



MICHAEL SCHEERINGA

# EL PROBLEMA DEL TRAUMA

La búsqueda para descubrir cómo  
las creencias se convierten en hechos



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

MICHAEL SCHEERINGA, MD

## **EL PROBLEMA DEL TRAUMA**

**La búsqueda para descubrir cómo las creencias  
se convierten en hechos**

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA**

**Desclée De Brouwer**

Título de la edición original:

THE TROUBLE WITH TRAUMA.

The Search to Discover How Beliefs Become Facts.

© Michael Scheeringa, 2021

This edition is published by arrangement with Central Recovery Press, Las Vegas,  
Nevada, USA. through International Editors & Yáñez Co' S.L.

Traducción: Fernando Montesinos Pons

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2023

Henao, 6 - 48009 Bilbao

[www.edesclee.com](http://www.edesclee.com)

[info@edesclee.com](mailto:info@edesclee.com)

ISBN: 978-84-330-3241-6

Depósito Legal: BI-01138-2023

Impresión: Grafo S.A. - Basauri

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# Índice

---

Introducción . . . . .	11
1. Las tres reglas de cómo una creencia se convierte en hecho	29
2. Un pequeño conjunto de hechos falsos y el auge del estrés tóxico . . . . .	65
3. Los avivadores y el auge del TEPT complejo . . . . .	127
4. El poder del clan y la influencia que ejerce la crianza . . . . .	195
Epílogo. . . . .	237
Agradecimientos . . . . .	251
Sobre el autor . . . . .	253

# Introducción

---

Imaginemos la siguiente situación, hace quinientos mil años: un varón prehistórico adolescente camina por el bosque cuando oye un crujido en la hierba. ¿Qué significa ese ruido? Los engranajes de su mente se ponen en marcha inconscientemente y toman una decisión. Podría tratarse de una serpiente venenosa o únicamente del viento. Si cree que es una serpiente, adoptará medidas de protección y sobrevivirá otro día. Vivirá para transmitir sus genes a otra generación que compartirá su instinto de seguridad. Si, por el contrario, cree que es solo el viento, pero resulta ser una serpiente venenosa, correrá el riesgo de que esta le muerda, de morir y de perder la oportunidad de transmitir sus genes. Por tanto, hay más probabilidades de que se transmitan los genes que nos hacen creer en el peligro cuando, en realidad, este podría no existir, que cuando los genes que nos hacen ignorar las señales de peligro se extingan. Podría argumentarse que, para que la especie humana sobreviva, *debemos* creer que los crujidos podrían ser serpientes.

Los líderes de la Casa Blanca de los Estados Unidos fueron testigos de los ataques perpetrados en suelo estadounidense por parte de terroristas extranjeros el 11 de septiembre de 2001, en los que murieron 2.977 personas. ¿Qué significó eso para la seguridad futura de los estadounidenses? Los líderes tuvieron más tiempo para reaccionar que el adolescente prehistórico, pero finalmente también tuvieron que tomar una decisión sobre el modo de hacerlo. Si reaccionaban con fuerza y contundencia en el lugar y momento adecuados, podrían evitar futuros

ataques terroristas. Los ciudadanos estadounidenses a los que debían proteger los líderes estarían a salvo. Si, por el contrario, reaccionaban con demasiada debilidad ante la inminencia de nuevos ataques, corrían el riesgo de ser atacados de nuevo. Las probabilidades de estar a salvo favorecían una reacción contundente. Podría argumentarse que *tenían* que atacar a alguien o algo, pero los terroristas no procedían de un lugar físico claro. La historia de cómo los líderes estadounidenses decidieron atacar el país de Iraq, que nada tenía que ver con los ataques del 11 de septiembre, y convencer a la opinión pública estadounidense de la necesidad de hacerlo es, en el nivel más fundamental, una historia de cómo la mente humana cree lo que necesita creer para su seguridad y estatus.

A lo largo del siglo XX, los médicos, los psicólogos y otros promotores se fueron dando cuenta del enorme alcance que tienen los malos tratos y la violencia que se ejercía habitualmente sobre los niños y las mujeres. ¿Qué significó esa comprensión para la seguridad de nuestros compañeros de tribu más vulnerables? Estas personas tuvieron incluso más tiempo para reaccionar que los líderes de la Casa Blanca, pero, por desgracia, también tuvieron que tomar decisiones al respecto. Gracias a sus esfuerzos, las leyes para prevenir o castigar los actos de victimización contra los niños y las mujeres se adquirieron un alcance nacional, se generalizaron y fueron financiadas por el gobierno por primera vez en la historia. En 1874, los ciudadanos formaron la Sociedad de Nueva York para la Prevención de la Crueldad contra los Niños. En la década de 1960, todos los Estados promulgaron leyes de denuncia obligatoria, que exigen legalmente que las profesiones que interactúan frecuentemente con poblaciones vulnerables informen de los abusos observados o sospechados. En 1974, el Congreso de los Estados Unidos aprobó la Ley de Prevención y Tratamiento del Abuso Infantil, que proporcionaba fondos a los Estados para desarrollar agencias de protección infantil. En 1994, el Congreso de los Estados Unidos aprobó la Ley federal sobre la violencia contra las mujeres. La mayoría de los Estados que forman parte de los Estados Unidos se han dotado de leyes específicas que criminalizan la violencia doméstica y de leyes adicionales para proporcionar recursos a las víctimas de este tipo de violencia.

