ciento treinta millones de bebés en todo el mundo. Cada uno de ellos llega a un contexto social, económico y cultural único. Algunos son recibidos con gratitud y felicidad y sus ilusionadísimos padres y familiares los mecen entre sus brazos; otros son más como yo y son rechazados por una madre joven que soñaba con una vida distinta, por una pareja asediada por la pobreza o por un padre lleno de rabia que perpetúa el ciclo del maltrato.

Pero tanto si se los quiere como si no, todo recién nacido de hoy y de ayer (eso nos incluye a ti y a mí) comparte un rasgo de suma importancia. A pesar del sinfín de circunstancias que nos envuelven al nacer, venimos al mundo con una sensación innata de plenitud. No empezamos nuestras vidas preguntando: ¿soy suficiente?, ¿soy digno?, ¿merezco ser amado?

No existe ni un solo bebé que en sus primeros momentos de conciencia se pregunte: «¿Importo?». En su mundo todo es asombroso, pero desde la primera vez que respiran, estos seres humanos diminutos empiezan a intentar dotar de sentido a lo que los rodea. ¿Quién los cuidará y les dará amor? ¿Qué los consolará? A muchos pequeños, la vida empieza a pasarles factura a través de los estallidos violentos procedentes de sus cuidadores o sencillamente con la ausencia de una voz que los reconforte o una mano que los acaricie. Nuestras experiencias como humanos comienzan a tomar caminos distintos a partir de nuestras primeras interacciones.

El sentimiento más generalizado que recuerdo de mi infancia es la soledad. Mi madre y mi padre estuvieron juntos una única vez, bajo un viejo roble cercano a la casa de Kosciusko, Misisipi, en la que se crio mi madre, Vernita. Mi padre, Vernon, solía decirme que jamás habría nacido de no ser por su curiosidad por saber qué había debajo de la rosa falda de capa de mi madre. Nueve meses después de aquel singular encuentro, llegué yo. Desde el momento en que pude darle sentido a este mundo, supe que no se me quería. Mi padre ni siquiera supo de mi

existencia hasta que mi madre le envió una tarjeta anunciando mi nacimiento y pidiéndole dinero para comprar ropa de bebé.

La casa de mi abuela Hattie Mae era un lugar donde a los niños se los veía, pero no se los escuchaba. Recuerdo perfectamente a mi abuelo apartándose con su bastón, pero no conservo ningún recuerdo de él dirigiéndome la palabra. Cuando mi abuela falleció, alternaba entre la casa de mi madre, que se había mudado a Milwaukee, y la de mi padre, en Nashville. Al no conocer a ninguno de los dos, se me hacía difícil desarrollar vínculos o conexiones profundas con mis padres. Mi madre trabajaba como empleada doméstica por 50 dólares a la semana en Fox Point, en la costa norte de Milwaukee, y hacía lo que podía para mantener a tres hijos pequeños. No tenía tiempo para criarnos. Yo siempre trataba de no molestarla ni preocuparla. Ella se mostraba distante y fría ante las necesidades de aquella niña. Invertía toda su energía en mantenerse a flote, en sobrevivir. Siempre sentí que era una carga, «otra boca que alimentar». Apenas tengo recuerdos de haber sido querida. Desde que tuve uso de razón, supe que estaba sola.

Lo que he aprendido con mis conversaciones con tantas víctimas de sucesos traumáticos, maltrato o abandono es que, tras absorber estas experiencias tan dolorosas, el niño empieza a sentir dolor. Un profundo anhelo por sentirse necesitado, validado y valorado comienza a arraigar. A medida que van creciendo, estos niños carecen de la capacidad de establecer qué es lo que merecen. Y si no se pone remedio a esta carencia, lo que suele venir después es un patrón complicado y frustrante de autobotaje, violencia, promiscuidad o adicciones.

Y aquí es donde hay que empezar a trabajar, a trabajar para excavar las raíces que se echaron mucho antes de que aprendiéramos las palabras necesarias para articular lo que nos estaba pasando.

El doctor Perry me ha ayudado a abrir los ojos ante las formas en que las experiencias sensoriales intensas, aterradoras

o aislantes, tanto si duran unos segundos como si se prolongan durante años, pueden permanecer bloqueadas en lo más profundo del cerebro. Y, sin embargo, a medida que este se va desarrollando, a medida que absorbe sin parar experiencias nuevas mientras trata de dar sentido al mundo que nos rodea, cada momento se posa sobre la base de todos los demás momentos que lo preceden.

Para mí, la expresión que dice que la bellota contiene el roble siempre ha tenido mucho sentido, y gracias a mi trabajo con el doctor Perry, ahora también sé que es cierta: si queremos entender al roble, debemos fijarnos en la bellota que lo contuvo.

Oprah

Recuerdo que, al principio de nuestra relación, Oprah dijo: «Tú eres el tipo que lo ve todo a través del prisma del cerebro. ¿Pienzas en el cerebro todo el tiempo?». La respuesta breve es que sí, casi siempre. Pienso mucho sobre el cerebro: me formé como neurocientífico y llevo estudiando el cerebro y los sistemas de respuesta al estrés desde la universidad. También soy psiquiatra, un ámbito en el que me introduje tras formarme en neurociencia, y me he dado cuenta de que tener una perspectiva que tiene «presente el cerebro» me sirve de mucho para llegar a entender a las personas.

Como psiquiatra pediátrico, a menudo se me pregunta sobre comportamientos preocupantes. ¿Por qué este niño actúa como un bebé? ¿No puede actuar acorde con su edad? ¿Cómo puede una madre quedarse al margen y ver cómo su novio le da una paliza a su hijo? ¿Qué puede llevar a alguien a maltratar a un niño? ¿Qué problema tienen ese niño, esa madre o ese novio?

