

Prólogo

El siglo xx tuvo su buena dosis de milagros médicos. Yo debería saberlo. Cuando has sobrevivido a un infarto de miocardio, te han puesto cinco baipases, y un cuarto de siglo después sigues funcionando bien, esto te da una idea bastante clara de lo que puede hacer la medicina moderna.

Sin embargo, hay algunos aspectos de la condición humana que la medicina no puede abarcar. O al menos, hasta ahora no podía. La medicina moderna nos ha hecho mucho más sanos, pero ¿también más *felices*? Puede que ése sea el campo por desarrollar de la medicina en este siglo todavía joven. Y uno de los maestros indiscutibles de ese nuevo campo es un psicólogo clínico llamado George Pratt.

Conocí al doctor Pratt cuando vino como invitado a mi programa *Larry King Live*, para hablar de una visión fascinante sobre cómo curar las emociones y conseguir mejoras permanentes en nuestra productividad y sentido de realización personal.

«Tanto si se trata de una herida sin cerrar como de un estado de baja autoestima persistente o de una vaga sensación de ansioso malestar —dijo el doctor Pratt—, la mayoría luchamos contra alguna versión de lo que denominamos la *niebla de sufrimiento*. Nubla nuestras vidas, interfiere en nuestras relaciones, carreras, incluso en nuestra salud. Y por más horas que pasemos en el diván, no siempre basta con hablar de ello.»

¿Por qué no?

«Porque suele haber una desconexión —explicó— entre lo que sabemos lógicamente sobre nosotros mismos y el lugar del cerebro donde residen nuestras emociones. A veces, sencillamente no puedes acceder a él. Has de encontrar formas alternativas para conseguir que se active esa información.»

¿Formas alternativas como qué? Como la *psicología de la energía*.

Si no habías oído antes este término, no eres el único. Yo tampoco, antes de ese programa. Pero en los próximos años, tú y yo lo oiremos muchas veces. Se refiere a técnicas innovadoras que afectan a los sistemas de energía corporales, casi como la revisión de los 100.000 kilómetros, pero de pensamientos y emociones. Utilizando estas técnicas, como explicó mi distinguido invitado, puedes borrar los traumas del pasado y los acontecimientos que causaron esas desconexiones. ¿El resultado? Se parece a lo que sucede cuando un viento fresco se lleva las nubes: *que sale el sol*.

«De hecho —añadió—, es bastante fácil hacerlo. Y funciona.»

El doctor Pratt ha ayudado a golfistas y otros jugadores profesionales a mejorar su juego, a hombres y mujeres jóvenes con el corazón roto a superar su aflicción, a parejas que se habían separado a volver a encaminar sus vidas. Ha ayudado a personas a superar traumas provocados por terribles accidentes, a retomar profesiones que se habían interrumpido, a recuperar la confianza en sí mismos y a trascender los miedos irracionales.

Incluso ha ayudado a un presentador de un programa televisivo: a mí.

Antes incluso de que viniera al programa la primera vez, ya sabía algo del buen doctor. Había trabajado con dos personas del equipo de *Larry King Live*, y habían obtenido fabulosos resultados en esas sesiones. Pronto volví a tenerle como invitado, y esta vez habló sobre cómo «crear tu propia felicidad».

Ahora sí que estaba *verdaderamente* intrigado.

Acordamos una cita para que pudiera demostrarme en privado el método que estás a punto de descubrir en este libro. Para que tuviéramos algo con qué trabajar, le hablé de un asunto emocional de mi pro-

pia vida. Lo que hizo con ello en los quince minutos que estuvimos juntos me desconcertó por completo. Decir que fue impresionante sería pecar de moderado. Fue *extraordinario*. Cuando dice que es un proceso simple y fácil, no está bromeando. Cuando dice que *funciona*, tampoco bromea.

George Pratt es un auténtico sanador de nuestros días, y lo que han creado él y su colega, Peter Lambrou, en las páginas que estás a punto de leer es una brillante fórmula para conectar con nuestro mayor potencial. Predigo que cambiará la vida de muchas personas para mejor.

Incluida la tuya.

No importa cuál sea tu situación actual en la vida, o qué te impide alcanzar todo el éxito o ser tan productivo o sencillamente tan *feliz* como quisieras, debes saber que hay un camino que te llevará hasta donde quieres llegar. Lo sé porque lo he experimentado en primera persona.