Pero los avances para librar al mundo del maltrato infantil, de las agresiones sexuales y de la violencia doméstica chocan contra un muro. En 2012, los datos suministrados por las encuestas nacionales indicaban un descenso constante del maltrato físico y del abuso sexual en Estados Unidos en el transcurso de las dos décadas anteriores. Los abusos sexuales habían disminuido en el 62% desde 1990, mientras que los abusos físicos lo habían hecho el 56%<sup>1</sup>. Pero también se estimaba que 46 de cada 10.000 niños seguían sufriendo abusos físicos cada año y 37 de cada 10.000 niños seguían sufriendo abusos sexuales<sup>2</sup>. Peor aún, al usar una definición más amplia que abarca la violencia, el crimen y la victimización, una encuesta nacional publicada en 2005 estimó que el 53% de los niños sufría una agresión física cada año en los Estados Unidos<sup>3</sup>. Aunque se han puesto en marcha nuevos mecanismos de protección que han dado lugar a mejoras significativas, parece que las estrategias políticas y de prevención de la salud pública solo van a poner remedio hasta cierto punto.

Los promotores empezaron a darse cuenta de que carecían de un mensaje lo suficientemente potente que les permitiera obtener todos los recursos necesarios para evitar todos estos problemas. Se necesitaban nuevas leyes y nuevos programas para apoyar a los equipos de investigación, así como comités, grupos de trabajo, campañas de concienciación pública y el enjuiciamiento de los delincuentes para activar a todo el mundo en «el pueblo». Todo ello requería financiación, y el grifo no estaba lo suficientemente abierto, y nunca lo iba a estar si no cambiaba algo. No había una serpiente en la hierba que pudiera centrar la atención de todos y reunirlos para hacer más.

Entonces ocurrió algo extraordinario que lo cambió todo. Las partes interesadas descubrieron un único problema que podían señalar con el dedo y en el que casi todo el mundo podía estar de acuerdo. Descubrieron su «Iraq» en el trabajo de Vincent Felitti, MD, y su estudio

- 
1. Institute of Medicine and National Research Council, “Child Maltreatment Research, Policy, and Practice for the Next Decade: Workshop Summary”, *The National Academies Press*, (2012).
  2. Children’s Bureau, “Child Welfare Outcomes 2009-2012: Report to Congress Executive Summary”, *Children’s Bureau*, (2012).
  3. David Finkelhor, Richard Ormrod, & Heather Turner, “The victimization of children and youth: A comprehensive, national survey”, *Child Maltreatment* 10 (2005): 5–25.

sobre las experiencias adversas de la infancia (EAI). Combinaron este mensaje con otras investigaciones sobre el trastorno de estrés postraumático (TEPT) a fin de crear una narrativa en la que se mostrara que el trauma psicológico daña permanentemente el cerebro humano. Con un «enemigo» claramente definido –el trauma psicológico– que era físicamente tóxico para el cerebro humano, y posiblemente para otros órganos importantes, tenían la serpiente venenosa que tal vez pudiera llamar finalmente la atención de todos.

Desde entonces, el mensaje del «estrés tóxico» se ha empleado para convencer a los profesionales clínicos y a los investigadores de que es real. Se ha usado este mensaje para persuadir a las agencias gubernamentales y a las organizaciones profesionales de que respalden y creen programas centrados en él. Se ha usado para engañar a los órganos legislativos estatales y nacionales con el fin de que aprueben resoluciones que afirmen la existencia del estrés tóxico, así como para influir en los gobiernos municipales con el propósito de que financien nuevos programas sociales. Quizás sea el primer caso de utilización de la neurociencia moderna como arma para intentar moldear la sociedad de acuerdo con unas creencias ideológicas. Aunque muchos científicos, profesionales clínicos y agentes interesados en estos campos –si no la mayoría de ellos– creen ahora que el estrés puede dañar permanentemente el cerebro –o al menos creen que existe una gran posibilidad de que esto suceda–, el problema es que nada de esto es cierto. ¿Cómo ha sido posible esto?



Los seres humanos somos motores de creencias<sup>4</sup>. Desde el hombre prehistórico que adivina el origen del crujido de la hierba hasta los líderes de la Casa Blanca que se preguntan cómo proteger a los ciudadanos estadounidenses, pasando por los profesionales clínicos humanitarios que elaboran estrategias para ayudar a las poblaciones desfavorecidas... todos, en un primer momento, formamos creencias y más tarde configuramos los hechos, si es necesario, o quizás nunca.

Las creencias necesitan poder ser verdaderas para darles autenticidad. Gran parte del hecho de que el trauma psicológico pueda tener

---

4. James E. Alcock, "The Belief Engine", *Skeptical Inquirer* (1995): 14–18.

consecuencias devastadoras proviene del desarrollo histórico del TEPT. El diagnóstico del TEPT se formuló en la década de 1970, impulsado por el gran número de soldados estadounidenses que regresaban de Vietnam con trastornos psicológicos. El conflicto de Vietnam fue la primera gran guerra que tuvo lugar después de que la psiquiatría organizara sistemáticamente la taxonomía de los trastornos mentales. Cuando los veteranos regresaron con síntomas emocionales y conductuales, la psiquiatría dispuso por fin del lenguaje científico para describir sus problemas, y el TEPT fue reconocido formalmente en 1980. A esto le siguieron cientos de estudios de investigación, así como el desarrollo de tratamientos eficaces, y el concepto de TEPT no tardó en encontrar cierto «gancho» entre el público y los medios de comunicación.

