

¿QUÉ TE PASÓ?

TRAUMA, RESILIENCIA Y CURACIÓN

DR. BRUCE D. PERRY
OPRAH WINFREY

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 apartándome 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 autosa-botaje, 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. ¿Pien-
sas 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 pa-
liza 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 apa-
rentemente 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 com-
bates. 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 aterran. 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