Con los años, he observado que un comportamiento que aparentemente no tiene sentido lo adquiere en cuanto te fijas en lo que hay tras él. Y como el cerebro es la parte de nuestro ser que nos permite pensar, sentir y actuar, siempre que trato de entender a alguien me hago preguntas sobre su cerebro. ¿Por qué ha hecho tal cosa? ¿Qué habrá podido llevarlo a actuar de esa forma? Algo ha pasado que ha influido en cómo funciona su cerebro.

La primera vez que pude utilizar el prisma de la neurociencia para entender el comportamiento era un joven psiquiatra que todavía se estaba formando. Trabajaba en el caso de un hombre mayor, Mike Roseman. Mike era inteligente, divertido y amable. Había estado en la guerra de Corea y había visto muchos combates. Presentaba los síntomas típicos del TEPT (trastorno de estrés postraumático), en el que profundizaremos más adelante; tenía ansiedad, dificultades para dormir, depresión y episodios de flashbacks en los que se sentía exactamente como si estuviera en pleno combate. Había empezado a automedicarse con alcohol y bebía en exceso, lo que, naturalmente, contribuyó a que surgieran

conflictos en casa y en el trabajo que, finalmente, lo condujeron al divorcio y a la jubilación forzosa.

Llevábamos cosa de un año trabajando juntos, y aunque Mike había logrado controlar su alcoholismo con bastante éxito, los otros síntomas persistían. Un día me llamó, muy alterado.

—Doctor, ¿puedo ir a verlo hoy? Es importante. Sally también quiere ir.

Sally era una profesora jubilada con la que había empezado a salir; en las sesiones anteriores, había dicho en muchas ocasiones que esta vez no quería «cagarla». Entendí que era urgente y le dije que viniera. Esa misma tarde, entraron en mi consulta y se sentaron juntos en el sofá, cogidos de la mano. Sally le susurró algo al oído con delicadeza; Mike estaba visiblemente avergonzado, y era evidente que ella trataba de darle ánimos. Parecían una pareja de adolescentes nerviosos.

Mike empezó a hablar.

—¿Le puede explicar qué es el trastorno de estrés postraumático? Ya sabe, lo que hace que esté tan hecho polvo. —Se le llenaron los ojos de lágrimas—. ¿Qué me pasa? Lo de Corea fue hace más de treinta años. —Sally se acercó para abrazarlo.

Me dejó sin palabras —¿cómo explicar el trastorno de estrés postraumático?—, así que intenté ganar tiempo:

—Si me permite la pregunta, ¿por qué ahora, Mike? ¿Ha pasado algo?

—Ayer íbamos a salir. Habíamos tenido una cena muy agradable e íbamos dando un paseo hasta el centro para ir al cine. Y de pronto me encontré en la calle, entre dos coches aparcados, tumbado bocabajo y cubriéndome la cabeza con las manos, aterrado. Pensaba que nos estaban disparando. Estaba muy desorientado, supongo. En un momento dado, me di cuenta de que había sido el petardeo de una moto. Sonó como si fueran disparos. Me rasgué las rodillas de los pantalones. Estaba sudando y el corazón me iba a mil. Me moría de vergüenza. Me llevé un susto de muerte. Solo quería irme a casa y emborracharme.

Sally dijo:

—Pasó de ir cogido de mi brazo tranquilamente, a estar de pronto en una trinchera en Corea, gritando. Intenté acercarme para ayudarlo, pero me apartó. Me golpeó. —Hizo una pausa—. Me pareció que duró diez minutos, pero creo que en realidad solo pasaron un par. Dígame cómo puedo ayudarlo. —Se giró para mirar a Mike—. No pienso dejarte tirado.

—Cuéntele qué me pasa —suplicó.

Corría el año 1985. La investigación sobre el trastorno de estrés postraumático aún estaba en su fase inicial, y yo era un psiquiatra de 29 años todavía en formación y sin experiencia; no tenía ni idea.

—No estoy seguro de tener las respuestas que buscan —dije—. Pero lo que sí sé es que Mike no pretendía hacerle ningún daño.

—Eso ya lo sé.

Sally me miró como si fuera idiota; como si fuera el idiota que, de hecho, era. Pero aunque no tenía mucha idea sobre ciertos aspectos clínicos, sí sabía mucho sobre el cerebro, la memoria y las reacciones ante el estrés. Pensé en Mike poniéndose a cubierto en plena calle no como médico, sino como neurocientífico. ¿Qué ocurrió en su cerebro cuando oyó el petardeo de esa moto? Empecé a plantearme un problema clínico a través del prisma del cerebro.

—Creo que, en parte, el problema es que hace muchos años, en Corea, el cerebro de Mike se adaptó a estar constantemente en peligro, y su cuerpo y su cerebro se volvieron hipersensibles e hiperactivos ante cualquier señal de amenaza del exterior. En aquella época, para mantenerse con vida, su cerebro estableció una conexión —que en esencia era un tipo especializado de memoria— entre los sonidos de los disparos y de las bombas y la necesidad de activar una respuesta extrema de supervivencia.

—Hice una pausa—. No sé si me explico...

Sally asintió:

—Se sobresalta con facilidad.

—Mike, lo he visto encogerse de miedo y asustarse en mi

consulta muchas veces cuando se oye un portazo o cuando pasa un carrito haciendo demasiado ruido por el pasillo. Además, examina la sala constantemente. Cualquier cambio mínimo de actividad, sonido o luz atrae su atención.

—Si no agachabas la cabeza —dijo Mike—, eras hombre muerto. Si no estabas atento por las noches, eras hombre muerto. Si te quedabas dormido, eras hombre muerto. —Miró al vacío sin pestañear. Tras un momento en silencio, suspiró—. Detesto el 4 de Julio. Y Nochevieja. Los fuegos artificiales me aterrorizan. Aunque sé que habrá fuegos artificiales, me asusto y siento como si el corazón me fuera a estallar en el pecho. Lo odio. Después me paso una semana sin poder dormir.