Con la popularidad alcanzada por el diagnóstico del TEPT, el concepto de trauma acabaría por convertirse en un nuevo tipo de instrumento a nivel mundial. El trauma se convertiría en un grito de guerra que tenía el poder de reunir a investigadores, a profesionales clínicos, a responsables políticos, a periodistas y a otras partes interesadas que se preocupaban por la seguridad y la curación de todo tipo de víctimas. Comprender el poder del motor de la creencia humana nos ayuda a apreciar cómo este mensaje podía ser tan atractivo desde el punto de vista psicológico, a pesar de estar tan poco respaldado por la evidencia.

Traumaville es un nombre que me inventé. Es un lugar mítico, un destino al que nunca se llega del todo porque su atractivo radica más en el camino correcto que en el propio destino. El camino es la lucha por las víctimas y la justicia social. El camino a Traumaville está impulsado por la política del victimismo e implica la suspensión de la razón; si uno llegara a Traumaville, con todos los objetivos cumplidos, ya no habría nada por lo que luchar. Según Ralph Waldo Emerson: «La vida es un viaje, no un destino». El camino a Traumaville se ha convertido en el camino de la misión de una ideología política basada en la ciencia que está tratando de dar forma a la medicina, la psicología, el cuidado de los niños, las escuelas, los tribunales y otras instituciones y políticas públicas en todo el mundo.

Llevo más de 28 años investigando el TEPT en niños y adolescentes. He sido el investigador principal de cinco grandes subvenciones federales para llevar a cabo investigaciones en este campo. He dirigido o supervisado el tratamiento de aproximadamente 200 jóvenes

con TEPT, y he dirigido o supervisado las evaluaciones de más de 700 jóvenes expuestos al trauma, tanto en la práctica clínica como en estudios de investigación<sup>5</sup>. He realizado gran parte de ese trabajo con niños muy pequeños (de seis años o menos). Puede que tenga más experiencia directa con niños de muy corta edad con exposición al trauma y TEPT que cualquier otro profesional clínico del mundo. He dedicado mi carrera a entender las reacciones al trauma para ayudar a estas desafortunadas víctimas.

*El problema del trauma* es la historia de cómo la idea del trauma psicológico atrae a la mente humana. Explicaremos cómo las creencias sobre el trauma que son erróneas, al igual que otras creencias erróneas de la mente humana, se propagan fácilmente. Es la vieja historia de la razón frente a la creencia aplicada al relativamente nuevo cuerpo de investigación sobre el trauma psicológico. Tiene que ver con el singular dilema al que se enfrenta casi toda la investigación psicológica: cómo nuestra voluntad de aceptar estudios de investigación que podrían estar en un terreno inestable y nuestra necesidad de encontrarle un sentido en el mundo se conciben mejor como el dominio de los sistemas de creencias.

El libro tomará prestados algunos conceptos de *El punto clave*, de Malcolm Gladwell, que explicaba la propagación de los comportamientos sociales como epidemias contagiosas<sup>6</sup>. *El punto clave* describía cómo unos pocos individuos influyentes pueden ser clave para la adopción de nuevos comportamientos en la sociedad (la ley de los especiales), y cómo las cosas pequeñas pueden marcar la diferencia que permite separar lo memorable de lo olvidado (el factor del gancho). Pero *El punto clave* describía, sobre todo, el *comportamiento* –por ejemplo, cómo los individuos empezaron a usar Hush Puppies después de un largo paréntesis, y cómo los delincuentes

---

5. Michael S. Scheeringa *et al.*, “Diagnosing PTSD in early childhood: An empirical assessment of four approaches”, *Journal of Traumatic Stress* 25 (2012): 359–67; Michael S. Scheeringa *et al.*, “Trauma-focused cognitive-behavioral therapy for posttraumatic stress disorder in three through six year-old children: A randomized clinical trial”, *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 52 (2011): 853–60.

6. Malcolm Gladwell, *The Tipping Point: How Little Things Can Make A Big Difference* (Boston: Little, Brown and Company, 2000) (trad. esp.: *El punto clave*, Taurus, Madrid 2017).

disminuyeron su comportamiento delictivo mayor cuando la policía hizo cumplir las leyes sobre el comportamiento delictivo menor—. No entraba en cómo era posible que la mente humana estuviera más dominada por la creencia que por la razón cuando se enfrenta a una información del mundo a la que debe dar sentido, ni entraba tampoco en por qué debe empezar por dar sentido a la información.



El concepto de estrés tóxico —es decir, la idea de que las experiencias de estrés psicológico extremo pueden causar daños permanentes en la estructura y el funcionamiento del cerebro— no se adoptó plenamente en los primeros años de la investigación del TEPT. Se había especulado con dicho concepto durante aproximadamente 25 años en los primeros estudios de imágenes cerebrales de veteranos de la guerra de Vietnam con TEPT; los investigadores lo empleaban como una idea generadora de hipótesis y como un tema de debate para aumentar el nivel de entusiasmo en sus artículos de revistas y solicitudes de subvenciones. El concepto era interesante, pero la expresión específica de *estrés tóxico* aún no existía.

