



EL CUERPO LLEVA LA CUENTA

CEREBRO, MENTE
Y CUERPO EN
LA SUPERACIÓN
DEL TRAUMA

#1

*The New York Times
Bestseller*

BESSEL VAN DER KOLK, M.D.



EL CUERPO LLEVA LA CUENTA

Cerebro, mente y cuerpo
en la superación del trauma

Bessel van der Kolk, M.D.

Traducción del inglés por
Montserrat Foz Casals



Nota a los lectores: *los estándares de la práctica clínica y su protocolo cambian con el tiempo, y no se garantiza que una técnica o recomendación sea segura o efectiva en todas las circunstancias. Este libro está concebido como un recurso de información general para profesionales que ejercen en el campo de la psicoterapia y la salud mental, pero no sustituye a la formación pertinente, a la revisión de pares ni a la supervisión clínica. Ni la editorial ni la autora puede garantizar la exactitud, eficacia o idoneidad absolutas de ninguna recomendación particular en todos los aspectos.*

Ni la editorial ni el autor se dedican a prestar asesoría o servicios profesionales para el lector individual. Las ideas, los procedimientos y las sugerencias contenidas en este libro no pretenden ser un sustituto de la consulta con su médico. Todas las cuestiones relativas a su salud requieren supervisión médica. Ni el autor ni la editorial serán responsables o imputables de cualquier pérdida o daño supuestamente derivados de cualquier información o sugerencia en este libro.

Título original: *The body keeps the score : brain, mind, and body in the healing of trauma*

Copyright © 2014 Bessel A. van der Kolk

Publicado originalmente en inglés en EE.UU. por Viking Penguin, miembro de Penguin Group (USA) LLC, 2014

© de la presente edición: 2020 EDITORIAL ELEFThERIA, S.L.

Sitges, Barcelona, España

www.editorialeleftheria.com

Primera edición: Noviembre 2015

© De la traducción: Montserrat Foz Casals

Ilustración de cubierta: Georgina Farías Nicolópulos

Diseño de cubierta: Juan Mauricio Restrepo

Maquetación: MI Maquetación S.L.

ISBN (e-book): 978-84-121784-1-8

DL: B 4658-2020

A mis pacientes, por llevar la cuenta y ser mi manual.

Elogios a *El cuerpo lleva la cuenta*

«Este libro es una obra maestra. Su punto de vista profundamente empático, revelador y compasivo augura una mayor humanización del tratamiento de las víctimas de traumas, una ampliación drástica del repertorio de prácticas de sanación autorreguladoras y opciones terapéuticas, así como el estímulo de un mayor pensamiento creativo y una mayor investigación sobre los traumas y su tratamiento efectivo. El cuerpo realmente lleva la cuenta, y la capacidad de van der Kolk de demostrarlo con interesantes descripciones del trabajo de otros, su propia trayectoria y experiencia pioneras a medida que el campo evolucionaba y él avanzaba con él y, por encima de todo, su descubrimiento de formas hábiles de trabajar con las personas aportando la conciencia al cuerpo (así como al pensamiento y a las emociones) a través del yoga, el movimiento y el teatro son un fantástico y bienvenido soplo de aire fresco que abre grandes posibilidades en el mundo terapéutico».

-Jon Kabat-Zinn, profesor emérito de Medicina, UMass Medical School; autor de *Full Catastrophe Living*

«Este excepcional libro será un clásico del pensamiento psiquiátrico moderno. El impacto de las experiencias abrumadoras solo puede comprenderse realmente cuando se integran varios campos de conocimiento diversos, como

la neurociencia, la psicopatología del desarrollo y la neurobiología interpersonal, como esta obra hace de un modo único. No existe ningún otro volumen en el campo del estrés traumático que haya destilado estos campos de la ciencia con unos puntos de vista históricos y clínicos tan ricos y que haya llegado a unos enfoques de tratamiento tan innovadores. La claridad de visión y amplitud de conocimiento de esta obra única pero sumamente accesible es notable. Este libro constituye una lectura fundamental para todos los interesados en comprender y en tratar el estrés traumático y el alcance de su impacto en la sociedad».