—Entiendo. Eso significa que esa memoria adaptativa y protectora de entonces sigue presente. No ha desaparecido.

—Pero ya no le hace falta —dijo Sally—. Y en realidad le está amargando la vida. ¿No puede desaprenderla?

—Muy buena pregunta —dijo—. Lo complicado es que no todos esos recuerdos relacionados con el combate se encuentran en partes del cerebro que Mike pueda controlar de forma consciente. Dejen que se lo explique un poco mejor.

Saqué un folio y dibujé un triángulo invertido y tres líneas que lo dividían en cuatro partes. Era la primera vez que representaba el cerebro de esta forma. Han pasado treinta y cinco años y todavía utilizamos este modelo básico como soporte para explicar el cerebro, el estrés y el trauma.

—Centrémonos en la organización básica del cerebro. Es como una tarta de cuatro capas. Arriba está la corteza cerebral, que es la parte más propiamente humana de nuestro cerebro.

Fui escribiendo sobre el dibujo las distintas funciones mediadas por el cerebro, como se ve en la ilustración. Mientras lo hacía, se lo iba explicando:

—Los sistemas de la parte superior se encargan del habla y el lenguaje, del pensamiento y de la planificación; aquí es donde se alojan los valores y las creencias. Y, esto le incumbe a usted

especialmente, es la parte del cerebro capaz de «percibir el tiempo». Cuando la corteza cerebral está «encendida» y activa, podemos pensar en el pasado y mirar hacia el futuro. Sabemos qué cosas forman parte del pasado y qué cosas están en el presente, ¿me siguen?» —Mike y Sally asintieron.

»Muy bien. Ahora fijémonos en la parte inferior del cerebro, el tallo cerebral. Esta parte del cerebro controla funciones menos complejas, principalmente reguladoras, como la regulación de la temperatura corporal, la respiración, el ritmo cardíaco, etcétera. Pero en esta parte inferior no hay redes que piensen o perciban el tiempo. A veces nos referimos a esta parte del cerebro como cerebro reptiliano; piensen en lo que son capaces de hacer los reptiles: no planean demasiado ni piensan; en general viven en el presente y reaccionan. Pero los humanos, gracias a la parte superior del cerebro —la corteza cerebral—, podemos inventar, crear, planificar y percibir el tiempo.

Los miré para asegurarme de que me seguían antes de continuar.

—La información que reciben nuestros sentidos —la vista, el oído, el tacto y el olfato— llega primero a las áreas inferiores de nuestro cerebro. Ninguna información sensorial va directamente a la corteza cerebral; todo se conecta primero con las partes inferiores del cerebro.

Asintieron.

—Cuando esta señal llega al tallo cerebral —en este punto dirigí su atención a la base del triángulo—, se procesa. Básicamente lo que ocurre es que la señal que entra se compara con las experiencias que hemos almacenado anteriormente. En este caso, este proceso de comparación conectó el petardeo de la moto con los disparos (¿recuerdan la memoria de combate?). Y dado que el tallo cerebral no percibe el tiempo ni sabe cuántos años han pasado, activa la respuesta al estrés y usted experimenta una respuesta de amenaza en toda regla. Se siente y actúa como si estuviera siendo atacado. Su cerebro no puede decirle: «Oye, no te alteres, que lo

Figura 1

UN MODELO DEL CEREBRO



ORGANIZACIÓN JERÁRQUICA DEL CEREBRO HUMANO

El cerebro se puede dividir en cuatro partes interconectadas: el tallo cerebral, el diencefalo, el límbico y la corteza cerebral. La complejidad estructural y funcional aumenta desde las partes inferiores y más sencillas del tallo cerebral hasta la corteza cerebral. La corteza facilita las funciones más propiamente «humanas», como el discurso y el lenguaje, la cognición abstracta y la capacidad de reflexionar sobre el pasado e imaginar el futuro.

de Corea pasó hace treinta años. Ese ruido ha sido solo el petardeo de una moto».

Los observé mientras asimilaban la información.

—Entonces, cuando el estímulo llega a la corteza cerebral, esta puede comprender qué está pasando de verdad. Pero una de las primeras cosas que ocurren cuando se activa la respuesta al estrés es que los sistemas de las partes superiores del cerebro, entre ellos la capacidad de «percibir el tiempo», se apagan. Por eso, aunque la información sobre el petardeo de la moto llegó a la corteza cerebral, tardó un poco en hacerlo. Y, mientras tanto, usted volvió a Corea y luego se sintió desorientado. Le llevó toda la noche poder calmarse, ¿verdad?

—No dormí ni un minuto. —Mike parecía agotado, pero aliviado—. Entonces, ¿no estoy loco?

—No. Su cerebro está haciendo exactamente lo que cabría esperar teniendo en cuenta las experiencias que ha vivido. Pero una respuesta que en su día fue adaptativa, hoy es inadecuada. Lo que le salvó la vida en Corea lo está matando en casa. Tenemos que encontrar la manera de ayudar a sus sistemas de respuesta al estrés para que sean menos reactivos e hipersensibles.

Naturalmente, la historia de Mike no terminó aquí, pero comprender lo que había detrás de su desconcertante comportamiento tranquilizó muchísimo tanto a Mike como a Sally. Para mí, supuso el inicio de un proceso mucho más activo para integrar los principios de la neurociencia en la práctica clínica. Arrojó luz sobre cómo las «señales evocadoras» —es decir, cualquier estímulo sensorial, como una imagen, un sonido, un olor, un sabor o un roce— pueden activar un recuerdo traumático. En el caso de Mike, el petardeo de la moto evocó el recuerdo complejo del combate. Este fue uno de los primeros ejemplos que compartí con Oprah cuando empezamos a hablar sobre el trauma.