El hecho de afirmar que una breve experiencia, o incluso una serie de experiencias prolongadas, puede alterar de modo permanente el tamaño de las estructuras cerebrales y la red de circuitos que han evolucionado durante millones de años y que han supuesto un estrés, un trauma y un sufrimiento mucho peores que los de los tiempos modernos; el hecho de afirmar todo esto, decíamos, es una idea extraordinaria. En la medicina no existen teorías comparables a la idea de que las experiencias estresantes de la vida puedan causar una cascada de procesos psicológicos internos que alteren permanentemente el tamaño o el funcionamiento del hígado, los riñones, los pulmones o el corazón. Los únicos métodos conocidos para crear ese tipo de cambios procedían del uso de sustancias químicas o microorganismos externos, de reacciones inmunitarias descontroladas que atacan al cuerpo o de lesiones físicas reales. En consecuencia, antes de 2010, los científicos se mostraban comprensiblemente cautelosos a la hora de respaldar por completo la noción de estrés tóxico.

Entonces sucedió algo inesperado. Los principales científicos empezaron a abrazar plenamente esta extraordinaria idea como un

hecho. En un congreso científico celebrado en 2005, estaba yo sentado entre el público escuchando la presentación de uno de los principales investigadores de imágenes cerebrales del mundo. Afirmaba que, basándose en la investigación sobre imágenes cerebrales, estaba absolutamente seguro de que las experiencias estresantes de la infancia habían provocado cambios permanentes en los cerebros de los adultos a los que estudiaba<sup>7</sup>. Su nivel de certeza me impactó hasta tal punto que escribí inmediatamente lo que dijo para que no me fallara la memoria después.

Los científicos suelen ser personas cautelosas en sus declaraciones públicas. Se pasan la vida probando hipótesis de que *tal vez* algo sea cierto o *tal vez* no lo sea. Incluso cuando encuentran pruebas en sus experimentos de que algo parece ser cierto, suelen decir que algo es *probablemente* cierto. A menos que tengan resultados experimentales sólidos, indiscutibles y replicados, evitan anunciar públicamente que están absolutamente seguros.

Yo estaba desconcertado. Conocía las pruebas tan bien como este ponente. Casi todos los estudios sobre el TEPT a los que hizo referencia eran estudios transversales. Los estudios transversales tienen poca o ninguna fuerza para determinar qué causa qué, porque los sujetos se examinan en un solo momento. Los estudios transversales, que solo tienen en cuenta una porción de tiempo, no permiten decir qué fue primero, si el huevo o la gallina. Todo el mundo lo sabe. Los sujetos siempre fueron examinados *después* de sus experiencias traumáticas, lo que significa que los científicos no tenían ni idea de cómo eran o cómo funcionaban sus cerebros *antes* de las mismas. Para mí no tenía sentido que este ponente empleara su respetada posición en este campo para profesar certeza sobre un concepto, algo para lo que, obviamente, carecía de pruebas sólidas e indiscutibles, y, además, sobre un tema tan importante: la alteración del cerebro humano. Era un científico de los de toda la vida. ¿No se suponía que debía mostrarse cauteloso?

En los quince años siguientes, docenas de expertos de primera línea expresaron su convicción de que el estrés traumático y otros tipos de estrés psicológico padecidos en la infancia dañaban permanente-

---

7. Charles B. Nemeroff, *Plenary: The Neurobiological Consequences of Early Life Stress: Treatment Implications* (Toronto: International Society for Traumatic Stress Studies, noviembre 2005).

mente las estructuras cerebrales, modificaban el funcionamiento de los circuitos neuronales y alteraban la construcción fundamental de la personalidad.

Surgió un movimiento que tenía como objetivo influir en la legislación y en la política. Los defensores convencerían a varias ciudades importantes, a tres Estados y a las dos cámaras del Congreso de los Estados Unidos para que aprobaran leyes o resoluciones que confirmaran la existencia del estrés tóxico como un hecho. Los medios de comunicación promoverían la narrativa con un entusiasmo casi incuestionable. Al movimiento social le tocó el premio gordo de la publicidad el 11 de marzo de 2018, cuando *60 Minutes* presentó un reportaje de Oprah Winfrey sobre el cuidado informado por el trauma que resaltaba como pieza central el concepto de estrés tóxico que daña el cerebro, al que calificó como «un enfoque revolucionario que se está extendiendo por toda la nación». Trabajar en el reportaje le «cambió la vida» a Oprah. Durante una entrevista personal en el programa *60 Minutes Overtime*, explicó: «Puedo decir que, de todos los casos que me he ocupado, de todas las experiencias que he tenido y de todas las personas que he entrevistado, esta historia ha tenido más impacto en mí que prácticamente todo lo que he hecho»<sup>8</sup>. Algo muy fuerte por parte de alguien que prácticamente se ha labrado una carrera inspirándose en la vida. En 2021, publicó *What Happened to You?* en colaboración con el Dr. Bruce Perry, que se convirtió rápidamente en un éxito de ventas.

El problema es que no se ha demostrado que esto sea cierto. Las pruebas científicas no apoyan el concepto de estrés tóxico. Se han realizado muchos estudios fascinantes que contribuyen a refutar la extraordinaria idea de que el estrés daña el cerebro, y ha habido pocos estudios –si es que los ha habido– diseñados adecuadamente que respalden la idea.

El atractivo de la narrativa del estrés tóxico es poderoso, pero, en última instancia, no es esclarecedor. Los individuos parecen sentirse atraídos por esta teoría cuando buscan cosas que pueden hacer para ayudar a las víctimas. Sí que existe un enfoque más esclarecedor cuando se está más dispuesto a aceptar que la forma de ayudar a las víctimas puede ser entenderlas mejor como personas con vulnerabilidades

---

8. *60 Minutes Overtime*, 2017, “Oprah’s ‘life-changing’ story”. Aired March 11, 2017.

inherentes con las que nacieron. Después de todo, la raíz latina de la palabra doctor –*docere*– significa enseñar, no curar.