-Alexander McFarlane AO, MB BS (con Honores) MD FRANZCP, director del Centro de Estudios sobre Estrés Traumático, Universidad de Adelaida (Australia).

«Es un logro increíble del neurocientífico responsable en gran medida de la revolución contemporánea en la salud mental hacia el reconocimiento de que muchos problemas mentales son producto de traumas. Con la interesante redacción de un buen novelista, van der Kolk repasa su fascinante viaje de descubrimiento cuestionando los conocimientos establecidos en la psiquiatría. Intercaladas con esta narración, ofrece claras y comprensibles descripciones de la neurobiología del trauma; explicaciones de la ineffectividad de los enfoques tradicionales del tratamiento de los traumas; e introducciones a los enfoques que llevan a los pacientes más allá de su mente cognitiva

para sanar las partes de sí mismos que quedaron paralizadas en el pasado. Todo esto ilustrado vívidamente con casos dramáticos y justificado con una investigación convincente. Este libro es un punto de inflexión que se recordará como la obra que hará inclinar la balanza en la psiquiatría y en la cultura en general hacia el reconocimiento del peaje que los acontecimientos traumáticos y nuestros intentos de negar su impacto nos hacen pagar a todos».

-Richard Schwartz, creador de la terapia de los Sistemas de la Familia Interna

«*El cuerpo lleva la cuenta* es claro, fascinante y difícil de dejar de leer, y está repleto de casos potentes. Van der Kolk, el eminente promotor del tratamiento del trauma, que ha pasado toda su carrera reuniendo a diferentes científicos y clínicos expertos en traumas y sus ideas, realizando al mismo tiempo sus fundamentales contribuciones, describe lo que se puede considerar la serie más importante de innovaciones en la salud mental de los últimos treinta años. Hemos sabido que el trauma psicológico fragmenta la mente. Aquí, vemos cómo el trauma psicológico rompe las conexiones no solo dentro del cerebro, sino también entre la mente y el cuerpo, y hemos aprendido los nuevos y emocionantes enfoques que permiten a la gente con las formas más graves de trauma volver a recomponerse».

-Norman Doidge, autor de *The Brain That Changes Itself*

«En *El cuerpo lleva la cuenta* compartimos el valiente viaje del autor hacia los mundos disociativos paralelos de las víctimas de traumas y las disciplinas médicas y psicológicas que se supone que deben mitigarlos. En este interesante libro, aprendemos que a medida que nuestra mente intenta desesperadamente dejar el trauma atrás, nuestro cuerpo nos mantiene atrapados en el pasado con unas emociones y unos sentimientos sin palabras. Estas desconexiones internas caen como cascadas en forma de rupturas en las relaciones sociales con desastrosos efectos en los matrimonios, las familias y las amistades. Van der Kolk ofrece esperanza describiendo tratamientos y estrategias que han ayudado satisfactoriamente a sus pacientes a reconectar sus pensamientos con su cuerpo. Terminamos este viaje compartido comprendiendo que solo fomentando el autoconocimiento y recuperando una sensación interior de seguridad podremos, como especie, experimentar por completo la riqueza de la vida».

-Dr. Stephen W. Porges, profesor de Psiquiatría, Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill; autor de *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication and Self-Regulation*

«Bessel van der Kolk es inigualable en su capacidad de sintetizar los sorprendentes desarrollos en el campo del

trauma psicológico de las últimas décadas. Gracias en parte a su trabajo, el trauma psicológico (desde el maltrato y el abandono infantil crónicos hasta los traumas causados por la guerra y por los desastres naturales) se reconoce actualmente como una de las causas principales del colapso individual, social y cultural. En su magistralmente lúcida e interesante obra, van der Kolk nos lleva -tanto a los especialistas como al público en general- por su viaje personal y nos muestra qué ha aprendido de su investigación, de sus compañeros y estudiantes y, más importante aún, de sus pacientes. *El cuerpo lleva la cuenta* es, simplemente, brillante».