Oprah: Cuando oí la historia del señor Roseman, lo primero que advertí es que sentía que algo fallaba en él; llegó incluso a

preguntar «¿Qué me pasa?». Pero tú te centraste en el «¿Qué me pasó?» en lugar de en «¿Qué me pasa?», que es precisamente el cambio de perspectiva que estamos intentando que adopten más personas.

Su historia también me ayudó mucho a entender a qué te refieres cuando hablas de la organización secuencial del cerebro.

Dr. Perry: Todas las experiencias se procesan de abajo hacia arriba, es decir, que para llegar a la parte superior, la parte *inteligente* del cerebro, tenemos que pasar por la parte inferior, no tan inteligente. Este procesamiento secuencial hace que la parte más primitiva y reactiva del cerebro sea la primera encargada de interpretar y actuar a partir de la información que recibe de nuestros sentidos. En pocas palabras: *nuestro cerebro está organizado para actuar y sentir antes de pensar*. También es así como se desarrolla el cerebro; secuencialmente, de abajo arriba. El bebé que se está desarrollando *actúa y siente*, y estas acciones y sentimientos ayudan a organizar cómo empezará a *pensar*.

Oprah: Llevas años diciéndome que las primeras experiencias son las que más influencia tienen porque es cuando el cerebro crece con mayor rapidez.

Dr. Perry: Preguntar *¿Qué te pasó?* no solo es clave cuando se quiere entender a alguien, sino que también es clave si queremos entender el cerebro. En otras palabras, tu historia personal —las personas y los lugares de tu vida— influye en el desarrollo de tu cerebro. La consecuencia es que cada cerebro es único. Nuestras experiencias vitales moldean la forma en que se organizan y funcionan los sistemas fundamentales de nuestro cerebro. Por eso, cada uno vemos y entendemos el mundo de un modo único.

El ejemplo del señor Roseman parte de experiencias traumáticas que vivió a los veinticuatro años. Si aquellas vivencias

cambiaron el cerebro de una persona de veinticuatro años, imagina el efecto que tienen las experiencias traumáticas en el cerebro de un bebé o de un niño pequeño, y cuánto más persistentes serán sus efectos.

Ya en el vientre de la madre, el cerebro que se está desarrollando empieza a almacenar partes de nuestra experiencia vital. El desarrollo cerebral fetal puede verse influido por toda una serie de factores, como el estrés de la madre; el consumo de drogas, alcohol y nicotina; la dieta y los patrones de actividad. Durante los primeros nueve meses, el desarrollo es explosivo, y en ocasiones alcanza un ritmo de *nacimiento* de 20 000 neuronas nuevas por segundo. (En comparación, un adulto puede crear, con suerte, unas 700 neuronas nuevas al día.) Al nacer, el bebé tiene 86 000 millones de neuronas, que seguirán creciendo y conectándose para crear redes complejas que permiten al recién nacido empezar a darle sentido a su mundo. Todo esto es extremadamente complejo y los científicos todavía no lo han entendido del todo, pero hay algunos principios básicos que nos ayudarán en nuestra conversación sobre cómo todo ello se relaciona con el trauma.

Los sentidos externos —la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto— controlan lo que pasa fuera del cuerpo. Para hacerlo, se apoyan en los órganos sensoriales, es decir, en los ojos, los oídos, la nariz y la piel. Cuando estos son estimulados por una luz, un sonido, un olor o un contacto, unas neuronas especializadas envían una señal al cerebro.

También poseemos sistemas sensoriales que nos dicen lo que está ocurriendo en el interior de nuestro cuerpo. Esto recibe el nombre de *interocepción*, y crea las sensaciones, por ejemplo, de tener sed, hambre o falta de aire. Toda la información sensorial del mundo exterior y de nuestro mundo interior proporciona una retroalimentación constante al cerebro para que se activen los sistemas apropiados para mantenernos sanos y a salvo. Si tenemos sed, buscamos agua; si tenemos hambre, buscamos alimento;

si percibimos peligro, ponemos en marcha nuestros sistemas de respuesta al estrés.

El cerebro clasifica toda la información sensorial y la manda *hacia arriba del triángulo* a otras partes del cerebro para seguir integrándola y procesándola. Esto genera una versión cada vez más rica y detallada de cada experiencia, ya que las distintas informaciones se vinculan en función de su clasificación. Por ejemplo, el cerebro envía una entrada visual a las mismas áreas a las que envía sensaciones auditivas (sonidos), táctiles (contacto) y olfativas (olor) que llegan exactamente al mismo tiempo. Entonces, estas sensaciones distintas —las imágenes, los sonidos, los olores y los movimientos propios de la misma experiencia— se conectan entre ellas. Es el primer paso para empezar a darle sentido al mundo.

A medida que tu cerebro empieza a crear los recuerdos complejos que almacenan estas conexiones se va creando tu catálogo personal de experiencias. Conforme crecemos, intentamos darle sentido a lo que pasa a nuestro alrededor. ¿Qué significa ese sonido? ¿Qué significa que alguien me frote la espalda? ¿Qué significa esa expresión en su rostro? ¿Qué más ocurre cuando ese olor está presente?

Para un niño, el contacto visual significa «Me importas, me interesas»; para otro, puede significar «Estoy a punto de gritarte». En nuestros primeros años, el cerebro clasifica y almacena las experiencias personales instante a instante, creando así nuestro propio *libro de códigos* que nos ayuda a interpretar el mundo. Cada uno de nosotros creamos una visión del mundo única moldeada por nuestras experiencias vitales.