Entonces, ¿cómo se produjo todo esto? Aquellos primeros investigadores que realizaron estudios de imágenes cerebrales en veteranos de Vietnam con TEPT en la década de 1990 no pretendían iniciar un movimiento social. En el capítulo 2 explicaré cómo una hipótesis científica verosímil relacionada con los veteranos de la guerra de Vietnam con TEPT quedó sin demostrar, pero estalló en un movimiento de política social dominante.



El reconocimiento oficial del TEPT como trastorno psiquiátrico en 1980 se ha considerado generalmente como uno de los grandes logros de la psiquiatría. Antes del reconocimiento del TEPT no existía un diagnóstico psiquiátrico que describiera los distintos síntomas del síndrome postraumático. La creación del diagnóstico de TEPT supuso el reconocimiento formal de un síndrome que afecta aproximadamente al 10% de la población en algún momento de su vida. Dio credibilidad al sufrimiento psicológico de los veteranos de combate en vez de considerarlos con recelo como soldados defectuosos. Generó un enorme campo de investigación sobre neurobiología, cognición y memoria. Permitió el desarrollo de psicoterapias específicas para el trauma.

Pero eso no fue suficiente para muchos profesionales clínicos. En 1992, la psiquiatra Judith Herman, MD, de la Universidad de Harvard, publicó un artículo en el que hablaba de un nuevo trastorno que denominó TEPT complejo<sup>9</sup>. Según Herman, el TEPT complejo no solo estaba relacionado con las víctimas que sufrían traumas prolongados y repetidos –como en los campos de concentración, en las cárceles, en los casos de prostitución forzada y de los abusos infantiles crónicos–. Decía que el TEPT normal –o, como ella lo llamaba, TEPT simple– solo afectaba a las víctimas de modalidades de trauma más breves, como la guerra, los accidentes de coche, los desastres naturales, los abusos infantiles limitados en el tiempo, las lesiones horribles, las violaciones

---

9. Judith L. Herman, “Complex PTSD: A syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma”, *Journal of Traumatic Stress* 5 (1992): 377–91.

puntuales, etc. Escribió que «los conceptos diagnósticos del canon psiquiátrico existente, incluido el TEPT simple, no están diseñados para los supervivientes de traumas prolongados y repetidos, y no se ajustan bien a ellos».

A principios de la década de 1990, se estaba elaborando la cuarta edición del *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (DSM-IV, por sus siglas en inglés, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*), que es la taxonomía oficial de los trastornos psiquiátricos utilizada en los Estados Unidos y en muchos otros países<sup>10</sup>. Herman y algunos de sus simpatizantes presionaron al comité del DSM para que reconociera formalmente el TEPT complejo. El intento fue rechazado por falta de pruebas. Pasaron unos 15 años y, cuando se estaba elaborando la quinta edición del DSM<sup>11</sup>, los simpatizantes volvieron a presentar el TEPT complejo como un trastorno de la infancia. Este intento también fue rechazado por falta de pruebas.

Pero entonces ocurrió algo digno de ser reseñado. Los años de promoción por parte de los simpatizantes parecían haber dado al TEPT complejo una mayor aceptación a pesar del rechazo del DSM. Es posible que este rechazo hubiera animado a los simpatizantes, porque el DSM representaba la ortodoxia oficial, y ellos podían considerarse a sí mismos como unos forasteros revolucionarios que luchaban por sus pacientes desfavorecidos. A pesar de la falta de validez científica, el TEPT complejo se ha convertido ahora en una de las ideas más influyentes en este campo, hasta el punto de que la mayoría de los profesionales clínicos en activo creen que el TEPT complejo es un trastorno real. Herman y sus seguidores son considerados como héroes por muchas personas en esta materia. Incluso a pesar de la falta de evidencia científica, casi todas las organizaciones nacionales relevantes conocen el TEPT complejo, precisamente, como TEPT complejo o como trauma complejo.

---

10. American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* Fourth edition (Washington, DC: American Psychiatric Association, 1994) (trad. esp.: *DSM-IV. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, Masson, Barcelona 1995).

11. American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, DSM-5 Fifth edition (Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2013) (trad. esp.: *DSM-5. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, Editorial Médica Panamericana, Madrid 2014).

Es fácil ver por qué las personas que no se dedican a la investigación tienden a creer en la narrativa del TEPT complejo. Creen que el TEPT complejo representa algo que tiene que ver con su visión del mundo, que es relativamente más importante que un detalle como la evidencia. Los profesionales clínicos te dirán que el TEPT complejo tiene sentido y que es suficiente para ellos. Pero nada de eso explica por qué los investigadores y las organizaciones nacionales lo han adoptado. El capítulo 3 explicará cómo tantos expertos en el campo del trauma han llegado a creer en un trastorno propuesto que no presenta ninguna de las evidencias científicas tradicionales necesarias para reconocerlo como un síndrome real.



