

BESTSELLER N.º 1 — THE NEW YORK TIMES E AMAZON

O QUE É QUE LHE ACONTECEU?

CONVERSAS SOBRE TRAUMA,
RESILIÊNCIA E CURA



DR. BRUCE D. PERRY
OPRAH WINFREY

ÍNDICE

7	NOTA DOS AUTORES
9	INTRODUÇÃO
19	CAPÍTULO 1 COMPREENDENDO O MUNDO
43	CAPÍTULO 2 À PROCURA DE EQUILÍBRIO
67	CAPÍTULO 3 COMO FOMOS AMADOS
93	CAPÍTULO 4 O ESPETRO DO TRAUMA
121	CAPÍTULO 5 UNINDO OS PONTOS
153	CAPÍTULO 6 DE ENFRENTAR A RECUPERAR
185	CAPÍTULO 7 SABEDORIA PÓS-TRAUMÁTICA
211	CAPÍTULO 8 O NOSSO CÉREBRO, OS NOSSOS PRECONCEITOS, OS NOSSOS SISTEMAS
243	CAPÍTULO 9 A FOME RELACIONAL DO MUNDO MODERNO
271	CAPÍTULO 10 DO QUE PRECISAMOS AGORA
287	EPÍLOGO
299	RECURSOS
303	CRÉDITOS E AGRADECIMENTOS

NOTA DOS AUTORES

Este livro é para qualquer pessoa com uma mãe, um pai, parceiro(a) ou filho(a) que possam ter passado pelo trauma. E, se alguma vez foi descrito — ou os seus entes queridos — como alguém que «vive para agradar aos outros», é «autodestrutivo», «perturbador», «argumentativo», «alheado», «não consegue manter um emprego» ou é «mau em relacionamentos», este livro é para si. Ou se simplesmente deseja compreender-se melhor e aos outros, este livro também é para si.

Sabemos que esta experiência de leitura o fará pensar e sentir — e, por vezes, os sentimentos podem ser difíceis e dolorosos. Para alguns, o conteúdo intenso e ocasionalmente perturbador será um desafio. Para outros, os conceitos sobre o cérebro podem ser desconhecidos e difíceis de compreender inicialmente. Pedimos-lhe que seja paciente e que confie, em nós e em si.

Quando achar a leitura muito desafiadora, pare. Ponha o livro de lado por uma hora ou uma semana. Estará no mesmo lugar quando se sentir capaz de regressar a ele. E quando estiver pronto para continuar a explorar porque é que *O Que É Que Lhe Aconteceu?* molda a forma como pensa, sente e age, seja bem-vindo! É bem possível que descubra um caminho a seguir.

INTRODUÇÃO

— Para de chorar — dizia. — É melhor calares-te. — O meu rosto estoicamente impávido. O meu coração a abrandar. Mordi com força os lábios para que nenhuma palavra se escapasse.

— Faço isto porque te amo — repetia a desculpa aos meus ouvidos.

Durante a minha infância era «açoitada» regularmente. À época era prática aceite recorrer-se a castigos físicos para disciplinar as crianças. A minha avó, Hattie Mae, usava-a. Mas com apenas 3 anos eu já sabia ser errado.

Um dos piores açoitamentos de que tenho memória aconteceu numa manhã de domingo. Frequentar a igreja tinha um papel muito importante na nossa vida. Um pouco antes de sairmos para a missa mandaram-me ir buscar água ao poço que havia atrás da nossa casa; a quinta onde vivia com os meus avós não tinha água canalizada. Da janela, a minha avó viu-me a brincar com as mãos na água e ficou furiosa. Embora eu estivesse apenas a sonhar acordada, inocentemente, como qualquer criança, ela ficou zangada porque era a água que nós bebíamos e eu tinha posto os meus dedos dentro dela. Perguntou-me se tinha estado a brincar com a água e respondi-lhe que não. Dobrou-me de barriga para baixo e açoitou-me tão violentamente que a minha pele ficou com um vergão. A seguir pus o meu vestido branco de domingo; o sangue começou a escorrer e manchou de vermelho-vivo o tecido enrugado. Lívida por tal visão, a minha avó repreendeu-me pelo sangue no vestido e seguidamente mandou-me para a escola dominical. No Sul rural, era assim que as crianças negras eram criadas. Não havia ninguém que conhecesse que não tivesse sido açoitado.

Era açoitada pelas coisas mais insignificantes. Água entornada, um copo partido, a incapacidade de ficar calada ou quieta. Ouvi uma vez um comediante negro dizer que «a caminhada mais longa é a de ir buscar a própria vergasta». Não só tinha de ir buscar a vergasta, como, caso não houvesse nenhuma à mão, tinha de arranjar uma — um ramo novo e

fino era o que funcionava melhor, mas se fosse demasiado fino tinha de entrançar dois ou três para ficar mais resistente. A minha avó obrigava-me muitas vezes a ajudá-la a entrançar a vergasta. Por vezes os açoites ficavam reservados para as noites de sábado, nua e acabada de tomar banho.

A seguir, mal me conseguindo manter de pé, dizia-me para «não amuar» e para sorrir. Fazer de conta como se nunca tivesse acontecido.

Acabei por desenvolver um sentido apurado de quando ia haver problemas. Percebia a mudança na voz da minha avó ou o «olhar» que significava que lhe tinha desagradado. Ela não era uma má pessoa. Acredito que gostasse de mim e que quisesse que eu fosse uma «boa menina». E eu compreendia que o silêncio ou «calar-me» era a única maneira de garantir um fim rápido para o castigo e a dor. Durante os 40 anos que se seguiram, este padrão de obediência condicionada — resultado de um trauma profundamente enraizado — definiria todos os meus relacionamentos, interações e decisões da minha vida.

O impacte duradouro de ser açoitada — e depois obrigada a ficar calada e até a sorrir — transformou-me numa pessoa altamente orientada para agradar aos outros durante a maior parte da minha vida. Não teria precisado de metade da vida para aprender a impor limites e a dizer «não» com confiança se tivesse sido criada de forma diferente.

Como adulta, sou grata por ter relacionamentos afetuosos, consistentes e duradouros com muitas pessoas. Todavia, os açoitamentos, as fraturas emocionais e os laços fragmentados que vivenciei com as figuras centrais da minha infância contribuíram indubitavelmente para o desenvolvimento da minha independência solitária. Nas palavras poderosas do poema *Invictus*,¹ sou a capitã da minha alma e senhora do meu destino.

Milhões de pessoas foram tratadas como eu fui quando era criança e cresceram a acreditar que a sua vida não tinha valor.