Imagina por un momento los cambios radicales que experimenta el universo sensorial de un recién nacido. Su mundo, que hasta hace poco fue cálido, rítmico y oscuro, se convierte, en el momento del nacimiento, en un abrumador baño sensorial de imágenes, sonidos, cambios de temperatura y exposición al aire. El cerebro recibe un auténtico bombardeo de nuevos patrones de estímulos sensoriales. Y dado que cuando eres un bebé casi todo

lo que hay en el mundo es nuevo para ti, el cerebro establece con más rapidez estas nuevas conexiones. Las experiencias de los primeros años de vida tienen una influencia desproporcionada en la forma en que se organiza el cerebro.

Oprah: Una de las cosas más importantes que he aprendido de tu trabajo es que los niños pequeños absorben mucha más información de la que creemos. Cuanto más pequeño eres, más sensible eres también a tu entorno emocional. La gente piensa que puede decir tacos o comportarse de forma violenta delante de los niños. He hecho cientos de programas en los que las madres decían: «Cuando crezca, dejaré al padre maltratador», pensando que su hijo es demasiado pequeño para entender lo que está pasando, cuando, en realidad, es todo lo contrario.

Dr. Perry: Sí, es exactamente lo contrario. Cuanto más pequeño eres, más dependes de tus cuidadores —padres, madres y otros adultos— para que te ayuden a interpretar el mundo. En cierto sentido, el niño interactúa con el mundo a través de los filtros de estos adultos.

Aunque puede que un niño muy pequeño no entienda las palabras que empleamos al hablar, sí percibe los aspectos no verbales de la comunicación, como el tono de voz. Son capaces de sentir la tensión y la hostilidad de un habla enfadada y la desesperanza de un habla deprimida. Y dado que el cerebro crece a un ritmo frenético en los primeros años de vida y crea sin parar miles y miles de asociaciones sobre el funcionamiento del mundo, las experiencias tempranas tienen un mayor efecto en los bebés y los niños pequeños.

Por ejemplo, cuando los niños tienen un padre violento, sus cerebros empiezan a conectar a los hombres con la amenaza, la rabia y el miedo. Y se genera esta visión del mundo en la que los hombres son peligrosos y amenazantes, que te harán daño a ti y a las personas a las que quieres. Si esa es la visión del mundo que

se arraiga en tu cerebro, imagina lo que pasará cuando tengas un maestro o un entrenador. Imagina cómo verás a un hombre nuevo, sano y no violento presente en la vida de tu madre.

Oprah: Y cuando no has desarrollado las palabras o la capacidad de identificar lo que ves o lo que sientes, funcionas a partir de las vibraciones. Y la vibración que hay en casa es: «esto es malo».

Dr. Perry: Esa vibración, como tú la describes, equivale al tono emocional del entorno.

Oprah: Sí, yo creo que cada entorno tiene un tono. Si entraras en casa de alguien a quien no conoces y sin hablar el mismo idioma, serías capaz de percibir sin ningún género de duda si es un lugar en el que hay amor. Igual que percibimos que algo no va bien. Puede que no sepamos qué es, pero sientes que algo va mal.

Dr. Perry: Del mismo modo, podrías entrar en un parvulario y decir: «Vaya qué entorno tan agradable». Percibimos la atmósfera, el tono emocional. Y podrías entrar en otra aula en el mismo colegio y decir: «Uy, ¿qué pasa aquí?». Son sensaciones muy potentes. Hay partes de nuestro cerebro que son extremadamente sensibles a las señales relacionales no verbales. Y en nuestra sociedad se subestima mucho este aspecto del funcionamiento de los humanos. Tendemos a ser una sociedad muy verbal —damos mucho peso a las palabras que escribimos y decimos—, pero lo cierto es que la comunicación es mayoritariamente no verbal.

Oprah: Tú enseñas que un trauma que se experimenta en los primeros años de vida, es decir, desde el nacimiento hasta los dos años —antes de que se haya desarrollado la habilidad de explicar los hechos—, puede tener un efecto mayor en el cerebro que si se vive cuando se tienen las palabras para explicarlo.

Pienso en los niños que sufren abusos sexuales cuando son tan pequeños que carecen del vocabulario para procesar lo que ha ocurrido. La experiencia se instala en la mente de un modo que no sucedería si el niño pudiese expresar con palabras lo que le ha pasado.

Dr. Perry: Estás describiendo un tipo de recuerdo. Volvamos al triángulo invertido que le dibujé al señor Roseman.

Cada sistema biológico de nuestro cuerpo cambia de una forma u otra como respuesta a la experiencia; en cierto modo, ese cambio es un registro de experiencias pasadas o, en otras palabras, de recuerdos. Las neuronas son sumamente sensibles a las experiencias, y las redes neuronales de todas las partes del cerebro pueden crear recuerdos. Recordar nombres, números de teléfono y dónde has dejado las llaves es una función de las redes neuronales de la corteza cerebral. Pero también tenemos recuerdos emocionales: una canción puede despertar un sentimiento, una asociación con una experiencia que ocurrió años atrás. El olor de un pavo asado o del pan recién hecho puede evocar una agradable sensación de pertenencia o bien una de melancolía por un pasado perdido. Estos sentimientos surgen de las asociaciones que se encuentran almacenadas en las redes neuronales del sistema límbico y de otras áreas cerebrales. Y hay recuerdos motores-vestibulares —en esencia, cuando nos acurrucamos en posición fetal, estamos recordando— almacenados en redes en áreas todavía más inferiores del cerebro. Pero las experiencias traumáticas pueden crear rastros complejos de recuerdos que involucran a *todas* las zonas del cerebro.

Como ya hemos dicho, el cerebro se desarrolla de forma secuencial, de abajo hacia arriba y de dentro hacia fuera, desde las funciones básicas del tallo cerebral hasta las complejas hazañas de la corteza cerebral. Cada área del cerebro tiene la capacidad de crear recuerdos, de cambiar como respuesta a la experiencia y de almacenar esos cambios en sus redes neuronales propias.

