

Bruce D. Perry, Ph.D.
Oprah Winfrey

O QUE
ACONTECEU
COM VOCÊ?



SEXTANTE

Título original: *What Happened to You?*
Copyright © 2021 por Bruce D. Perry, M.D., Ph.D., e Oprah Winfrey
Copyright da tradução © 2022 por GMT Editores Ltda.
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Elisa Nazarian
preparo de originais: Sibelle Pedral
revisão: Carolina Rodrigues e Pedro Staite
consultoria psiquiátrica: Marco Antonio Coutinho Jorge
projeto gráfico: Paul Kepple e Alex Bruce em Headcase Design
ilustrações de miolo: Henry Sene Yee
adaptação de projeto gráfico: Ana Paula Daudt Brandão
capa: Filipa Pinto
imagem de capa: Unsplash | Dan-Cristian Pădureț
impressão e acabamento: Pancrom Indústria Gráfica Ltda.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

P547q

Perry, Bruce D., 1955-

O que aconteceu com você? / Bruce D. Perry, Oprah Winfrey ; [tradução
Elisa Nazarian]. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Sextante, 2022.

304 p. ; 23 cm.

Tradução de: What happened to you?

ISBN 978-65-5564-311-4

1. Comportamento humano. 2. Famílias - Aspectos psicológicos.
3. Relações interpessoais. 4. Técnicas de autoajuda. I. Winfrey, Oprah.
II. Nazarian, Elisa. III. Título.

21-75045

CDD: 158.1

CDU: 159.9.019.4

Camila Donis Hartmann - Bibliotecária - CRB-7/6472

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@sextante.com.br
www.sextante.com.br

S U M Á R I O

Nota dos autores 9

Introdução 11

CAPÍTULO 1 Dando sentido ao mundo 19

CAPÍTULO 2 Em busca de equilíbrio 45

CAPÍTULO 3 Como fomos amados 71

CAPÍTULO 4 O espectro do trauma 97

CAPÍTULO 5 Ligando os pontos 123

CAPÍTULO 6 Do enfrentamento à cura 155

CAPÍTULO 7 Prudência pós-traumática 187

CAPÍTULO 8 Nossos cérebros, nossas propensões,
nossos sistemas 213

CAPÍTULO 9 Fome relacional no mundo moderno 247

CAPÍTULO 10 Do que precisamos agora 275

Epílogo 291

Para saber mais 300

Créditos e agradecimentos 303