-Dr. Onno van der Hart, Universidad de Utrecht (Países Bajos); autor sénior, *The Haunted Self: Structural Dissociation and the Treatment of Chronic Traumatization*

«*El cuerpo lleva la cuenta* articula nuevos y mejores tratamientos para el estrés tóxico basados en una comprensión profunda de los efectos de los traumas en el desarrollo cerebral y en los sistemas de apego. Esta obra constituye un emotivo sumario de lo que se sabe actualmente sobre los efectos de los traumas en las personas y en las sociedades, e introduce el potencial sanador tanto de los enfoques antiguos como modernos para ayudar a niños y a adultos víctimas de traumas a implicarse por completo en el presente».

-Jessica Stern, asesora de políticas sobre terrorismo;
autora de *Denial: A Memoir of Terror*

«Un libro para comprender el impacto de los traumas escrito por uno de los verdaderos pioneros en este campo. Es un libro poco habitual que integra la neurociencia más vanguardista con el conocimiento y la comprensión sobre la experiencia y el significado de los traumas para las personas que los han sufrido. Como su autor, este libro es inteligente y compasivo, en ocasiones bastante provocador y siempre interesante».

-Glenn N. Saxe, MD, profesor y presidente de Arnold Simon, Departamento de Psiquiatría Infantil y de la Adolescencia; director, NYU Child Study Center, Facultad de Medicina de la Universidad de Nueva York.

«Fascinante exploración de una amplia gama de tratamientos terapéuticos que muestra a los lectores cómo hacerse cargo del proceso de sanación, recuperar una sensación de seguridad y encontrar la salida al atolladero del sufrimiento».

-Dra. Francine Shapiro, creadora de la terapia EMDR;
investigadora sénior, Emeritus Mental Research Institute;
autora de *Getting Past Your Past*

«Como investigador sobre el apego, sé que los niños son seres psicobiológicos. Tienen tanto de cuerpo como de cerebro. Sin lenguaje ni símbolos, los niños usan cada uno

de sus sistemas biológicos para entender lo que les pasa con respecto al mundo de las cosas y de las personas. Van der Kolk muestra que estos mismos sistemas siguen operando en cada edad, y que las experiencias traumáticas, especialmente las experiencias tóxicas crónicas durante el desarrollo precoz, producen una devastación psíquica. Teniendo esto en cuenta, aporta conocimiento y asesoramiento para los supervivientes, investigadores y clínicos. Bessel van der Kolk puede centrarse en el cuerpo y en el trauma, pero menuda mente debe de tener para haber escrito este libro».

-Ed Tronick, profesor distinguido de la Universidad de Massachusetts, Boston; autor de *Neurobehavior and Social Emotional Development of Infants and Young Children*

«*El cuerpo lleva la cuenta* articula elocuentemente cómo las experiencias abrumadoras afectan el desarrollo del cerebro, del cuerpo y de la concienciación corporal, todo lo cual está íntimamente relacionado. Los descarrilamientos resultantes tienen un impacto profundo en la capacidad de amar y de trabajar. Esta rica integración de ejemplos de casos clínicos con innovadores estudios científicos nos proporciona una nueva manera de entender los traumas, que inevitablemente nos lleva a la exploración de nuevos enfoques terapéuticos que «renuevan las conexiones» del cerebro, y ayudan a las personas con traumas a volver a conectar con el presente. Este libro aportará a las personas

que han sufrido algún trauma una guía para su sanación, y cambiará de un modo permanente el modo en que los psicólogos y los psiquiatras consideran el trauma y la recuperación».