En el caso de un niño, la corteza cerebral todavía no se ha desarrollado del todo; en los niños de menos de tres años, las redes neuronales carecen de la madurez necesaria para crear lo que se conoce como *memoria narrativa lineal* (en otras palabras, la memoria que se encarga del quién, el qué, el cuándo y el dónde). Sin embargo, en las partes inferiores del cerebro, otras redes neuronales están procesando nuestras primeras experiencias y van cambiando mientras lo hacen. En estas redes inferiores se están creando asociaciones o recuerdos, lo que influye mucho en cómo se almacena el trauma en los cerebros de los más pequeños.

Si un niño es maltratado, su cerebro podría establecer una asociación entre los rasgos del maltratador o las circunstancias del maltrato —el color del cabello, el tono de voz o la música que suena de fondo— y el miedo. Las asociaciones complejas y confusas pueden influir en el comportamiento durante años; por ejemplo, ya de adulto, ser atendido en un restaurante por un camarero de cabello castaño, que se queda de pie a tu lado mientras te toma nota, te puede provocar un ataque de pánico. Pero dado que no hay un recuerdo cognitivo arraigado con firmeza —un recuerdo narrativo lineal—, este pánico suele vivirse e interpretarse como una reacción aleatoria e independiente de las experiencias previas.

Cuando se experimenta un trauma a una edad temprana, puede surgir un conjunto de creencias y comportamientos que se mantendrán durante toda la vida. En una de sus manifestaciones más graves, el abuso sexual en edades tempranas puede envenenar las relaciones íntimas, incluso aunque la persona no tenga ningún recuerdo de momentos concretos en los que se abusó de ella.

Oprah: Doscientos diecisiete capítulos de *The Oprah Winfrey Show* se centraron en los abusos sexuales, y observé una línea de acción de fondo en la mayoría de las víctimas, yo incluida. Cuando te han criado para que obedezcas, te incomoda cualquier

tipo de confrontación porque nunca te han enseñado que tienes derecho a decir que no; de hecho, lo que se te enseñó es que *no puedes* decir que no. La idea de ser lo suficientemente digno como para establecer tus propios límites te ha sido arrebatada. Muchas personas reaccionan enterrando los sentimientos que les hacen querer decir que no y tratan de complacer a todo el mundo. Yo entro en esta categoría. Durante años, dije que sí a cosas que sabía que realmente no quería hacer, o evitaba conversaciones difíciles porque no podía soportar la incomodidad de tener que defenderme a mí misma. He conocido a otras víctimas de trauma que boicotean situaciones hasta que alguien dice que no en su nombre, es decir, cuando se rompe su relación, una amistad se vuelve tóxica o pierden un empleo. En eso pienso cuando te oigo hablar sobre personas cuya intimidad está envenenada.

Pero las experiencias extremas de las que hemos hablado hasta ahora —abuso sexual, maltrato infantil y guerra— no son las únicas que pueden provocar un trauma. Este término también puede aplicarse a una amplia gama de experiencias vitales.

Para mí, nada ilustra mejor todo esto que la historia de Kris y Daisy, que aparecieron en *The Oprah Winfrey Show* en un capítulo que trataba sobre hijos de padres divorciados. En aquel entonces, Kris tenía siete años, y su hermana Daisy, once. No solo habían pasado por el trauma del divorcio de sus padres, sino que llevaban varios años sin tener contacto alguno con su madre. Kris tenía apenas cuatro años la última vez que la había visto, y su añoranza era desgarradora. Creía que si le compraba a su madre un anillo con el dinero que había ahorrado, volvería a su lado. Aquello me partió el alma.

En cambio, el dolor de Daisy se manifestaba en forma de rabia. «No puedes tener novio si estás casada», me dijo, refiriéndose a su madre. La mujer que debía quererla sin reservas y ser su mayor maestra había desaparecido de su vida. Daisy lo describió como «insoportable».

En el programa, el rabino y terapeuta familiar M. Gary Neuman me dijo que la mayoría de los niños viven los divorcios como si fuesen muertes. Me explicó que los niños no ven a sus padres como personas independientes que se juntaron en un momento dado: ven una unidad parental dentro de una unidad familiar. Por eso, incluso cuando el divorcio es la mejor opción para la familia, los niños sienten como si les arrancaran un trozo de su ser. Y si uno de los progenitores deja de estar disponible, o introduce de pronto una nueva relación en la dinámica antes de que el niño pueda empezar a confiar, esto afecta a las zonas del cerebro que tienen que ver con el desarrollo de la autoestima. El sentido de la identidad impregna todas las relaciones que entablamos y las decisiones que tomamos a lo largo de nuestra vida. Y cuando los niños sienten que las decisiones de sus padres no los respetan, todo lo que creen sobre sí mismos se viene abajo.

Kris y Daisy fueron los primeros niños a los que oía hablar con tanta sinceridad sobre el trauma que supone la separación de los padres. Algunas personas creen que cuanto más pequeño es el niño, más fácil será que acepte una relación nueva; la historia de Kris y Daisy me confirmó que esto no es cierto.

Sé que tus estudios apuntan a lo mismo. Explícame, desde el punto de vista neurológico, lo que le pasa al cerebro de un niño en esa situación.

Dr. Perry: Cuando una relación nueva entra en escena, ocurren dos cosas. La primera es que el niño —y esto ocurre incluso con los bebés— empieza a preguntarse internamente: «¿Quién es esta persona y qué está pasando?». La segunda es que sienten que la atención del padre o de la madre ahora se centra en esta otra persona. Es fácil ver hasta qué punto esta situación puede resultar desestabilizadora, incluso cuando no hay situaciones hostiles, agresivas o de maltrato de por medio.