As minhas conversas com o Dr. Bruce Perry e os milhares de pessoas que foram suficientemente corajosas para partilhar comigo as suas histórias no meu programa — *The Oprah Winfrey Show* — mostraram-me

¹ Poema do século XIX, da autoria do poeta inglês William Ernest Henley. [N. T.]

que as consequências do tratamento que recebi daqueles que deviam cuidar de mim não foram estritamente emocionais. Também houve uma resposta biológica. Graças ao meu trabalho com o Dr. Perry, os olhos abriram-se-me para o facto de o meu cérebro ter encontrado formas de se adaptar, pese embora o abuso e o trauma vivenciados durante a minha infância.

É aqui que reside a esperança para todos nós — na adaptabilidade única do nosso extraordinário cérebro. Tal como o Dr. Perry explica neste livro, compreender como o cérebro reage ao stress ou ao trauma na infância ajuda a esclarecer de que forma aquilo que nos aconteceu no passado molda quem somos, como nos comportamos e o motivo de fazermos o que fazemos.

Através desta lente podemos construir um sentido renovado de valorização pessoal e, em última análise, recalibrar as nossas respostas às circunstâncias, situações e relacionamentos. Por outras palavras, é a chave para reformular a própria vida.

— Oprah Winfrey

Uma manhã em 1989, estava no meu laboratório — o Laboratório de Neurociências do Desenvolvimento da Universidade de Chicago — a ver os resultados de uma experiência recente, quando o meu assistente espreitou por trás da porta.

— A Oprah quer falar contigo.

— Sim, claro. Que deixe recado. — Tinha passado a noite em branco, a escrever; os resultados da experiência estavam uma trapalhada. Não tinha disposição para partidas.

O meu assistente sorriu.

— Não. A sério. É alguém da Harpo.

Não havia qualquer razão plausível para a Oprah me ligar. Eu era um jovem pedopsiquiatra e académico que estudava o impacto do stress e do trauma sobre o desenvolvimento. Só um punhado de pessoas conhecia o meu trabalho e a maioria dos meus colegas psiquiatras não se debruçava muito sobre as neurociências ou o trauma infantil. O papel do trauma enquanto fator fundamental na saúde física e mental estava por explorar. Julguei que um dos meus amigos estava simplesmente a pregar-me uma partida. Mas atendi a chamada.

A Sra. Winfrey está a convocar uma reunião de especialistas nacionais na área do abuso infantil para Washington, para daqui a duas semanas. Gostaríamos que comparecesse.

Depois de mais algumas explicações, ficou claro que a reunião contaria com a presença de muitas pessoas e organizações de renome. O meu trabalho — o estudo do impacto do trauma no cérebro em desenvolvimento — perder-se-ia por entre perspetivas dominantes e mais politicamente aceites. Recusei educadamente o convite.

Várias semanas mais tarde recebi outro telefonema. *A Oprah está a convidá-lo para um retiro de um dia na herdade dela no Indiana. Estarão presentes outras duas pessoas, além de si e da Oprah. Queremos fazer um brainstorming de soluções para a questão do abuso infantil.*

Dessa vez, face à oportunidade de prestar um contributo significativo, aceitei.

A voz predominante naquele dia foi a de Andrew Vachss, escritor e advogado especializado na representação de crianças. O seu trabalho

pioneiro destacava a necessidade de seguir abusadores de crianças conhecidos; naquela época eles podiam deslocar-se de um estado para outro, não havendo como localizá-los ou saber se estariam a cumprir as restrições que os mantinham afastados de crianças. A nossa reunião de 1989 no Indiana deu origem à redação da Lei Nacional de Proteção à Criança de 1991, no sentido de ser criado um banco de dados nacional sobre abusadores de crianças condenados. A 20 de dezembro de 1993, depois de dois anos de promoção da causa, que incluíram testemunhar perante o Comité Judicial do Senado dos Estados Unidos, o «Projeto de Lei Oprah» foi transformado em lei.

Aquele dia de 1989 conduziu a muitas outras conversas. Algumas ocorreram no *The Oprah Winfrey Show*, em torno das histórias concretas de crianças e de campanhas sobre a importância da primeira infância e do desenvolvimento do cérebro. A maioria das nossas conversas, no entanto, foi no contexto da Oprah Winfrey Leadership Academy for Girls (OWLAG), que a Oprah fundou na África do Sul em 2007. Esta instituição notável foi criada para selecionar, apoiar, educar e enriquecer meninas «desfavorecidas» com elevado potencial. A intenção explícita era criar um quadro de futuras líderes. Muitas dessas meninas demonstraram resiliência e um elevado desempenho escolar, apesar de uma série de adversidades, incluindo pobreza, perda traumática e violência comunitária ou intrafamiliar. Desde cedo, a escola começou a atuar de acordo com muitos dos conceitos abordados neste livro; atualmente, a OWLAG tem vindo a tornar-se um modelo de ambiente educativo orientado para o desenvolvimento informado sobre trauma.

Em 2018 sentei-me com a Oprah para uma entrevista para o programa *60 Minutos* sobre «tratamento informado sobre trauma». Embora só tenham sido transmitidos dois minutos da nossa conversa no segmento final, houve milhões de pessoas a ver e a ouvir, suscitando um entusiasmo notável junto da comunidade de profissionais que trabalham na área do trauma. Mas há muito mais a dizer.

O entusiasmo pela nossa conversa foi em parte um reflexo do próprio entusiasmo da Oprah relativamente à importância deste tópico. No programa *This Morning*, do canal CBS, a Oprah disse a Gayle King que

dançaria em cima de uma mesa se fosse preciso para que as pessoas prestassem atenção ao impacto do trauma no desenvolvimento do cérebro das crianças. Numa rubrica do CBS News sobre o programa *60 Minutos*, a Oprah disse tratar-se da história mais importante da sua vida.

A Oprah tem falado sobre abuso, negligência e cura ao longo de toda a carreira. A sua dedicação em educar-nos sobre temas relacionados com o trauma tem sido uma marca registada dos seus programas. Milhões de pessoas viram a Oprah escutar, ligar-se, consolar e aprender com pessoas experientes ou especializadas em trauma de todos os tipos. Ela explorou os impactos da perda traumática, dos maus-tratos, do abuso sexual, do racismo, da misoginia, da violência doméstica, da violência comunitária, das questões de género e identidade sexual, da prisão ilegal, entre muitos outros, ajudando-nos assim a explorar a saúde, a cura, o crescimento pós-traumático e a resiliência.

Durante 25 anos, o *The Oprah Winfrey Show* debruçou-se profunda e cuidadosamente sobre adversidade, desafio, angústia, stress, trauma e resiliência durante o desenvolvimento. Explorou, em 1989, o transtorno dissociativo de identidade; em 1997, a importância das experiências da primeira infância no desenvolvimento do cérebro; em 2005, os direitos das crianças adotadas; em 2009, o impacto da negligência severa, entre muitos outros temas. De muitas formas, o seu programa abriu caminho para uma maior consciência sistémica destas questões. A sua última temporada abarcou um episódio com 200 homens, incluindo Tyler Perry, que revelaram as suas histórias de abuso sexual. A Oprah foi e continuará a ser uma campeã e um farol para pessoas afetadas por adversidade e trauma.