-Dra. Ruth A. Lanius, MD, cátedra Harris-Woodman sobre Psique y Soma, profesora de Psiquiatría y directora de investigación sobre TEPT de la Universidad de Ontario Occidental; autora de *The Impact of Early Life Trauma on Health and Disease*

«Al hablar de comprender el impacto de los traumas y de poder seguir creciendo a pesar de unas experiencias vitales abrumadoras, Bessel van der Kolk lidera el camino con su conocimiento global, su valentía clínica y sus estrategias creativas para ayudarnos a sanar. *El cuerpo lleva la cuenta* permite a los lectores en general comprender de una forma innovadora los complejos efectos de los traumas, y constituye una guía sobre una amplia variedad de enfoques basados en la ciencia no solo para reducir el sufrimiento, sino para ir más allá de la mera supervivencia y para prosperar».

-Daniel J. Siegel, MD, profesor clínico, Facultad de Medicina de UCLA, autor de *Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain; Mindsight: The New Science of Personal Transformation* y *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*

«En este fantástico libro, Bessel van der Kolk lleva al lector hacia un viaje cautivador repleto de fascinantes historias de pacientes y sus batallas interpretadas a través de la historia, la investigación y la neurociencia, que se vuelve accesible en palabras de un narrador de gran talento. Somos conscientes de los valientes esfuerzos del autor para comprender y tratar los traumas en los últimos cuarenta años, cuyos resultados han abierto nuevos caminos y han cuestionado el *statu quo* de la psiquiatría y la psicoterapia. *El cuerpo lleva la cuenta* nos deja con una profunda apreciación y una clara percepción de los debilitantes efectos de los traumas, junto con cierta esperanza sobre el futuro gracias a las fascinantes descripciones de nuevos enfoques en el tratamiento. Esta excelente obra es de lectura absolutamente esencial no solo para los terapeutas, sino también para quien quiera comprender, evitar o tratar el inmenso sufrimiento causado por los traumas».

-Dra. Pat Ogden, fundadora/directora educativo del Sensorimotor Psychotherapy Institute; autora de *Sensorimotor Psychotherapy: Interventions for Trauma and Attachment*

«Es una obra maestra de poderoso conocimiento y coraje, uno de los trabajos más inteligentes y útiles sobre el trauma que he leído jamás. El doctor van der Kolk ofrece una síntesis brillante de casos clínicos, neurociencia, herramientas poderosas y afectuosa humanidad, ofreciendo

un nuevo nivel de sanación para los traumas que tantas personas llevan sobre sus espaldas».

-Jack Kornfield, autor de *A Path with Heart*

Estimado lector: gracias por comprar este libro electrónico, gracias por pagar su precio, eso significa que das valor al conocimiento: a los años de investigación y trabajo del autor, a los meses de trabajo de la traductora, a las muchas horas de la diseñadora gráfica, de la correctora y del personal de la editorial que creyó necesario que este libro estuviera disponible en español. Cuando pagas por este libro, contribuyes a esta cadena tan hermosa de trabajo y valor del conocimiento. Por favor cuida esta cadena, somos unas pocas personas y familias esforzándonos.

Índice

[El cuerpo lleva la cuenta](#)

[Prólogo: Hacer frente al trauma](#)

[Parte 1: Redescubrir el trauma](#)

- [1. Lecciones de los veteranos de Vietnam](#)
- [2. Revoluciones en el conocimiento de la mente y del cerebro](#)
- [3. Analizar el cerebro: La revolución de la neurociencia](#)

[Parte 2: Así es nuestro cerebro bajo el trauma](#)

- [4. Correr para salvar la vida: Anatomía de la supervivencia](#)
- [5. Conexiones entre el cuerpo y el cerebro](#)

Perder nuestro cuerpo, perdernos a nosotros mismos

Parte 3: La mente de los niños

7. Ponerse en la misma longitud de onda: Apego y sintonización
8. Atrapados en las relaciones: El coste del maltrato y del abandono
9. ¿Qué tiene que ver el amor con esto?
10. Trauma del desarrollo: La epidemia oculta