LARRY KING

Introducción

La pregunta de Stefanie

Algo no va bien.

Señorita Clavel,
a medianoche, en *Madeline*

Hace algunos años una mujer llamada Stefanie vino a nuestra consulta para recibir tratamiento. En el transcurso de la primera visita, nos planteó una pregunta que había estado intentando responder durante décadas. Es una pregunta que se han hecho millones de personas a lo largo de la historia. Quizá tú también te la hayas hecho.

No tardamos en descubrir que Stefanie era una persona de clase humilde que había hecho fortuna. Creció en una familia pobre, y se puso a trabajar de adolescente como auxiliar administrativa en una empresa de publicidad. Fue subiendo peldaños hasta llegar a lo más alto, así que a sus cuarenta y tantos años era directora ejecutiva y accionista mayoritaria de la firma. Stefanie también tenía una vida personal muy gratificante. Era una mujer amable y generosa, miembro activo de la comunidad donde vivía con su esposo, orgullosa madre de dos hijos sanos y triunfadores.

De hecho, parecía vivir una vida maravillosa en todos los sentidos, salvo por una cosa: era profundamente infeliz.

La infelicidad de Stefanie era casi tangible. Cuando entró en la habitación, fue como si entrara una nube negra. Cuando empezó a describir

su situación, se hizo evidente que esa nube negra la acompañaba en todas las facetas de su vida.

Indiscutiblemente, era una buena madre, pero no se *sentía* una buena madre. También se sentía muy culpable por el fracaso de su anterior matrimonio muchos años antes, y esa culpa planeaba sobre ella como la penumbra de un cielo nublado. Su salud también se vio afectada: ahora que ya había cumplido los cincuenta, tenía graves problemas estomacales y digestivos, y acababa de someterse a una operación en la espalda por un problema discal. A pesar de todo su éxito, esa nube negra también proyectaba su sombra sobre su mundo profesional. Tras una serie de errores de gestión, su empresa de publicidad hacía poco que se había declarado en bancarrota.

Sin razón aparente, la vida de Stefanie se estaba desmoronando.

«He visitado a psiquiatras aquí en California —nos dijo—, en Nueva York y en Londres. He tomado todo tipo de antidepresivos. He leído libros y artículos sobre temas relacionados con el estado de ánimo. Lo he leído y he probado todo, pero sigo siendo infeliz, y no sé por qué. Todo el mundo me dice que no tengo razón para quejarme y que he de estar agradecida por todo. Sé que tienen razón. Pero eso no me ayuda a sentirme mejor.»

Entonces, fue cuando formuló la Pregunta:

¿Por qué no soy feliz?

En el transcurso de los sesenta años de práctica clínica que sumamos entre los dos, hemos oído miles de variaciones de la pregunta de Stefanie, de miles de personas:

¿Por que tengo ansiedad, estoy nervioso, me siento inseguro, estoy siempre preocupado? ¿Por qué parece que no puedo encontrar o mantener una relación que me llene, hallar el trabajo que me gusta o relajarme cuando estoy en casa con mi familia? ¿Por qué tengo este miedo irracional a las multitudes, a los hombres, a las mujeres, a los ascensores, a la comida, a los espacios cerrados, a los espacios abiertos, a estar solo, a estar acompañado? ¿Por qué no puedo superar esa ruptura, mi conducta compulsiva, mis problemas con el dinero, mi sentimiento de que soy un farsante?

En un millón de versiones distintas, la pregunta de Stefanie resuena en nuestra sociedad y dentro de prácticamente todas las personas que conocemos. Probablemente, tú también tengas tu propia versión.

Somos la generación más sana, mejor nutrida y longeva de la historia. Por esa razón deberíamos ser también la más feliz, la más decidida, productiva y realizada de la historia. Pero por alguna razón no lo somos.

¿Por qué no?

Es un dilema que hemos estado tratando de resolver durante décadas, y la respuesta parece que tiene que ver con el proceso por el que el agua se transforma en niebla.

Imagina que estás delante de tu casa, rodeado de una densa niebla, tan densa que no puedes ver el otro lado de la calle. Miras a la derecha, luego a la izquierda pero no puedes ver a más de quince metros en ninguna dirección. Estás rodeado.