A Oprah e eu conversámos sobre trauma, cérebro, resiliência e cura há mais de 30 anos, e este livro é, de diversas maneiras, o culminar dessas conversas. Recorre a conversas e a histórias humanas para iluminar a ciência que subjaz a tudo.

Os aspetos do desenvolvimento, cérebro e trauma são em número demasiado grande para serem abordados num único livro, especialmente um livro feito de histórias. A linguagem e os conceitos utilizados aqui traduzem o trabalho de milhares de cientistas, clínicos e investigadores,

em áreas que vão da genética à epidemiologia, passando pela antropologia. É um livro para todos.

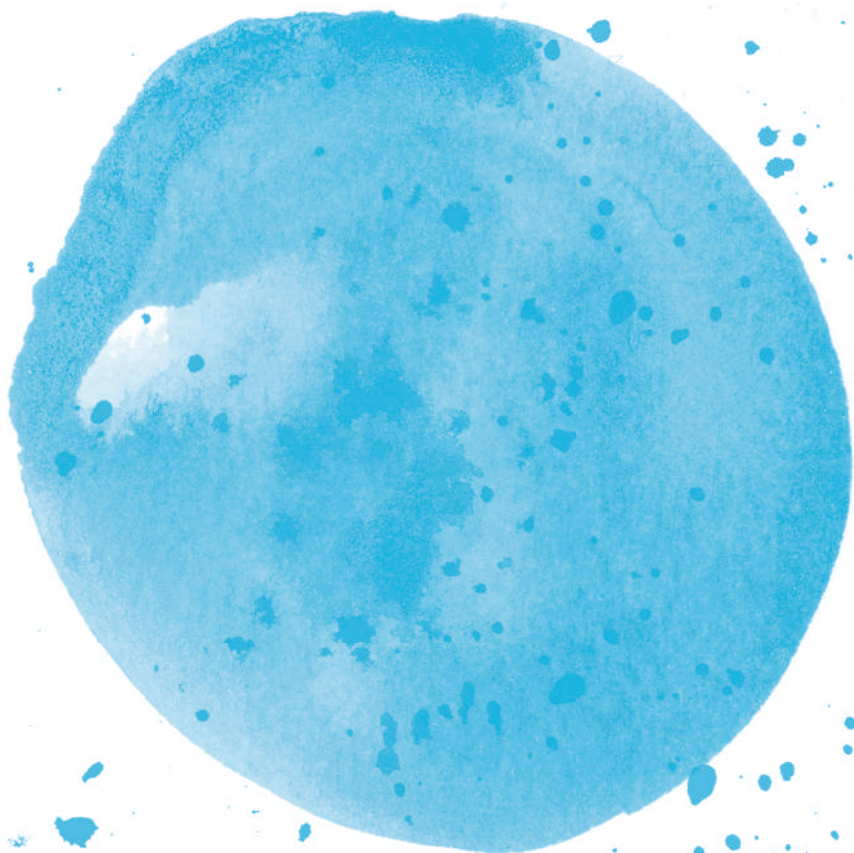
O título, *O Que É Que Lhe Aconteceu?*, representa uma mudança de perspectiva que honra o poder do passado em moldar o nosso funcionamento atual. A frase teve origem no seio do grupo de trabalho pioneiro da Dra. Sandra Bloom, que desenvolveu o Sanctuary Model.² De acordo com as palavras da Dra. Bloom:

Nós [a equipa de tratamento do Santuário] estávamos numa reunião de equipa algures no ano de 1991, na nossa unidade de internamento, a tentar descrever a mudança que tínhamos atravessado ao reconhecer e responder à questão do trauma, especialmente àquilo que é atualmente conhecido como adversidade infantil — enquanto questão causal dos problemas da maioria das pessoas que tratávamos —, quando o Joe Foderaro, assistente social, sempre bom nas observações incisivas, disse: «A questão é que alterámos a pergunta fundamental de “Qual é o seu problema?” para “O que é que lhe aconteceu?”.»

A Oprah e eu estamos convencidos de que fazer a pergunta fundamental «O que é que lhe aconteceu?» pode ajudar cada um de nós a saber um pouco mais acerca de como as experiências — tanto as boas como as más — nos moldaram. A nossa esperança ao partilharmos estas histórias e conceitos científicos é que cada leitor, à sua maneira, obtenha esclarecimentos que o ajudem a ter uma vida melhor e mais gratificante.

— Dr. Bruce Perry

² Em tradução livre «Modelo do Santuário». Trata-se de uma abordagem terapêutica no sentido de mudar e manter uma cultura informada sobre o trauma. [N. T.]



CAPÍTULO 1

**COMPREENDENDO
O MUNDO**

Todos os anos nascem mais de 130 milhões de bebês no mundo. Cada um chega no seu próprio conjunto único de circunstâncias culturais, económicas e sociais. Alguns são recebidos com alegria e gratidão, embalados nos braços de pais e familiares em êxtase. Outros são mais como eu, passando pela rejeição de uma jovem mãe que sonhou com uma vida diferente, um casal esmagado pelas pressões da pobreza, um pai violento que perpetua um ciclo de abusos.

No entanto, sejam ou não amados, todos os recém-nascidos do presente e do passado (ou seja, o leitor e eu) partilham um traço profundamente importante: independentemente da miríade de circunstâncias em que nascemos, chegamos ao mundo com um sentido inato de plenitude. Não começamos a nossa vida a perguntar: *Serei suficiente? Serei digno? Serei merecedor?*

Nenhum bebê nos seus primeiros momentos de consciência pergunta *Eu importo?* O seu mundo é um lugar maravilhoso. Porém, assim que inspiram pela primeira vez, estas pequenas criaturas humanas começam a tentar compreender o que está à sua volta. Quem alimentará e cuidará delas? O que lhes trará conforto? E, para muitos, a vida começa a cobrar a sua fatura com manifestações violentas por parte de quem cuida ou simplesmente com a falta de uma voz tranquilizadora ou de um toque meigo. No que diz respeito aos nossos primeiros encontros, as nossas experiências humanas divergem.

O sentimento mais prevaiente de que tenho lembrança na minha infância é a solidão. A minha mãe e o meu pai estiveram juntos apenas uma vez, debaixo de um velho carvalho, não muito longe da casa onde a minha mãe, Vernita, foi criada, em Kosciusko, no Mississípi. O meu pai, Vernon, costumava dizer-me que eu nunca teria nascido se ele não tivesse ficado curioso sobre o que havia debaixo da saia rodada cor-de-rosa da minha mãe. Nove meses depois daquele único encontro, vim ao mundo. A partir do momento em que consegui perceber isto, compreendi que não era desejada. O meu pai nem sequer soube da minha existência até a minha mãe o ter avisado do nascimento e lhe ter pedido dinheiro para comprar roupa de bebê.