La adopción total del modelo de estrés tóxico y del TEPT complejo es similar a otros episodios en los que la ciencia se estrelló contra otras motivaciones de la naturaleza humana. Las motivaciones cosmológicas e ideológicas de las creencias frente a las pruebas quizás nunca hayan sido más fuertes que en la creencia de que la Tierra está en el centro del universo. Esta creencia era inicialmente bastante comprensible, ya que el Sol parece moverse por el cielo, a diferencia de la noción de que la Tierra se mueve alrededor del Sol, y nuestros antepasados carecían de la tecnología necesaria para escudriñar el espacio y observar otros sistemas solares. Nicolás Copérnico publicó en 1543 un tratado con observaciones astronómicas detalladas para apoyar su teoría de que el Sol, y no la Tierra, era el centro del sistema solar. En 1633, Galileo Galilei fue condenado por herejía por la Iglesia Católica Romana por su negativa a contradecir a Copérnico y fue confinado a un arresto domiciliario durante el resto de su vida. No fue hasta más de 100 años después de la publicación de la obra de Copérnico, tras los trabajos de Isaac Newton, cuando la visión heliocéntrica fue finalmente aceptada de forma generalizada.

En el famoso fraude del hombre de Piltdown de 1912, Charles Dawson afirmó que había encontrado el eslabón fósil perdido entre el mono y el hombre cuando «descubrió» un conjunto de huesos en una gravera de Sussex, Inglaterra. El conjunto de huesos consistía en una mandíbula de orangután con dientes limados combinada deliberadamente con el cráneo de un pequeño humano moderno. Los huesos

poseían suficientes características científicas intrigantes, aunque no concluyentes, para crear controversia durante más de 40 años, hasta que en 1953 se descubrió de forma contundente que se trataba de una falsificación.

En 1989, la Universidad de Utah celebró una rueda de prensa en la que dos electroquímicos, Martin Fleischmann y Stanley Pons, afirmaron haber descubierto la fusión fría. La esencia de su afirmación era que la hidrólisis del agua pesada en la superficie de un electrodo de paladio provocaba marcados aumentos de temperatura dentro de su aparato. Dado que la fisión caliente se emplea en las centrales nucleares para generar electricidad, la fusión fría podría, teóricamente, hacer lo mismo con mucha mayor facilidad. Los métodos de investigación y la teoría tenían la suficiente autenticidad como para recibir una atención seria. Sin embargo, cinco semanas después de la conferencia de prensa, al descubrirse los defectos de su investigación y al no lograr otros investigadores replicar su experimento, la fusión fría fue declarada muerta. No obstante, su investigación generó numerosos intentos de réplica por parte de otros científicos, obtuvo millones de dólares de financiación, consiguió que Fleischmann y Pons fueran invitados a una reunión con asesores de la Casa Blanca, y todavía hoy sigue teniendo adeptos. Al proclamar que la fusión fría podía dar lugar a una fuente inagotable de energía limpia y resolver la crisis energética mundial, la afirmación recibió atención mundial.

En 1998, la revista médica *The Lancet* publicó un estudio del médico británico Andrew Wakefield que afirmaba demostrar que la vacuna triple vírica (sarampión, parotiditis, rubeola) causaba autismo en los niños. El artículo de Wakefield incluía pruebas histológicas de inflamación en el colon, lo que sugería una nueva forma de autismo inducido por la enterocolitis. Contenía suficientes pruebas interesantes sobre un trastorno sin etiología conocida para ser creíble. El artículo fue objeto de controversia enseguida y finalmente fue retirado por *The Lancet* debido a la evidencia de fraude. Pero la investigación metió el dedo en la llaga de los que ya estaban en contra de las vacunas. A continuación, tuvo lugar un descenso sustancial en las tasas de vacunación en numerosos países y muchas personas siguieron creyendo en la investigación, hasta el día de hoy.

En 2003, Elizabeth Holmes, de 19 años, abandonó la universidad y fundó la empresa Theranos. La compañía afirmaba poseer una tecnología innovadora que permitía realizar docenas de análisis con una sola gota de sangre en menos de una hora con un dispositivo automatizado autónomo del tamaño de una impresora de sobremesa. Después de que un informe de investigación en 2015 cuestionara la tecnología de Theranos, la empresa se enfrentó a una serie de desafíos por parte de los reguladores gubernamentales, los abogados del estado y los inversores. En 2018, Holmes y el expresidente de la compañía fueron acusados de fraude por la Comisión de Bolsa y Valores. Holmes y Theranos no admitieron ni negaron los cargos. Más tarde, en 2018, el Fiscal de Estados Unidos del Distrito Norte de California presentó cargos penales contra Holmes, y el juicio está previsto que comience en agosto de 2021\*.

En septiembre de 2018, la empresa ya había cesado su actividad. La ciencia que había detrás del avance nunca se expuso. Holmes nunca publicó la investigación, y parece haber evidencias de que en su discurso ante los inversores nunca revelaba los detalles esenciales<sup>12</sup>. Al parecer, el argumento era que habían desarrollado varias tecnologías (cantidad de sangre, velocidad de las pruebas, automatización dentro de la máquina y reducción del tamaño de la misma). Parece que el discurso funcionó, porque todas esas tecnologías eran lo suficientemente verosímiles como para que los inversores pensaran que había aparecido alguien que había conseguido que los procedimientos existentes fueran más pequeños y rápidos. Este discurso funcionó entre los inversores, tal vez por los beneficios obvios, por ejemplo, en las pruebas de los recién nacidos, en los pacientes con cáncer y en la gente de los

---

12. Dan Primack, "Exclusive: Theranos 2006 pitch deck". Obtenido de <https://axios.com/exclusive-theranos-2006-pitch-deck-1513299967-ad008bbd-b684-4e3f-9301-5d560668d488.html>.