¿Cuánta agua crees que se necesita para crear ese manto de niebla que te ha aislado por completo de tu mundo?

Antes de que sigas leyendo, piensa en esto un momento. No te preocupes si no eres bueno en matemáticas o nunca se te dio bien la física. Simplemente utiliza tu sentido común. ¿Cuánta agua crees que ha hecho falta para crear esa niebla que te rodea?

¿Estás preparado para la respuesta? *Unos pocos mililitros*. El volumen total de agua en un manto de niebla de poco menos de media hectárea y de un metro de espesor no llenaría un vaso de agua del tubo.

¿Cómo es posible? Primero, el agua se evapora y el vapor resultante se condensa en minúsculas gotas que impregnan el aire. En ese bloque de niebla de la extensión citada, el equivalente a un vaso de agua se dispersa en unos *400.000 millones de minúsculas gotitas* suspendidas en el aire, que crean un manto impenetrable que no deja pasar la luz y te hace temblar.

Eso es justamente lo que sucede con ciertas experiencias dolorosas o difíciles.

Los seres humanos tenemos una gran capacidad de adaptación. La mayoría de las veces, cuando nos suceden cosas negativas, somos capaces de aprender de ellas, sacudírnoslas de encima y seguir con nuestras vidas. La experiencia sencillamente se evapora, haciéndonos algo más viejos y más sabios. Pero no siempre es así. A veces, sobre todo cuando somos muy jóvenes, tenemos experiencias que no nos podemos sacar de encima. Aunque parezcan insignificantes, sin más sustancia que un vaso de agua, cuando estas desagradables experiencias se evaporan, se condensan en miles de millones de gotitas de ira, miedo, dudas sobre uno mismo, culpa y otros sentimientos negativos, rodeándonos con un asfixiante manto que contamina todos los demás aspectos de nuestras vidas en el futuro.

A esto lo llamamos la *niebla de sufrimiento*.

Normalmente, esta vaga sensación de malestar se instaura como un telón de fondo, como el molesto zumbido de la nevera o del aire acondicionado del que ya hemos aprendido a desconectar en nuestra conciencia de vigilia. Pero tanto si somos conscientes como si no, invade nuestra existencia como un dolor de cabeza insistente, interfiriendo en nuestra habilidad para tener relaciones sanas, para utilizar nuestro potencial en el trabajo, o para disfrutar de unas vidas que distan mucho de ser lo satisfactorias que deberían ser. Con los años, ese zumbido de fondo puede sabotear nuestra carrera, amistades, matrimonios. A veces, como le sucedía a Stefanie, incluso se ceba en nuestra salud física.

¿De qué está formada esta niebla? En parte de sentimientos y en parte de creencias, parcialmente subconscientes y parcialmente bioeléctricos. Puedes contemplarla como un patrón de interferencia, como un sonido estático, que se suele instaurar en la infancia, cuando nuestras defensas todavía no se han acabado de formar y aún no hemos desarrollado nuestro pensamiento lógico de adultos. Es decir, se encuentra fuera del dominio de nuestro proceso de pensamiento verbal, lógico y consciente. Es como un programa informático abierto en la trastienda, que ensombrece nuestros pensamientos y sentimientos, reacciones y conductas, nuestra visión de nosotros mismos y de nuestro mundo; todo ello sin que seamos plenamente conscientes de que se encuentra allí.

Para algunos, esta niebla de sufrimiento se manifiesta de formas muy distintas y específicas, como un temor perenne o una ansiedad irracional, un problema en alguna área específica de la vida. Para otros, como Stefanie, es más vago y generalizado. O sea, no es que haya una cosa específica que vaya terriblemente mal. Es más bien como que *nada está lo bastante bien*.

Ésa es la razón por la que los esfuerzos de Stefanie no le habían servido para nada. Los fármacos psicoterapéuticos, como los antidepresivos o ansiolíticos, no pueden dispersar esta niebla; en el mejor de los casos, pueden amortiguar su impacto. Hablar de ello con amigos, consejeros o terapeutas tampoco la dispersará, porque no se somete a la razón ni al análisis de la lógica. Intentar «disolverla hablando» es como intentar llegar a una cueva submarina conduciendo por las calles de la ciudad. Por más que conduzcas o sea cual sea la ruta que tomes, no llegarás. Tendrás que salir del coche, salir de las calles, meterte en el agua y nadar en otra dirección.