A casa da minha avó Hattie Mae era um lugar onde as crianças eram vistas e não ouvidas. Tenho recordações claras do meu avô a enxotar-me com a sua bengala, mas nenhuma reminiscência dele a falar diretamente

comigo. Depois de a minha avó partir andei de um lado para o outro, entre a minha mãe, que se havia mudado para Milwaukee, e o meu pai, em Nashville. Como não conhecia qualquer dos dois, esforcei-me por desenvolver laços fortes com ambos. A minha mãe trabalhava como empregada doméstica a troco de 50 dólares por semana em Fox Point, na costa norte de Milwaukee, fazendo o que podia para criar três filhos pequenos. Não havia tempo para afeto. Eu tentava sempre não incomodar ou preocupá-la. A minha mãe era distante, fria com as necessidades desta menina. A energia era toda para se manter à tona, sobreviver. Sempre me senti um fardo, uma «boca a mais para alimentar». Mal me lembro de me sentir amada. Desde que tenho memória, soube que estava sozinha.

O que aprendi ao conversar com tantas vítimas de eventos traumáticos, abuso ou negligência é que, depois de absorver tais experiências dolorosas, a criança começa a sofrer. Um desejo profundo de se sentir necessária, reconhecida e valorizada começa a infiltrar-se. À medida que estas crianças vão crescendo falta-lhes a capacidade de estabelecerem um padrão daquilo que merecem. E se essa incapacidade não for resolvida, o que geralmente se segue é um padrão complicado e frustrante de autodestruição, violência, promiscuidade ou adição.

É aqui que o trabalho começa — o trabalho de escavar as raízes que foram lançadas muito antes de termos palavras para articular o que estava a acontecer connosco.

O Dr. Perry ajudou-me a abrir os olhos para o modo como experiências sensoriais fortes, assustadoras ou de isolamento, de meros segundos ou suportadas ao longo de anos, podem permanecer trancadas profundamente no cérebro. No entanto, enquanto o nosso cérebro se desenvolve, absorvendo constantemente novas experiências ao mesmo tempo que continua a tentar compreender o mundo que nos rodeia, todos os momentos têm por base os momentos anteriores.

Sempre acreditei na ideia de que a bolota contém o carvalho e, graças ao meu trabalho com o Dr. Perry, tenho a certeza de que o seguinte também é verdade: se quisermos compreender o carvalho precisamos de recuar até à bolota.

— Oprah

No início da nossa relação, lembro-me de a Oprah dizer: «É o tipo que vê tudo através da lente do cérebro. Está sempre a pensar no cérebro?» A resposta curta é «quase sempre». Penso muito no cérebro. Formei-me como neurocientista e estudo o cérebro e os sistemas de resposta ao stress desde a faculdade. Também sou psiquiatra, uma área que segui após a minha formação em neurociências. Descobri que uma perspetiva informada sobre o cérebro ajuda quando tento compreender as pessoas.

Sendo pedopsiquiatra, fazem-me muitas vezes perguntas sobre comportamentos problemáticos. Porque é que aquela criança está a agir como um bebé? Não consegue agir de acordo com a idade que tem? Como é que uma mãe consegue ficar parada ao ver o namorado bater no próprio filho? Porque é que alguém abusaria de uma criança? Qual é o problema dessa criança? E dessa mãe? E desse namorado?

Ao longo dos anos percebi que comportamentos aparentemente irrazoáveis fazem sentido quando observamos o que está por trás deles. E uma vez que o cérebro é a parte de nós que nos permite pensar, sentir e agir, sempre que tento compreender alguém indago sobre o cérebro dessa pessoa. *Porque foi que fez aquilo? O que a faria agir daquela forma?* Algo aconteceu que influenciou a maneira como o seu cérebro opera.

A primeira vez que consegui utilizar as lentes da neurociência para compreender o comportamento era um jovem psiquiatra ainda em formação. Trabalhava com um homem mais velho, Mike Roseman — um homem amável, inteligente e engraçado. O Mike era um veterano da Guerra da Coreia que tinha participado em muitos combates. Tinha sintomas clássicos de PSPT (perturbação de stress pós-traumático), sobre os quais nos debruçaremos mais aprofundadamente adiante; sofria de ansiedade, problemas de sono, depressão e *flashbacks* episódicos em que se sentia literalmente como se estivesse em combate. Tinha recorrido à automedicação com álcool e debatia-se com o seu consumo excessivo. Evidentemente, isto contribuiu para conflitos no trabalho e com a família, levando por fim ao divórcio e à reforma compulsiva.

Trabalhávamos juntos há cerca de um ano e o Mike estava a conseguir controlar muito bem o seu consumo de álcool, mas os outros sintomas persistiam.

Um dia ligou-me, muito perturbado.

— Doutor, pode atender-me hoje? É importante. E a Sally quer ir comigo.

A Sally era uma professora reformada com quem o Mike estava a namorar. Tinha falado muito em sessões anteriores sobre não querer «estragar esta relação». Percebendo a urgência, concordei.

Nessa tarde vieram ao meu consultório e sentaram-se lado a lado no sofá. Estavam de mãos dadas. A Sally sussurrou-lhe ao ouvido, o Mike parecia estar embaraçado, e era evidente que ela estava a tentar tranquilizá-lo. Pareciam adolescentes nervosos. Foi ele a começar.

— Pode explicar-lhe a PSPT? Sabe do que falo, a razão por que estou todo baralhado. — Começou a chorar. — O que há de errado comigo? A Coreia foi há mais de 30 anos.

A Sally abraçou-o.

Senti-me atrapalhado. Conseguiria eu realmente explicar a PSPT? Então empatei.

— Permita-me a pergunta: Porquê agora, Mike? Aconteceu alguma coisa?

— Saímos ontem à noite. Tivemos um jantar agradável e estávamos na Baixa a caminho do cinema. De repente estava estendido no chão, entre carros estacionados, de barriga para baixo, com as mãos sobre a cabeça, aterrorizado. Pensei que estávamos a ser alvejados. Acho que estava muito confuso. A determinada altura percebi que tinha sido o tubo de escape de uma mota. Pareciam disparos. As minhas calças ficaram rasgadas na zona dos joelhos. Fiquei transpirado, com o coração acelerado. Senti-me tão envergonhado... Tinha vontade de correr dali para fora. Só queria ir para casa e embebedar-me.

A Sally disse:

— Num minuto estávamos de braço dado, no minuto seguinte o Mike estava novamente numa trincheira na Coreia, a gritar. Tentei baixar-me e ajudá-lo, mas ele empurrou-me. Bateu-me. — Fez uma pausa. — Foi como se tivesse durado 10 minutos, mas acho que foram apenas dois. Diga-me como faço para o ajudar. — Virou-se para o Mike. — Não vou desistir de ti.

— Explique-lhe o que se passa de errado comigo — implorou ele.

Isto aconteceu em 1985. A pesquisa sobre a PSPT ainda era muito preliminar e eu era um psiquiatra inexperiente de 29 anos, ainda em formação; não sabia peva.