Oprah: Es decir, que ocurre incluso cuando las relaciones son relativamente sanas.

Dr. Perry: Eso es. Incluso si la persona que está entrando en la vida del niño es muy simpática, amable y respetuosa, al niño le lleva mucho tiempo entender el cambio y volver a un estado regulado y de calma. Como veremos más adelante, todo lo que es nuevo activa nuestros sistemas de respuesta al estrés. Por defecto, nuestra respuesta a la novedad: «Ay, ¿qué pasa aquí?». Y hasta que no se demuestre que lo nuevo es seguro y positivo, se clasifica como una posible amenaza. Para la mayoría de las personas, lo desconocido es una de las causas principales de los sentimientos de ansiedad o agobio.

Y, naturalmente, es peor si la relación es conflictiva. Imaginemos que a un niño le grita el nuevo novio de su madre. Esta experiencia será procesada y almacenada en la corteza cerebral como un recuerdo narrativo (quién, qué, cuándo y dónde): «El lunes, el novio vino a casa y me gritó». Pero también queda almacenada en una parte más profunda del cerebro. Cuando el novio gritaba, la respuesta al estrés del niño se activó. Los principales sistemas reguladores regidos por las partes inferiores de su cerebro aceleraron su ritmo cardíaco, aumentaron su tono muscular y enviaron señales a su cuerpo para que se preparara para luchar o huir. El miedo bloquea el pensamiento e intensifica el sentimiento, y, en ese momento, el niño tiene miedo. Y mientras su cerebro trata de darle sentido a la experiencia, también está creando un recuerdo traumático.

Más adelante, cuando este niño se vea expuesto a una señal desencadenante o evocadora que le recuerde a su cerebro esa experiencia traumática, se acelerará su ritmo cardíaco, su postura corporal cambiará, y también lo hará el cóctel hormonal de su cuerpo. Con todo esto, vengo a decir que los principales sistemas reguladores del organismo se pueden ver alterados a causa de las experiencias traumáticas. Un niño que esté expuesto a

situaciones de estrés impredecibles o extremas se encontrará en lo que llamamos un *estado desregulado*.

Oprah: Y vivir en un entorno traumatizante hará que el niño esté continuamente en este estado desregulado.

Dr. Perry: Sí. Por ejemplo, si un niño ve cómo uno de sus progenitores es víctima de un maltrato verbal, emocional o físico de forma repetida, o él mismo recibe malos tratos por parte de la pareja de su padre o madre, su cerebro establecerá conexiones entre todos los atributos del maltratador y una situación amenazante. Estas asociaciones pueden influir en cómo el niño experimentará e interpretará las relaciones según vaya creciendo.

Oprah: Y eso forma lo que llamas el *catálogo personal* o *libro de códigos* que conforma el prisma a través del cual percibimos el mundo.

Dr. Perry: Exactamente. Estas asociaciones que se establecen en los primeros años de vida son sumamente potentes y persistentes. En una ocasión, estaba trabajando como consultor en un centro residencial de tratamiento donde había unos cien chicos de edades comprendidas entre los siete y los diecisiete años. Todos ellos eran *niños del Estado*, es decir, el Estado se había hecho cargo de su custodia después de apartarlos de sus familias a causa de situaciones de maltrato o abandono. Habían tenido problemas en sus hogares de acogida y los habían asignado a este programa residencial. Vivían en un entorno parecido al de una residencia de estudiantes y la mayoría iba a un colegio que había en el propio centro.

Uno de los niños con los que trabajé tenía catorce años y se llamaba Samuel. A los siete años, los servicios de protección de menores lo habían sacado de su casa junto a sus cuatro hermanos

y hermanas menores. Su familia no se había ocupado de ellos, y Samuel había estado cuidando y protegiendo a los demás; cuando su padre bebía, Sam era el blanco de sus estallidos de ira más violentos. Cuando sacaron a los niños de aquella situación, los más pequeños fueron a un hogar de acogida distinto. Sam estaba muy alterado, y se escapaba constantemente de sus casas de acogida para encontrarlos. Había pasado por doce hogares de acogida —y doce colegios— antes de que lo llevaran al centro residencial a los once años. Una de las primeras cosas que hicimos fue facilitar que retomara el contacto con sus hermanos, por medio de llamadas semanales y visitas mensuales. Saber que estaban a salvo y que los estaban tratando con cariño lo tranquilizó. Solo entonces pudo comenzar realmente el duro trabajo de recuperación.

Durante los tres años siguientes, Sam progresó muchísimo. Sus habilidades sociales mejoraron, desarrolló un mayor autocontrol cuando se sentía frustrado o decepcionado, tenía más esperanzas y estaba más centrado en el futuro. Aunque el caos por el que había pasado lo había hecho ir con tres cursos de retraso en el colegio, se estaba poniendo al día, hasta el punto de que lo pasaron a una clase más avanzada.

El nuevo maestro de Sam era muy vital, simpático, tenía mucha experiencia..., pero era hombre. Durante la primera semana en su nueva clase, Sam tuvo tres estallidos de rabia importantes; dos de ellos, dirigidos al maestro, fueron tan agresivos y violentos que tuvieron que contenerlo físicamente. En aquel programa, este tipo de intervención se consideraba un último recurso, y ese comportamiento no era en absoluto propio de Sam. Por desgracia, se siguió repitiendo. El personal estaba confundido y frustrado. Sam se mostraba taciturno y avergonzado.