Afortunadamente, ese camino ya existe. De eso trata este libro.

Lo peor de esta niebla es que puede ser tan persistente que podemos llegar a creer que es «normal». Sin embargo, *no* lo es. Hemos sido creados con una capacidad extraordinaria para crecer, autorregularnos y auto-sanarnos. Nuestro diseño innato está bellamente preparado para generar una vida de productividad, creatividad, realización personal y felicidad. *Hemos nacido para ser felices*. Instintivamente, en lo más profundo de nuestro ser todos lo sabemos. Todos sabemos lo que se siente cuando experimentamos un estallido de gozo. En algún momento de nuestra vida todos hemos tenido la experiencia de felicidad extática, de euforia por el mero hecho de estar vivos.

¿Te has preguntado alguna vez por qué esa experiencia es tan rara y escurridiza?

La respuesta es: *no lo es*.

Nuestras experiencias clínicas durante las últimas décadas nos han demostrado que *es* posible recobrar ese sentimiento de gozo infantil por

la vida y vivir nuestra vida plenamente. A raíz de este trabajo, hemos llegado a convencernos de que estamos aquí en la tierra para ser felices y estar sanos, para experimentar gozo, amor, conexión y contribución. *Puedes* convertirte en una persona mejor, más inteligente, tranquila, concentrada, poderosa y mucho más feliz.

Para que eso suceda, hemos de remitirnos a esta invasiva niebla de sufrimiento, comprender de dónde procede y saber cómo disiparla.

Hemos pasado las últimas décadas resolviendo este rompecabezas, utilizando las herramientas de la psicología convencional junto con nuevos métodos y perspectivas extraídas de los últimos descubrimientos en el vanguardista campo de la investigación y de la terapia denominada *psicología de la energía*. Desde que empezamos a explorar esta nueva frontera en la década de 1980, en nuestras prácticas, talleres y demostraciones públicas, hemos realizado más de 45.000 tratamientos individuales con resultados sistemáticamente fiables y notables.

En la última década, hemos adaptado nuestro sistema creando un protocolo simple que puedes utilizar tu solo. Es poderosamente simple y eficaz. Hemos visto cómo miles de personas lo usaban para despejar su propia niebla de sufrimiento.

Esto es justamente lo que le sucedió a Stefanie. En esa primera visita, la guiamos por los cuatro pasos de este sencillo protocolo:

Paso 1: identificar. Primero, pasamos revista a su vida y la ayudamos a identificar un hecho doloroso temprano cuyo impacto había proyectado su larga sombra en su mundo, junto con las creencias autolimitadoras que su joven mente había formado a raíz de dicha experiencia.

En el capítulo 1, te guiaremos paso a paso a través de un simple proceso para que puedas hacer lo mismo. (También revelamos cuál fue el acontecimiento que tanto afectó a Stefanie.) En el capítulo 2, veremos las creencias autolimitadoras más comunes y cómo identificarlas en uno mismo. En el capítulo 3, veremos dónde residen estas creencias y la razón por la que nos tienen tan atados y aprenderemos un mé-

todo fascinante para conducir las a la superficie, donde podremos manejarlas.

Paso 2: borrar. A continuación, trabajamos con Stefanie con ejercicios respiratorios especiales y técnicas neuromusculares para realinear la polaridad eléctrica natural de su cuerpo y ayudarla a dispersar la niebla invasiva.

En el capítulo 4, exploramos el *biocampo* corporal y lo que sucede cuando nuestras polaridades eléctricas se han invertido o trastocado. También aprenderemos un conjunto de técnicas para realinear nuestra polaridad eléctrica, incorporando la psicología cognitiva junto con elementos extraídos de antiguas disciplinas, entre las que se incluyen el yoga y la acupresión.

Paso 3: remodelar. Luego ayudamos a Stefanie a liberar definitivamente la creencia autolimitadora que identificamos en el paso 1 y a introducir otra opuesta, la creencia de *empoderamiento* o *poder personal*.

En el capítulo 5, exploramos el concepto de *autoeficacia*, es decir, la habilidad de ser capaz de ponerse en el asiento del conductor y dirigir nuestra propia vida, junto con las fascinantes y nuevas investigaciones sobre el poder de las imágenes mentales. En este capítulo también te conduciremos a través del paso de *remodelar*, te mostraremos cómo crear una nueva historia de tu vida.