— Escute, não sei se tenho uma resposta — disse eu —, mas sei realmente que o Mike não estava a tentar magoá-la.

— Eu sei isso. — A Sally olhou para mim como se eu fosse idiota — o idiota que realmente era. Mas embora não soubesse muito sobre o trabalho clínico, eu sabia realmente muito sobre o cérebro, a memória e a resposta ao stress.

Pensei no Mike a atirar-se ao chão para se proteger, não como clínico mas como neurocientista. O que se passaria no cérebro dele quando o escape daquela mota disparou? Comecei a olhar para um problema clínico através da lente do cérebro.

— Acho que parte do problema é que, há muitos anos, na Coreia, o cérebro do Mike adaptou-se a ameaças contínuas. O corpo e o cérebro dele tornaram-se hipersensíveis e reativos a qualquer sinal relacionado com ameaças do mundo. Naquela época, para se manter vivo, o seu cérebro fez uma associação — basicamente uma forma especializada de memória — entre o som de tiros e bombardeios e a necessidade de ativar uma resposta extrema de sobrevivência. — Fiz uma pausa. — Isto faz sentido?

A Sally anuiu com a cabeça.

— Ele está nervoso.

— Mike, eu já o vi muitas vezes estremecer e assustar-se no meu escritório quando uma porta bate ou um carrinho faz muito barulho no corredor. Também está sempre a analisar a sala. Qualquer pequena mudança na atividade, som ou luz, desperta a sua atenção.

— Se não mantivéssemos a cabeça baixa — disse Mike — morríamos. Se não estivéssemos alerta à noite morríamos. Se adormecêssemos morríamos. — Olhou o vazio, sem piscar. Depois de um momento de silêncio suspirou. — Odeio o 4 de Julho. E o Ano Novo. Os fogos de artifício deixam-me em sobressalto. Mesmo se souber que vai haver fogo de artifício fico em sobressalto, parece que o meu coração vai

explodir no peito. Odeio a sensação. Fico sem conseguir dormir durante uma semana depois disso.

— Exato. Ou seja, aquela lembrança adaptativa e protetora original ainda está presente. Não desapareceu.

— Mas ele já não precisa disso — disse a Sally. — Na verdade, está a infernizar a vida dele. Não pode simplesmente desaprender?

— Essa é uma ótima pergunta — respondi. — A parte complicada é que nem todas essas recordações relacionadas com a guerra estão em zonas do cérebro que o Mike consegue controlar conscientemente. Vou tentar explicar.

Agarrei num pedaço de papel e desenhei um triângulo invertido e três linhas a dividi-lo em quatro partes. Era a primeira vez que representava o cérebro daquela forma e 35 anos depois ainda utilizamos este modelo básico para ajudar a explicar o cérebro, o stress e o trauma.

— Vejamos a organização básica do cérebro. É como um bolo de quatro camadas. No topo está o córtex, a parte exclusivamente humana do nosso cérebro. — Comecei a identificar o meu desenho com diferentes funções mediadas pelo cérebro, conforme a ilustração da figura 1, representada na página 28.

Ao fazê-lo, expliquei:

— Os sistemas no topo são responsáveis pela fala e a linguagem, o pensamento e o planeamento; é aí que estão armazenados os nossos valores e crenças. E, muito importante para si, Mike, esta é a parte do cérebro capaz de «dizer as horas». Quando o córtex está «online» e ativo conseguimos pensar no passado e olhar para o futuro. Sabemos quais as coisas que fazem parte do nosso passado e quais fazem parte do presente, percebem? — Ambos anuíram.

— Muito bem. Observem agora a parte inferior do cérebro — o tronco cerebral. Esta parte do cérebro controla funções menos complexas, principalmente regulatórias, como o controlo da temperatura corporal, a respiração, a frequência cardíaca e assim por diante. Porém, não há redes na parte inferior que pensem ou digam que horas são. Por vezes referimo-nos a esta parte do cérebro como o cérebro reptiliano, logo, pensem no que um lagarto consegue fazer — os lagartos não planeiam

muito ou pensam; vivem essencialmente no momento e reagem. Mas nós, humanos, graças à parte superior do nosso cérebro — o córtex —, podemos inventar, criar, planejar e dizer que horas são.

Olhei para os dois, para ter a certeza de que me estavam a acompanhar, antes de prosseguir.

— Os dados que recolhemos através dos nossos sentidos — visão, audição, tato, olfato — chegam primeiro às áreas inferiores do cérebro. Nenhuma da nossa informação sensorial vai diretamente para o córtex; entra primeiro em contacto com as partes inferiores do cérebro.

Aquiesceram com a cabeça.

— Assim que o sinal chega ao tronco cerebral — aqui dirige a atenção deles para a parte inferior do triângulo — é processado. Basicamente, o sinal recebido é comparado com experiências previamente armazenadas. Neste caso, o processo de correspondência associou o barulho do escape a disparos de arma — lembram-se daquela lembrança relacionada com combate? E, uma vez que o tronco cerebral não consegue dizer as horas ou saber que passaram muitos anos, ele ativa a reação ao stress, provocando-lhe uma resposta completa à ameaça. Sente-se e age como se estivesse sob ataque. O seu tronco cerebral não consegue dizer «ei, não fiques tão agitado, a Coreia foi há 30 anos. Aquele som foi simplesmente a explosão do escape de uma mota».

Percebi que tinham entendido.

— Pois bem, quando o sinal finalmente chega ao córtex, este consegue descortinar o que realmente está a acontecer. Mas uma das primeiras coisas que acontecem quando ativamos a resposta ao stress é que os sistemas nas partes superiores do cérebro, incluindo a nossa capacidade de «dizer as horas», são desligados. Portanto, a informação sobre o barulho da mota acabou por chegar ao córtex mas demorou algum tempo. E até que isso acontecesse ficou confuso e voltou à Coreia. Precisou da noite toda para se acalmar, não é verdade?

— Não dormi nada. — O Mike parecia exausto, mas aliviado. — Então, não estou louco?

— Não. O seu cérebro está a fazer exatamente o que se espera que faça considerando o que viveu. Mas o que antes era um mecanismo de

Figura 1

UM MODELO DO CÉREBRO



ORGANIZAÇÃO HIERÁRQUICA DO CÉREBRO HUMANO

O cérebro pode ser dividido em quatro áreas interligadas: tronco cerebral, diencefalo, sistema límbico e córtex. A complexidade funcional e estrutural aumenta a partir das áreas inferiores e mais simples do tronco cerebral até ao córtex. O córtex medeia as funções exclusivamente «humanas», como a fala e a linguagem, a cognição abstrata e a capacidade de refletir sobre o passado e antever o futuro.

adaptação tornou-se desadequado. O que o manteve vivo na Coreia está a destruí-lo em casa. Precisamos de descobrir uma forma de ajudar os seus sistemas de resposta ao stress a tornarem-se menos reativos e menos supersensíveis.