Parte 4: La huella del trauma

11. Destapar los secretos: El problema del recuerdo traumático
12. El peso insostenible de los recuerdos

Parte 5: Caminos hacia la recuperación

13. Superar el trauma: Ser dueños de nosotros mismos
14. Lenguaje: milagro y tiranía
15. Liberar el pasado: EMDR
16. Aprender a vivir en nuestro cuerpo: Yoga
17. Unir las piezas: El liderazgo del Self
18. Rellenar los huecos: Crear estructuras
19. Reprogramar el cerebro: Neurofeedback
20. Encontrar nuestra voz: Ritmos comunitarios y teatro

Epílogo: Elecciones que hay que tomar

Agradecimientos

Apéndice: Propuesta de criterios consensuados para el trastorno de trauma del
desarrollo

Recursos

Otras lecturas

Notas

Índice

PRÓLOGO

HACER FRENTE AL TRAUMA

No es necesario ser soldado de guerra, ni visitar un campo de refugiados en Siria o en el Congo para encontrar el trauma. Los traumas nos suceden a nosotros, a nuestros amigos, a nuestros familiares y a nuestros vecinos. Los estudios de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades han demostrado que uno de cada cinco estadounidenses sufrió abusos sexuales de niño; uno de cada cuatro fue físicamente maltratado por uno de sus progenitores hasta el punto de dejarle alguna marca en el cuerpo; y una de cada tres parejas recurre a la violencia física. Un cuarto de nosotros creció con familiares alcohólicos, y uno de cada ocho ha sido testigo de cómo pegaban a su madre.^[1]

Como seres humanos, somos una especie sumamente resiliente. Desde tiempos inmemoriales, hemos ido recuperándonos de incesantes guerras, de innumerables desastres (tanto naturales como provocados por el hombre) y de la violencia y las traiciones en nuestra propia vida. Pero las experiencias traumáticas dejan huella, tanto a

gran escala (en nuestras historias y culturas) como cerca de nuestro hogar, en nuestras familias, con oscuros secretos que pasan imperceptiblemente de generación en generación. También dejan huella en nuestra mente y en nuestras emociones, en nuestra capacidad de disfrutar y de mantener relaciones íntimas, e incluso en nuestra biología y nuestro sistema inmunológico.

El trauma no solo afecta a aquellos que están directamente expuestos a él, sino también a quienes los rodean. Los soldados que vuelven a casa después de combatir pueden asustar a sus familias con sus ataques de rabia y su ausencia emocional. Las esposas de los hombres que sufren trastorno por estrés postraumático (TEPT) suelen sufrir depresión, y los hijos de madres con depresión corren el riesgo de crecer con inseguridad y ansiedad. Haber estado expuesto a la violencia en la infancia suele dificultar el establecimiento de relaciones estables y de confianza en la edad adulta.

El trauma, por definición, es insoportable e intolerable. La mayoría de las víctimas de violaciones, de los soldados de combate y de los niños que han sufrido abusos sexuales sufren tanto cuando piensan en lo que han vivido que intentan sacárselo de la cabeza, intentan actuar como si no hubiera sucedido nada para seguir adelante. Hace falta muchísima energía para seguir funcionando llevando sobre las espaldas el recuerdo del terror y la culpabilidad por la debilidad y la vulnerabilidad más absolutas.

Aunque todos queramos seguir avanzando y dejar atrás el trauma, a la parte de nuestro cerebro que garantiza nuestra supervivencia (por debajo de nuestro cerebro racional) no se le da muy bien la negación. Mucho después de la experiencia traumática, esta parte puede reactivarse ante el menor atisbo de peligro y movilizar los circuitos cerebrales alterados y secretar enormes cantidades de hormonas del estrés. Ello precipita emociones desagradables, sensaciones físicas intensas y acciones impulsivas y agresivas. Estas reacciones postraumáticas parecen incomprensibles y abrumadoras. Al sentirse fuera de control, los supervivientes de traumas empiezan a temer estar dañados en lo más profundo de sí mismos sin posibilidad de redención.