Paso 4: anclar. Por último, le enseñamos a Stefanie varias técnicas muy poderosas para anclar esas nuevas creencias y patrones de pensamiento a fin de que se convirtieran en una parte permanente de ella y no sólo en una forma de consuelo temporal.

En el capítulo 6, te enseñamos a completar este sencillo paso de *anclar* y a usarlo en las semanas y meses venideros como un rápido recor-

datorio, para que no te olvides del Proceso de los Cuatro Pasos. En el capítulo 7, veremos las formas de utilizar el Proceso de los Cuatro Pasos para destapar capas más profundas y conectar con todo nuestro potencial, y en el capítulo 8, señalamos algunas sencillas prácticas diarias adicionales, extraídas de nuestras experiencias clínicas y de investigaciones recientes, que te ayudarán a crear esa vida rica que te mereces.

Estos cuatro pasos —*identificar, borrar, remodelar y anclar*— son la esencia de lo que aprenderás en las páginas de *El código de la felicidad*. En este libro, vamos a mostrarte qué es este proceso, cómo y por qué funciona, y cómo puedes hacer que te funcione a ti.

Cuando Stefanie salió de nuestra consulta ese día, la nube oscura había desaparecido. Eso fue hace varios años. Todavía no ha vuelto a aparecer.

1

Una entrevista contigo mismo

*¿Qué haces con la rabia que sientes
cuando te sientes tan mal que morderías,
cuando el mundo entero te parece tan mal...
y nada de lo que haces te parece bien?*

FRED ROGERS, en *Mister Rogers' Neighborhood*

Caminas por un campo, masticando tranquilamente una brizna de hierba. Brilla el sol, el aire es cálido. Notas una ligera brisa en tu espalda. La vida es buena.

De pronto oyes un estruendo tremendo.

Sobresaltado, alzas la vista y miras el horizonte en el momento en que un volcán expulsa hacia el cielo una gigantesca columna de cenizas y polvo que se esparce formando una enorme nube que durará algunos días, semanas, quizás años. Tapará el sol y cambiará tu mundo por completo. Cabe incluso la posibilidad de que no vivas para ver cómo se disipa.

Un detalle más: eres un dinosaurio.

Los científicos nos dicen que fue el choque de un asteroide contra la Tierra hace millones de años lo que provocó la muerte de los dinosau-

rios. Según cuentan, el impacto proyectó tantas cenizas a la atmósfera que oscureció los cielos y transformó el clima convirtiéndolo en lo que a veces se ha denominado el *invierno nuclear*, así llamado por el efecto similar que tendrían las explosiones de una serie de bombas nucleares.

El impacto de los acontecimientos traumáticos personales puede tener el mismo tipo de efecto, impidiéndonos ver el cielo y provocando un efecto de frío que impregnará todos los aspectos de nuestra vida.

Para ver cómo sucede esto, volvamos por un momento a la primera consulta con nuestra paciente Stefanie, a la que hemos presentado en la introducción.

La primera vez que Stefanie recibió veinticinco centavos de dólar

Una de las pistas para la fuente de la infelicidad de Stefanie surgió a los pocos minutos de conversación, cuando nos contó lo culpable que se sentía por el fracaso de su primer matrimonio. Aunque habían pasado muchos años desde entonces, sus sentimientos eran tan fuertes en aquellos momentos como lo fueron en un principio. De hecho, según y cómo eran más fuertes. El antiguo refrán de «El tiempo todo lo cura» no podía alejarse más de la verdad. Las heridas de Stefanie no se suavizaron con la edad. Empeoraron, muchas veces incluso se adentraron más y más en los surcos de la psique.

Para Stefanie, ese divorcio fue como el choque de un asteroide. Puede que hubiera sucedido hacía mucho tiempo, pero las cenizas que habían sido proyectadas hacia la atmósfera todavía oscurecían los cielos varias décadas más tarde.

Esto no es puramente psicológico. Recuerdo que Stefanie también estaba sintiendo síntomas fisiológicos muy reales, además de la ruptura gradual de su vida personal y profesional. El impacto de los acontecimientos traumáticos de nuestras vidas se graba en muchos planos de nuestra existencia a la vez. Estamos hablando de algo que es tanto fisiológico como emocional, energético y psicológico.