Evidentemente, a história do Mike não acabou aqui, mas a compreensão do que estava «subjacente» ao seu comportamento desconcertante foi muito reconfortante para ele e para a Sally. Para mim, deu início a um processo muito mais ativo de integração dos princípios das neurociências na prática clínica. Esclarecia a forma como «sinais evocativos» — basicamente qualquer dado sensorial, como uma visão, som, cheiro, sabor ou toque — podem ativar uma recordação traumática. No caso do Mike, a explosão do escape da mota evocou a complexa reminiscência sobre a guerra. E foi um dos primeiros exemplos que partilhei com a Oprah quando começámos a falar sobre trauma.

Oprah — Quando ouço a história do Sr. Roseman, a primeira coisa em que reparo é que ele se sentia imperfeito; chegou a perguntar o que havia de errado com ele. Mas o doutor focou-se em «O que é que me aconteceu?» em vez de «Qual é o meu problema?», que é precisamente a mudança que estamos a tentar ajudar outros a concretizar. A história dele também me ajudou a perceber realmente aquilo que o doutor quer dizer quando fala na organização «sequencial» do cérebro.

Dr. Perry — Todas as experiências são processadas de baixo para cima, ou seja, para alcançarmos a parte superior e «inteligente» do nosso cérebro precisamos de passar pela parte inferior, não tão inteligente. Este processamento sequencial significa que a parte mais primitiva e reativa do nosso cérebro é a primeira a interpretar e agir de acordo com as informações que chegam dos nossos sentidos. Conclusão: *o nosso cérebro está organizado para agir e sentir antes de pensar*. É assim também que o cérebro se desenvolve — sequencialmente, de baixo para cima. O bebé em desenvolvimento *age e sente*, e estas ações e sentimentos ajudam a organizar a forma como começará a *pensar*.

Oprah — Há anos que me diz que as primeiras experiências são as que têm maior impacto porque é quando o cérebro está a crescer mais rapidamente.

Dr. Perry — Não só «O que é que lhe aconteceu?» é a questão-chave se quisermos compreender alguém, como é a questão-chave se quisermos entender o cérebro. Por outras palavras, a nossa história pessoal — as pessoas e os lugares na nossa vida — influencia o desenvolvimento do nosso cérebro. O resultado é que o cérebro de cada um é único. As nossas experiências de vida moldam a maneira como os sistemas-chave do nosso cérebro se organizam e funcionam. Portanto, cada um vê e compreende o mundo de uma forma única.

O exemplo do Sr. Roseman envolve experiências traumáticas que aconteceram quando ele tinha 24 anos. Se estas experiências mudaram o cérebro de uma pessoa de 24 anos, imagine o impacto do trauma no cérebro de um bebé ou criança pequena, o quão mais penetrantes serão os efeitos.

Logo no útero, o cérebro em desenvolvimento começa a armazenar partes da nossa experiência de vida. O desenvolvimento do cérebro fetal pode ser influenciado por uma série de fatores, incluindo o stress da mãe, a ingestão de drogas, álcool e nicotina, dieta e padrões de atividade. Durante os primeiros nove meses o desenvolvimento é explosivo, atingindo por vezes uma taxa de 20 mil novos neurónios «nascidos» a cada segundo. (Em comparação, um adulto poderá, num dia bom, criar 700 novos neurónios.) Quando nasce, o recém-nascido tem 86 mil milhões de neurónios; estes continuarão a crescer e a estabelecer ligações, criando redes complexas que permitem ao recém-nascido começar a compreender o seu mundo. Tudo isto é extremamente complexo e ainda não totalmente compreendido pelos investigadores, mas existem alguns princípios básicos que serão úteis nas nossas conversas sobre como isto se relaciona com o trauma.

Os nossos sentidos externos — visão, audição, olfato, paladar e tato — monitorizam o que está a acontecer fora do nosso corpo. Para fazê-lo contam com os órgãos sensoriais — olhos, ouvidos, nariz e pele. Quando estes são estimulados por luz, som, cheiro ou toque, neurónios especializados enviam um sinal ao cérebro.

Também temos sistemas sensoriais que nos dizem o que está a acontecer dentro do nosso corpo. Isto é denominado «interoceção» e

cria a sensação de, por exemplo, estarmos com sede, fome ou falta de ar. Todos os dados sensoriais do mundo exterior e do nosso mundo interior fornecem um feedback contínuo ao cérebro, por forma a que os sistemas adequados possam ser ativados para nos mantermos saudáveis e seguros. Se estivermos com sede, procuramos água; se estivermos com fome, procuramos comida; se sentirmos perigo, mobilizamos os nossos sistemas de resposta ao stress.

O cérebro categoriza cada dado sensorial e envia-o «em sentido ascendente no triângulo» para outras partes do cérebro, para integrá-lo e processá-lo ainda mais. Isto cria uma versão cada vez mais rica e detalhada de qualquer experiência, à medida que vários dados são ligados com base na sua classificação. Por exemplo: o cérebro envia um dado visual às mesmas áreas para as quais envia as sensações auditivas (som), táteis (tato) e olfativas (cheiro) que chegam exatamente ao mesmo tempo. Estas diferentes sensações — visões, sons, cheiros e movimentos da mesma experiência — ficam então ligadas. Isto é começar a compreender o mundo.

À medida que o nosso cérebro cria as memórias complexas que armazenam estas ligações, o nosso catálogo pessoal de experiências vai sendo criado. À medida que crescemos tentamos compreender o que está a acontecer à nossa volta. O que significa aquele som? O que significa quando alguém esfrega as minhas costas? O que mostra aquela expressão no seu rosto? O que acontece também quando se sente aquele cheiro?

Para uma criança, o contacto visual significa «importo-me contigo, estou interessado em ti». Para outra pode querer dizer «estou prestes a gritar contigo». Nos primeiros anos de vida, o nosso cérebro em desenvolvimento classifica e armazena, a cada momento, as experiências pessoais, criando o nosso «livro de código» particular que nos ajuda a interpretar o mundo. Cada um de nós desenvolve uma visão única do mundo, moldada pelas nossas experiências de vida.

Imagine, por um momento, as mudanças drásticas no mundo sensorial de um recém-nascido. O seu mundo, antes quente, rítmico e escuro, torna-se, no momento do nascimento, um impressionante banho

sensorial de imagens, sons, mudanças de temperatura e exposição ao ar. O cérebro é bombardeado por novos padrões de estímulos sensoriais. Grande parte do mundo é novidade quando somos bebês, ou seja quando o nosso cérebro está mais rápida e ativamente a fazer estas novas ligações. As experiências nos primeiros anos de vida são desproporcionalmente poderosas na formulação do modo como o cérebro se organiza.