La primera vez que recuerdo haber querido estudiar Medicina fue en un campamento de verano a los catorce años. Mi primo Michael me tuvo despierto toda la noche contándome el complejo funcionamiento de los riñones, cómo secretan el material de desecho del cuerpo y luego reabsorben las sustancias químicas que mantienen el sistema en equilibrio. Su relato sobre el milagroso funcionamiento del cuerpo me tenía fascinado. Más adelante, durante cada fase de mi formación médica, tanto si estudiaba cirugía, cardiología o pediatría, me resultaba cada vez más evidente que la clave para la curación era conocer el funcionamiento del organismo humano. Cuando empecé la rotación en psiquiatría, sin embargo, me sorprendió el contraste entre la increíble complejidad de la

mente y los modos en que los seres humanos están conectados y vinculados entre sí, con lo poco que sabían los psiquiatras sobre los problemas que estaban tratando. ¿Cómo saber tanto algún día sobre el cerebro, la mente y el amor como lo que sabemos de los otros sistemas que componen nuestro organismo?

Obviamente, todavía estamos muy lejos de disponer de este tipo de conocimiento detallado, pero el nacimiento de tres nuevas ramas de la ciencia ha generado en una explosión del conocimiento sobre los efectos del trauma psicológico, el maltrato y el abandono. Estas nuevas disciplinas son la neurociencia (el estudio de cómo el cerebro soporta los procesos mentales); la psicopatología del desarrollo (el estudio del impacto de las experiencias negativas en el desarrollo de la mente y del cerebro), y la neurobiología interpersonal (el estudio de cómo influye nuestro comportamiento en las emociones, la biología y la mentalidad de la gente que nos rodea).

La investigación en estas nuevas disciplinas ha revelado que el trauma produce verdaderos cambios fisiológicos, incluyendo el recalibrado de la alarma del sistema cerebral, un aumento en la actividad de las hormonas del estrés y alteraciones en el sistema que distingue la información relevante de la irrelevante. Sabemos cómo afecta el trauma a la parte del cerebro que transmite la sensación física de estar vivos. Estos cambios explican por qué las personas traumatizadas desarrollan una hipervigilancia ante las amenazas, a costa de la espontaneidad en su vida diaria.

También nos ayudan a entender por qué la gente traumatizada suele sufrir repetidamente los mismos problemas y por qué le cuesta tanto aprender de la experiencia. Sabemos que su comportamiento no es resultado de ningún defecto moral, ni de una falta de fuerza de voluntad, ni de su mal carácter: es causado por unos cambios reales en el cerebro.

Este mayor conocimiento sobre los procesos básicos que subyacen tras el trauma también ha abierto nuevas posibilidades para paliar o incluso revertir sus daños. Ahora, podemos desarrollar métodos y experimentos que recurren a la propia neuroplasticidad natural del cerebro para ayudar a los supervivientes a sentirse completamente vivos en el presente y a seguir adelante con su vida. Existen fundamentalmente tres vías: 1) de arriba abajo, hablando, (re)conectando con los demás, permitiéndonos saber y comprender qué nos sucede mientras procesamos los recuerdos del trauma; 2) tomando fármacos para silenciar las reacciones de alarma inadecuadas, o utilizando otras tecnologías que cambian el modo en que el cerebro organiza la información, y 3) de abajo arriba, permitiendo que el cuerpo tenga experiencias que contradigan profunda e instintivamente la impotencia, la rabia o el colapso resultantes del trauma. Saber cuál es mejor para cada superviviente particular es una cuestión empírica. La mayoría de las personas con las que he trabajado han necesitado una combinación de las tres.