A veces, el hecho traumático parece tan evidente como el choque de un asteroide con el planeta. Al fin y al cabo, no tardamos tanto en enterarnos del divorcio de Stefanie. Nos habló del mismo a los pocos minutos de nuestro encuentro.

En otras ocasiones, no es tan evidente. Muchas veces, suceden cosas importantes en nuestra vida, especialmente cuando somos muy jóvenes e impresionables, que pasan desapercibidas para las personas que están a nuestro alrededor. De hecho, esos acontecimientos tempranos pueden llegar a ser tan sutiles que ni siquiera nosotros nos percatamos de ellos o de la repercusión que han tenido.

Esto es lo que le sucedió a Stefanie. Tal como hemos dicho, ese sentimiento insistente de culpa que nos describió era una de las pistas; pero no la única. Su infelicidad no empezó allí; el divorcio en sí mismo sólo se sumó a la nube de cenizas que ya existía dentro de ella y que existía muchos años antes de eso.

En el transcurso de nuestra conversación, Stefanie mencionó una serie de acontecimientos a lo largo de su vida que le habían afectado. Cuando le preguntamos por su infancia, de pronto recordó algo.

«No sé si esto es importante —empezó—. Probablemente, no...»

Por cierto, esto es importante: cuando las personas empiezan a anunciar un acontecimiento diciendo: «No sé si esto tiene alguna importancia», casi siempre la *tiene*.

La animamos a que siguiera.

«Bueno, fue cuando tenía siete años, un día ayudé a mi tía a mover unos muebles, era por la tarde. Cuando terminamos, me dio las gracias y me pagó veinticinco centavos de dólar. No esperaba que me pagara, y me hizo mucha ilusión. Fue el primer dinero que gané.»

Movió la cabeza lentamente.

«Probablemente, hacía *décadas* que no recordaba esto. —Hizo una pausa, para dejar que la memoria a largo plazo se reprodujera sola—. Me sentía muy orgullosa. Estaba impaciente por decírselo a mi familia. Me fui corriendo a casa, y se lo conté a mis padres enseñándoles la moneda.

»Se quedaron atónitos. “¿En qué estabas pensando?”, me riñeron. “¡*Nunca* has de aceptar dinero de la familia por un favor!”

»Me quedé destrozada. —Se detuvo de nuevo, como si se hubiera perdido en los recuerdos y prosiguió—. Me sentí muy humillada.»

Seguramente, sus padres no lo hicieron con mala intención, sólo intentaban transmitirle lo que ellos consideraban que eran sus buenos valores familiares. Pero la conclusión que Stefanie sacó de esa experiencia se quedó grabada en su vida:

Está mal y es vergonzoso ganar dinero.

Y ahora, medio siglo más tarde, Stefanie había perdido una empresa que había funcionado bien y ella estaba perdiendo rápidamente su salud: todo por arrastrar esa vergüenza por ganar veinticinco centavos de dólar.

¿Cómo puede un hecho aparentemente tan insignificante tener un efecto tan profundo y duradero? Para responder a esto, hemos de analizar la naturaleza del trauma.

Pequeño acontecimiento, gran impacto

La palabra moderna *trauma* es idéntica al antiguo término griego que significa *herida*. Cuando hablamos de un trauma, generalmente nos referimos a un hecho físico o psicológico que nos ha herido gravemente, provocando un perjuicio o herida en nuestro cuerpo o mente. Entre los ejemplos de traumas encontramos acontecimientos como un accidente de coche, una herida grave, la muerte de un ser querido, una amenaza para nuestra vida, una experiencia en un país en guerra, un gran incendio en una casa. Un evento traumático es ese que hiere y que deja profundas cicatrices.