Oprah — Uma das coisas mais importantes que aprendi com a sua investigação é que as crianças absorvem muito mais do que percebemos. Quanto mais jovens formos, mais sensíveis somos ao ambiente emocional. As pessoas sentem que podem praguejar à frente das crianças mais pequenas. Acreditam que podem ser violentas à frente delas. Fiz centenas de programas em que as mães diziam «Bom, quando ele for mais crescido deixo o pai abusivo», na ideia de que o filho seria demasiado pequeno para compreender, quando, de facto, é exatamente o contrário.

Dr. Perry — Sim, é exatamente o contrário. Quanto mais jovens somos, mais dependemos de quem cuida de nós — pais e outros adultos — para interpretarmos o mundo. De certa forma, a criança pequena experiencia o mundo através dos filtros destes adultos.

Embora uma criança muito pequena possa não compreender as palavras utilizadas na linguagem, ela sente as partes não verbais da comunicação, como o tom de voz. As crianças conseguem sentir a tensão e a hostilidade do discurso colérico e a exaustão e o desespero da linguagem deprimida. E como o cérebro cresce muito rapidamente nos primeiros anos de vida e cria milhares e milhares de associações sobre como o mundo funciona, estas primeiras experiências têm mais impacto nos bebês e nas crianças mais pequenas.

Por exemplo: quando as crianças têm pais abusivos, o cérebro delas começa a associar os homens a ameaça, raiva e medo. E esta visão do mundo é interiorizada — os homens são perigosos, ameaçadores, vão magoar-nos e às pessoas que amamos. Se essa for a nossa visão arraigada do mundo, imagine o que acontece quando temos um professor ou um treinador homem. Imagine como será visto um novo homem, saudável e não abusivo, na vida da própria mãe.

Oprah — E quando ainda não desenvolvemos as palavras ou a capacidade de identificar o que vemos ou sentimos, estamos apenas a funcionar com base na vibração. E a vibração na casa é... isto é mau.

Dr. Perry — Essa vibração, como a descreve, equivale ao tom emocional do ambiente.

Oprah — Sim, acredito que qualquer ambiente tem um tom. Se entrasse numa casa desconhecida, sem falar o idioma, conseguiria sentir com certeza se esse é um lugar onde as pessoas são amadas. Tal como conseguimos perceber quando algo não está bem. Podemos não saber o que é, mas sentimos que não está bem.

Dr. Perry — Da mesma forma, podemos entrar num jardim de infância e dizer «ena, que bom ambiente». É possível sentir a temperatura, o tom emocional. E podemos entrar numa sala de aula diferente na mesma escola e dizer «eh, pá, o que se passa aqui?» É muito forte. Há partes do nosso cérebro que são muitíssimo sensíveis às pistas relacionais não verbais. E, na nossa sociedade, este é um aspeto subestimado sobre a forma como os seres humanos funcionam. Tendemos a ser uma sociedade muito verbal — palavras escritas e faladas são importantes —, mas a maior parte da comunicação, na verdade, é não verbal.

Oprah — Costuma ensinar que quando vivenciamos trauma nos primeiros anos de vida, ou seja desde o nascimento até aos 2 anos — antes de desenvolvermos a capacidade de explicar o evento —, isso pode ter um impacto mais profundo no nosso cérebro do que quando temos as palavras para explicá-lo.

Penso nas crianças que são molestadas quando são tão novas que não têm a linguagem para processar o que aconteceu. A experiência fixa-se no cérebro de uma forma que não aconteceria se a criança pudesse exprimir com palavras o que aconteceu.

Dr. Perry — O que está a descrever é uma forma de memória. Voltemos ao triângulo invertido que desenhei para o Sr. Roseman.

Todos os sistemas biológicos do nosso corpo têm forma de mudar em resposta à experiência, assim, em certo sentido, essa mudança é um registo de experiências passadas — ou, basicamente, memória.

Os neurónios são extremamente sensíveis à experiência e as redes neurais em todas as partes do cérebro conseguem criar memória. Lembrar-se de nomes, números de telefone e onde se deixou as chaves é uma função das redes neurais do córtex. Mas também temos memórias emocionais: uma canção pode despertar um sentimento, uma associação com uma experiência que aconteceu há anos. O cheiro a peru assado ou pão acabado de fazer pode provocar uma sensação agradável de pertença ou uma sensação melancólica de um passado perdido. Estes sentimentos surgem de associações armazenadas nas redes neurais do sistema límbico e de outras regiões do cérebro. E há memórias vestibulares motoras — enrolar-se na posição fetal é essencialmente um ato de recordar —, armazenadas em redes ainda mais baixas no cérebro. Mas a experiência traumática pode criar traços de memória complexos que envolvem *todas* as regiões do cérebro.

Como já referimos, o cérebro desenvolve-se sequencialmente, de baixo para cima e de dentro para fora, a partir das funções básicas do tronco cerebral até às complexas realizações do córtex. Cada área do cérebro tem a capacidade de criar memória — mudar em resposta à experiência e armazenar essas alterações nas suas redes neurais específicas.

Numa criança pequena, o córtex ainda não está totalmente desenvolvido; em crianças com menos de 3 anos, as redes neurais não estão suficientemente maduras para criar o que é denominado memória narrativa linear (por outras palavras, uma memória de quem, o quê, quando e onde). No entanto, em áreas inferiores do cérebro, outras redes neurais estão a processar — e a mudar enquanto resultado de algo — as nossas primeiras experiências. Associações, ou memórias, estão a ser criadas nestas redes inferiores, o que tem um grande impacte sobre a forma como o trauma é armazenado no cérebro dos muito jovens.

Se uma criança for alvo de abuso, o seu cérebro poderá fazer uma associação entre as características do agressor ou as circunstâncias do abuso — cor do cabelo, tom de voz, uma música de fundo — e uma sensação de medo. As associações complexas e confusas podem influenciar comportamentos durante anos; mais tarde na vida, por exemplo, ser servido num restaurante por um homem de cabelo castanho que paira

sobre si enquanto toma nota do pedido poderá provocar um ataque de pânico. Porém, como não existe uma lembrança cognitiva firmemente embutida — nenhuma recordação narrativa linear —, o pânico é frequentemente sentido e interpretado como aleatório, independente de qualquer experiência anterior.

Um conjunto vitalício de crenças e comportamentos pode emergir quando o trauma é vivenciado muito cedo. Numa das manifestações mais sérias, o abuso sexual ocorrido na primeira infância pode envenenar a intimidade, mesmo que a pessoa não tenha qualquer lembrança de situações específicas de abuso.