En esto he trabajado toda mi vida. En este empeño, he contado con el apoyo de mis compañeros y estudiantes del Trauma Center, que fundé hace treinta años. Juntos, hemos tratado a miles de niños y adultos con traumas: víctimas de abusos infantiles, de desastres naturales, de guerras, de accidentes y de la trata de personas; personas que han sido atacadas por conocidos y por extraños. Tenemos una larga tradición de hablar profundamente de nuestros pacientes en las reuniones semanales del equipo de tratamiento y de seguir con atención cómo funcionan los diferentes tratamientos para cada uno de ellos individualmente.

Nuestra principal misión siempre ha sido asistir a los niños y a los adultos que han venido a nuestro centro a tratarse, pero desde el principio también nos hemos dedicado a investigar para explorar los efectos del estrés traumático en varias poblaciones y determinar qué tratamientos funcionan mejor para quién. Hemos recibido becas de investigación del Instituto Nacional de Salud Mental, del Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa, de los Centros de Control de Enfermedades y de varias fundaciones privadas para estudiar la eficacia de muchas formas de tratamiento diferentes, desde medicaciones hasta terapia conversacional, yoga, EMDR, teatro y neurofeedback.

El reto es el siguiente: ¿cómo recuperar el control sobre los restos de los traumas del pasado y volver a adueñarnos de nuestra propia vida? Las conversaciones, la comprensión y las conexiones humanas ayudan, y los

fármacos pueden calmar los sistemas de alarma hiperactivos. Pero como también veremos, las huellas del pasado pueden transformarse teniendo experiencias físicas que contradigan directamente la impotencia, la rabia y el colapso que forman parte del trauma, recuperando así el autocontrol. No tengo ningún tratamiento predilecto, porque no hay un único enfoque que sirva para todo el mundo, sino que practico todas las formas de tratamiento que describo en este libro. Cada una de ellas puede producir cambios profundos, dependiendo de la naturaleza del problema en cuestión y la constitución de cada persona.

Escribí este libro para que sirviera como guía y como invitación; una invitación a enfrentarnos a la realidad del trauma, a explorar el mejor modo de tratarlo y a comprometernos, como sociedad, a usar todos los medios de los que disponemos para evitarlo.

PARTE 1

**REDESCUBRIR
EL TRAUMA**

CAPÍTULO 1

LECCIONES DE LOS VETERANOS DE VIETNAM

Me convertí en lo que soy ahora a los doce años, en un frío y nublado día de invierno de 1975... Fue hace mucho tiempo, pero lo que dicen sobre el pasado no es verdad... Mirando ahora hacia atrás, me doy cuenta de que llevo los últimos veintiséis años asomándome a ese callejón desierto.

-Khaled Hosseini, *The Kite Runner*

La vida de algunas personas parece fluir como en una narración; la mía ha tenido varias paradas y arranques. Esto es lo que hace el trauma. Interrumpe la trama... Simplemente sucede y la vida sigue. Nadie te prepara para ello.

-Jessica Stern, *Denial: A Memoir of Terror*

Mi primer día como psiquiatra en plantilla de la Clínica de Boston de la Administración para Asuntos de los Veteranos (Estados Unidos) fue el jueves después del fin de semana del 4 de julio de 1978. Mientras colgaba una reproducción de mi cuadro favorito de Breughel (El ciego guiando al ciego) en la pared de mi nueva consulta,

escuché cierto alboroto en la zona de recepción, al final del pasillo. Al cabo de un rato, un hombre grande y desaliñado, con un traje de tres piezas manchado, con una copia de la revista *Soldier of Fortune* bajo el brazo, irrumpió en mi consulta. Estaba tan alterado y tan claramente resacoso que me pregunté cómo podría ayudar a esa mole. Le pedí que tomara asiento y que me contara qué podía hacer por él.