\* En efecto, el juicio de Holmes comenzó el 31 de agosto de 2021; posteriormente, el 3 de enero de 2022, fue declarada culpable de tres cargos de fraude electrónico y uno de conspiración para defraudar a los inversores. Por su parte, el juicio de Balwani –socio y pareja sentimental de Holmes durante más de una década– se retrasó al 11 de enero de 2022; en julio de 2022 fue declarado culpable de dos cargos por conspirar con Holmes, seis por defraudar a los inversores y cuatro por defraudar a los pacientes. El 18 de noviembre de 2022, Holmes fue condenada a 11 años y 3 meses de prisión; unos días más tarde, a principios del mes de diciembre del mismo año, Balwani fue condenado a 12 años y 11 meses de prisión (NdT).

países pobres. Hasta su dramática caída, Theranos logró recaudar más de 700 millones de dólares en 12 años entre inversores de capital riesgo y privados, y consiguió contratos de prueba con Safeway y Walgreens.

Se podría pensar que la línea que separa la verdad de la creencia se haría más clara con el tiempo, con el auge de las profesiones científicas y los métodos de difusión de la información. Parece estar sucediendo todo lo contrario. A medida que los científicos han ido dominando las metas más fáciles de alcanzar, nos hemos visto obligados a lidiar con cuestiones cada vez más complejas. Estos casos implican una mezcla de motivaciones para creer cosas que no son ciertas. En la superficie, las motivaciones pueden parecer puramente monetarias. Otras veces parecen defender una cosmología que es fundamental para un sistema de creencias más amplio. En cada caso, las motivaciones para que la gente crea en ellas son diferentes en cuanto a los detalles, pero todas tienen en común los sueños de riqueza, el estatus o la protección contra el peligro que aportarían dichas creencias.



El propósito de este libro no es decirle al lector que las creencias son perjudiciales, a menos que su trabajo consista en controlar las políticas públicas. No pretende convencerle de que los seres humanos no son el animal más poderosamente racional del planeta, porque sí lo es. El propósito es visibilizar los frágiles cimientos de las creencias. Lo que el lector haga con esto depende de él.

El objetivo de este libro es responder a una pregunta: ¿Por qué los expertos en traumas psicológicos creen en ideas que no son ciertas y se sienten tan obligados a venderlas como hechos científicos? La respuesta puede decirnos algo sobre el interés y la habilidad que mostramos a la hora de decidir si algo es cierto a medida que las preguntas científicas que se nos presentan se vuelven más complicadas.

La respuesta a esta pregunta puede mejorar la vida de las víctimas de los traumas y ofrecer mejores objetivos por los que puedan luchar las partes interesadas. Todos los implicados pueden tomar decisiones más acertadas sobre las intervenciones porque pueden ignorar la orientación insuficiente que proporciona una teoría incorrecta. Se puede seleccionar una psicoterapia más adecuada. En vez de una psicoterapia

que se centre en el trauma y prometa cambios poco realistas, puede que sea mejor una psicoterapia que proporcione *insight*, la aceptación de las propias limitaciones y estrategias de resolución de problemas para obtener soluciones reales. Por ejemplo, ¿no se basa el principio fundamental de la recuperación de las adicciones en aceptar las propias limitaciones?

Ese es el tipo de sabiduría que promuevo en este libro. Explicaré cómo los principios que aquí examinamos son adaptativos y cuándo son desadaptativos. En la sociedad moderna nos enfrentamos a muchos problemas complejos que no son fáciles de entender y manejar. La mente humana nos brinda sofisticadas herramientas cognitivas que no fueron diseñadas para los grupos sociales modernos, pero hay otras herramientas que nos permiten resistir a los juicios erróneos y poner un freno a la mente para que proceda a realizar evaluaciones más constructivas. Estas herramientas adaptativas son más esenciales que nunca, ya que la neurociencia descubre conocimientos cada vez más complejos, e Internet y las redes sociales pueden crear miedo y desinformación en torno a problemas complejos de forma más rápida y generalizada que nunca.

Mostraré cómo reformular las creencias automáticas en el marco de la necesidad humana de obtener cooperación en los grupos y de adquirir estatus en nuestras relaciones. Sobre todo, quiero mostrar que las creencias automáticas que se originan para que los pensadores se sientan cómodos consigo mismos en el mundo pueden cambiarse de modo que prevalezcan mejores decisiones, basadas en la verdad, a fin de ayudar a los individuos con sus problemas. Se requiere más energía para que la verdad y la razón prevalezcan sobre las creencias automáticas, y las respuestas revelan a menudo que las soluciones rápidas no son viables; en cambio, veremos el mundo de un modo más realista y, en última instancia, pondremos en práctica soluciones más adaptativas.

En este camino, asistiremos a conferencias científicas, nos pondremos en presencia de un grupo de expertos en trauma a nivel mundial y presenciaremos experimentos psicológicos sobre el funcionamiento interior de nuestras mentes. Exploraremos las ideas de estrés tóxico, TEPT complejo y, el cómplice más antiguo de la psiquiatría infantil, la culpabilización de la madre. Explicaremos que, cuando los intentos desesperados por mejorar la grave situación de

los jóvenes desfavorecidos, por abordar la violencia y por prevenir la violencia doméstica se estrellaron contra un muro, los investigadores encontraron una forma de llamar la atención sobre sus causas.

*El problema del trauma* es una explicación detenida de la ciencia que nos ayuda a dar sentido al mundo en torno a una gran pregunta. La gran pregunta no es por qué algunas personas se encuentran en situación de desventaja y otras no. La gran pregunta es por qué algunas personas creen conocer las razones por las que la gente se encuentra en situación de desventaja cuando, en realidad, no las conocen. Esto se explica porque lo mejor es pensar en el surgimiento de creencias –creencias de que los traumas psicológicos son la causa de los daños cerebrales, de la muerte prematura por enfermedad física, de la falta de hogar, del encarcelamiento y de la deformación de la personalidad– como heurísticas para la supervivencia, la seguridad y el estatus.