Oprah — Após 217 episódios do *The Oprah Winfrey Show* centrados no abuso sexual, observei um aspeto transversal à maioria das vítimas, incluindo eu própria. Quando se é preparado para ser obediente, qualquer tipo de confronto é desconfortável, porque ninguém nos ensinou que temos o direito de dizer não; na verdade, fomos ensinados que *não podemos* dizer não. A noção de que se é suficientemente merecedor para definir os próprios limites foi roubada. Muitas pessoas reagem enterrando os próprios sentimentos de «não» e tornando-se alguém que tenta agradar aos outros. Eu encaixo nessa categoria. Durante anos disse sim a coisas que sabia não querer realmente fazer ou evitava conversas difíceis, porque não conseguia viver com o desconforto de me defender. Conheci outras vítimas de trauma que sabotam situações até que alguém diga não por elas — ou seja, o seu relacionamento acaba, uma amizade torna-se tóxica ou perdem o emprego. Isto é o que percebo quando fala sobre pessoas que envenenam a intimidade.

Mas as experiências extremas sobre as quais falámos até agora — abuso sexual, abuso infantil, guerra — não são as únicas experiências que podem causar trauma. O termo pode realmente aplicar-se a um amplo espectro de eventos da vida.

Para mim não há melhor exemplo disso do que a história do Kris e da Daisy, que apareceram pela primeira vez no *The Oprah Winfrey Show* num episódio sobre filhos do divórcio. À época o Kris tinha 7 anos e a Daisy, a irmã, 11. Não só sofreram o trauma do divórcio dos pais como haviam passado vários anos desde a última vez em que tinham tido qualquer

contacto com a mãe. O Kris tinha apenas 4 anos quando a viu pela última vez e o seu anseio era de partir o coração. Acreditava que, se pudesse comprar um anel à mãe com o dinheiro que tinha poupado, ela voltaria para ele. Fiquei dilacerada.

A mágoa da Daisy, por outro lado, apresentava-se sob a forma de raiva. «Não devemos ter um namorado quando somos casadas», disse-me ela referindo-se à mãe. A mulher que deveria amá-la incondicionalmente e ser a sua maior professora tinha desaparecido da sua vida. A Daisy descreveu isso como sendo «insuportável».

No programa, o rabino e terapeuta de família M. Gary Neuman disse-me que, para a maioria das crianças, o divórcio é realmente como a morte. Explicou que as crianças não veem os pais como pessoas separadas que se juntaram. Veem-nos como uma unidade dentro de uma coerência familiar. Por conseguinte, mesmo que o divórcio seja o melhor para a família em geral, os filhos sentem pedaços de si próprios serem arrancados. E se um dos pais deixar de estar disponível ou introduzir subitamente um novo relacionamento na dinâmica antes que a criança consiga desenvolver confiança, isso afetará as áreas do cérebro envolvidas na formação da autoestima. O sentido de identidade enforma todos os relacionamentos ou decisões que tomamos ao longo da vida. E quando os filhos não se sentem respeitados pelas decisões dos pais, as suas crenças sobre a forma como são valorizados são destruídas.

O Kris e a Daisy foram as primeiras crianças de quem alguma vez ouvi essa verdade relativamente ao trauma da separação dos pais. Algumas pessoas acreditam que, quanto mais pequena a criança for, mais fácil será absorver um novo relacionamento; a história do Kris e da Daisy foi, para mim, a confirmação de que isso não é verdade.

Eu sei que a sua investigação sugere o mesmo. Explique-me, com base numa perspetiva neurológica, o que acontece com o cérebro de uma criança nessa situação.

Dr. Perry — Quando um novo relacionamento entra em cena acontecem duas coisas. Primeiro, a criança — e isto também se aplica aos bebés — começa a perguntar internamente «quem é esta pessoa e o que é isto?» Em segundo lugar, as crianças sentem uma mudança na atenção

dos pais, que se afastam deles para se orientarem na direção de outra pessoa. Assim, podemos começar a perceber como isto é desestabilizador, mesmo sem que aconteça algo hostil, agressivo ou abusivo.

Oprah — Ou seja, mesmo quando os relacionamentos são relativamente saudáveis.

Dr. Perry — Exatamente. Mesmo que seja uma pessoa realmente simpática, amável e respeitosa a entrar na vida da criança, é preciso muito tempo para ela compreender a mudança e voltar a um estado calmo e regulado. Conforme veremos mais tarde, tudo o que seja novidade ativará os nossos sistemas de resposta ao stress.

A nossa resposta-padrão à novidade é «hum, o que é isto?». E até que a novidade se comprove segura e positiva, será classificada como uma potencial ameaça. Para a maioria das pessoas, o desconhecido é uma das principais causas de ansiedade ou aflição.

E, evidentemente, é pior se existir conflito no relacionamento. Digamos que o novo namorado da mãe de um rapaz pequeno grita com ele. Esta experiência é processada e armazenada no córtex como uma memória narrativa — quem, o quê, quando, onde: «Na segunda-feira, o namorado veio cá a casa e gritou comigo.» Mas também é armazenada mais profundamente no cérebro. Quando o namorado estava a gritar, a resposta ao stress do rapaz foi ativada. Os principais sistemas regulatórios governados pelas partes inferiores do cérebro aceleraram o coração, aumentaram o tónus muscular e enviaram sinais ao corpo para se preparar para fugir ou lutar. O medo desliga o pensamento e amplifica o sentimento, e o rapaz ficou com medo. E como o seu cérebro está a tentar compreender a experiência, também está a criar uma memória de trauma.

Mais tarde, se o rapaz for exposto a um gatilho ou a um sinal evocativo que lembre ao cérebro aquela experiência traumática, a frequência cardíaca aumenta. A postura corporal muda. O cocktail de hormonas no corpo altera-se. A questão é que os sistemas reguladores centrais do nosso corpo podem ser alterados por experiências traumáticas. Uma criança exposta a um stress imprevisível ou extremo tornar-se-á aquilo a que damos o nome de «desregulada».

«As minhas conversas com o Dr. Bruce Perry e os milhares de pessoas que foram suficientemente corajosas para partilhar as suas histórias no meu programa — *The Oprah Winfrey Show* — mostraram-me que as consequências do tratamento que recebi daqueles que deviam cuidar de mim não foram estritamente emocionais. Também houve uma resposta biológica. Graças ao meu trabalho com o Dr. Perry, os olhos abriram-se-me para o facto de o meu cérebro ter encontrado formas de se adaptar, apesar do abuso e do trauma que vivenciei na minha infância.

É aqui que reside a esperança para todos nós — na adaptabilidade única do nosso extraordinário cérebro. Tal como o Dr. Perry explica neste livro, compreender como o cérebro reage ao stress ou ao trauma na infância ajuda a esclarecer de que forma aquilo que nos aconteceu no passado molda quem somos, como nos comportamos e o motivo de fazermos o que fazemos.

Através desta lente podemos construir um sentido renovado de valorização pessoal e, em última análise, recalibrar as nossas respostas às circunstâncias, situações e relacionamentos. Por outras palavras, é a chave para reformularmos a nossa própria vida.»

— OPRAH WINFREY

 <p>inascente o curso da sua vida</p> <p>20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-564-773-6</p>  <p>9 789895 647736</p> <p>Desenvolvimento Pessoal</p>
---	---