Se llamaba Tom. Diez años antes había sido marine sirviendo en Vietnam. Se había pasado el fin de semana festivo encerrado en su despacho de abogado del centro de Boston, bebiendo y mirando fotografías antiguas, en lugar de con su familia. Sabía por años anteriores que el ruido, los fuegos artificiales, el calor, y el picnic en el patio de su hermana, con todo el extenso follaje de principios de verano como telón de fondo (todo lo cual le recordaba Vietnam) le volvería loco. Al ponerse tan mal, tuvo miedo de estar con su familia porque se comportaba como un monstruo con su esposa y sus dos hijos pequeños. El ruido de los niños le alteraba tanto que tenía que salir de casa hecho una furia para no hacerles daño. Solo se calmaba bebiendo para olvidar o conduciendo su Harley-Davidson a velocidades peligrosas.

La noche tampoco le daba mucha tregua, ya que se despertaba constantemente con pesadillas sobre una emboscada en un arrozal en 'Nam, en el que todos los miembros de su pelotón morían o terminaban heridos. También sufría unos terribles flashbacks en los que veía a

niños vietnamitas muertos. Las pesadillas eran tan horribles que temía quedarse dormido, así que a menudo permanecía despierto la mayor parte de la noche, bebiendo. Por la mañana, su esposa solía encontrarle tirado en el sofá del salón de su casa, y ella y los niños tenían que andar de puntillas alrededor suyo mientras desayunaban antes de ir a la escuela.

Para ponerme al corriente de su historial, Tom me contó que se había graduado en la universidad en 1965, con las mejores calificaciones de su clase. En línea con la tradición familiar de servicio militar, se enroló en el cuerpo de los Marines inmediatamente después de graduarse. Su padre había servido en la II Guerra Mundial, en el ejército del general Patton, y Tom nunca cuestionó las expectativas de su padre. Atlético, inteligente y líder evidente, Tom se sentía poderoso y efectivo tras realizar la formación básica, un miembro del equipo que se sentía preparado para casi todo. En Vietnam, enseguida se convirtió en el líder del pelotón, al cargo de otros ocho marines. Sobrevivir abriéndose paso por el barro bajo los disparos de ametralladoras puede dejar a la gente con una percepción sobre sí misma y sobre sus compañeros bastante positiva. Al final de su misión militar, Tom se licenció con honores, y todo lo que quería era dejar Vietnam atrás. Aparentemente, eso es lo que hizo. Fue a la universidad gracias a la ley de ayuda para veteranos (la G.I. Bill) y se licenció en la Facultad de Derecho, se casó con su novia del instituto y tuvo dos hijos. A Tom le preocupaba lo mucho que le

costaba sentir un cariño real hacia su mujer, aunque sus cartas le habían mantenido en vida en la locura de la selva. Tom vivía maquinalmente una vida normal, esperando que fingirla le permitiría aprender a volver a ser el de antes. Ahora tenía un despacho de abogado y una perfecta familia de postal, pero no se sentía normal; se sentía muerto por dentro.

Aunque Tom fue el primer veterano que conocí a nivel profesional, muchos aspectos de su historia me resultaban familiares. Yo crecí en la Holanda de la posguerra, jugando en edificios bombardeados, con un padre que se había opuesto con tanto fervor a los nazis que fue enviado a un campo de internamiento. Mi padre nunca habló de su experiencia en la guerra, pero de vez en cuando sufría unos ataques de rabia explosiva que, como niño pequeño, me sorprendían. ¿Cómo podía ser que el hombre que cada día escuchaba bajar sigilosamente las escaleras para rezar y leer la Biblia mientras el resto de la familia dormía podía tener ese temperamento tan aterrador? ¿Cómo podía alguien cuya mujer estaba dedicada a la búsqueda de la justicia social estar tan lleno de rabia? Fui testigo del mismo comportamiento desconcertante con mi tío, que fue capturado por los japoneses en las Indias Orientales holandesas (la actual Indonesia) y enviado como mano de obra esclava a Birmania, donde trabajó en el famoso puente sobre el río Kwai. Tampoco mencionó casi nunca la guerra, y él también sufría ataques incontrolables de ira.