Cuando se produce un hecho temible o amenazador, la información que reciben nuestros órganos sensoriales —imágenes, sonidos y olores de peligro— se transmite directamente a un par de diminutos racimos de nervios en forma de almendra, situados en el área anterior de los lóbulos temporales del cerebro, que se denominan *amígdalas*. Las amígdalas

las inmediatamente envían mensajes de alerta a otras partes del cerebro que desencadenan la liberación de *glucocorticoides*, las hormonas del estrés de la respuesta luchar-o-huir, como cortisol y norepinefrina. (El médico Bessel van der Kolk, quizá la mayor autoridad mundial en traumas, describe las amígdalas como «el detector de humo del cerebro».) Estas hormonas invaden el sistema y aportan a los músculos una inyección inmediata de energía y al mismo tiempo bloquean todos los procesos no esenciales, como la digestión y la respuesta inmunitaria. Entretanto, la corteza prefrontal —la zona frontal del cerebro, donde se encuentran la lógica y la razón— se desactiva.

Los traumas graves pueden producir daños profundos y duraderos, perjudicando nuestra capacidad para confiar en los demás y crean una arraigada gama de síntomas conocidos como trastorno por estrés post-traumático o TEPT. Estos síntomas pueden manifestarse como recuerdos persistentes y molestos; pesadillas o trastornos del sueño; arranques de ira repentinos o aparentemente sin causa u otras emociones; estado de máxima alerta y cierto grado de insensibilidad emocional.

«Un momento —estarás pensando—. ¿Estrés posttraumático a causa de una regañina por veinticinco centavos de dólar? ¡Es un poco exagerado!»

Así es. En un principio, cuesta creer que el choque de Stefanie con la desaprobación de sus padres pueda tener la importancia necesaria para ser considerado un verdadero trauma comparable con un acto de violencia que pone en peligro nuestra vida o con una herida corporal grave. No es como si le hubieran pegado o echado de casa, o castigado. Ella no sufrió ningún daño físico. Incluso después de todos esos años, allí sentada en nuestra consulta hablando de ello, a Stefanie le costaba creer que fuera algo que tuviera importancia.

Pero la tenía. Tanto si alguien fue testigo de ello como si no, tanto si ella misma era consciente de ello como si no, un asteroide se había estrellado contra el joven mundo de Stefanie y las cenizas que se proyectaron en su atmósfera nunca desaparecieron. Todavía ahora, tras medio siglo, impedían que la luz del sol brillara en su cielo.

Hemos empleado el Proceso de los Cuatro Pasos miles de veces con

personas que han experimentado grandes traumas, no sólo en la infancia sino también de adultas, y en este libro compartiremos algunas de estas destacadas historias de crisis y recuperaciones. Pero un acontecimiento inesperado no tiene por qué ser dramático o evidentemente traumático para tener un efecto profundo y duradero.

Recordemos que ante un cúmulo de circunstancias dadas, lo único que se necesita para crear un manto de niebla impenetrable es un vaso de agua. El acontecimiento de Stefanie no se podría considerar como un trauma clínico. Pero era algo más insidioso: era un *microtrauma*.

Un microtrauma es un acontecimiento o experiencia que desde fuera puede no parecer muy importante, y mucho menos, destructivo. De hecho, puede ser tan leve que puedes pensar que lo has olvidado por completo. Pero no es así. Permanece contigo, como el recuerdo de Stefanie había permanecido con ella tan vívidamente que pudo recordarlo en cuestión de minutos en nuestra primera visita, aunque, según ella misma decía, hacía décadas que no había pensado en ello.

Ésta es la razón por la que decimos que estos acontecimientos microtraumáticos pueden ser más insidiosos que traumas mayores: precisamente *porque* se ocultan detrás de la apariencia de su inocente insignificancia. Éste suele ser el tipo de experiencias que parecen tan comunes y tan inofensivas que, mirando retrospectivamente, nos cuesta verlas como momentos importantes en nuestras vidas.

Pero todavía hay más, las otras personas de nuestro entorno, generalmente, las que vemos como figuras de autoridad, suelen rechazarlas considerándolas también «insignificantes», reforzando nuestra idea de que no deberían tener ninguna repercusión en nosotros.

«Supéralo —nos dicen—. No te comportes como un chiquillo. No es nada.» Y les creemos. «Tienen razón», nos decimos. «No era nada. Vale, pasó, ¿y qué? Lo superé hace tiempo.»

Pero *no* es cierto que no fuera nada. Para nosotros, fue la colisión de un asteroide. Y para la mayoría de las personas, no es algo que uno «supera». Es algo que proyecta un asfixiante manto sobre la climatología de tu existencia, hasta que te das cuenta de lo sencillas que son las herramientas para identificarlo y eliminarlo.