Me reuní con el maestro para hablar de cada uno de los incidentes, y ni él ni yo fuimos capaces de detectar ningún desencadenante evidente para aquellos estallidos de rabia. Observé la clase de Sam y no vi que el maestro mostrara ningún comportamiento inapropiado o que pudiera resultar provocador. Y, aun

así, Sam se agitaba visiblemente cada vez que el maestro le decía algo o trataba de ayudarlo con los deberes. La proximidad era el único desencadenante posible que veía; cuanto más se acercaba el maestro, más se alteraba Sam. Con el tiempo, el maestro empezó a evitar interactuar con él: nada de contacto visual, de apoyo verbal o de sonrisas. Se estaba alejando de él, tanto emocional como físicamente. Estaba claro que aquellos dos no se caían bien.

Un día que hablé del tema con Sam, su única explicación fue: «Me odia. Nada de lo que hago le parece bien». Uno de los empleados del centro interrumpió nuestra sesión para avisar a Sam de que casi era la hora de la visita con su padre. Dichas visitas debían ser supervisadas, y la persona encargada no había llegado todavía, así que me ofrecí a acompañar a Sam. Fuimos a una sala de reuniones y me senté en un rincón a esperar a que apareciera el padre de Sam. Sam estaba sentado a la mesa, apilando fichas de damas. Esperando. Su padre llegaba tarde... otra vez. Finalmente, la puerta se abrió y el padre entró y se sentó frente a él. Se saludaron con torpeza y se prepararon para jugar a las damas. Durante los siguientes diez minutos, a lo sumo intercambiaron diez palabras mientras jugaban.

No se miraban. La tensión era palpable.

Mientras jugaban, me distraje. Me encontré pensando en mi propio padre. Los días que me llevaba de pesca en Canadá, al norte de Flin Flon. Cuando me despertaba de mis dulces sueños a las cinco de la madrugada para salir a por los lucios. La camisa a cuadros de franela roja que se ponía y que tenía su aroma: su mezcla especial de puro, sudor y Old Spice. Un aroma cálido y tranquilizador. Me envolvió una intensa sensación de seguridad y amor.

Al despertar de mi ensoñación, el olor a Old Spice todavía flotaba en la sala. ¿Era posible? Me acerqué a la mesa y me agaché entre Sam y su padre.

—¿Cómo va la partida?

—Sam va ganando —dijo el padre. Me llegó el olor a alcohol

de su aliento y al Old Spice en el que se había bañado para disimularlo. Tenía que estar sobrio para venir a ver a Sam.

Cuando terminó la visita, fui a ver al maestro. Estaba en su clase preparándose para el día siguiente.

—Puede que esto le parezca un poco extraño —dije—, pero ¿qué desodorante utiliza?

—Old Spice. ¿Por qué?

Saqué papel y lápiz y dibujé el triángulo invertido para representar el cerebro, y pasamos un minuto o dos hablando sobre la memoria, las asociaciones y los desencadenantes. Le dije que creía que el olor a Old Spice era una señal evocadora para Sam (al igual que los sonidos explosivos eran una de las señales de este tipo para el señor Roseman). El maestro accedió a cambiar a un desodorante sin perfume.

Esa misma tarde, le pedí a Sam que nos viéramos y le expliqué qué era lo que creía que lo hacía sentirse tan incómodo y enfadado con el maestro. Le enseñé el dibujo del triángulo invertido y hablamos sobre la forma en que nuestro cerebro le da sentido al mundo conectando imágenes, sonidos y olores que *coexisten*. Asintió; tenía sentido para él. Me dio otros ejemplos de cosas que lo alteraban: cuando alguien gritaba, quería salir corriendo y esconderse; cuando una persona se metía con alguien más pequeño, quería atacar. Le pregunté si estaría dispuesto a que nos reuniéramos con el maestro para ver si podíamos arreglar su relación.

Tanto Sam como el maestro accedieron a darse otra oportunidad. A lo largo del año siguiente, su relación se volvió sólida, y Sam terminó siendo un alumno ejemplar en esa clase.

La historia de Sam ilustra muy bien cómo el cerebro almacena los recuerdos. Tanto él como yo tuvimos experiencias anteriores en las que nuestros cerebros crearon recuerdos conectados al olor a Old Spice. Mis asociaciones despertaban sentimientos positivos; las suyas despertaban distrés y miedo. Al abrirnos paso por el mundo, son infinitos los sonidos, olores e imágenes que pueden devolvernos a los recuerdos que creamos anteriormente. Esos

recuerdos pueden ser recuerdos completos de un hecho concreto, o pueden ser fragmentos: un sentimiento, una sensación de *déjà vu*, una impresión.

Cuando conocemos a alguien, nos formamos una primera impresión («Parece muy simpático»), a menudo sin ninguna información aparente en la que basarnos. Esto ocurre porque ciertos atributos de la persona evocan en nosotros algo que ya hemos clasificado anteriormente como familiar y positivo. También puede ocurrir lo contrario («Este tío es un idiota») si alguno de sus atributos nos recuerda alguna experiencia negativa anterior.

Nuestro cerebro cataloga cantidades ingentes de información procedente de nuestra familia, comunidad y cultura, además de lo que se nos muestra en los medios de comunicación. A medida que le va dando sentido a todo lo que ha almacenado, va formando nuestra visión del mundo. Si pasado el tiempo conocemos a alguien con unas características distintas a las que hemos catalogado, nuestra reacción por defecto es desconfiar, ponernos a la defensiva. Al mismo tiempo, si tenemos los cerebros llenos de asociaciones basadas en sesgos propiciados por los medios de comunicación sobre cánones de belleza o estereotipos raciales o culturales, por ejemplo, mostraremos sesgos implícitos (y quizá también explícitos).

Muchos fenómenos de la vida cotidiana están directamente relacionados con este proceso cerebral de dar sentido al mundo mediante la creación de asociaciones y recuerdos. Por eso es tan importante preguntar *¿Qué te pasó?* para comprender lo que te está ocurriendo ahora.