«Heurística» es un término que emplean los psicólogos para describir el proceso del que se sirven las mentes humanas, recurriendo a imágenes mentales o atajos para comprender de un modo eficaz datos complejos con el mínimo esfuerzo. Una heurística es como una ayuda para que la mente etiquete y categorice rápidamente la información entrante. «Heurística» puede ser tanto un sustantivo para describir el atajo como un adjetivo para describir el tipo de atajo.

El proceso que la neurociencia usó como arma para tratar de explicar cómo las poblaciones en situación de desventaja llegaron a dicha situación es análogo a nuestra necesidad de creer en serpientes venenosas y en una organización terrorista en Iraq. En el cerebro humano, las creencias misteriosas en cosas que no son ciertas pueden considerarse heurísticas para la supervivencia o para conseguir cierto estatus.

El aumento de la creencia en el estrés tóxico y en el TEPT complejo, cuando la evidencia científica ha brillado tan claramente por su ausencia, es un ejemplo clásico de la creencia de que el enemigo está ahí fuera, cuando, en realidad, no lo está. Ambas creencias tienen varios puntos en común. Uno de ellos es que comparten la idea de que existe un enemigo letal, a saber, el trauma. Otro es que comparten un trasfondo similar: el de estar construidas sobre pruebas poco sólidas que son solo sugestivas, pero no definitivas. Las supuestas pruebas disponen de los suficientes detalles y están adornadas de mecanismos con nombres extravagantes para que parezcan verosímiles, pero no son

del todo verificables. En tercer lugar, la popularidad de las creencias depende de un grupo de científicos respetados que avivan el fuego lo suficiente como para asustar a los demás a fin de que crean en ellas.

Un pequeño ejército de investigadores en psicología ha ido descubriendo secretos de la mente humana durante el último siglo, y lo ha hecho con un mayor rigor y celeridad en los últimos cuarenta años. Los psicólogos cognitivos han descubierto secretos que afectan a cómo tomamos decisiones equivocadas una y otra vez. Los psicólogos sociales han hecho descubrimientos sorprendentes sobre el modo en que las acciones de quienes nos rodean influyen en nuestras decisiones a causa de nuestra preocupación por el estatus. Los psicólogos evolutivos han mostrado que hay buenos motivos por los que vemos lo que queremos ver. A pesar de estos fascinantes avances, también se ha llegado a la conclusión, como ha señalado el escritor y profesor Philip Tetlock, de que gran parte de la psicología está politizada, y que la investigación suele verse impulsada por agendas ideológicas de las que los psicólogos a menudo parecen ser solo parcialmente conscientes<sup>13</sup>.

Accederé a todos estos campos para desarrollar una comprensión completa de por qué necesitamos, de entrada, creer y cómo esto nos plantea problemas cuando nos enfrentamos a situaciones complejas y amenazantes. Todos creemos que somos racionales y que tenemos un mayor control sobre nuestra capacidad de razonar del que realmente tenemos. Pero, como ha observado más de un investigador en psicología, la paradoja consiste en que es mucho más importante tener ciertas creencias que estar en lo cierto y, por lo tanto, cuanto más equivocado estás, más firmemente crees que estás en lo cierto. El camino a Traumaville es una senda en la que nos venden algo que estamos deseando creer, y elegimos en qué hechos queremos doblar la apuesta y cuáles queremos creer.

El problema de la idea de Traumaville, y al mismo tiempo su principal atracción, consiste en que algunos de los principales modelos en los que se cree actualmente no son ciertos. La historia de cómo la gente inteligente cree estas cosas a pesar de la ausencia de pruebas es la historia de este libro. Este es el camino a Traumaville.

---

13. Philip E. Tetlock *et al.*, "Accountability and ideology: When left looks right and right looks left", *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 122 (2013): 22–35.

# 1

## Las tres reglas de cómo una creencia se convierte en hecho

---

Los seres humanos somos motores de creencias. La mente humana parece estar diseñada para dar un significado a los sonidos, a las imágenes y a los olores de forma automática, y para emplear la lógica después, si acaso, para confirmar o negar. Este proceso funciona muy bien en la vida cotidiana porque es rápido, y parece errar por el lado de la detección del peligro. Parece fiable porque se apoya en nuestra enorme capacidad de memoria para los acontecimientos pasados. Asimismo, nos mantiene a salvo y hace que la vida sea consistente y, en cierto modo, previsible, a la vez que nos permite aprender, si así lo deseamos.

En los acontecimientos sencillos y cotidianos, este proceso funciona de forma eficaz. Oímos un crujido en la hierba, creemos que es o bien una serpiente o bien el viento, damos unos pasos más para conseguir más datos y obtener una rápida confirmación, y seguimos adelante. Las creencias hechas en el acto se pueden archivar en la memoria y no necesitan mayor consideración. No es necesario debatir con la familia y los amigos si la creencia es correcta o no. El proceso es similar a probarse una camisa nueva. Puede que te guste, o puede que no. Si te gusta, pónstela de nuevo. Si no te gusta, no te la vuelvas a poner. No pasa nada. No hay que pensar ni gastar más energía en el asunto. El proceso es rápido, temporal y energéticamente eficiente.